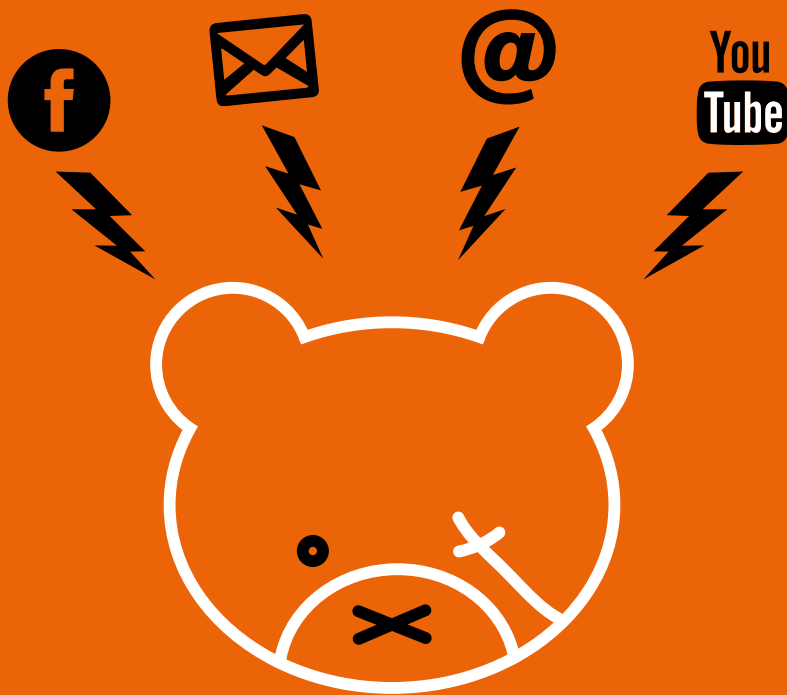


RIZIKA KYBERPROSTORU

průvodce pro děti, rodiče a učitele



DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM

ÚVOD

Milí čtenáři,

do rukou se vám dostal průvodce pro děti, rodiče a učitele, kterého vytvořil odborný tým Linky důvěry Dětského krizového centra. Cílem tohoto průvodce je přiblížit témata, která jsou spjatá s riziky kyberprostoru. Průvodce proto obsahuje modelové příběhy, které jsou založeny na situacích, se kterými se na lince důvěry setkáváme, a nastiňuje různé možnosti řešení. Doporučení jsou sepsána zvlášť pro děti a pro rodiče, nezapomínáme ani na pedagogy.

V první části najdete ilustrativní příběhy, které slouží jako úvody do problematiky kybersikany, kybergroomingu, sextingu a kyberstalkingu. Za touto částí jsou důležité informace a doporučení, co dělat v případě, že už se něco ohrožujícího děje. V závěru naleznete „Desatero bezpečného chování na internetu“ a odkazy, kam se lze obrátit pro pomoc.

Vzhledem k tomu, že jsme na Lince důvěry DKC stále častěji slyšeli o případech ohrožení dětí v kyberprostoru, rozhodli jsme se zprovoznit od 1. 7. 2017 novou anonymní telefonickou linku s názvem Rizika kyberprostoru. Na tuto linku volají děti i dospělí a řeší zde různé formy nepříjemného a obtěžujícího chování, s nímž se setkávají v online prostředí. Víme, že někdy je opravdu těžké začít o všem mluvit a máme pro to pochopení. Témata jsou často spojená s velkým studem a strachem ze svěřením se a leckdy také s pocity viny.

Doufáme, že tento průvodce i nová linka podpoří děti – a nejen je – v tom, aby se nebály říci si o pomoc, ať se děje cokoliv.

Mgr. Hana Konečná, vedoucí LD DKC
PhDr. Zora Dušková, ředitelka DKC

PŘÍBĚHY – CO VŠECHNO SE MŮŽE STÁT

1. KYBERŠIKANA

„Spolužáci o mně natočili video, které už viděl každý z naší školy. Už se tam nikdy nevrátím. Jak se jim můžu sám ubránit?“



Honza je normální kluk. Má rád tělocvik, přestávky a posedávání se spolužáky na schodech ve škole. Moc mu nejde matematika a fyzika, a i když se fakt snaží zlepšit, stejně to pořád není nějak ono. Bojí se zkoušení, má strach, že se mu spolužáci vysmějí.

Všiml si toho i Zbyněk ze třídy. Zbyněk je premiant, kterému jde snad všechno, navíc je vtipný a ostatní kluci k němu vzhlíží. Vždy, když je Honza zkoušený, směje se mu, že ze sebe nedokáže dostat souvislou větu. Zbyněk časem k posměškům přidává i grimasy. Šklebí se nejen na Honzu, ale také na spolužáky, kteří se pobaveně smějí. Honza chodí na hodiny čím dál

sklíčenější. Stává se, že na začátku hodiny matematiky, nebo fyziky někdo ze třídy vykřikne, že by to chtělo zase Honzu vyzkoušet, aby byla legrace.

A pak jednou někdo vytáhne mobil. Většinu asi napadne, že bude chtít fotit, nebo nahrávat Zbyňka. Jenže omyl... Mobil je namířený na Honzu, který se zoufale snaží vyřešit nějaký matematický vzorec u tabule. Ztichl i Zbyněk a veškerá pozornost se nyní upírá na Honzu, který si neví rady a nakonec se nad zadáním rozpláče.

O přestávce je ve třídě opět velká legrace, jenže na Honzův účet. Tomáš pouští nahrané video a Zbyněk ho plácá po zádech s tím, že ho to přece mělo napadnout dřív. Honza chvíli nevěřícně kroutí hlavou a pak utíká ze třídy. Zbyněk ho ještě zastihne ve dveřích se slovy: „Dám to na Facebook, ať všichni ví, jak jsi hloupý...“. Honza nevěří, že by to Zbyněk udělal, nemůže to přece být tak hrozné.

...Za hodinu opět sedí s klukama na schodech, když v tom Matěj říká: „Hele Honzo, to jsem nevěděl, že jsi tak populární...“ Honza s hrůzou zjišťuje, že video už má mnoho zhlédnutí, několikrát je sdíleno a nekontrolovatelně se šíří po síti.

