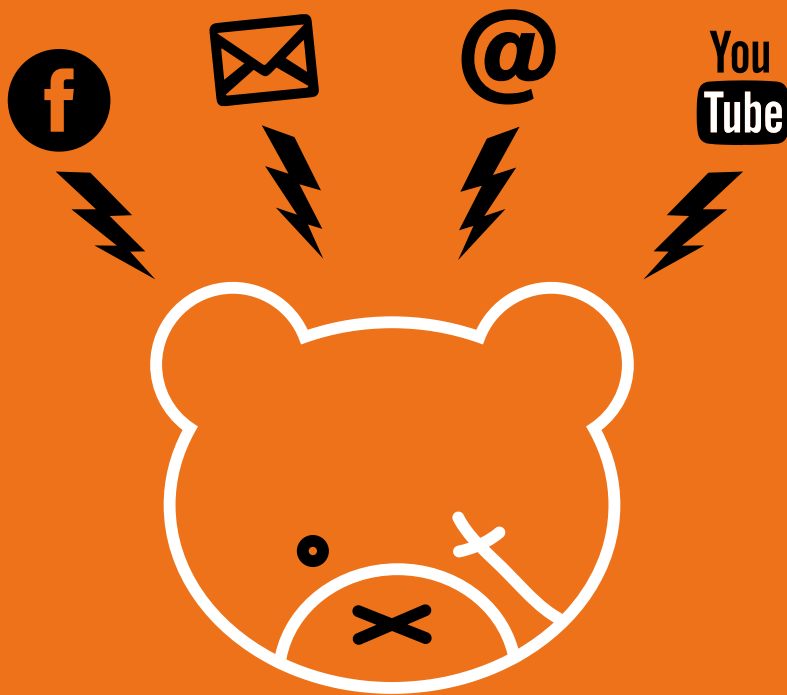


RIZIKA KYBERPROSTORU

průvodce pro děti, rodiče a učitele



DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM

ÚVOD

Milí čtenáři,

kyberprostor se stává nedílnou součástí našich životů. Je zdrojem informací, zábavy, místem kontaktů s druhými, ale může být také rizikovým místem, ve kterém bychom se měli pohybovat obezřetně. Odborný tým Dětského krizového centra pro vás vytvořil průvodce, jehož cílem je přiblížit témata, která jsou spjatá s riziky kyberprostoru. Průvodce se zaměřuje na potenciálně nebezpečné situace, které nás v online světě mohou potkat, a nastiňuje různé možnosti řešení. Doporučení jsou sepsána zvlášť pro děti a pro rodiče, nezapomínáme ani na pedagogy.

Vzhledem k tomu, že jsme na Lince důvěry DKC stále častěji slýchali o případech ohrožení dětí v kyberprostoru, rozhodli jsme se zprovoznit od 1. 7. 2017 anonymní non-stop **telefonickou linku s názvem Rizika kyberprostoru (tel: 778 510 510)**. Na tuto linku volají děti i dospělí a řeší zde různé formy nepříjemného a obtěžujícího chování, s nímž se setkávají v online prostředí. Pokud čelíte rizikové situaci v kyberprostoru, můžete si přečíst tohoto průvodce, kde najdete užitečné informace, případně na naši Linku zavolat. Víme, že někdy je opravdu těžké zavolat a svěřit se a máme pro to pochopení. Témata jsou často spojená s velkým studem a strachem ze svěřením se, leckdy také s pocity viny a bezmoci. **Pomoc si ale zasloužíte! Věříme, že tento průvodce i naše Linka důvěry podpoří děti – a nejen je – aby se nebály říct si o pomoc.**

Mgr. Helena Juklová, vedoucí LD DKC
PhDr. Zora Dušková, ředitelka DKC

JSI RÁD ONLINE?

PAK JE DOBRÉ VĚDĚT, CO VŠECHNO SE MŮŽE STÁT!

Příběh 1

Sára je 12ti letá dívka, vždy byla premiantkou třídy, aktivní a usměvavá. Poslední dobou ale chodí jako tělo bez duše. Nemůže spát, soustředit se na školu, rodičům odsekává. Sára má velké trápení. Potřebuje pomoc, ale bojí se komukoli říci, co se jí stalo. Brouzdala na internetu a našla kontakt na **Linku důvěry Dětského krizového centra**. Dívala se na komiksy, prohlédla si další materiály a aktuality, které se týkají kyberprostoru a rozhodla se zavolat. Už asi tušíme, kde Sára trápení začalo...



Sára se na sociálních sítích potkala s Vaškem. Vašek se o ni zajímal. Byl na ni hodný. Když mu poslala první fotografii, o kterou ji požádal, pochválil ji, jak krásně vypadá. Sáře to ještě nikdo neřekl. Byla šťastná. Vašek chtěl posílat další a další fotografie a pokaždé jí lichotil, že je krásná žena. Sára si jako žena ještě nepřipadala, ale lichotky jí dělaly radost. Jednoho dne ji Vašek poprosil

o schůzku. Sára šla. Seděla v parku a čekala na Vaška. Měla jeho fotografii, aby ho poznala. Z fotografie se na ni usmíval pěkný modrooký kluk s dolíčky ve tvářích.

Sára se zálibně dívala na fotografii a najednou jí někdo zaklepal na rameno: „Ty jsi Sára“. Sára se otočila a stál tam muž, asi tak padesátiletý s plešatou hlavou a zlýma očima. „Kdo jste, jak to, že mě znáte“, vytřeštila oči Sára. Já jsem Vašek, představil se muž a divně se smál. „Neboj se mě, musel jsem poslat jinou fotografii, protože jinak by ses mě bála, ale já tě mám rád“, řekl muž. Sára nemohla popadnout dech. Byla zklamaná, naštvaná a bála se. Zakřičela, že ji Vašek podvedl a nechce ho už vidět. Z parku utekla.

Doma si hned Vaška zablokovala, ale ten jí najednou začal psát z jiných profilů. Neustále ji kontaktoval a párkrát ho zahlédla u školy. Vašek jí začal vyhrožovat. Psal jí, že se s ním musí stýkat, jinak vše řekne rodičům. Spolužákům posle fotografie, kde má odhalená prsa. Ano, Sára mu takové fotky také posílala, protože mu věřila. Vašek ji pronásledoval v online i ve skutečném světě. Sára má velký strach, chvěje se, když volá na Linku...

