

Bezpieczne dziecko

Plan ochrony krok po kroku: co ustawić w telefonie, w aplikacjach, w grach i w domu, jak rozmawiać i co zrobić, gdy coś Cię niepokoi.

Dla kogo	Rodzice i opiekunowie dzieci w wieku 8 do 17 lat w UK. Numery także dla rodziny w Polsce.
Czas	Jeden tydzień, po 20 do 40 minut dziennie. Każdy dzień to jeden krok.
Potrzebujesz	Telefon dziecka i swój, hasło do Wi-Fi i konta u dostawcy internetu, 20 minut spokojnej rozmowy.
Zasada	Ustawiacie razem z dzieckiem, jawnie. Badania pokazują, że ukryte szpiegowanie zwiększa ryzyko, a bliskość je zmniejsza.

W tym pliku

- 1 Plan na tydzień
- 2 Dzień 1: rozmowa
- 3 Dzień 2: telefon dziecka
- 4 Dzień 3: aplikacje
- 5 Dzień 4: gry i konsole
- 6 Dzień 5: internet w domu i w komórce
- 7 Dzień 6: szkoła
- 8 Dzień 7: zasady w domu
- 9 Sygnały, przy których nie czekasz
- 10 Gdy coś Cię niepokoi: kroki i numery
- 11 Dlaczego to działa
- 12 Kartka na lodówkę

1. Plan na tydzień

Nie musisz robić wszystkiego naraz. Jeden krok dziennie i po tygodniu dziecko jest dużo lepiej chronione. Odhaczaj.

- ☐ **Dzień 1. Rozmowa.** 20 minut, bez telefonu w ręku. Rozdział 2.
- ☐ **Dzień 2. Telefon dziecka.** Konto dziecka, czas, filtr stron, kontakty. Rozdział 3.
- ☐ **Dzień 3. Aplikacje.** Instagram, TikTok, Snapchat, WhatsApp, YouTube. Rozdział 4.
- ☐ **Dzień 4. Gry i konsole.** Roblox, Discord, Xbox, PlayStation, Nintendo. Rozdział 5.
- ☐ **Dzień 5. Internet w domu i w komórce.** Filtr u dostawcy i blokada 18+ w sieci. Rozdział 6.
- ☐ **Dzień 6. Szkoła.** Jeden mail, trzy pytania. Rozdział 7.
- ☐ **Dzień 7. Zasady w domu.** Umowa rodzinna i kartka na lodówkę. Rozdział 8.

JEŚLI MASZ CZAS TYLKO NA JEDNĄ RZECZ

Zrób dzień 1. Rozmowa i obietnica, że za szczerłość nie będzie kary, chroni bardziej niż każde ustawienie. Dziecko, które przyjdzie do Ciebie z problemem, jest bezpieczniejsze niż dziecko z najlepszym filtrem.

2. Dzień 1: rozmowa

Celem nie jest przesłuchanie. Celem jest to, żeby dziecko przyszło do Ciebie, zanim stanie się coś złego.

- 1 Wybierz moment przy okazji.** W samochodzie, przy gotowaniu, na spacerze. Bez patrzenia w oczy łatwiej o trudne rzeczy.
- 2 Zaczynij od siebie.** „Widziałam w wiadomościach, co się stało w szkołach w Polsce. Trochę mnie to ruszyło. Słyszałeś coś o tym?”
- 3 Pytaj o innych.** Dziecku łatwiej mówić o kolegach. „Czy ktoś u Was nosi nóż albo o tym gada?” „Ktoś Cię zaczepia w grach albo na czacie?”
- 4 Powiedz wprost obietnicę.** „Nie zabiorę Ci telefonu za to, że mi coś powiesz.” W polskim badaniu NASK młodzi nie mówią dorosłym właśnie ze strachu przed krytyką i odebraniem internetu.
- 5 Poproś, żeby pokazało, co ogląda.** Obejrzyj kawałek razem. Bez komentowania od razu.
- 6 Ustal dwie rzeczy.** Po pierwsze: zawsze może przyjść, także gdy zrobiło coś głupiego. Po drugie: gdy kolega zapowiada coś złego, mówi dorosłemu. To nie donos, tylko ratowanie ludzi.
- 7 Zapowiedz kolejne dni.** „Przez ten tydzień ustawimy razem kilka rzeczy w telefonie. Nie po to, żeby Cię szpiegować, tylko żeby nikt obcy nie miał do Ciebie łatwego dostępu.”

