

## **Prevence rizikového chování dětí a mládeže – Základní informace pro rodiče a žáky školy**

**Školní metodik prevence:** Mgr. Rostislav Radimecký (kabinet č. 235, 2. patro)

**Konzultační hodiny (šk. rok 2018/2019):** Po: 9:35 – 10:20, Pá 8:45 – 9:30 nebo dle domluvy

**E-mail:** [radimecky@oatabor.cz](mailto:radimecky@oatabor.cz)

**Telefon:** 381 254 401, linka 31

**Cílem prevence** rizikového chování (zahrnujícího zejména užívání drog a drogovou závislost včetně alkoholismu a kouření, dále pak šikanu, kyberšikanu, poruchy příjmu potravy, rasismus, rizikové sexuální chování atd.) **je předávat základní informace nejen o drogách a jejich účincích, ale i o dalších rizicích souvisejících s chováním mládeže;** vychovávat žáky k pozitivnímu přístupu ke svému zdraví, k životu, ke společnosti.

**V rámci předávání těchto informací se studenti OA pravidelně zúčastňují přednášek a besed:** např. **prohlídka a beseda v Kontaktním centru AURITUS Tábor** (centrum pro lidi ohrožené drogou - seznámení s programy kontaktního centra a s jejím terénním programem); **preventivní programy realizované organizací DO SVĚTA ze Strakonice; přednášky společnosti PorCeTa z Tábora či jiných jihočeských sdružení věnujících se prevenci rizikového chování** (týká se šikany a kyberšikany, sexuální osvěty, prevence pohlavních chorob, AIDS, drogových a jiných závislostí, problematiky sociálních sítí atd.)

**Kromě toho jsou žáci informováni, vzděláváni a upozorňováni na konkrétní sociálně nežádoucí jevy** (např. výskyt a užívání drog ve škole, šikana, vandalismus, rasismus, násilí, kriminální činy) včetně poukazování na následky zdravotní, psychické, sociální i materiální; **ve výuce některých předmětů na OA**, zejména v Občanské nauce, Právní nauce, Základech společenských věd, Základech přírodních věd.

**V případě potřeby** (projevy problémového chování, záškoláctví, podezření na užívání drog) **mohou rodiče kontaktovat metodika prevence nebo se mohou rodiče přímo obracet na doporučené odborníky či instituce:** *okresní metodičkou prevence Ing. Moniku Pýchovou z Pedagogicko-psychologické poradny Tábor, kontaktní pracovníci Mgr. Hanu Vojtěchovou z organizace AURITUS Tábor.* Tito odborníci pomohou diagnostikovat příčiny a závažnost aktuálního stavu či zahájit odpovídající terapeutický proces.

**Na uvedené odborníky se mohou obracet i sami žáci: kontakty uvedeny na nástěnce věnované prevenci rizikového chování dětí a mládeže vedle učebny č. 231 v 2. patře školy (u žákovského počítače).**

Je důležitá vzájemná důvěra a spolupráce školy s rodiči: škola chce rodičům a jejich dětem = našim žákům v této problematice oblasti zejména pomáhat a radit.

### **Kontakty:**

#### **Pedagogicko psychologická poradna Tábor**

Martina Koláře 2118, 390 02 Tábor

**tel.** 381 252 851; **webové stránky:** [www.pppcb.cz](http://www.pppcb.cz)

**Ing. Monika Pýchová** – okresní metodička prevence; **tel.** 724 831 375; **e-mail:**

[monika.pychova@pppcb.cz](mailto:monika.pychova@pppcb.cz)

Poradenství pro děti, mládež a rodiče v oblasti prevence rizikového chování

#### **Auritus – centrum pro lidi ohrožené drogou**

Klokotská 114, 390 01 Tábor

**tel.:** 381 255 999; **e-mail:** [auritus@iol.cz](mailto:auritus@iol.cz); **webové stránky:** [www.auritus.cz](http://www.auritus.cz)

Kontaktní práce, poradenství, hygienický servis a terénní program pro lidi ohrožené drogou