V tu chvíli se Honzovi hrouť svěť. Začíná si připadat neschopný a doopravdy hloupý. Utíká ze školy, nechce se tam už nikdy vrátit. Doma se zavírá do pokoje, ostuda se mu zdá nepřekonatelná. Honza nezvedá telefon a ani nechodí do školy. Po týdnu se mamince Honzy ozve paní učitelka a chce vysvětlení absence. Maminka se překvapeně zeptá Honzy, ale ten není schopen jediného slova. Pořád před sebou vidí natočené video a v duchu znovu a znovu čte posměšné komentáře.

CO JE KYBERŠIKANA?

Kyberšikana je situace, kdy proti tobě někdo záměrně **zneužívá informační technologie** – to znamená internet, sociální sítě, e-mail a další. Dělá to proto, aby ti **ublížil, zesměšnil tě, urážel tě nebo tě vydíral a nutil tě k chování, které je ti nepříjemné.**

Může to udělat jen jednou, ale častěji to jsou **opakované** útoky. Může tak na tebe útočit **jeden člověk**, nebo i celá **skupina**. Mohou to být i tvoji **spolužáci**.

Podobně jako „běžná“ šikana, má i kyberšikana tendenci zesilovat. To znamená, že jsou útoky proti tobě častější, jsou čím dál tím více nepříjemné a více ti zasahují do tvého života.

Může se také stát, že se objeví další lidé (spolužáci, vrstevníci ze společného kroužku apod.), kteří se na kyberšikaně vůči tobě podílejí – přidají se k těm, kdo ti ubližují, nebo takovému jednání přihlížejí.

JAK MŮŽE KYBERŠIKANA KONKRÉTNĚ VYPADAT

- Někdo o tobě sdílí informace, fotografie či videa bez tvého souhlasu.
- Někdo o tobě píše na veřejně dostupných místech nepravdivé informace, uráží tě, ponižuje tě nebo si z tebe dělá terč nepřiměřené legrace.
- Někdo zveřejňuje na internetu tvé soukromé zprávy, obrázky, SMS či e-maily.

- Někdo tě pomocí internetu vydírá, vyhrožuje ti, chce od tebe něco, co ale nechceš dělat.
- Někdo zakládá skupiny nebo webové stránky, na kterých tě pomlouvá, zesměšňuje či uráží.
- Někdo používá falešně založený profil pod tvým jménem.
- Někdo tě natáčí bez tvého svolení a po té video sdílí tak, že je dostupné veřejně.



2. KYBERGROOMING

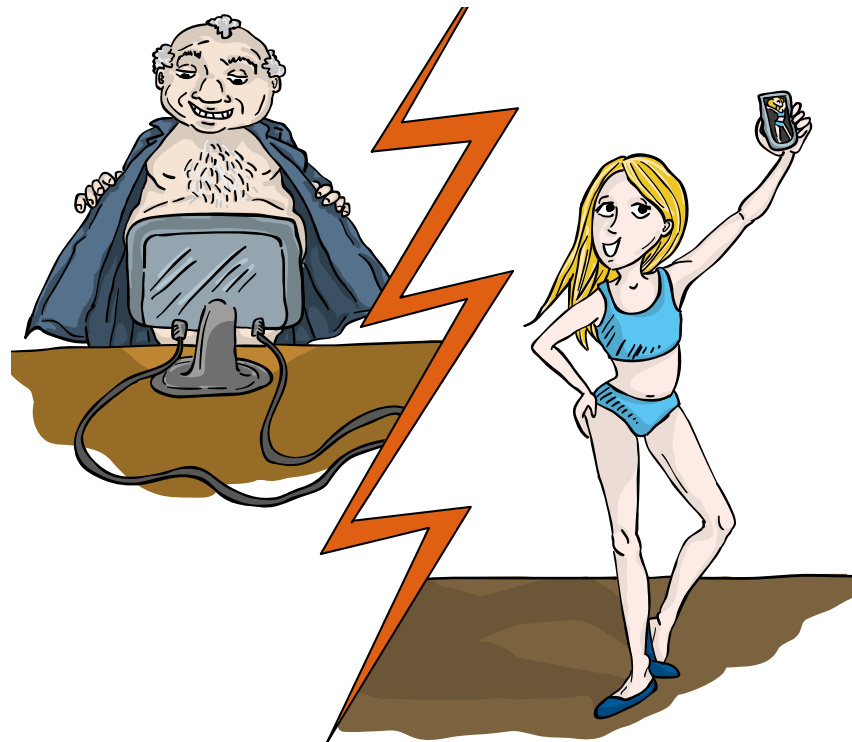
„Byl na mě tak milý, vůbec jsem si neuvědomila, že se mnou manipuluje. A teď mi začal vyhrožovat, že rozešle mé polonahé fotky mým kamarádům. Nevím, jak dál, má mě v hrsti.“



Začalo to vlastně mnohem dřív, než by se mohlo zdát. Když se rozešla s přítelem, bylo Katce 16 let. Rozchod byl pro ni hrozný, cítila se na dně, nedokázala chodit ven, ani se bavit s dřívějšími kamarády. Jediné, co jí pomáhalo, bylo trávit čas na síti.

Bylo to právě na Facebooku, kde si ji do přátel přidal i Karel. Tvrdil o sobě, že je mu 18 let a že zažil to, co Katka. Karel Katce skutečně rozuměl, rozebíral s ní její pocity a podporoval ji. Psali si několik týdnů dlouho do noci. Katka byla šťastná, že našla spřízněnou duši, které o sobě může říct všechno.