CZEGO NIE ROBIĆ

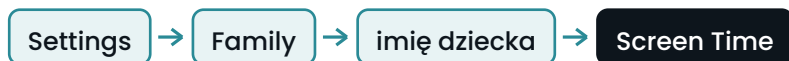
Nie pokazuj filmów z ataków i nie wymieniaj sprawców z imienia. Rozgłos to część motywacji naśladowców. Nie strasz zdjęciami ran: według Youth Endowment Fund to nie zmniejsza przemocy. Nie instaluj niczego w tajemnicy.

3. Dzień 2: telefon dziecka

Ustawiasz to raz, z poziomu swojego telefonu. Dziecko widzi, co robisz.

iPhone i iPad (iOS 27)

Najpierw konto dziecka w Chmurze rodzinnej (Family Sharing), potem Czas przed ekranem (Screen Time). Nazwy z iOS 27; w starszych wersjach: Downtime, App Limits, Communication Limits.

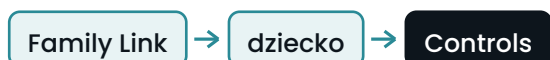


- 1** Konto dziecka: **Settings > Family > Add Member > Create Child Account**. Wpisz imię i datę urodzenia.
- 2** Na swoim telefonie: **Settings > Family > imię dziecka > Screen Time**. Przejdź przez kreator.
- 3** **Screen Time Schedules**: ustaw godziny bez telefonu, np. 21:00 do 7:00 w tygodniu.
- 4** **Time Allowances**: limit na kategorię, np. Social Media 1 godzina, Games 1 godzina.
- 5** **Content & Privacy Restrictions > Apps & Websites > Filtering > Limit Adult Websites**. Dla młodszych dzieci: Ask to Browse (tylko zatwierdzone strony).
- 6** **Allowed Contacts**: w czasie limitu tylko kontakty z telefonu.
- 7** **Communication Safety**: sprawdź, że jest włączone. Rozmazuje zdjęcia z nagością.
- 8** **Ask to Buy > Require Purchase Approval**: każda aplikacja i zakup wymaga Twojej zgody.

Instrukcja producenta: support.apple.com/en-us/105121

Android (Google Family Link)

Aplikacja Family Link dla rodziców na Twoim telefonie. Dziecko poniżej 13 lat nie może samo wyłączyć nadzoru, starsze tylko za Twoją zgodą.



- 1** Na telefonie dziecka: **Settings > Google > All services > Parental controls** i wybierz konto dziecka. Dziecko potwierdza.
- 2** Zainstaluj na swoim telefonie **Google Family Link**.
- 3** **Controls > Google Play**: ustaw kategorię wiekową aplikacji i gier.
- 4** **Controls > Google Chrome and Web > Try to block explicit sites**.
- 5** **Screen time**: dzienny limit i godzina snu.
- 6** **Location**: włącz, jeśli chcesz wiedzieć, gdzie jest telefon. Powiedz o tym dziecku.

Instrukcja producenta: support.google.com/families/answer/9055704?hl=en

4. Dzień 3: aplikacje

Instagram, TikTok, Snapchat i WhatsApp są od 13 lat. Jeśli dziecko jest młodsze, a już je ma, lepiej porozmawiać i ustawić niż udawać, że ich nie ma.

Instagram

Konto nastolatka (13 do 17 lat) ma domyślnie: konto prywatne, wiadomości tylko od obserwowanych, ostrzejszy filtr treści, tryb snu 22:00 do 7:00. Osoba poniżej 16 lat nie poluzuje tego bez Ciebie.