# Internetové stránky a weby věnující se problematice rizikového chování

Chcete o prevenci rizikového chování (dříve „sociálně nežádoucích jevů“) vědět víc?  
Zkuste navštívit následující stránky:

## Drogová problematika

[www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz)

stránky „Národního monitorovacího středisko pro drogy a závislosti“

[www.odrogach.cz](http://www.odrogach.cz)

informace k prevenci rizikového chování (nejen o drogách)

[www.drogovaporadna.cz](http://www.drogovaporadna.cz)

možnost zadat anonymně jakýkoli dotaz týkající se drogové problematiky; dělení drog a popis jejich účinků

[www.drogy.net](http://www.drogy.net)

Drogový informační server – zprávy, statistiky, výzkumy a studie

[www.sananim.cz](http://www.sananim.cz)

nestátní nezisková organizace, působí v oblasti drogových závislostí, poskytuje pomoc v síti programů a služeb

## Problematika AIDS / HIV, sexuální zdraví

[www.aids-pomoc.cz](http://www.aids-pomoc.cz)

stránky „České společnosti AIDS pomoc“ – podpora a pomoc HIV pozitivní osobám, organizátor sbírky „Červená stužka“ a besed o HIV / AIDS

[www.prevencehiv.cz](http://www.prevencehiv.cz)

stránky „Národního programu boje proti AIDS v České republice“,  
provozovatel „Národní linky pomoci AIDS“, seznam testovacích míst  
na HIV

[www.planovanirodiny.cz](http://www.planovanirodiny.cz)

stránky „Společnosti pro plánování rodiny a sexuální výchovu, odkaz  
na online poradnu pro sex a vztahy

## Psychické potíže

[www.bohnice.cz](http://www.bohnice.cz)

linka důvěry – krizová pomoc pro lidi, u kterých propukají psychické  
potíže

## Problematika šikany

[www.minimalizacesikany.cz](http://www.minimalizacesikany.cz)

program pomáhající školám významně snížit četnost i  
závažnost projevů šikanování mezi dětmi, odkaz na anonymní  
online poradnu a telefonní linku zdarma

[www.nntb.cz](http://www.nntb.cz)

webová platforma a mobilní aplikaci bojující proti šikaně a  
vyučování z kolektivu n – umožňuje anonymně nahlásit případy  
šikany žáků či učitelů; dostupná zdarma

# Nebezpečí a nástrahy internetu, kyberšikana

[www.seznamsebezpecne.cz](http://www.seznamsebezpecne.cz)

video o tom, jaké nástrahy může internet přinášet a jak s nimi bojovat; Desatero bezpečného internetu

[www.saferinternet.cz](http://www.saferinternet.cz)

stránky „Národního centra bezpečnějšího internetu“, cílem přispívat bezpečnějšímu užívání internetu, moderních informačních a komunikačních technologií, napomáhat předcházení a snižování možných sociálních rizik spojených s jejich užíváním

[www.e-bezpeci.cz](http://www.e-bezpeci.cz)

projekt E-Bezpečí je celorepublikový projekt zaměřený na prevenci, vzdělávání, výzkum, intervenci a osvětu spojenou rizikovým chováním na internetu a souvisejícími fenomény (kyberšikana, kybergrooming, stalking, sexting, rizika sociálních sítí, phishing, HOAX a další)

## Poruchy příjmu potravy

[www.anabell.cz](http://www.anabell.cz)

internetové poradenství v oblasti poruch příjmu potravy, telefonická krizová pomoc ohledně nemoci ve spektru poruch příjmu potravy, odkazy na terapeutická centra

## **Informace pro rodiče žáků ohledně „Programu proti šikanování“**

Obchodní akademie a VOŠE má dle „Metodického pokynu ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení“ zpracován tzv. Program proti šikanování, který zahrnuje tyto body a dokumenty:

### **Informační leták pro studenty SŠ**

Vysvětluje studentům, co je to šikanování a jak se proti němu bránit.