Jednou Katku rozhodil mladší bratr, který si z ní utahoval, že vypadá tlustě. Byla z toho smutná a Karel jí přesvědčoval, že to určitě není pravda, ať mu pošle fotku v prádle, že to posoudí. Katka trochu váhala, ale věřila mu, tak fotku poslala. Karlova reakce byla pro ni příjemná, lichotil jí, jak je krásná. Vůbec jí nenapadlo, že by toho mohl Karel někdy zneužít. Další den si psali zase až do noci, když



vtom jí Karel poprosil o fotku bez podprsenky. To už Katce přišlo moc a odmítla. Jenže Karel se místo pochopení rozčílil a začal Katku vydírat s tím, že pokud mu takovou fotku nepošle, zveřejní tu ve spodním prádle. To Katku vyděsilo. Karel o ní věděl všechno – kam chodí do školy, jaké má kamarády a dokonce i kde bydlí. Představa, jak po třídě koluje její polonahá fotka, ji přiváděla k zoufalství. Nevěděla, co má dělat. Cítila se hrozně, že Karlovi naletěla, a styděla se, že byla tak hloupá.

CO JE KYBERGROOMING?

Kybergrooming je situace, kdy tě někdo prostřednictvím internetu **nutí dělat něco, co je ti nepříjemné**. Často se ten dotyčný schovává za falešný profil.

Kybergroomer se nejdřív snaží získat tvoji důvěru, kterou pak neváhá zneužít. Nejdřív si s tebou píše mile, zdá se, že máte společné zájmy a názory. Věříš mu čím dál tím víc, máš dokonce pocit, že ti nikdo nerozumí lépe než on.

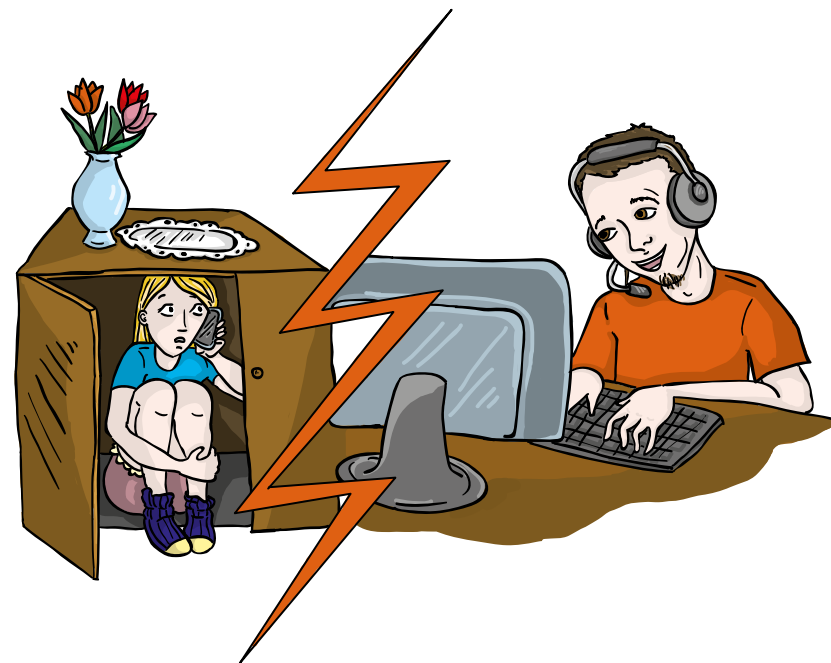
Postupem času jste **zvyklí si psát o velmi osobních tématech**, až o tobě ví úplně všechno – například kam chodíš do školy, kde bydlíš, čeho se bojíš, co máš rád/a, kdo se ti líbí, s kým bys chtěl/a chodit atd. Stává se, že po tobě chce odhalené fotky a pošle ti za ně svoje. Postupně si ale rozumíte méně a **kybergroomer po tobě začne chtít něco, co se ti nelíbí**. Například chce poslat ještě odhalenější fotky nebo se s tebou sejít osobně, což bývá jeho hlavní cíl. Pokud nesouhlasíš, vyhrožuje, že o tobě řekne všechna tajemství tvému okolí, že jim ukáže tvé intimní fotky, že tě přede všemi ztrapní, a tím se snaží dosáhnout svého.



3. SEXTING

„Poslala jsem svému klukovi svoje lechtivé video, jenže on se teď na mě naštal a vyhrožuje, že ho dá na internet. Jak mi to může udělat, sliboval přece, že je to jen mezi náma!?”

Třináctiletá Ema volá pozdě večer na Linku důvěry Dětského krizového centra. Třese se jí hlas, neví jak začít. Konzultant ji ujišťuje o anonymitě telefonu a nabízí



prostor mluvit, až bude připravená. Ema se pomalu rozpovídá o tom, že si před pár týdnů na Facebooku přidala do přátel kluka, který tvrdil, že se znají z letního tábora.

Ema popisuje, jakou měla radost, když zjistila, že se Petrovi líbí, ještě žádného pořádného kluka neměla a přála si, aby to byl právě on. Protože Petr bydlí daleko, nemohli se sejít, ale hodně si volali přes Skype. Postupně si začali posílat i odhalené fotky a videa, byla to pro ně vzrušující hra. Emě to sice přišlo někdy trochu trapné, ale Petr byl nadšený. Proto mu k narozeninám poslala i video, kde je nahý a hladí si prsa. Jenže pár dní na to se spolu pohádali, Petr se naštvál a začal jí vyhrožovat, že dá tohle video na Youtube. Ema se strašně bojí, co se teď bude dít. Tolik Petrovi věřila, jak jí může chtít takhle podrazit? Má dojem, že se nemůže nikomu svěřit, hrozně se stydí.