- 1 Sprawdź z dzieckiem, że wiek na koncie jest prawdziwy. Od tego zależą ustawienia.
- 2 Na swoim Instagramie: **profil > menu (trzy kreski) > Settings > Supervision > Create invite**. Wyślij zaproszenie, dziecko ma 48 godzin na akceptację.
- 3 W Centrum rodzinnym (familycenter.meta.com) jedno zaproszenie obejmuje też Facebook i Messenger.
- 4 Ustaw limit czasu i ewentualnie surowszy poziom treści „Limited Content”.

Instrukcja producenta: familycenter.meta.com/supervision

TikTok

Family Pairing łączy Twoje konto z kontem dziecka. Osoby poniżej 18 lat mają domyślnie limit 60 minut dziennie.

- 1 Na swoim telefonie: **Profile > menu (trzy kreski) > Settings and privacy > Family Pairing > Continue > Parent**. Pokaż kod QR.
- 2 Na telefonie dziecka: **Family Pairing**, zeskanuj kod i potwierdź połączenie.
- 3 Ustaw: dzienny limit, filtr słów kluczowych, tryb ograniczony (Restricted Mode), konto prywatne, wyłącz polecenie konta dziecka innym.

Instrukcja producenta:

internetmatters.org/parental-controls/social-media/tiktok-privacy-and-safety-settings

Snapchat

Family Centre pokazuje listę znajomych i z kim dziecko pisze, bez treści wiadomości.

- 1 Załóż własne konto i dodaj dziecko do znajomych.
- 2 **Bitmoji (lewy górny róg) > Family Centre**, wybierz dziecko, **Send Invitation**. Dziecko akceptuje na czacie.
- 3 W **Family Centre > Settings** włącz **Hide Sensitive Content**.

Instrukcja producenta:

help.snapchat.com/hc/en-gb/articles/8132784476820-How-do-I-add-my-teen-to-Family-Centre

WhatsApp

W UK od 13 lat. To nie ma kontroli rodzicielskiej, ale te trzy ustawienia odcinają obcych.

- 1 Settings > Privacy > Groups > My Contacts:** obcy nie dodadzą dziecka do grupy.
- 2 Settings > Privacy > Last seen and online oraz Profile photo:** My Contacts.
- 3 Settings > Privacy > Calls > Silence unknown callers:** włącz.

Na niektórych telefonach Privacy jest w Settings > Account > Privacy.

Instrukcja producenta: whatsapp.com/faq/en/android/23225461

YouTube

Poniżej 13 lat: konto nadzorowane. Od 13 do 17 lat: nadzór nastolatka, za zgodą obu stron.

- 1 W swojej aplikacji YouTube: zdjęcie profilowe > Settings > Family Centre.**
- 2 Młodsze dziecko:** dodaj konto dziecka i wybierz poziom treści (9+, 13+ albo 16+).
- 3 Nastolatek: Invite a teen > Create invite,** dziecko skanuje kod. Możesz ustawić przypomnienia o przerwie i limit Shorts.

Instrukcja producenta: support.google.com/youtube/answer/15252891?hl=en

5. Dzień 4: gry i konsole

Ryzykiem w grach są głównie obcy ludzie na czatach, nie same gry. Najważniejsze: czat, znajomi, wydatki.

Roblox

Od 2026 roku czat wymaga potwierdzenia wieku, a konta są podzielone wiekiem: Roblox Kids (5 do 8 lat), Roblox Select (9 do 15), zwykły Roblox (16+).

- 1 Na koncie dziecka: **Settings > Parental Controls > Add parent**. Potwierdzasz się jako dorosły.
- 2 W **Parental Controls** ustaw: czat (wyłączony albo tylko znajomi), dojrzałość treści, limit wydatków, czas gry, listę znajomych.

Instrukcja producenta: en.help.roblox.com/hc/en-us/articles/30428248050068

Discord

Family Center pokazuje 7 dni aktywności: nowych znajomych, z kim dziecko pisało, serwery. Bez treści wiadomości.