Třídní učitelé žáky seznámili s obsahem tohoto letáku na začátku školního roku.

### **Prevence šikanování**

Radí pedagogům, jak předcházet vzniku šikany a jak vytvářet ve škole zdravé a bezpečné prostředí, jak podporovat pozitivní vzájemné vztahy mezi žáky, jak podporovat solidaritu a toleranci a vědomí sounáležitosti.

### **Krizový plán při řešení výskytu šikany na škole**

Obsahuje doporučení, jak postupovat v případě, že k šikanování ve školním prostředí dojde. Vyplývají z něj kompetence jednotlivých osob a způsob řešení při výskytu šikany na škole. Všichni pedagogové jsou s krizovým plánem seznámeni a dovedou tak v případě vzniklé situaci správně reagovat.

### **Výchovná opatření**

V případě odhalení šikany hrozí agresorům potrestání formou následujících běžných výchovných opatření (dle závažnosti a formy šikanování):

- Napomenutí a důtka třídního učitele, důtka ředitele, podmíněné vyloučení a vyloučení ze studia na střední škole.
- Snížení známky z chování.

### **Spolupráce s rodiči a se specializovanými institucemi**

Škola se snaží v rámci „Programu proti šikanování“ spolupracovat s rodiči a specializovanými institucemi za účelem úspěšné prevence šikanování, doplnění tohoto programu o vhodné aktivity a předávání důležitých informací.

### **Umístění základních informací o šikaně a kyberšikaně na webové stránky školy**

Aby si rodiče žáků utvořili představu, co vlastně šikanování je a jak ho rozpoznat, jsou školním metodikem prevence umístěny na webové stránky školy základní informace o šikaně. Tyto informace, vážení rodiče, naleznete v následujících přílohách tohoto dokumentu.

Z důvodu vzrůstajícího nebezpečí kyberšikany naleznete nově v přílohách i dva dokumenty týkající se tohoto jevu, tedy co vlastně je kyberšikana a jak se jí bránit.

### **Projekt „Nenech to být“**

Škola je přihlášena do projektu „Nenech to být“ – jedná se o organizaci, webovou platformu a mobilní aplikaci bojující proti šikaně a vylučování z kolektivu na školách; přináší efektivní způsob odhalování těchto problémů často už v jejich zárodku; základní verze (online schránka důvěry) je všem školám dostupná zdarma; žáci budou se zařazením školy do „Nenech to být“ seznámeni, stránka [www.nntb.cz](http://www.nntb.cz) je zmíněna na nástěnce ŠMP.

- Příloha č. 1 – **Příklady nepřímých a přímých znaků šikanování**  
Příloha č. 2 – **Stádia šikanování**  
Příloha č. 3 – **Doporučená literatura z oblasti školního šikanování**  
Příloha č. 4 – **Příklady šikanování**  
Příloha č. 5 – **Informační leták pro studenty SŠ**  
Příloha č. 6 – **Co je kyberšikana? Projevy kyberšikany**  
Příloha č. 7 – **Obrana při útocích kyberšikanou**

**Zdroj:** přílohy č. 1, 2, 3 a 4 jsou použity z „Metodického pokynu ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení“ Č.j.

24 246/2008-6

ostatní přílohy: zdroj vlastní

## Příloha č. 1

### **Příklady nepřímých a přímých znaků šikanování**

#### **1. Nepřímé (varovné) znaky šikanování mohou být např.:**

- Žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády.
- Při týmových sportech bývá jedinec volen do mužstva mezi posledními.
- O přestávkách vyhledává blízkost učitelů.
- Má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený.
- Působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči.
- Stává se uzavřeným.
- Jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje.
- Jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené.
- Zašpiněný nebo poškozený oděv.
- Stále postrádá nějaké své věci.
- Odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy.
- Mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy.
- Začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole.
- Odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.
- (Zejména je třeba věnovat pozornost mladším žákům nově zařazeným do třídy, neboť přízpusobovací konflikty nejsou vzácností!)

