



Kiedy pierwszy smartfon?

Dowiesz się:

- Kiedy można powierzyć dziecku smartfon.
- Jak przygotować dziecko do korzystania z własnego urządzenia.
- Jak przygotować urządzenie przed przekazaniem go dziecku.

Zgodnie z Domowymi Zasadami Ekranowymi FDDS dziecko nie powinno posiadać własnego smartfona przed ukończeniem 12. roku życia.

Okolo 12. roku życia dzieci wchodzi w okres dojrzewania, rośnie znaczenie relacji rówieńczych oraz potrzeba komunikacji. Ten wiek może być momentem wprowadzenia telefonu z dostępem do internetu, jednak pod warunkiem odpowiedniego przygotowania dziecka oraz zadbania o to, by nie miało dostępu do mediów społecznościowych i treści nieodpowiednich dla jego wieku.

Granica 12 lat to minimum. W wielu przypadkach warto rozważyć przesunięcie tego momentu o kolejne lata – w zależności od dojrzałości emocjonalnej dziecka, jego odpowiedzialności, umiejętności samoregulacji oraz kompetencji społecznych.

Jakie są rzeczywiste potrzeby dziecka?

Czasami dziecko chce mieć telefon, by nie czuć się odrzucone z grupy rówieńczyj. Warto sprawdzić, czy rzeczywiście większość dzieci w jego otoczeniu posiada już telefon. To również okazja do rozmowy z innymi rodzicami o ewentualnych alternatywach, np. prostej komunikacji przez urządzenia rodziców lub tablety z ograniczeniami. Sprawdźcie czy chęć posiadania telefonu nie jest połączona z innymi potrzebami. Poszukajcie razem innych możliwości zaopiekowania tych potrzeb,

Pamiętajmy, że dziecko z przyczyn biologicznych nie ma jeszcze zdolności samokontroli. Potrzebuje dorosłego, który stawia granice i pokazuje jak korzystanie z nowych technologii powinno wyglądać, by było mądre i bezpieczne.

Czy telefon będzie potrzebny do kontaktu z dzieckiem?

Jeśli zależy Ci przede wszystkim na możliwości kontaktu z dzieckiem (np. powroty ze szkoły, zajęcia dodatkowe, wyjazdy), rozważ prosty model telefonu, ograniczony do rozmów i podstawowych funkcji komunikacyjnych, bez dostępu do aplikacji społecznościowych czy gier.

Jakie zasady korzystania z telefonów obowiązują w szkole?

Zanim przekażesz dziecku smartfon, ustal zasady dotyczące używania go w szkole. Skonsultuj się z nauczycielami oraz innymi rodzicami i zadбай o ich przestrzeganie.

Staraj się, aby smartfon nie stał się zabawką, narzędziem do zabijania nudy lub uspokajania dziecka, ale przydatnym narzędziem wspierającym komunikację, edukację i bezpieczeństwo.

Jak udostępniać dziecku ekrany?

Zanim dziecko otrzyma własny smartfon, powinno stopniowo i ostrożnie wchodzić w kontakt z technologiami. Warto robić to w przemyślany sposób:

- Unikaj używania ekranów jako „uspokajacza” czy „pomysłu na nudę” lub jako formy kary i nagrody.
- Obserwuj, jak dziecko reaguje na kontakt z urządzeniem – czy nie jest rozdrażnione lub nadmiernie przywiązane do ekranu.
- Stosuj zasadę ograniczonego i kontrolowanego kontaktu z ekranami, zwłaszcza u najmłodszych dzieci.

Jak przygotować dziecko do korzystania z własnego telefonu?

Przed przekazaniem dziecku pierwszego smartfona, koniecznie trzeba zadbać o właściwe przygotowanie go do samodzielnego korzystania z urządzenia:

- Ustalcie wspólnie zasady:
- Gdzie, kiedy i jak długo dziecko może korzystać z telefonu?
- Czy dziecko może instalować nowe aplikacje samodzielnie, czy jedynie po konsultacji z rodzicem?

Jakie konsekwencje będzie miało złamanie ustalonych zasad?

- Zadбай o bezpieczeństwo i prywatność:
- Omów z dzieckiem, jak chronić swoją prywatność, unikać udostępniania osobistych informacji oraz jak reagować na prośby o zdjęcia czy kontakty od osób nieznajomych.
- Naucz dziecko, jak zgłaszać dorosłym wszelkie sytuacje, które je niepokoją lub które wydają się podejrzane.
- Ucz reagowania na zagrożenia:
- Wyjaśnij dziecku, jak postępować w przypadku kontaktu z agresywnymi, seksualnymi czy innymi szkodliwymi treściami.
- Zachęcaj dziecko do natychmiastowego informowania Cię o każdym niepokojącym zdarzeniu.

Podkreślaj rolę telefonu jako narzędzia:

Wyjaśnij dziecku, że smartfon służy przede wszystkim do komunikacji, nauki, rozwoju zainteresowań – ale nigdy nie powinien zastępować zabawy na świeżym powietrzu, sportu ani kontaktów ze znajomymi offline.

Stopniowe wprowadzanie dziecka do cyfrowego świata:

Rozmawiaj regularnie z dzieckiem na temat jego doświadczeń, wspieraj w sytuacjach trudnych, ucz krytycznego podejścia do treści w internecie.

Jak przygotować urządzenie przed przekazaniem go dziecku?

Smartfon, zanim trafi w ręce dziecka, powinien zostać odpowiednio skonfigurowany i zabezpieczony:

- Skonfiguruj narzędzia kontroli rodzicielskiej, ograniczenia czasowe i filtr treści.
- Zainstaluj aplikacje edukacyjne, dostosowane do wieku dziecka.
- Zablokuj lub ogranicz dostęp do serwisów społecznościowych oraz aplikacji komunikacyjnych, które mogą być nieodpowiednie dla młodszych dzieci.
- Zastosuj filtry treści, chroniące dziecko przed pornografią, agresją czy innymi szkodliwymi treściami.
- Ustaw hasło lub PIN, które pozwoli zachować kontrolę nad urządzeniem.

Regularne rozmowy o tym, jak dziecko korzysta z telefonu, zapewnią bezpieczeństwo oraz pomogą utrzymać otwartą komunikację.

Pamiętaj!

- Im później dziecko zacznie korzystać ze smartfonu, tym lepiej.
- Smartfon to narzędzie wspierające, a nie zamiennik relacji.
- Przygotuj dziecko do odpowiedzialnego korzystania z urządzenia – ustalaj zasady, ucz, rozmawiaj i regularnie kontroluj sytuację.
- Bądź przewodnikiem dziecka w świecie technologii – to od Twojego wsparcia, edukacji i kontroli zależy, jak bezpiecznie będzie ono korzystać z internetu.

Zobacz:

Aplikacja „[Bezpieczne dziecko w sieci](#)” (Orange)

- Poznaj nowoczesną aplikację kontroli rodzicielskiej
- Sprawdź jak dzięki niej możesz zadbać o bezpieczeństwo dziecka.

[Czy media społecznościowe są dla dzieci?](#)