Nejdřív neví, jak má začít, stydí se za sebe. Myslí si, že je všechno, co se děje, její vina. Paní na druhé straně sluchátka je ale na ni vlídná, v rozhovoru nespěchá. Nechá ji vše vypovídat a spolu pak vymýšlejí, jak se může Sára ochránit. Ano, svěří se rodičům. Už ví, že se její situace dá vyřešit.

SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Na internetu nikdy nemůžeš mít jistotu, s kým komunikuješ. Člověk na druhé straně se může vydávat za někoho úplně jiného, než doopravdy je. Určitě je fajn potkávat nové kamarády, dopisovat si s lidmi, kteří mají stejné záliby jako ty, nebo si prostřednictvím internetu hledat svou lásku, ale buď u toho opatrný a dodržuj pravidla bezpečného chování:



JAK MŮŽE KYBERŠIKANA KONKRÉTNĚ VYPADAT

- **Neuváděj své osobní údaje** – jméno, příjmení, bydliště, adresu školy.
- Pokud na internetu komunikuješ, můžeš si pro sebe vybrat nějakou **přezdívku, nick**.
- Hesla, která na sociálních sítích a internetu ke svým účtům používáš, **nikomu – kromě rodičů – nesděluj**.
- Profily na sociálních sítích je bezpečné mít **soukromé**. Na soukromý profil mohou jen lidé, kterým to dovolíš a které skutečně znáš.
- Pamatuj, že cokoliv jednou na internet umístíš, už tam zůstane napořád a všechny informace o tobě, fotografie, videa se mohou začít po internetu šířit dál, i když si to nebudeš přát – ztratíš nad tím kontrolu.
- **Fotografie a videa, která na sociálních sítích zveřejníš, mají být jen taková, která může vidět rodina, paní učitelka, spolužáci, kdokoliv.**
- Pamatuj na to, že finty podvodníků se neustále vyvíjejí a mění.

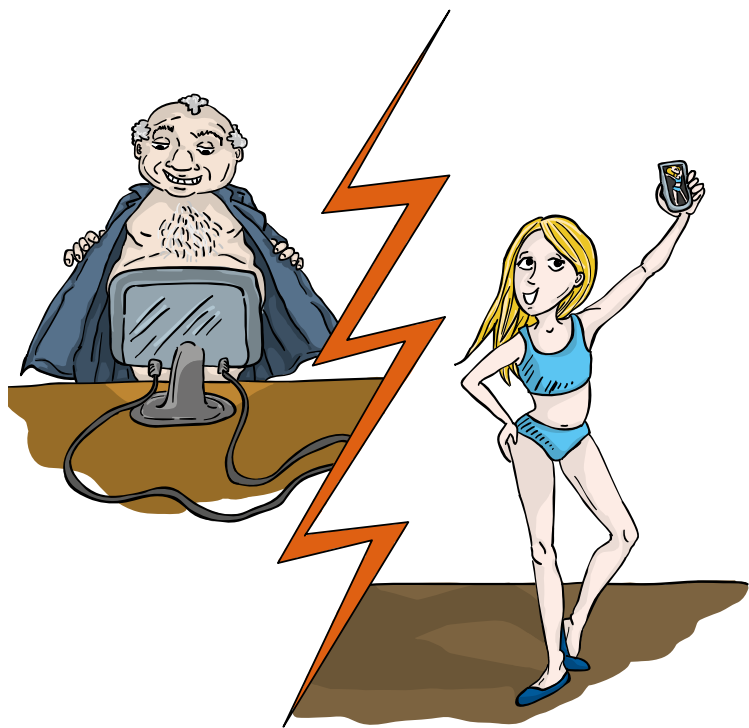
1. FALEŠNÉ PROFILY

Mnoho lidí se na sociálních sítích a internetu vydává za někoho jiného. Buď opatrný, když na internetu komunikuješ s člověkem, kterého ještě neznáš. Může být těžké rozeznat, kdo chce být skutečně kamarádem a kdo ti chce jen ublížit. Na ulici také nevěříš každému, kdo tě osloví, ale na internetu často komunikuješ s někým, kdo ti dává „like“ nebo tě jednoduše poprosí o přátelství.

- **Základem bezpečí je nekomunikovat po internetu s cizími lidmi.**
- **Pokud přesto s někým v online světě komunikovat začneš, ověř si pravost jeho profilu:** Nech toho druhého napsat čas nebo namalovat nějaký jednoduchý obrázek, symbol, který mu zadáš, aby se s ním, vyfotil a fotku ti poslal. Pokud to nebude chtít udělat a začne se vymlouvat, ukonči s ním komunikaci.
- **Nevěř všemu**, co ti druhý člověk píše. Je těžké vyznat se v tom, jaké informace jsou pravdivé a jaké ne. Můžeš si myslet, že si dopisuješ s milým novým kamarádem a ve skutečnosti ti píše dospělý člověk, který ti chce ublížit.
- **Chovej se opatrně**, zvláště pokud tě dotyčný žádá o osobní schůzku: nejbezpečnější je se osobní schůzce vyhnout.
- Pokud se s člověkem z internetu potkat chceš, trvej na **setkání na veřejném místě**, kde je hodně lidí, nikdy k němu nechoď domů, nesedej si do jeho auta a nepřipusť setkání o samotě, ideálně si **na schůzku vezmi**

doprovod – kamarádku, kamaráda, rodiče, někoho blízkého dospělého.
Řekni předem o plánované schůzce někomu dospělému.

- **Když se bude člověk z internetu vymlouvat, urážet či zlobit a bude tě chtít přimět setkat se s ním podle jeho podmínek, může to být pro tebe velmi nebezpečné – ukonči s ním komunikaci.**