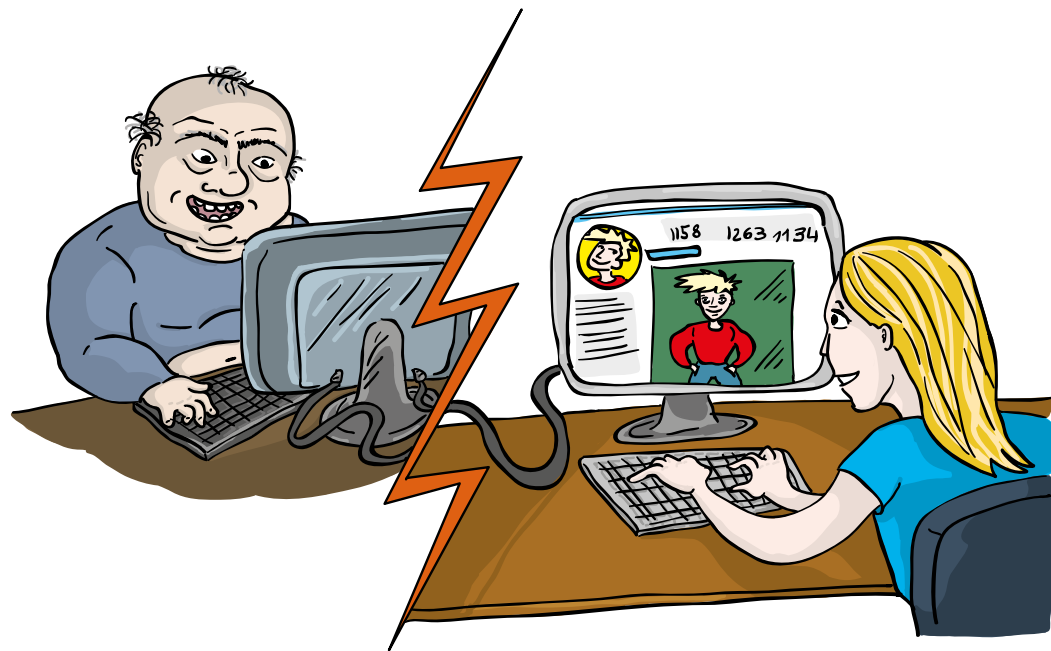
CO JE SEXTING?

Sexting je situace, kdy ti někdo **posílá zprávy se sexuální tematikou**. Mohou to být různé psané zprávy, obrázky, zvukové nebo video nahrávky, které ti i přes tvůj nesouhlas někdo zasílá.

Patří sem i to, když si s partnerem vyměňujete přes internet intimní fotky nebo zprávy, a to i v případě, že tak činíte dobrovolně. I když se to v tu chvíli může zdát jako vzrušující a fajn zábava, je to velmi riskantní, protože nikdy nemáš jistotu, že to zůstane opravdu jen mezi vámi a neobráť se to proti tobě. Ten, kdo od tebe

takovéhle zprávy nebo fotografie chce, se kdykoliv může naštvat a zneužít je později proti tobě.

A pozor! Pokud fotíš svoje odhalené fotky, dokud ti není 18 let, nebo máš u sebe nahé nebo sexuální fotky někoho, kdo není plnoletý, může to být považováno za trestný čin!



3. KYBERSTALKING

„Nikdy bych nevěřila, že mi bude v patách na každém mém kroku. Jak se ho mám zbavit?“

Čtrnáctiletou Lenku vždycky každý chválil, jak se umí skvěle obléknout a že má na to talent. Kamarádka jí ukecala, že spolu založí módní blog, kde budou sdílet svoje denní outfity. Ze začátku tam dávaly jen pár fotek, ty nejpovedenější, ale lidi, kteří to četli, byli z blogu nadšení a prosili je i o další fotky z toho, co holky dělají celý den.

A tak si holky říkaly, nakonec proč ne, trocha umění a legrace přeci nemůže přinést nic špatného a začaly popisovat i víc věcí ze svých životů. Kamarádce to brzy zatrhli rodiče, brzdili jí, že se na internetu nemusí tak odhalovat, ale Lence přišlo, že nadšené komentáře za trochu ztráty soukromí stojí.

Nejvěrnějším fanouškem blogu se brzy stal Standa, kluk z vedlejší školy. Brzy dával like a komentoval snad všechno. V začátcích to holky a Lenka zvlášť nebraly jako něco špatného, párkrát si s ním i psala a přišlo jí to milé, jak byl z blogu a hlavně z ní unešený. Brzy ale začalo být Standy všude až moc. Postupně ho Lenka i čím dál častěji „náhodně“ potkávala ve své oblíbené kavárně nebo v knihovně, párkrát si všimla, že odpoledne chodí kolem její školy. Lenka nechtěla být na Standu nepříjemná, nejdřív s ním vždycky prohodila pár slov, postupně jí to ale přišlo víc a víc otravné a začínala mít ze Standy až strach, jak byl pomalu všude, kam se hnula. Jak jen ale mohl Standa o tom, kde Lenka svůj čas tráví,



vědět? Lence později došlo, že toho o sobě na blogu říká až moc a že tak zjistil všechny její zvyky a oblíbená místa – dala vlastně Standovi přesný návod, kde a kdy ji může zastihnout.



CO JE KYBERSTALKING?

Mnohdy vše začíná pozvolna, tak jako v případě Lenky. Může jít o někoho z blízkého okolí, ale také o úplně cizího člověka. Kyberstalking je o tom, když tě někdo sám od sebe, bez tvojí pobídky, opakovaně a čím dál více kontaktuje, až je ti to nepříjemné a vzbuzuje to v tobě strach. Zájem může být nejdřív příjemný a je pochopitelné, že se s dotyčným bavíš dál. Ale když je toho na tebe moc, máš právo přestat reagovat a chtít, aby tě už neobtěžoval.

Kyberstalking probíhá v kyberprostoru, na sociálních sítích a přes různé formy elektronické komunikace. Někdy si jako Lenka můžeš všimnout, že jedna osoba reaguje na vše, co na internetu uděláš. Stejně tak ale o kyberstalkerovi dlouho nemusíš mít ani tušení. Může to zajít až tak daleko, že se ti pokusí nabourat do osobních účtů a dostat se tak do tvého soukromí. Ze všech posbíraných informací může kyberstalker najít tvé „slabé místo“ a začít ti vyhrožovat, vydírat tě nebo tě zastrašovat. Takové chování rozhodně není v pořádku a je na místě se bránit.

JAK SE MŮŽEŠ CÍTIT

Když se ti něco takového jako je kyberšikana, kybergrooming, sexting či kyberstalking stane, může to v tobě vyvolávat spoustu pocitů...