#### **2. Přímé znaky šikanování mohou být např.:**

- Posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet. Rozhodujícím kritériem je, do jaké míry je daný žák konkrétní přezdívkou nebo "legrací" zranitelný.
- Kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávislným, nebo pohrdavým tónem.
- Nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil.
- Příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem, a skutečnost, že se jim podřizuje.
- Nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k spoluúčasti na nich.
- Honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvlášť silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí.
- Rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout.

#### **1. Rodiče žáků se doporučuje upozornit zejména na to, aby si všímali těchto možných příznaků šikanování:**

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávil volný čas, s nímž by se telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
- Nechuť jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno při bedlivější pozornosti pozorovat strach. Ztráta chuti k jídlu.
- Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem.
- Dítě chodí domů ze školy hladové (agresoři mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!"

- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objeví výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co je trápí.
- Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma kradе peníze.
- Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
- Dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům.
- Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma. Své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.)
- Dítě se vyhýbá docházce do školy.
- Dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku.



## Příloha č. 2

### **Stádia šikanování**

Motto: **Školní šikanování je nemoc skupinové demokracie a má svůj zákonitý vnitřní vývoj.**

*První stadium se v podstatě odehrává v jakékoliv skupině. Všude je někdo neoblíbený nebo nevlivný, na jehož úkor je prima si dělat „legrácky“. Pak to ale jde dál, skupina si najde jakéhosi otloukánka. Třetí stadium už je klíčové. Vydělí se jádro útočníků a systematicky začne šikanovat nejvhodnější oběti. Do této chvíle lze věci jasně řešit. Následně ale dojde k bodu zlomu, kdy se šikanování stane nepsaným zákonem i pro opravdu slušné děti a celá skupina se stává krutou. V pátém stadiu – totalitě – se stane šikanování skupinovým programem.*

Michal Kolář

#### **První stadium: Zrod ostrakismu**

Jde o mírné, převážně psychické formy násilí, kdy se okrajový člen skupiny necítí dobře. Je neoblíben a není uznáván. Ostatní ho více či méně odmítají, nebaví se s ním, pomlouvají ho, spřádají proti němu intriky, dělají na jeho účet „drobné“ legrácky apod. Tato situace je již zárodečnou podobou šikanování a obsahuje riziko dalšího negativního vývoje.

#### **Druhé stadium: Fyzická agrese a přitvrzování manipulace**

V zátěžových situacích, kdy ve skupině stoupá napětí, začnou ostrakizovaní žáci sloužit jako hromosvod. Spolužáci si na nich odreagovávají nepříjemné pocity například z očekávané těžké písemné práce, z konfliktu s učitelem nebo prostě jen z toho, že chození do školy je obtěžuje. Manipulace se přitvrzuje a objevuje se zprvu ponejvíce subtilní fyzická agrese.

#### **Třetí stadium (klíčový moment): Vytvoření jádra**

Vytváří se skupina agresorů, úderné jádro. Tito širitelé „viru“ začnou spolupracovat a systematicky, nikoliv již pouze náhodně, šikanovat nejvhodnější oběti. V počátku se stávají jejich oběťmi ti, kteří jsou už osvědčeným objektem ostrakizování. Jde o žáky, kteří jsou v hierarchii nejnižší, tedy ti „slabí“.

#### **Čtvrté stadium: Většina přijímá normy**

Normy agresorů jsou přijaty většinou a stanou se nepsaným zákonem. V této době získává neformální tlak ke konformitě novou dynamiku a málokdo se mu dokáže postavit. U členů „virem“ přemožené skupiny dochází k vytvoření jakési alternativní identity, která je zcela poplatná vůdcům. I mírní a ukáznění žáci se začnou chovat krutě – aktivně se účastní týrání spolužáka a prožívají při tom uspokojení.

#### **Páté stadium: Totalita neboli dokonalá šikana**

Násilí jako normu přijímají všichni členové třídy. Šikanování se stává skupinovým programem. Obrazně řečeno nastává éra „vykořisťování“. Žáci jsou rozděleni na dvě sorty lidí, které jsem pro přehlednost označil jako „otrokáře“ a „otroky“. Jedni mají všechna práva, ti druzí nemají práva žádná.