- 1 Na koncie dziecka: **User Settings > Family Center > Connect with Your Guardian**, pokazuje się kod QR.
- 2 Na swoim telefonie w Discordzie: **Settings > Family Center > My Family**, zeskanuj kod. Dziecko akceptuje.
- 3 Ustaw filtr treści wrażliwych, kto może pisać do dziecka i limit wydatków.

Instrukcja producenta: support.discord.com/hc/en-us/articles/14155043715735

Xbox, PlayStation, Nintendo Switch

- 1 **Xbox**: przy konfiguracji konsoli zaznacz, że korzystają z niej dzieci, załóż konto dziecka i zainstaluj aplikację **Xbox Family Settings**: czas, filtr treści, zgoda na zakupy, kto może pisać.
- 2 **PlayStation**: aplikacja **PS Family > Set Up Your Family**: poziom treści, czat, czas gry. Limit wydatków startuje od £0.
- 3 **Nintendo Switch**: aplikacja **Nintendo Switch Parental Controls** daje kod; na konsoli **System Settings > Parental Controls** wpisz kod i połącz. Ustaw czas, wiek gier i komunikację.

Instrukcja producenta: nintendo.com/en-gb/Support/Nintendo-Switch/Parental-Controls-for-Nintendo-Switch-2-and-Nintendo-Switch-Overview-FAQ-1494768.html

6. Dzień 5: internet w domu i w komórce

Filtr u dostawcy działa na wszystkich urządzeniach podłączonych do domowego Wi-Fi, także u kolegów, którzy przychodzą w gości.

Dostawca	Gdzie włączyć filtr
BT	My BT > Manage your extras > Manage BT Parental Controls. Poziomy: Light, Moderate, Strict. Działa po ok. 2 godzinach.
Sky	Broadband Shield jest włączony automatycznie. Zmiana: My Sky > Broadband > Broadband Shield.
Virgin Media	My Virgin Media > Account settings > Online security > Parental Controls. Dla nowych klientów włączone domyślnie.
TalkTalk	My Account > My Security Settings > HomeSafe > Kids Safe. Z routerem eero ustawiasz w aplikacji eero.
Vodafone	Domyślnie wyłączone. W pakietach Pro II: Secure Net Home w aplikacji Vodafone Broadband.

Blokada 18+ w sieci komórkowej

EE, O2, Three i Vodafone blokują domyślnie treści 18+ na danych komórkowych. Sprawdź w aplikacji operatora (np. My O2 > Age-restricted content, Three > Controls), czy na numerze dziecka blokada jest włączona. Działa tylko na danych komórkowych, nie na Wi-Fi, a VPN może ją obejść.

UWAGA NA VPN

Jeśli w telefonie dziecka pojawia się aplikacja VPN, filtry przestają działać. Nie zabraniaj od razu, zapytaj, po co jest. Często chodzi o grę albo kolegów.

7. Dzień 6: szkoła

Każda szkoła w UK ma osobę odpowiedzialną za ochronę dzieci: **Designated Safeguarding Lead (DSL)**. Jej nazwisko jest w polityce ochrony dzieci na stronie szkoły albo w sekretariacie.

- 1 Znajdź nazwisko DSL i zapisz w telefonie.
- 2 Wyślij jeden krótki mail z trzema pytaniami (wzór poniżej).
- 3 Powiedz dziecku, że jeśli w szkole dzieje się coś niepokojącego, może iść do tej osoby. Albo do Ciebie.

WZÓR MAILA (PO ANGIELSKU)

Dear [name], I am the parent of [child, class]. After recent school attacks abroad, I would like to understand how the school keeps pupils safe. 1) How can pupils report a threat or worrying behaviour, also anonymously? 2) What is the school's policy on phones and on bullying, including online? 3) Who should I contact if I am worried about my child or another pupil? Thank you, [name]

8. Dzień 7: zasady w domu

Krótką umowę rodzinną działa lepiej niż zakazy rzucane w złości. Spiszcie ją razem i powieście obok kartki z rozdziału 12.