Možná

- se stydíš nebo máš pocit, že si za všechno můžeš sám/sama
- cítíš vztek na ty, kteří ti ubližují, nebo i sám na sebe
- je ti líto, že tě zradil někdo, komu jsi věřil/a
- se cítíš bezmocně a máš strach
- máš pocit, že se to už nikdy nespraví
- máš chuť si ublížit nebo dokonce myšlenky na to, že by bylo lepší, kdyby ses zabil/a
- cítíš se osamělý/á, máš pocit, že o tom, co se ti děje, nemůžeš nikomu říct, protože tě všichni odsoudí nebo se ti vysmějí
- máš pocit, že o tom nikomu nesmíš říct, protože jsi slíbil, že to bude tajemství. Ten, kdo tě k tajemství zavázal, ale dobře věděl, že dělá něco, co dělat nesmí, proto je úplně na místě tajemství porušit a říct si o pomoc!
- bojíš se vyčítání nebo dokonce potrestání za své jednání
- připadáš si hloupě, podvedeně, zneužitě
- nevíš si s touto situací rady a cítíš se úplně ochromený/á

Takové pocity mohou být hodně nepříjemné a zasloužíš si s celou situací pomoc, proto je důležité si o pomoc říct!

DOPORUČENÍ DĚTEM

JAK MŮŽEŠ NEPŘÍJEMNOSTEM PŘEDEJÍT:

- **Bud' opatrný** – nedělej na internetu nic, co bys nedělal v reálném životě.
- **Dvakrát vše promysli, jednou sdílej** – pečlivě vybírej, komu řekneš věci ze svého soukromí nebo pošleš svojí fotku či video. Promysli si taky vždycky, co všechno o sobě chceš na internetu prozradit. Co jsi jednou zveřejnil nebo odeslal, už nikdy nebudeš moci vzít zpátky.
- **Nikdy nesdílej své intimní fotky či videa** – druhá osoba je může kdykoliv zneužít. Zároveň se i ty dopouštíš trestného činu, pokud je na fotografiích odhalená nezletilá osoba.
- **Prověř si, kdo je na druhé straně** – v anonymním prostředí si kdokoliv může udělat falešný profil a lhát ti o sobě. Bud' si jistý, s kým své informace sdílíš (pokud pochybuješ, popros dotyčného, ať ti například pošle svou fotku, kde drží v ruce papírek s heslem, které si domluvíte). Svoje přátele na internetu si dobře vybírej Řekni STOP, nechci to, neudělám to - nikdo nemá právo ti dělat cokoli, co si nepřeješ, nebo tě do něčeho nutit.
- **Věř svým pocitům** – když se budeš v jakékoli situaci cítit nepříjemně.



CO DĚLAT, KDYŽ SE TI NĚCO TAKOVÉHO DĚJE:

- **I tady platí, řekni STOP** – pokud ti začíná být nepříjemný kontakt s někým, kdo byl doteď v pohodě, kontaktu je moc, nebo po tobě chce něco, co ty nechceš, máš plné právo se vymezit.
- **Když tě někdo obtěžuje, ignoruj ho, nebo zablokuj** – nereaguj a neozývej se, to by útočníka mohlo vyprovokovat k větší aktivitě.
- **Když někdo šíří tvoje fotky či videa, nebo o tobě píše pomluvy** – máš plné právo chtít to smazat. Postupuj rychle. Čím dříve zakročíš, tím méně se materiál může volně šířit po internetu.

Pomocť ti může poskytovatel nebo správce dané webové stránky. Může smazat nevhodné příspěvky nebo zablokovat toho, kdo tě obtěžuje. Řekni o tom, co se děje, někomu z dospělých, jsou tu proto, aby ti pomohli a ochránili tě.

Pokud tě kyberšikanují tvoji spolužáci, řekni o kyberšikaně učiteli ve škole.

Oznam společně s dospělým všechno na Policii ČR. Nemaž žádné zprávy, ani další důkazy o kontaktu internetového útočníka, mohou být důležité pro oznámení i prošetření celé situace.

A protože vědět, jak se na internetu bezpečně chovat, je důležité, najdeš na konci brožurky **DESATERO BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ**, kde to je všechno znovu shrnuté.

DOPORUČENÍ RODIČŮM

„Syn u spolužáka na mobilu shlédl tvrdou pornografii plnou násilí a teď je z toho v šoku, přijde mu to odporné a nechápe, jak dospělí můžou takovéhle věci dobrovolně dělat.“

Náš osmiletý syn se dnes vrátil ze školy jako vyměněný. Místo aktivního, živého dítěte byl zamlklý a očividně nesvůj, nechtěl mluvit o tom, jak se měl, ani se společně po večeri dívat na seriál. Naopak se díval zvláště na manžela, když se ke mně po návratu z práce přivinul a dal mi polibek. Nerozuměla jsem tomu, proto jsem při loučení před spaním zašla k synovi do pokojíku a znovu zkusila zavést řeč na to, co se děje.

Syn se nakonec rozplakal a svěřil se, že si škole o přestávce pustili ze spolužákova mobilního telefonu video nepřístupné dětem – otázku, zda jim již bylo 18 let spolužák suverénně odkliknul, že ano – a shlédli pravděpodobně tvrdou násilnou pornografii. Syn byl ze zážitku celý rozklepaný, myslel, že bude zábava udělat něco zakázaného, ale z toho, co viděl, byl v šoku. Nerozuměl násilí a celé odpoledne přemýšlel nad tím, jestli takhle vypadá ten sex, ze kterého vznikají děti, protože mu to přijde odporné.



PROMLUVTE SI S DÍTĚTEM O BEZPEČÍ NA INTERNETU

PROBERTE S NÍM TYTO ZÁSADY:

- nikdo nemá právo po dítěti chtít hesla k účtům na sociálních sítích;
- nikdo nemá právo po dítěti chtít, aby zasílalo, nebo zveřejňovalo jakékoliv fotografie, zejména ty intimní povahy;
- nikdo nemá právo vynucovat po dítěti osobní schůzku;
- nikdo nemá právo po dítěti chtít, aby jakoukoliv konverzaci na internetu udržovalo v tajnosti;
- dítě má právo říct „ne“ a druhá strana toto „ne“ musí respektovat (pokud tak nečiní a vyhrožuje dítěti například násilím či jinou psychickou újmou, dopouští se vydírání).