**Stadia šikanování** podle Michala Koláře, 1990, 1996, 1997, 2000 aj.

### **Příloha č. 3**

#### **Doporučená literatura z oblasti školního šikanování**

Kolář, M. (2001, 2005). Bolest šikanování. Praha: Portál.

Kolář, M. (1997, 2000). Skrytý svět šikanování ve školách. Praha: Portál.

Kolář, M. (2005). Školní násilí a šikanování. Ostrava: CIT, Ostravská univerzita.

Kolář, M. (Ed.) (2004). Školní šikanování. Sborník z první celostátní konference konané v Olomouci na PF UP 30.3.

Kolář, M. (2003). Specifický program proti šikanování a násilí ve školách a školských zařízeních. Praha: MŠMT ČR.

Parry, J., Carrington, G. (1997). Čelíme šikanování: sborník metod. Praha, IPPP.

Říčan, P. (1995). Agresivita a šikana mezi dětmi: jak dát dětem ve škole pocit bezpečí. Praha: Portál.

#### **Časopisy**

Kolář, M. (2007). Český školský program proti šikanování. Perspektivy. In: Sociálna prevencia. Bratislava: Národné osvetové centrum.

Kolář, M. (2007). Český školní program proti šikanování. Právo a rodina č.3/2007

Kolář, M. (2006). Jak na šikanu? Psychologie dnes 2 (12), 16-18

Kolář, M. (2005). Devět kroků při řešení počáteční šikany aneb pedagogická chirurgie. Prevence 7 (2), 3-7.

Kolář, M. (1998). Soudce Lynch na českých školách? Vyšetřování a léčba specifických typů šikan; in Sborník „Prevence šikanování ve školách“, Institut pedagogicko-psychologického poradenství ČR, Praha.

## Příloha č. 4

### **Příklady šikanování**

1. Případ: Zpověď oběti počátečního stadia šikanování  
(doslovný přepis)
  - nadávaj mi
  - dělaj mi naschvály
  - maj na mne poznámky když přijdu po nemoci
  - rejpať do mne
  - když se učitel rozhoduje koho vyzkoušet tak mu poraděj mne
  - když nejsem ve škole říkaj učitelům, co není pravda
  - když něco provedou, snaží se to svalit na mne
  - když se učitel zeptá jestli někdo má tahák, hned se všichni ozvou, že mám já
  - vo hodině, když písemma, tak zničeho nic se ozve abych neopisoval
  - všichni maj strašnou radost když dostanu špatnou známku
  - když jsem služba, tak všichni udělaj ve třídě nepořádek
  - nepouští mne mezi sebe když si povídají
  - když si řeknu o sešit tak řeknou, že ho nemají dopsanej a pak ho pučej někomu jinýmu
  - ve frontě na oběd mne předbíhají
  - když je ve třídě smrad tak hned řeknou že jsem si prd
  - povyšujou se nade mne
  - nic mi nepučej
  - když něco udělám, hned to všem řeknou
  - plivnou mi na židli a na všechny ostatní, abych si nemohl najít jinou
  - na výtvarce si ode mne vezmou štětec a nic mi neřeknou a maj z toho strašnou srandu, když ho hledám
  - když v matice někdo počítá na tabuli, tak mu raděj a řeknou mu i výsledky. Ale mně ne. Když už mi poraděj, tak špatně
  - někdy mi tašku zamknou do skříně a říkaj, že od ní nemaj klíč
  - když se učitel zeptá kdo chybí tak místo mého jména řeknou nějakou nadávkou