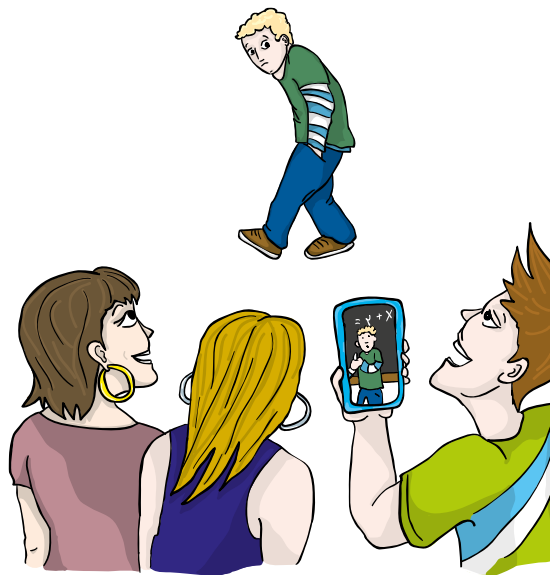


2. KRÁDEŽ IDENTITY

Na internetu se také může stát, že se někdo začne vydávat za tebe. Ukradne ti přihlašovací údaje k emailu, uživatelským účtům nebo ke hře a začne vystupovat pod tvým profilem, nickem nebo přímo tvým jménem. Někdy se útočníkovi nepovede ukrást tvoje údaje, ale stáhne si z tvých profilů tvá osobní data, fotografie a videa a vytvoří si kopii tvého profilu, ze kterého pak komunikuje s tvými kamarády. Někdy může přidávat nevhodné fotografie, videa, komentáře tvým jménem, nebo se snaží získat informace, které pak může proti tobě použít a vydírat tě. Útočník může také využít tvoji identitu k rozesílání hoaxů, spamů, nebo k malwarovým a phishingovým útokům. Velmi nepříjemné může být, když útočník pod tvou identitou převezme level, kterého jsi dosáhl ve hře, kterou hraješ, nebo se dostane do tvého bankovního účtu, pokud nějaký máš.

- **Užívej ke každému profilu a ke každé službě jiné heslo.**
- **Hesla nikomu neprozrazuj**, zapamatuj si je a pokud možno, nikam si je nepiš.
- **Hesla si vytvářej silná**, ideálně v kombinaci velkých, malých písmen, čísel a znaků.
- Na sociálních sítích o sobě zveřejňuj co **nejméně osobních informací**.
- Rozlišuj, co o sobě sdílíš veřejně a co jen mezi přáteli a pravidelně si profil kontroluj.

- Pokud zjistíš, že si někdo vytvořil falešný profil pod tvým jménem a osobními údaji, nahlas falešný profil na sociální síti, kde k tomu došlo. Pokud nevíš, jak to udělat, obrať se na někoho dospělého ve svém okolí, nebo zavolej na naši Linku důvěry.
- **Pokud někdo ukradl tvé osobní údaje, nebo prolomil tvé heslo, neváhej se obrátit na rodiče, Linku důvěry, školního psychologa, případně ve spolupráci s dospělou osobou na policii.**
- **Nikdy se nesnaž vystupovat v kyberprostoru pod profilem někoho jiného, protože krádeží virtuální identity se dopouštíš trestného činu.**



3. HROMADNÉ NEBEZPEČNÉ ZPRÁVY

PHISHING

O krádeži identity už víš. Podvodná technika, jak získat tvé osobní a přihlašovací údaje k různým aplikacím, sociálním sítím, k tvým heslům a hrám se nazývá phishing. Útočník umí velmi dobře napodobit žádost nebo upozornění například od provozovatele sociální sítě, mailové schránky, banky apod., ve které tě pod falešnou záminkou žádá o tvé osobní údaje. Taková žádost ti přijde většinou emailem, nebo přes sociální síť a obsahuje také odkaz, na který tě útočník vyzývá kliknout a přihlásit se. Pokud to uděláš, na odkaz klikneš a přihlíšíš se, ocitneš se na stránkách banky, sociální sítě, aplikace apod, které vypadají jako pravé, ale pravé nejsou. Na těchto falešných stránkách jsi vyzván, abys vyplnil své osobní údaje. Údaje, které vyplníš, slouží útočníkovi k tomu, aby je zneužil. Jak může taková zpráva vypadat? Útočník zašle například na tvůj Instagramový účet zprávu, která vypadá, jako by ji poslal správce Instagramu. V takové zprávě se může psát třeba, že je potřeba k zabezpečení účtu kliknout na tlačítko „Přihlásit se“. Pokud to uděláš, otevrou se falešné stránky s Instagramem, které vypadají stejně jako ty pravé. Pokud zde vyplníš své přihlašovací údaje, získá je tím útočník. Phishing může mít ale také jinou podobu. Dostaneš zprávu, nejčastěji prostřednictvím mailu, kde ti odesílatel oznamuje, že jsi příbuzný někoho bohatého, kdo zemřel. Odesílatel tě žádá, abys poslal své osobní údaje a mohl tak dědictví získat.

HOAX

Zprávy, které se po internetu šíří, nemusí být vždy pravdivé. Často se jedná o poplašné zprávy, žertíky nebo nepravdivé a smyšlené informace. Nepravdivé zprávy, které varují před smyšleným nebezpečím a mají vystrašit, můžeme označit jako „hoax“. Taková zpráva často vyzývá k tomu, abys ji rozeslal dál, mezi co nejvíce svých kamarádů a známých. Poplašná zpráva (hoax), která je rozesílána dál co nejvíce příjemcům, se nazývá „řetězový email“. Hoax je nebezpečný, může v tobě vyvolat strach, obavy, úzkost, protože o pravdivosti zprávy nepochybuješ. Odesílatel hoaxu dokáže být velmi přesvědčivý. Často používá velmi působivé argumenty, vytváří „důkazy“, někdy i fotografie zraněných, nemocných lidí, nebezpečných situací, zvířat apod. Příkladem hoaxu může být třeba varování před jedovatými pavouky v obchodech s ovocem, před jedovatými potravinami, které způsobují rakovinu, nebo před nějakou nákazou, která se šíří v dopravních prostředcích apod. Rozesílání hoaxů obtěžuje příjemce, přepílňuje emailové schránky a přetěžuje poštovní servery v kyberprostoru. Rozesláním této zprávy na adresy dalších příjemců poskytuje útočníkovi další kontakty, které pak může zneužívat. Cílem hoaxu může být také snaha útočníka poškodit tvůj počítač. Dostaneš například zprávu, že je tvůj počítač zavirován a jediný způsob, jak se viru zbavit je, odinstalovat nějaký soubor. Ty to uděláš a tím si naopak počítač poškodíš.