Zajímejte se o to, s kým se Vaše dítě na síti baví. Na síti lze potkat spoustu fajn lidí, se kterými se dají dělat zajímavé věci, ale je možné také naletět někomu, kdo to s dítětem nemyslí dobře a chce jej jen využít.

Ptejte se průběžně svého dítěte, kdo jsou „noví přátelé“. Zajímejte se o to, kdo to je a jak se seznámili. Ptejte se na společné zážitky. Pokud se Vám na novém kamarádovi něco nezdá, zkoumejte motivaci dítěte k tomuto přátelství. Snažte se sledovat, kam se takové přátelství ubírá.

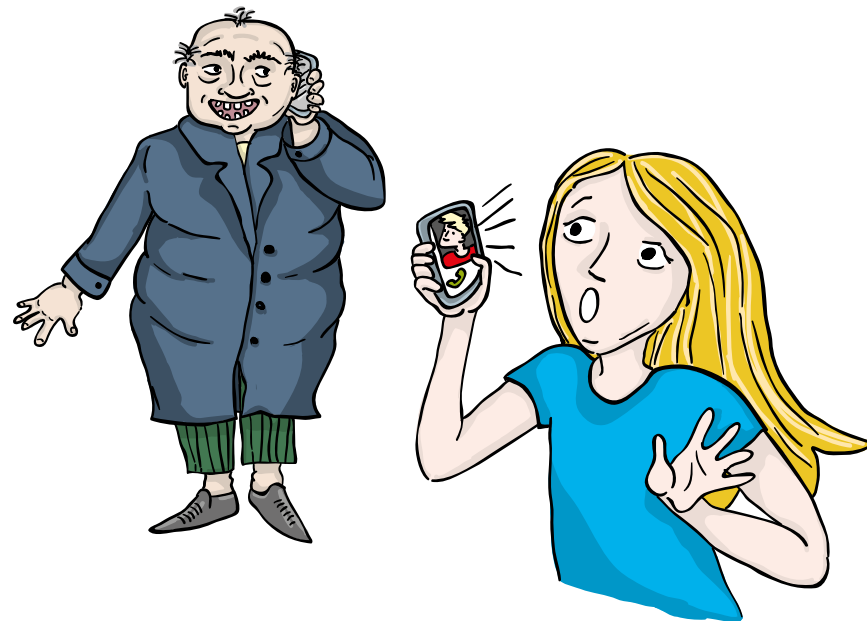
Sledujte aktivitu svých dětí na internetu. Například v historii, nebo fyzicky občas zkontrolujte, co dítě na internetu dělá. Nainstalujte si důvěryhodný software, který Vám pomůže hlídat pohyb dítěte na síti. Software před dítětem netajte. Vysvětlete mu, proč tento krok děláte. Nenechávejte počítač bez dozoru (např. v dětském pokoji) a omezte čas, který dítě na počítači tráví. Vedte své dítě ke smysluplnějšímu trávení volného času.

Když se vaše dítě začíná pohybovat po sociálních sítích, buďte mu dobrým průvodcem. O rizicích kyberprostoru s dětmi mluvte, ujistěte se, že vaše děti rozumí rizikům, která se online prostředím týkají.

V případě nevhodného obsahu kontaktujte administrátora příslušných webových stránek, a pokud jde o ilegální obsah, neváhejte kontaktovat policii.

Chraňte soukromí svých dětí a své rodiny. Nad sdíleným obsahem

rychle ztratíte kontrolu, proto nepublikujte nic, co byste nechtěli sdílet s širokou veřejností. Jedná se např. o intimní fotky vašich potomků (fotky ve spodním prádle nebo bez oblečení, nebo jakékoliv fotky, které by později vaše děti nechtěly, aby viděli všichni lidé na Facebooku – vrstevníci, rodiče vrstevníků, sousedi, učitelé atd.), soukromá videa, údaje o tom, kdy budete mimo domov, nebo kde se pravidelně zdržují Vaši blízcí atd.



JAK POSTUPOVAT, KDYŽ ZJISTÍTE, ŽE SE VAŠEMU DÍTĚTI V KYBERPROSTORU NĚCO DĚJE?

V klidu s dítětem celou situaci proberte. Zkuste při tom „krotit“ vlastní projevy strachu, vzteku, výčitek apod. Buďte moudrým rodičem – partákem, kterému se dítě bude chtít/mocht svěřit s tím, co se mu děje. Nejednejte pod vlivem prvních emocí.

Jasně vymezte, že to, co se dítěti děje, není v pořádku. Děti jsou v online prostředí velmi zranitelné a důvěřivé, mnohdy si neuvědomují nebezpečí, které se za vším skrývá. Potřebují náhled dospělého, který věci nazve pravými jmény a jasně vymezí, že to, s čím se dítě setkalo, by se dítě nemělo.

Nedávejte dítěti situaci za vinu. Nyní potřebuje Vaši oporu k vyřešení situace. Čím více budete situaci svému dítěti vyčítat, tím více ji bude před Vámi napříště utajovat.

Vyhnete se trestání dítěte. Například úplnému zákazu internetu či některých jeho částí – poučené děti se v tomto prostředí dokáží pohybovat, aniž by došlo k nějaké újmě. Zákazem můžete učinit z kyberprostoru lákavé „zakázané ovoce“, ke kterému se Vaše dítě stejně dříve nebo později dostane, například přes počítač či chytrý telefon některého z kamarádů.

A pokud bude „surfovat“ potají, zřejmě se ani nedozvíte, zda se opět neděje něco ohrožujícího.

Nenechte se dítětem přesvědčit o tom, že situaci dále řešit nebudete. Dítě má možná velký strach z toho, že se situace zhorší. Nenechte se tímto strachem zastavit.