- ☐ Telefony nocą ładują się poza sypialnią, np. w kuchni. Dotyczy też dorosłych.
- ☐ Nie dodajemy do znajomych ludzi, których nie znamy na żywo.
- ☐ Nikomu z sieci nie wysyłamy zdjęć, adresu, nazwy szkoły.
- ☐ Gdy ktoś prosi o tajemnicę, prezent albo przysługę, mówimy rodzicom.
- ☐ Gdy zobaczysz coś strasznego, możesz przyjść o każdej porze. Bez kary.
- ☐ Mamy rodzinne hasło na wypadek telefonu „od mamy” albo „od dziecka” z prośbą o pieniądze. Głos da się dziś podrobić.
- ☐ Raz w tygodniu rozmawiamy przez 10 minut: co było najlepsze, co najgorsze, co widziałeś w sieci.

WIEDZ, CO MASZ W DOMU

Zwracaj uwagę na noże, narzędzia, leki i alkohol. Nie chodzi o szukanie winnego. Brak rzeczy z kuchni albo szuflady z narzędziami to jeden z sygnałów, o których mówią policja i organizacje pomocowe w UK.

9. Sygnały, przy których nie czekasz

Wiele zmian wygląda jak zwykły nastolatek. Liczy się nasilenie i kilka sygnałów naraz. Te poniżej zawsze traktuj poważnie.

NIE CZEKAJ, GDY DZIECKO

fascynuje się sprawcami ataków (zdjęcia, ksywki, „fanowskie” treści) albo mówi, że zrobi coś podobnego, nawet „w żartach”,
ostrzega kolegów, żeby danego dnia nie przychodzili do szkoły, robi listy osób, żegna się, rozdaje swoje rzeczy,
ma nóż, a w kuchni albo w narzędziach czegoś brakuje,
dostaje pieniądze, prezenty albo zadania od obcych z sieci,
ma ślady samookaleczeń albo mówi, że nie chce żyć.

Inne sygnały, o które warto zapytać

- Wycofanie z rodziny, porzucenie starych znajomych i zainteresowań, gorsze oceny, nieobecności.
- Późne powroty, znikanie na noc, niejasne odpowiedzi, pilnowanie plecaka.
- Gadanie, że „wszyscy noszą nóż dla ochrony”.
- Wyuczone, cudze zdania, rosnąca złość i nietolerancja, odmowa rozmowy o poglądach.
- Wiele kont, ukryte aplikacje, panika bez dostępu do telefonu, tajemniczy „znajomi z internetu”.

10. Gdy coś Cię niepokoi: kroki i numery

- 1 Zagrożenie teraz: dzwoń 999.**
- 2 Porozmawiaj z dzieckiem** spokojnie, według rozdziału 2.
- 3 Zachowaj dowody.** Zrzuty ekranu, nazwy kont. Nie kasuj i nie odpisuj sprawcom.
- 4 Powiedz szkole,** osobie DSL.
- 5 Zadzwoń po radę.** Nie musisz mieć pewności. Groźba bez bezpośredniego zagrożenia: 101 albo ACT Early.

UK

Kto	Do czego	Kontakt
999 / 101	Zagrożenie teraz / sprawy pilne, ale nie natychmiastowe	999, 101
ACT Early (Prevent)	Obawa, że dziecko się radykalizuje. Można anonimowo.	0800 011 3764, 24/7, actearly.uk
NSPCC	Dla dorosłych zaniepokojonych o dziecko	0808 800 5000 (pn do pt 10 do 16), help@nspcc.org.uk
Childline	Dla dzieci i młodzieży	0800 1111, 24/7
Fearless	Dla młodych: anonimowe zgłoszenie, także noża	crimestoppers-uk.org/fearless
Crimestoppers	Anonimowe zgłoszenie dla dorosłych	0800 555 111
CEOP	Uwodzenie i wykorzystywanie w sieci	ceop.police.uk
YoungMinds	Rodzice: zdrowie psychiczne dziecka	0808 802 5544
Samaritans / Shout	Wsparcie w kryzysie	116 123 / SMS SHOUT na 85258, 24/7