- **Nikomu nesděluj své osobní údaje**, hesla, rodné číslo apod.
- **Nevěř všem informacím**, které ti přijdou ze zdroje, který neznáš.
- **Vše si zkus ověřit**, zeptej se blízkých, co oni si o tom myslí.
- **Nikdy nereaguj na zprávy od bank a poskytovatelů Facebooku, Instagramu, TikToku** apod., neklikej na odkaz, který se ve zprávě zobrazuje a nikde nevyplňuj osobní údaje a hesla.
- **Neotvírej žádné přílohy od odesílatelů, které dobře neznáš.**
- **Pokud ti přijde zpráva a nevíš, jak na ni reagovat, prober to s někým blízkým dospělým.**
- Nerozesílej dalším kamarádům a blízkým hromadně zprávy, které ti přijdou.
- **Nevytvářej poplašné a nepravdivé zprávy**, ani je nerozesílej dál.
- **Měj na paměti, že šíření hoaxu a phishingu je považováno za trestný čin.**



4. PODVODY NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Ve virtuálním světě se můžeš setkat také s různými formami podvodného chování, které tě může připravit o peníze. Pokud na internetu nakupuješ, nebo se k tomu chystáš, je dobré dát si pozor na falešné slevy, falešné online obchody, falešné mikrotransakce, nepravé dárkové karty nebo falešné charitativní sbírky.

FALEŠNÉ E-SHOPY

Pokud se necháš zlákat nakupováním, může se ti stát, že narazíš na e-shop, který bude vyžadovat platbu předem. Ty si zboží sice objednáš, zaplatíš, ale zboží nikdy nedostaneš. Některé falešné e-shopy ti sice zboží dodají, ale jedná se o padělek, nebo jsou to věci špatné kvality. Falešné obchody tě nemusí připravit jen o peníze, ale mohou také zneužít tvoje osobní údaje, které po tobě při nakupování požadují a ty jim je poskytneš.

- Vzhledem ke svému věku, **nenakupuj na e-shopech bez vědomí rodičů.**
- Nenech se na internetu zlákat výhodnými nákupy ani slevami.
- Nikdy neprováděj platbu předem.
- Pokud se ti zdá nabídka zboží až příliš výhodná, ověř si obchod u České obchodní inspekce, která má seznam rizikových e-shopů:
www.coi.cz/pro-spotrebitele/rizikove-e-shopy.

FALEŠNÉ MIKROTRANSAKCE

Pokud rád hraješ online nebo mobilní hry, možná už ses setkal s nákupem nějaké výhody v dané hře, nákupem vyššího levelu, nebo nákupem lepší verze animace hry. **Částka, kterou zaplatíš, se automaticky odečte přímo z karty. Nemusíš si proto ani uvědomit, že tyto věci tě stojí peníze.**

PODVODNÉ DÁRKOVÉ KARTY

Někteří podvodníci nabízejí prostřednictvím internetu dárkové karty na nákup zboží, nebo dárky, které můžeš získat, pokud sdělíš své osobní údaje. Nenech se zlákat atraktivní nabídkou. Žádný důvěryhodný e-shop po tobě nebude chtít údaje z platební karty, tvé telefonní nebo rodné číslo jen proto, aby ti mohl dát dárek. Je to proto, že ochrana osobních údajů je pro e-shopy legislativně velmi náročná a nestálo by jim to za to.

FALEŠNÉ SBÍRKY

V kyberprostoru se můžeš setkat také se sbírkou, kam se má poslat určitý obnos peněz. Vybrané peníze mají sloužit například na podporu psiho útulku, nemocné dítě nebo organizaci, která pomáhá dalším lidem apod. Vše může být také smyšlené a ty můžeš poslat peníze do rukou podvodníka.

Bud' obezřetný, ověřuj si informace, porad' se s někým dospělým.

- **Nezadávej nikam své osobní údaje.**
- **Nikdy neukládej ve svých digitálních zařízeních** (počítač, telefon, tablet) čísla účtu a hesla.
- **Číslo účtu a hesla neukládej** ani na plochu, do cloudu nebo prohlížeče svého zařízení.
- **Vše, co si chceš stáhnout, musí pocházet ze spolehlivých webových stránek.**
- **Používej silná hesla** – kombinace velkých, malých písmen, číslic a znaků.
- **Hesla s nikým – kromě rodičů – nesdílej.**
- **Nikdy neklikej na odkazy podezřelých mailů** a nereaguj na podezřele výhodné nabídky.
- Pokud chceš nakupovat v e-shopu, prohlédni si recenze, ověř si důvěryhodnost obchodu.



5. RIZIKOVÝ OBSAH

Často vyhledáváš na internetu informace? To je naprosto v pořádku, ale může se stát, že uvidíš ošklivé fotografie nebo videa plná násilí, sexu a dalších obsahů, které ti mohou nahánět strach, znejistovat tě nebo v tobě vzbuzovat emoce, se kterými si nevíš rady. Může se také stát, že na internetu objevíš návody, jak si ublížit, jak nejíst, nebo zlé komentáře, články plné agrese a nenávisti k lidem nebo nějaké skupině lidí. Také asi víš, že se na internetu můžeš setkat s různými výzvami. Některé výzvy jsou zábavné, ale jsou mezi nimi i výzvy škodlivé a jejich plnění ti může ublížit. Tomu všemu se říká **rizikový nebo závadný obsah**, protože takové obrázky, videa, zprávy, výzvy na tebe mohou mít špatný dopad a nikdo by je neměl na internetu sdílet.

- Pokud se v kyberprostoru setkáš s něčím, čemu nerozumíš, z čeho je ti smutno, cítíš vztek, strach nebo další nepříjemné pocity, **máš právo nedívat se na to a svěřit se někomu z blízkých, abys nebyl na nepříjemné pocity sám.**
- **Pokud tě bude někdo navádět, abys ubližoval sobě, nebo druhým, není to v pořádku. Je dobré takové stránky nenavštěvovat.**
- **Nemusíš zkoušet vše, co vidíš, nebo o čem si přečteš.** Vždy si dobře rozmysli, jestli to, co chceš vyzkoušet, budeš potom muset tajit. Pokud ano, je to něco, co ti může přinést hodně problémů.

- Pokud při brouzdání po internetu objevíš pornografické stránky, možná tě láká se podívat, ale to, co je tam nahrané, neodpovídá realitě. Takový obsah může negativně ovlivnit tvou představu o intimitě, proto stránky neotvírej.



6. ZÁVISLOST NA TOM „BÝT ONLINE“ (NETOLISMUS)

Kybernetický svět je velmi přitažlivý, dobrodružný a lákavý. Máš ho k dispozici okamžitě a odkudkoliv. Užívání sociálních sítí, hraní počítačových her, ale i používání zařízení jako jsou například televize, tablet, mobilní telefon s sebou přináší touhu toto chování opakovat a opakováním si vytvářet závislost.