Zamezte tomu, aby ohrožení Vašeho dítěte pokračovalo. Zablokujte nebezpečné stránky/uživatele, nahlaste falešné profily či obtěžující osobu, případně se poraďte s odborníky v této oblasti o konkrétním postupu vhodném pro Vaši situaci. Vyhnete se styku s agresorem. Nechte situaci řešit příslušné úřady, nevyřizujte si s agresorem „účty“ sami za sebe. Situaci tím můžete zhoršit.

Zajistěte bezpečnost Vašeho dítěte do budoucna. Pořídte si rodičovské zámky, dopřejte dítěti dostatek jiných aktivit (než sezení u počítače), mluvte s dítětem o výhodách i rizicích používání internetu apod. Ať se dítěti na internetu přihodilo cokoli, chraňte ho.

DOPORUČENÍ PRO RODIČE NA ZÁVĚR:

I když si myslíte, že je Vaše dítě v bezpečí, proberte s ním nástrahy internetu. Minimálně může tyto informace využít k pomoci svým kamarádům. Jako rodiče máte právo na informace o tom, co Vaše dítě na internetu dělá.

DOPORUČENÍ PEDAGOGŮM

„Ve chvíli, kdy za mnou studentka přišla, jsem se cítila bezradná. Je to problematika, ve které se neorientuji, netuším, co se na internetu dá všechno dělat. Chci jí ale pomoci. Poradíte mi jak na to?“



Paní učitelka N. se o tom, co se u ní ve třídě děje, dozvěděla teprve před pár hodinami. Jedna její žákyně se jí přišla svěřit, že ji a ještě další holky ze třídy obtěžuje na Facebooku parta starších kluků, kteří chodí k nim do školy. Vše začalo výměnou jedné intimní fotografie, kterou jedna z nich (Anička) poslala klukům, když jí o ni prosili.

Anička byla zamilovaná do Pepy a doufala, že si ho tím získá. Kluci doposud fotku pravděpodobně nikde nešířili, nicméně od toho momentu si začali Aničku a posléze i její kamarádky dobírat, nadávat jim a vyhrožovat. Požadují další fotky, jinak

prý zveřejnění Aniččinu fotku a ještě ji rozvěsí všude po škole. Zničená Anička dnes nepřišla do školy. O celé situaci informovala paní učitelku Aniččina nejlepší kamarádka Zuzka. Pro paní učitelku to bylo vůbec první setkání s kyberšikanou. Nikdy se s ničím podobným nesetkala a nevěděla, jak má danou situaci řešit. Jak by se měla zachovat? Jak reagovat nejen v této, ale i v jiných podobných situacích, se kterými by se mohla do budoucna setkat?

Pro pedagogy zůstává hlavní otázkou především to, na jaké úrovni pomoc v těchto chvílích poskytují. Šikana odehrávající se v prostředí internetu přesahuje hranice školy, nicméně v některých situacích do dění ve škole přímo zasahuje, neboť to, co se v kyberprostoru odehrává, může mít velký dopad na žáky, jejich chování ve škole i studijní výsledky.

CO BYCH MĚL JAKO PEDAGOG VĚDĚT?

Svěří-li se Vám oběť kyberšikany, je důležité nejprve **zjistit co nejvíce informací** a zároveň **ocenit to, že se žák na učitele obrátil**.

Promítá-li se šikana do vztahů mezi dětmi ve třídě či na škole, je na místě **oslovit odborníky, kteří na škole působí**, a to zejména **metodika prevence, školního psychologa či výchovného poradce**.

Pomoc žákům postiženým kyberšikanou můžete zajistit prostřednictvím **Policie ČR, pedagogicko-psychologické poradny, střediska výchovné péče, OSPODu a dalších organizací.**

Je důležité nepodceňovat **prevenci v oblasti kyberprostoru** – hovořit s dětmi o rizicích prostředí internetu (například za pomoci této brožury), vyzkoušet s nimi různé aktivity na toto téma, objednat semináře preventivních programů proti školní šikaně, podpořit žáky a studenty ve vyhledávání pomoci u dospělých.

I Vy se v případě pochybností můžete **obrátit na naši telefonickou linku Rizika kyberprostoru.**

Pro úplnost dodáváme, že školy jsou zavázány řídit se Metodickým pokynem ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních (č. j. MSMT-21149/2016); tento pokyn je veřejně dostupný na webových stránkách Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy.

DESATERO

DESATERO BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ NA INTERNETU

Internet může být „dobrý sluha, ale zlý pán“. Pečlivě si pročti naše desatero, a když nebudeš něčemu rozumět, nebo se budeš chtít na cokoli zeptat, promluv si o tom s rodiči nebo zavolej k nám na linku.

- 1 Mysli na to, že ve chvíli, kdy na internetu něco sdílíš, nebo někomu posíláš, ztrácíš nad obsahem kontrolu** – vše se může dostat do nepovolaných rukou. Zpětně již nemusí být možný obsah (např. fotku) smazat. Každá informace může na síti kolovat po dlouhou dobu.
- 2 Pokud na internetu narazíš na něco, čemu nerozumíš a znepokojuje tě to, obrať se na dospělého a prober to s ním.** Možná něco není v pořádku, nebo to není určeno pro tvůj věk.
- 3 Pokud se na internetu bavíš s někým cizím, buď opatrný** – nikdy se nemůžeš úplně spolehnout, že druhá strana je tím, za koho se vydává.
- 4 Pokud tě zve na schůzku někdo cizí, promluv si o tom s dospělým, kterému důvěřuješ.** Společně se zamyslete, zda je to bezpečné. Vždy by měl někdo vědět, kde a s kým jsi. Schůzka by měla probíhat někde, kde jsou i další lidé.

5 **Občas se může stát, že uděláš něco, co se nemá** – třeba zašleš někomu fotografii nebo napíšeš něco nepěkného a pak toho lituješ. Nevadí, pořád si o tom můžeme popovídat a hledat spolu cesty, jak to napravit. Neváhej! Zavolej!

6 **Nesdílej své intimní fotografie či videa**, nikdy nevíš, jak s nimi příjemce naloží či zda se k nim nedostane někdo další.