Polska (dla rodziny tam)

Kto	Do czego	Kontakt
112	Zagrożenie życia	112
116 111	Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży	116 111, 24/7
Rzecznik Praw Dziecka	Telefon dla dzieci	800 12 12 12, 24/7
Centrum Wsparcia	Dorośli w kryzysie psychicznym	800 70 2222, 24/7
800 100 100	Dla rodziców i nauczycieli (FDDS), sprawdź godziny	800 100 100

11. Dlaczego to działa

Nie ma jednej przyczyny przemocy u młodych. Badania z UK i z Polski pokazują czynniki, które się nakładają. Każdy krok z tego poradnika odpowiada na któryś z nich.

Co zwiększa ryzyko	Co z tym robi ten plan
Krzywdą, której dziecko samo doznało. 79% nastolatków noszących broń było wcześniej ofiarą przemocy (YEF 2025).	Rozmowa i obietnica bez kary (dzień 1), szkoła (dzień 6).
Przemoc w telefonie. 70% nastolatków w UK widziało prawdziwą przemoc w mediach społecznościowych, zwykle podsuniętą przez algorytm (YEF).	Filtry, limity i surowszy poziom treści (dni 2, 3, 5).
Obcy w sieci: grupy nakłaniające do przemocy i samookaleczeń, werbunek przez gry (NCA 2025).	Kontakty tylko od znajomych, nadzór czatów w grach (dni 2 do 4), zasady domowe (dzień 7).
Milczenie. Tylko 10% dzieci, które widziały szkodliwe treści, powiedziało dorosłemu (Ofcom 2025).	Cotygodniowa rozmowa i kartka na lodówce.
Przemoc rówieśnicza: 87% polskich uczniów spotkało się z nią w ciągu roku (FDDS 2026).	Pytania do szkoły i osoba DSL (dzień 6).
Wykorzystanie przez starszych: 12% nastolatków w UK ktoś prosił o przewiezienie albo ukrycie narkotyków, broni lub pieniędzy (YEF 2025).	Zasada „tajemnica, prezent, przysługa = mówię rodzicowi” (dzień 7).

To są czynniki ryzyka, a nie wyroki. Pokazują, co często idzie w parze z przemocą, a nie że jedno powoduje drugie.

12. Kartka na lodówkę

Raz w tygodniu zapytaj

- 1 Co dziś było najlepsze, a co najgorsze?
- 2 Z kim teraz najczęściej gadasz, w szkole i w sieci?
- 3 Widziałeś albo widziałaś w telefonie coś, co Cię zaniepokoiło?

Nie czekaj, gdy dziecko

- fascynuje się sprawcami ataków albo mówi, że zrobi coś podobnego, nawet „w żartach”,
- ostrzega kolegów, żeby danego dnia nie przychodzili do szkoły,
- ma nóż albo brakuje noży w kuchni,
- dostaje pieniądze lub prezenty od obcych z sieci,
- ma ślady samookaleczeń albo mówi, że nie chce żyć.

Numery

Zagrożenie teraz	999 (UK) · 112 (PL)
Radykalizacja	ACT Early 0800 011 3764
Rada dla rodzica	NSPCC 0808 800 5000
Dla dziecka	Childline 0800 1111
Kryzys	Samaritans 116 123

Najnowsza wersja poradnika: secure.actuallyhelpfulstudio.co.uk/dla-rodzicow

Źródła

Sprawdzone 9 października 2026. Jeśli strona się zmieniła, zawsze obowiązuje wersja u źródła.