- Ve virtuálním prostředí můžeš snadno zažívat obdiv, je snadné předstírat, že jsi někým jiným, pokud se tak rozhodneš.
- Seznámit se pomocí sociálních sítí s novými kamarády je velmi lákavé. Přirozeně se pak rozvíjí touha trávit co nejvíce času v kyberprostoru, což má za následek zanedbávání zájmů, studia, koníčků, rodiny, ale také kamarádů z reálného světa.
- Postupně se můžeš na internetu, sociálních sítích a různých aplikacích stát závislým, což má dál negativní vliv na tvůj skutečný život.
- **Pokud cítíš, že zanedbáváš lidi, které máš rád, přestáváš se věnovat činnostem, které ti dělaly radost, a většinu svého času chceš trávit jen u počítače, tabletu nebo s telefonem v ruce, svěř se a řekni si o pomoc. Nenech se připravit o skutečný život.**

CO V ONLINE SVĚTĚ JEŠTĚ HROZÍ?

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?“

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 **ubližil, zesměšnil tě, urážel tě nebo tě vydíral a nutil tě k chování, které je ti nepříjemné či není správné.**

Může to udělat jen jednou, ale častěji to jsou **opakované** útoky. Útočit na tebe může **jeden člověk**, nebo i celá **skupina**. Mohou to být i tvoji **spolužáci**. Kyberšikana se podobá „běžné“ šikaně, ale je mnohem horší, protože se po internetu může rychle šířit. Podobně jako „běžná“ šikana, má i kyberšikana tendenci zesilovat. To znamená, že útoky proti tobě jsou postupně stále častější, nepříjemnější, 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.

Pokud tě někdo na internetu zesměšňuje, pomlouvá a uráží, nebo negativně komentuje tvůj vzhled, je to něco, co ti ubližuje. Nikdo na to nemá právo. Takové chování je jedním z projevů kyberšikany a nazývá se také **„body shaming“**.

Dalším projevem šikany může být: **„happy slapping“**. Jedná se o druh šikany, kdy si agresor, nebo parta agresorů vybere oběť, často náhodnou, kterou surově zbijí, vysvléknou, nebo jiným způsobem zesměšní a poníží. Obětí může být náhodně vybraný člověk procházející kolem, nebo se může jednat o konkrétního člověka, kterého agresor nebo agresori znají. Agresori celý tento čin nahrají na video a pak umístí na sociální sítě. Video má sloužit k „pobavení“. Někdy je video umístěno náhodně kamkoliv na internetu, někdy je šířeno jen v rámci konkrétních vybraných skupin v online světě.

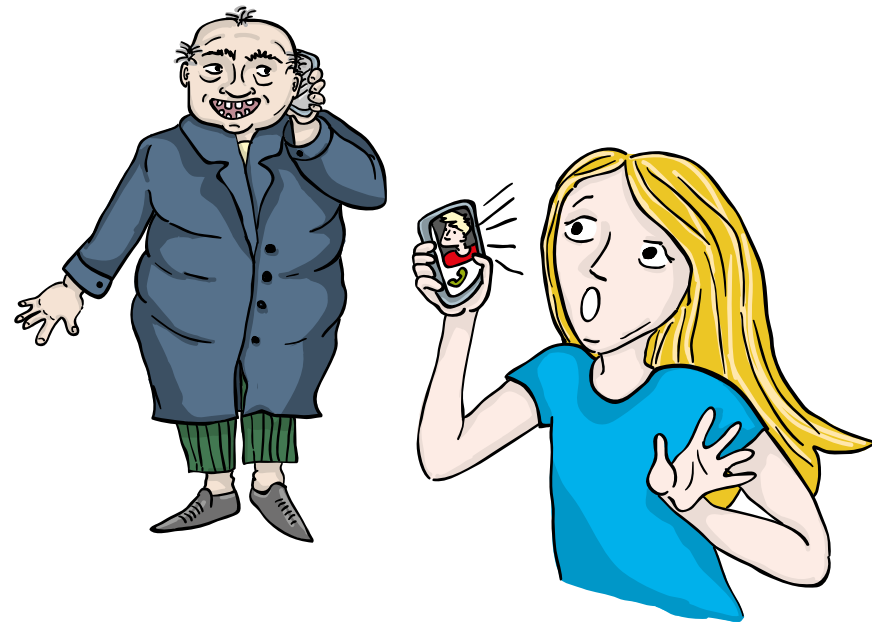
Pořizování různých dalších záznamů – nahrávek, fotografií, kdy oběť není vysloveně fyzicky napadána, ale je zesměšňovaná, neoznačujeme jako „happy slapping“, ale přesto jde také o druh kyberšikany. **Jedná se o pořizování nahrávek za účelem někoho zesměšnit, poškodit.** Oběť může být fotografována a natáčena tajně, například na toaletě, při převlékání, nebo naopak je vyprovokována k „směšnému chování“, které je pak natočeno a umístěno na sociální sítě.

Agresivní a nepřátelské chování v online prostředí a vyhrocené komentáře, nebo urážlivé příspěvky jsou v kyberprostoru až 5 x častější než v běžném světě, protože lidé si v online prostředí dovolí víc, než by si dovolili v běžném životě. Nepřátelské a agresivní diskuse, komentáře a příspěvky jsou také považovány za druh kyberšikany a označují se pojmem „**flaming**“.

JAK MŮŽE KYBERŠIKANA KONKRÉTNĚ VYPADAT

- Někdo tě pomocí internetu vydírá, vyhrožuje ti, chce od tebe něco, co ale nechceš dělat.
- Někdo používá falešně založený profil pod tvým jménem.
- 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 nepřiměřenou legraci.
- Někdo zveřejňuje na internetu tvé soukromé zprávy, obrázky, SMS či e-maily.
- Někdo tě natáčí bez tvého svolení a video sdílí tak, že je dostupné veřejně.
- Někdo o tobě píše urážlivé příspěvky, nebo ti posílá agresivní zprávy a komentáře.

POZOR: kyberšikanu můžeš zažívat, ale můžeš se jí také dopouštět svým chováním. Kyberprostředí není hra. Je to reálné prostředí a jsou tam reální lidé, kterým můžou různé negativní příspěvky, komentáře, videa či fotografie ublížit. Cokoliv se do online světa umístí, tam už zůstává. Ani ty nejsi ve virtuálním světě anonymní, i když nezveřejníš své pravé jméno. Tvá identita je dohledatelná a výše popsané projevy kyberšikany jsou trestné.