2. Příklad: „Premiantka třídy“ – za určitých okolností se může stát obětí šikany kterékoli dítě.

Půvabná třináctiletá dívka, premiantka třídy závodně hrající tenis, se stala terčem kritiky a nemilosti skupiny spolužáků. Nedokázala se zapojit do společné zábavy, snad působila poněkud křečovitě a byla příliš orientována na výkon. To však neopravňovalo zdatného a oblíbeného chlapce, aby jí dlouhodobě fyzicky ubližoval. Jelikož ale ona byla zdatná a odvážná dívka, pokoušela se mu někdy postavit a vrátit mu způsobené příkoří, ovšem proti jeho brutalitě neměla šanci. Schytala od něj tvrdé rány a kopance. Nikdo se jí nezastal. Po takovém střetu často plakala. Rodiče a učitelé se nikdy o jejím trápení nedověděli. Obětí agresivity tohoto „gentlemana“ se krátkodobě staly dvě další dívky s výborným prospěchem.

Po příchodu nového žáka, který byl jednoznačně nejsilnější a přitom povahově mírný a jemný, násilí zmíněného chlapce ustalo.

Je zajímavé, že dívka, která se mi s tímto příběhem svěřila a kvůli níž jsem navázal spolupráci s mimořádně obětavou výchovnou poradkyní, si po delší době téměř na nic nevzpomněla. Její bolestivé vzpomínky byly vytěsněny mimo vědomou oblast.

Kolář M. (2005) Bolest šikanování. Praha: Portál, 2005

**Informační leták pro žáky SŠ  
(součást „Programu proti šikanování“)**

**Nikdo nemá právo druhému ubližovat!**

**Spolužáci se k tobě chovají nepřátelsky, ubližují ti a ty nevíš, jak dál?**

**Víš o někom, kdo je šikanován, a je ti ho líto?**

**PŘEKONEJ STRACH A ZAJDI ZA UČITELEM, KTERÉMU DŮVĚŘUJEŠ (ŠKOLNÍM METODIKEM PREVENCE, ŠKOLNÍM PSYCHOLOGEM, VÝCHOVNÝM PORADCEM).**

**Co je to šikanování?**

Za šikanování se považuje to, když jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně ubližuje druhým. Znamená to, že ti někdo, komu se nemůžeš ubránit, dělá, co ti je nepříjemné, co tě ponižuje, nebo to prostě bolí. Strká do tebe, nadává ti, schovává ti věci. Ale může ti znepríjemňovat život i jinak. Pomlouvá tě, intrikuje proti tobě, navádí spolužáky, aby s tebou nemluvili a neвшímali si tě.

Později se otravování života stupňuje a zdokonaluje. Nastupuje fyzické násilí (bití, krádeže a poškozování věcí). Šikanování je vážná věc a v řadě případů bývá trestným činem.

Šikanování dnes může být realizováno i prostřednictvím elektronické komunikace – jedná se o tzv. kyberšikanu. Někdo na tebe může útočit pomocí e-mailů, SMS zpráv, vyvěšuje o tobě urážlivé materiály na internetových stránkách apod.

**Proč bývá člověk šikanován?**

Není to proto, že by byl špatný, nebo proto, že by si to nějak zasloužil. Chyba není v něm, ale ve špatných vztazích mezi některými spolužáky. Převládá v nich bezohlednost a násilí.

**Jak se můžeš bránit?**

Když se ptali jednoho zoufalého žáka, proč o svém trápení neřekl rodičům, odpověděl: „Já nevím, když přijdu domů, tak se na to snažím nemyslet. A doufám, že už to bude lepší.“ Myslet si, že to bude lepší, je omyl. Nikomu nic neříct, je strkání hlavy do písku, které situaci jenom zhoršuje. Nevzdávej to a udělej následující:

- ✓ Obrat' se na učitele, kterému důvěřuješ. Může ti skutečně pomoci, bude ti věřit a neprozradí tě.
- ✓ Svěř se svým rodičům.
- ✓ V případě, že nenajdeš odvahu říct to ani svým rodičům, zavolej na pražskou Linku bezpečí, telefon 116 111. Bezplatně můžeš telefonovat z celé republiky. Nepotřebuješ k tomu peníze ani telefonní kartu. Tito lidé ti budou věřit, protože nejsi sám, komu se něco podobného děje.
- ✓ Nahlas problém se šikanou či kyberšikanou tvé osoby, spolužáka či učitele na webu [www.nntb.cz](http://www.nntb.cz) „Nenech to být“ – jedná se o webovou platformu a mobilní aplikaci bojující proti šikaně a vylučování z kolektivu na školách; všem školám je dostupná zdarma.