Apple: kontrola rodzicielska (iOS 27)	support.apple.com/en-us/105121
Google Family Link	support.google.com/families/answer/9055704?hl=en
Meta: Centrum rodzinne	familycenter.meta.com/supervision
Instagram: konta nastolatków	about.instagram.com/blog/announcements/instagram-teen-accounts
Internet Matters: TikTok	internetmatters.org/parental-controls/social-media/tiktok-privacy-and-safety-settings
Snapchat: Family Centre	help.snapchat.com/hc/en-gb/articles/8132784476820-How-do-I-add-my-teen-to-Family-Centre
WhatsApp: prywatność	whatsapp.com/faq/en/android/23225461
YouTube: nadzór nastolatka	support.google.com/youtube/answer/15252891?hl=en
Roblox: kontrola rodzicielska	en.help.roblox.com/hc/en-us/articles/30428248050068
Discord: Family Center	support.discord.com/hc/en-us/articles/14155043715735
PlayStation: PS Family	playstation.com/en-us/support/account/ps-family-app
Nintendo: kontrola rodzicielska	nintendo.com/en-gb/Support/Nintendo-Switch/Parental-Controls-for-Nintendo-Switch-2-and-Nintendo-Switch-Overview-FAQ-1494768.html
BT Parental Controls	bt.com/help/security/parental-controls/set-up-bt-parental-controls
Internet Matters: Sky	internetmatters.org/parental-controls/broadband-mobile/sky-broadband
Internet Matters: Virgin Media	internetmatters.org/parental-controls/broadband-mobile/virgin-media-broadband-web-safe
TalkTalk HomeSafe	help-centre.talktalk.co.uk/Broadband/Security/How_to_use_HomeSafe
O2: treści 18+	o2.co.uk/help/safety-and-security/keeping-safe-online/age-restricted-content-and-age-verification
Three: treści 18+	three.co.uk/support/internet-and-apps/accessing-and-blocking-adult-content
YEF: Children, Violence and Vulnerability 2025	youthendowmentfund.org.uk/reports/children-violence-and-vulnerability-2025/scale-of-violence
YEF: programy o nożach (Toolkit)	youthendowmentfund.org.uk/toolkit/knife-crime-education-programmes
Ofcom: Online Nation 2025	ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/online-research/online-nation/2025/online-nations-report-2025.pdf
NCA: grupy krzywdzące w sieci (2025)	durham.police.uk/news/durham/news2/2025/03.-march/sadistic-online-harm-groups-putting-people-at-unprecedented-risk-warns-the-nca
ACT Early	actearly.uk/spot-the-signs-of-radicalisation/protecting-children-from-radicalisation

West Midlands Police: Life or Knife	lifeorknife.west-midlands.police.uk/parents/signs-why-you-might-want-to-talk-to-your-child
FDDS: Rówieśnicy 2026	fdds.pl/wp-content/uploads/2026/06/Raport_Rowiesnicy_12_-6_2026.pdf
NASK: Agresja i przemoc w internecie (2025)	nask.pl/media/2025/09/Thinkstat_RAPORT_Agresja-i-przemoc-seksualna-w-internecie.pdf
NSPCC	nspcc.org.uk/keeping-children-safe
Keeping Children Safe in Education (DSL)	gov.uk/government/publications/keeping-children-safe-in-education--2

Ten poradnik jest bezpłatny

Możesz go wysłać dalej: rodzinie, znajomym, w grupach rodziców, nauczycielom. Nie zmieniaj tylko treści.

Aplikacje często zmieniają menu. Najnowsza wersja poradnika jest zawsze na secure.actuallyhelpfulstudio.co.uk/dla-rodzicow.

Uwagi albo poprawki: hello@actuallyhelpfulstudio.co.uk

Poradnik ma charakter informacyjny. Nie zastępuje pomocy psychologa, lekarza, szkoły ani policji. Jeśli ktoś jest w niebezpieczeństwie, dzwoń 999 w UK albo 112 w Polsce. Ścieżki w aplikacjach, numery i fakty sprawdzone 9 października 2026. Nazwy menu podajemy po angielsku, tak jak w instrukcjach producentów; na telefonie ustawionym po polsku mogą brzmieć inaczej.
© Actually Helpful Studio. Bezpłatne udostępnianie dozwolone.