2. SEXTING

„Poslala jsem svému klukovi trochu nahý video, jenže on se teď na mě naštvál a vyhrožuje, že to dá na internet. Jak mi to může udělat, sliboval přece, že je to jen mezi náma!?“

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. 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. Nikdy nemáš jistotu, že to zůstane opravdu jen mezi vámi a neobráť se to proti tobě! Ten, kdo od tebe takové zprávy nebo fotografie chce, se na tebe může kdykoliv naštvát a zneužít je později proti tobě. A pozor! Pokud fotíš svoje odhalené fotky a ještě ti nebylo 18 let nebo máš u sebe nahé nebo sexuální fotky někoho, kdo není plnoletý, může to být považováno za trestný čin!



3. KYBERGROOMING

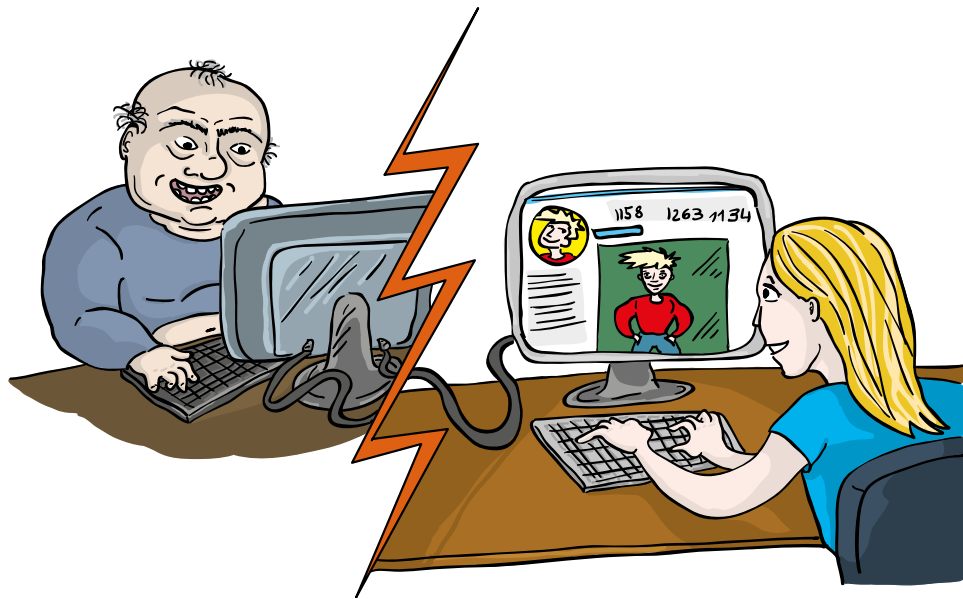
„Byl na mě tak milý, vůbec jsem si neuvědomila, že se mnou manipuluje. Psali jsme si dlouho – skoro rok. Naslouchal mi, zajímal se o mě a uměl mě pochválit. Dokonce se mnou řešil problémy, které jsem měla s rodiči. Nabízel, že mi pomůže. Pak mi začal psát, že mě má rád. Chtěl po mně fotky, na kterých jsem nahá. Protože jsme mu věřila, poslala jsme mu fotky, kde jsem trochu odhalená. A teď mi začal vyhrožovat, že rozešle mé polonahé fotky mým kamarádům. Nevím, jak dál, má mě v hrsti.“

CO JE KYBERGROOMING?

Kybergrooming je situace, kdy tě někdo prostřednictvím internetu nutí dělat něco, co je ti nepříjemné. Zpočátku se chová jako kamarád a přítel, ale pak se jeho chování začne měnit. Často se ten dotyčný schovává za falešný profil. Jeho cílem je získat tvou důvěru, zjistit o tobě důležité informace a pak mít nad tebou moc.

Kybergroomer si s tebou nejdříve píše mile, zdá se ti, že máte společné zájmy a názory. Věříš mu čím dál 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. Kybergroomer se nejdříve snaží získat tvoji důvěru, kterou pak neváhá zneužít. Když tvoji důvěru získá, jeho chování se změní. Kybergroomer po tobě začne chtít něco, co se ti nelíbí. Stává se, že po tobě chce odhalené fotky a pošle ti za ně svoje. Poté chce poslat ještě odhalnější fotky nebo se chce s tebou sejít osobně. Pokud neuděláš, co chce, začne ti vyhrožovat, že všechna tajemství o tobě řekne tvému okolí, že jim ukáže tvé intimní fotky, že tě přede všemi ztrapní, a tím se snaží dosáhnout svého. Nutí tě dělat věci, které nechceš a snaží se mít nad tebou moc. Vydírá tě, manipuluje a chce tě vylákat na osobní schůzku, kde ti může ublížit.



4. KYBERSTALKING

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

CO JE KYBERSTALKING?

Mnohdy vše začíná pozvolna. Může jít o někoho z blízkého okolí, ale také o úplně cizího člověka. Kyberstalking je o tom, že tě někdo sám od sebe opakovaně a čím dál častěji kontaktuje, až je ti to nepříjemné a vzbuzuje to v tobě strach. Jeho zájem ti může být zpočátku příjemný, a je tak 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 můžeš všimnout, že jedna osoba reaguje na vše, co na internetu uděláš. V jiném případě o kyberstalkerovi nemusíš mít dlouho ani tušení. Může to zajít až tak daleko, že se pokusí nabourat do tvých osobních účtů a dostat se tím 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 cyberstalking 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 pomoci. **ŘÍCT SI O POMOC JE SPRÁVNÝ KROK!**

DOPORUČUJEME TI

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 vždycky dopředu, co všechno chceš na internetu o sobě prozradit. To, co jsi jednou zveřejnil nebo odeslal, už nikdy nebudeš moct vzít zpátky.
- **Nikdy nesdílej své intimní fotky či videa** – ani se svým partnerem/partnerkou, 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, lhát o svém věku i pohlaví. 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 cokoliv, co si nepřeješ, nebo tě do něčeho nutit.
- **Věř svým pocitům** – když se budeš v jakékoliv situaci cítit nepříjemně.