**Více informací nalezneš také na [www.minimalizacesikany.cz](http://www.minimalizacesikany.cz)**

## Příloha č. 6

### **Kyberšikana – šikanování realizované prostřednictvím elektronické komunikace**

#### **CO JE KYBERŠIKANA?**

Druh šikany, ke které se používají **mobilní telefony, e-mail, pager, internet, blogy** atd. Řada jejích projevů spadá do oblasti kriminálních činů. Nejčastěji probíhá přes zasílání obtěžujících, urážejících či útočných e-mailů a SMS, vytváření stránek dehonestujících ostatní. Může sloužit k posilování klasických forem šikany, nejčastěji přes nahrání na mobil a následné rozeslání dál či vystavení na internetu.

#### **PROJEVY KYBERŠIKANY**

Zasílání **urážlivých a zstrašujících zpráv** či pomluv, pořizování zvukových záznamů, videí či fotografií, jejich upravování a zveřejňování s cílem poškodit dotyčného, vytváření internetových stránek, které urážejí, pomlouvají a ponižují dotyčného.

**Zneužívání cizího účtu** – krádež identity, provokování a napadání uživatelů v diskusních fórech, **odhalování cizích tajemství**, vydírání pomocí mobilního internetu. Obtěžování a pronásledování voláním, posílání zpráv nebo prozváněním.

## **Obrana při útocích kyberšikanou**

Jak postupovat ve chvíli, kdy už se staneme obětí kyberšikanou? Následující kroky vám mohou pomoci odrazit případné další útoky či snížit intenzitu útoku a jeho dopad.

### **1. Ukončete komunikaci**

Nekomunikujte s útočníkem, nesnažte se ho žádným způsobem odradit od jeho počínání, nevyhrožujte, nemstěte se. Pokud se vám podaří zvládnout tuto fázi, máte možná vyhráno. Útočník to dřív nebo později vzdá, protože jeho námaha nepřinese prakticky žádnou odezvu. Je to účinný způsob, jak útočníka odradit.

### **2. Blokujte útočníka**

Zamezte útočníkovi přístup k vašemu účtu nebo telefonnímu číslu (zablokujte si přijímání útočnickových zpráv či hovorů, změňte svou virtuální identitu) a je-li to v dané situaci možné, i k nástroji či službě, pomocí které své útoky realizuje (kontaktujte poskytovatele služby). Jde tedy spíše o to, znesnadnit mu jeho počínání.

### **3. Oznamte útok, poradte se s někým blízkým, kdo vám může pomoci**

I když se v důsledku útoku můžete cítit poníženi a zranitelní, můžete pociťovat obavy z reakcí okolí apod., nikdy nezůstávejte na řešení problému sami. Svěřte se se svým problémem. Určitě máte ve svém okolí mnoho lidí, kterým na vás záleží a rádi vám pomohou. Navíc vzhledem k tomu, že nebudou osobně zainteresováni, pomohou vám situaci řešit s chladnou hlavou a s určitým odstupem.

Stane-li se obětí kyberšikanou dítě, je velmi důležité, aby o situaci informovalo dospělého člověka – v ideálním případě rodiče, učitele.

Děti mohou samy využít linku bezpečí – [www.internethelpline.cz](http://www.internethelpline.cz).

### **4. Uchovejte důkazy**

Pro oběť je velmi důležité, aby si uchovávala důkazy kyberšikanou (SMS zprávy, e-mailové zprávy, zprávy z chatu, odkazy na webové stránky s problematickým obsahem apod.). Na základě těchto důkazů může být proti útočníkovi či útočnickům zahájeno vyšetřování.