7 **Nadává ti někdo po síti? Vyhrožuje ti? Vydírá tě? Neposlouchej ho, nemusíš dělat to, co po tobě chce!** Vypni komunikaci a svěř se někomu dospělému. Neváhej! Zavolej!

8 **Uveřejnil o tobě na internetu někdo něco, kvůli čemu se stydíš a trápí tě to?** Máš právo na pomoc a podporu!

9 **Nikomu, kromě rodičů, neprozrazuj svá hesla a jiné přístupové údaje.** Odhlašuj se ze svých účtů, když odcházíš. Nevíš, kdo se k nim může dostat a co tvým jménem udělá.

10 **Pokud se děje něco, o čem jsi přesvědčený, že není v pořádku, svěř se s tím.** Pomoc si zasloužíš! **NEVÁHEJ A ZAVOLEJ!**

Zajímá tě ještě něco? Máš nějakou otázku o tom, jak to v hovorech, na chatu či e-mailu chodí? ZAVOLEJ!

KAM SE MŮŽEŠ OBRÁTIT

**POMOC (ZCELA ANONYMNÍ) PRO DOSPĚLÉ A DĚTI,
KTEŘÍ POTŘEBUJÍ SVOU SITUACI PROBRAT A PORADIT SE:**

LINKA DŮVĚRY DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA

 **NON STOP LINKA DŮVĚRY: 241 484 149 a nebo mobil 777 715 215**

 **NON STOP LINKA DŮVĚRY – RIZIKA KYBERPROSTORU: 778 510 510**

 **CHAT**, který najdete na adrese **www.elinka.iporadna.cz** a to v časech:

- **pondělí a pátek 14.00 až 18.00 hodin**
- **sobota a neděle 9.00 až 13.00 hodin a 14.00 až 18.00 hodin**

 **SKYPE**: na adrese (skype jméno): **ld_dkc** a to v časech:

- **pondělí až čtvrtek vždy od 14.00 do 22.00 hodin,**
- **pátek až neděle 10.00 až 22.00 hodin**

 **INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: problem@дитеkrize.cz**
odpovídáme do 3 pracovních dní

DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM

V Zápolí 1250/21, 141 00 Praha 4 – Michle

OKAMŽITÁ POMOC BEZ OBJEDNÁNÍ

v úterý, ve středu a ve čtvrtek 16-18 hod

NA OBJEDNÁNÍ

tel.: 241 480 511, mobil: 777 664 672, e-mail: ambulance@ditekrize.cz

www.dkc.cz

POMOC (ZCELA ANONYMNÍ) POUZE PRO DĚTI, KTERÉ POTŘEBUJÍ SVOU SITUACI PROBRAT A PORADIT SE:



LINKA BEZPEČÍ: **www.linkabezpeci.cz** –



zde naleznete další služby **Linky bezpečí**

NONSTOP TELEFONNÍ LINKA 116 111



ONLINE PORADNA E-BEZPEČÍ: **https://poradna.e-bezpeci.cz/**



ONLINE PORADNA **Seznam se bezpečně:**

https://www.seznamsebezpecne.cz/potrebuji-pomoc

MÍSTO PRO ANONYMNÍ NAHLÁŠENÍ PŘÍPADŮ OBTĚŽOVÁNÍ NEBO NELEGÁLNÍ INTERNETOVÉ ČINNOSTI:



NÁRODNÍ HORKÁ LINKA (lze hlásit i zahraniční weby):

http://ohlaste.horkalinkaczi.cz/



STOP ONLINE (dětská pornografie, kybergrooming):

www.stoponline.cz/stoponline/



POMOC ONLINE (kyberšikana, sexting, stalking):

https://pomoconline.saferinternet.cz/



POLICIE ČR (hlášení závadového obsahu a aktivit):

http://aplikace.policie.cz/hotline/



PEGI online (ochrana při hraní online her):

http://www.pegionline.eu/cs/

VŠEOBECNÉ INFORMACE O BEZPEČNÉM POUŽÍVÁNÍ INTERNETU:

SEZNAM SE BEZPEČNĚ: www.seznamsebezpecne.cz

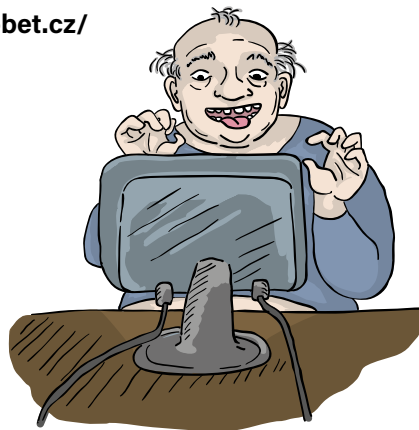
SAFER INTERNET: www.saferinternet.cz
<https://bezpecne-online.saferinternet.cz/>

BEZPEČNÝ INTERNET: www.bezpecnyinternet.cz

E-BEZPEČÍ: www.e-bezpeci.cz

KRAJE PRO BEZPEČNÝ INTERNET: <http://www.kpbi.cz/>

NEBUĎ OBĚŤ: <http://www.nebudobet.cz/>



DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM, Z.Ú.

ADRESA: V Zápolí 1250/21, 141 00 Praha 4 -Michle

EMAIL: dkc@ditekrize.cz

WWW: www.ditekrize.cz

TEL./FAX: 241 480 511, 241 483 853

MOBIL: 777 664 672

EMAIL: ambulance@ditekrize.cz

NON-STOP LINKA DŮVĚRY DKC: 241 484 149, 777 715 215

email internetové LINKY DŮVĚRY DKC: problem@ditekrize.cz

NON STOP LINKA DŮVĚRY – RIZIKA KYBERPROSTORU: 778 510 510

V případě zájmu o tuto brožuru pište na dkc@ditekrize.cz.

Autor textu: **Odborný tým Linky důvěry Dětského krizového centra**

Grafický design: MgA. Barbora Kuklíková D-sign.cz

Ilustrace: BcA. Vendula Šafránková

Vydalo Dětské krizové centrum Praha 2017

Děkujeme podniku Lesy České republiky za finanční podporu projektu