CO DĚLAT, KDYŽ SE TI NĚCO TAKOVÉHO DĚJE:

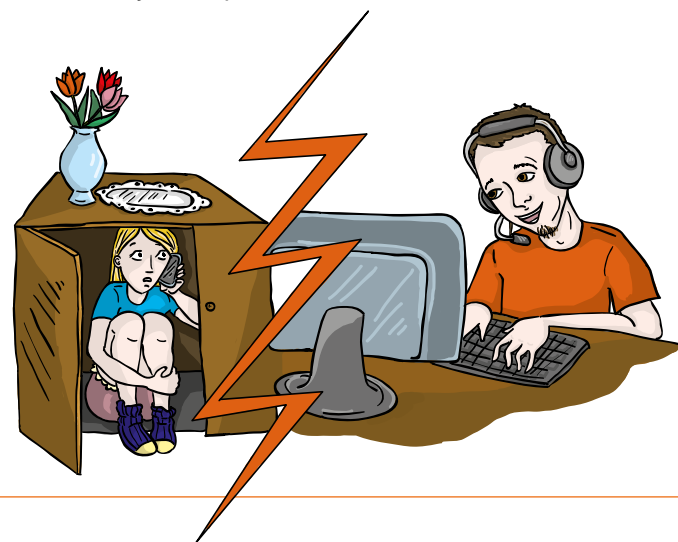
- **I tady platí, řekni STOP** – pokud ti začíná být nepříjemný kontakt s někým, kdo byl doted' v pohodě, kontaktu je moc, nebo po tobě chce něco, co ty nechceš, máš plné právo se vymezit.
- **Když tě někdo obtěžuje, ignoruj ho, nebo zablokuj** – nereaguj a neozývej se, to by útočníka mohlo vyprovokovat 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.
- **Uváděj vždy svůj skutečný věk a nezřizuj si profily, pokud nesplňuješ povolenou věkovou hranici.** Na většině sociálních sítí můžeš mít profil od 13 let a sdílet fotografie, videa někde dokonce až od 17 let. Je to na tvou ochranu, proto tuto hranici respektuj.
- **Pokud se setkáš se stránkami, kde jsou intimní fotografie, videa nebo dokonce pornografie** – opusť je a příště nenavštěvuj. Nikdo nemá právo vystavit tě sledování intimních fotografií, videí a pornografie. Je tvé právo, ale i odpovědnost, stránky okamžitě opustit.
- **Pokud tě někdo bude v online prostředí obtěžovat,** pomoci 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.
- **Oznam společně s rodičem či někým dospělým všechno na Policii ČR.** Nemaž žádné zprávy, ani další důkazy o kontaktu

internetového útočníka, mohou být důležité pro oznámení i prošetření celé situace.

- **Pokud ti v online prostředí ubližují spolužáci, může se jednat o kyberšikanu,** řekni o tom rodičům, učiteli ve škole nebo se svěř školnímu psychologovi. Škola má povinnost situaci řešit a pomoci ti.

A protože vědět, jak se na internetu bezpečně chovat, je důležité, můžeš si přečíst **DESATERO BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ**, které jsme pro tebe napsali.

Na konci brožury najdeš také **DESATERO BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ** pro tvé rodiče. Desatera jsme pro vás vytvořili, aby vám mohli pomoci, pokud bys měl/a na internetu nějaké trápení.



DESATERO

DESATERO BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ NA INTERNETU PRO DĚTI

- 1 **Internet může být „dobrý sluha, ale zlý pán“.** Pečlivě si přečti 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 důvěry.
- 2 **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.
- 3 **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.
- 4 **Pokud se na internetu bavíš s někým cizím, buď opatrný** – nikdy se nemůžeš úplně spolehnout, že druhá strana je tím, za koho se vydává.
- 5 **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.

- 6 **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!
- 7 **Nesdílej své intimní fotografie či videa**, nikdy nevíš, jak s nimi příjemce naloží či zda se k nim nedostane někdo další.
- 8 **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!
- 9 **Uveřejnil o tobě na internetu někdo něco, kvůli čemu se stydíš a trápí tě to?** Máš právo na pomoc a podporu!
- 10 **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.

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

NEVÁHEJ A ZAVOLEJ!



Příběh 2

Pavlík už není tak bezproblémový, hodný kluk. Ve škole se mu zhoršil prospěch, odmítá chodit na atletiku, kterou měl tak rád, a doma tráví celé dny zavřený ve svém pokoji. Už ani s kamarády ven nechodí.

„Nevím si rady se synem. Pavlovi je 13 let. Vždy byl hodný, dobrosrdečný kluk. Ve škole měl výborný prospěch. Hodně se věnoval sportu. Rád běhal, skákal do dálky a do výšky. Také byl často s kamarády na hřišti nebo si hráli v nedalekém lese. Stavěli bunkry a domů chodil sice se špinavým oblečením, ale s úsměvem na tváři. Tolik bych si přála, aby se to vrátilo. Nevím, co se děje, ale už rok se Pavel zavírá ve svém pokoji. Přestal chodit ven a odmítá se věnovat i atletice. Ze školy nosí čtyřky a na minulé třídní schůzce jsme se dozvěděla, že má zameškané hodiny. Paní učitelka mi řekla, že Pavla nepoznává. Je na ni drzý a často mluví sprostě. Také opakovaně používá výhrůžku: „Já tě zabiju.“ Bohužel má paní učitelka pravdu. Řekl to i mně. Víím, že veškerý volný čas tráví na počítači a tabletu, popřípadě telefonu. Už to prakticky nedokáže dát z ruky. Pavel komunikuje v onlinu s mnoha lidmi, se kterými hraje online hry. Všimla jsem si, že je na počítači někdy i celou noc. Chtěla jsme mu to zakázat, ale byl jako nepřičetný. Takovou agresi jsem od něho ještě nezažila. Poradíte mi, co mám dělat?“

PRO RODIČE

Specifika online prostředí

Specifiky online prostředí jsou: rychlost, okamžitost, nevratnost a velký dosah. Dítě může navštívit sociální síť kdykoliv a prakticky odkudkoliv. Materiál, který tam umístí, se okamžitě šíří dál. Je velmi těžké ho odstranit. Stále platí: **„to, co se na sociální síti umístí, tam už zůstane“**. Také zde může každý člověk vystupovat pod identitou, která neodpovídá realitě, a zároveň mít pocit bezpečí anonymního prostoru, což není úplně pravda. Pod iluzí anonymity a bezpečí je pak dítě schopno postupně o sobě sdělovat velmi osobní údaje, které mohou být záhy zneužity. Děti někdy přidávají na svůj profil příspěvky, fotky či videa v domněnání, že je mohou kdykoliv smazat, jenže kdokoliv jiný si je může stáhnout do svého počítače a dítě tak nad svými příspěvky ztrácí kontrolu.

Virtuální prostředí je také založené na klamu. Vše, co o sobě druhí sdílí, je pouhým výsekem jejich života. Dospívající pak mohou být frustrováni z toho, že na sociálních sítích vidí jen úspěšné, krásné a šťastné lidi, a prožívají zklamání nad svým životem, ve kterém zcela přirozeně tak jako ostatní zažívají i neúspěch, selhání, zklamání.

V kyberprostoru mohou děti a dospívající narazit na nevhodný, nebo přímo rizikový obsah: návody k sebevražednému jednání, sebepoškozování, sdílení vlivu psychoaktivních látek, nabádání k rasové, etnické a další nevraživosti,

nebo se mohou velmi snadno setkat s pornografií. Pojdme se tedy seznámit se situacemi, které mohou dítě v online prostředí potkat. Pokud budete informováni o rizicích, můžete jim pak společně s dětmi lépe čelit.

Jak se může cítit dítě, které se setkal s nějakým rizikem kyberprostoru:

- může se stydět, nebo si myslet, že si všechno způsobilo samo;
- může prožívat vztek na ty, co mu ubližují, nebo i samo na sebe;
- může se trápit pocit, že ho zradil někdo, komu věřilo, nebo si vyčítat, že bylo příliš důvěřivé;
- může se cítit bezmocně a bát se;
- dítě si může myslet, že už se to nikdy nespraví, může zažívat bezmoc a v důsledku toho mít myšlenky na to, že by bylo lepší nežít;
- dítě se může bát se někomu svěřit, protože si může myslet, že se mu ostatní vysmějí, nebo ho odsoudí;
- dítě se může bát, že když se svěří, bude potrestané, protože i ono udělalo něco špatně;
- může si připadat hloupě, protože bylo podvedeno a zneužito;
- dítě se může cítit bezradné, protože neví, co s tím má udělat.

Promluvte si s dítětem o bezpečí na internetu:

- nikdo (kromě rodičů) nemá právo po dítěti chtít hesla k účtům na sociálních sítích;
- nikdo nemá právo po dítěti chtít, aby zasílalo nebo zveřejňovalo jakékoliv fotografie, zejména ne ty intimní povahy;
- nikdo nemá právo vynucovat si osobní schůzku s dítětem;
- 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).

Co můžete ještě udělat:

- Mluvte s dítětem o výhodách a rizicích kyberprostoru. Hovory na toto téma s dítětem začněte již v předškolním věku a informace přizpůsobte věku dítěte. Naučte dítě rozeznávat rizika online prostředí, vysvětlujte mu pravidla bezpečného chování. **Pokud dítěti půjčujete svůj mobilní telefon nebo notebook, znamená to, že je to čas, kdy musíte začít spolu o kyberprostoru mluvit.**
- **Kontrolujte si, co máte uloženo v mobilním telefonu nebo na notebooku, PC (videa, fotografie, texty komunikací, filmy, odkazy aj.), a to**

obzvlášť, pokud tato zařízení půjčujete dítěti. Nesete odpovědnost za to, k čemu se dítě dostane na vašem telefonu, notebooku, PC.

- **Mějte na paměti, že jste plně odpovědní za to, jaká pravidla si nastavíte s dítětem pro online prostředí.** Pravidla nastavujte s ohledem na věk dítěte a jeho úroveň vyspělosti. Nastavte si takovou kontrolu, kdy si budete jisti, že online prostředí neškodí zdraví vašemu dítěti. Přizpůsobujte pravidla průběžně věku dítěte.
- **Kontrolujte čas, který dítě tráví na sociálních sítích,** a že dobou, kdy je dítě v online prostředí, není omezen jeho čas na spánek, na osobní kontakt s vrstevníky, či na volnočasové aktivity včetně sportu aj.
- **Dítě ve věku 2 let a mladší by v online prostředí nemělo být vůbec,** i když je program/hra označená jako „vzdělávací“. Dítě ve věku od 2 do 5 let by mělo být v online prostředí pouze výjimečně a maximálně 1 hodinu. Od 6 let je zapotřebí čas stanovit individuálně – dle vývojové vyspělosti dítěte.
- **Pokud jde o spánek, dítě by v online prostředí nemělo být 1 až 1,5 hodiny před spánkem.**
- Mějte na paměti, že může vzniknout **závislost vašeho dítěte** na sociálních sítích a za tuto závislost jste odpovědní vy, rodiče.
- **Závislost na sociálních sítích není závislostí fyzickou, ale psychickou. Projevuje se nejčastěji tím, že je dán omezený časový limit, ale dítě není schopno tento limit dodržet a reaguje nepřiměřeným chováním.**

Mezi příznaky závislosti nejčastěji patří:

- nepřiměřené chování při zákazu užívat mobil, notebook, PC
- ztráta kontroly nad časem stráveným u mobilu, notebooku, PC
- brzké vstávání dítěte nebo ponocování dítěte u mobilu, notebooku, PC
- rostoucí nervozita a neklid dítěte, když delší dobu nemůže být na mobilu, notebooku, PC
- přemýšlení dítěte o mobilu, notebooku, PC, když ho zrovna nepoužívá (co bych na něm dělal, kdybych mohl nebo co si zahraji apod.)
- stále více a více času potřebného k uspokojení potřeb být v online prostředí
- lhaní dítěte o tom, jak je dlouho na mobilu, notebooku, PC
- pocit prázdnoty na straně dítěte, když nemůže být na mobilu, notebooku, PC
- nezáměr o všechno ostatní včetně svého zevnějšku
- nezáměr o vztahy s členy rodiny, kamarády
- nedodržování základních potřeb – dítě nemá čas na jídlo, spánek, jiné zájmy, záliby
- zanedbávání učení a dalších povinností
- opuštění dřívějších zájmů a zálib, ztráta kontaktů s vrstevníky
- zhoršení školního prospěchu
- a jiné

Naučte své dítě, aby umělo strávený čas na internetu korigovat. Nabízejte dítěti společné aktivity, podporujte u něj různé zájmy, mluvejte s ním o tom, že život neprobíhá jen na sociálních sítích a zajímavé věci existují i ve skutečném reálném světě. Online prostředí by mělo reálný život jen doplňovat, ne naopak!

Jak si nastavit pravidla pro online prostředí s dětmi?

- 1 **Pravidla nastavujte společně s dítětem.** Odpovědnost za správně zvolená pravidla nesete ale vy, rodiče.
- 2 **Před nastavováním pravidel mluvejte s dítětem o tom, co by chtělo a co potřebuje.** Mluvejte i o sobě a své rodičovské kontrole. Mluvejte o tom, proč potřebujete pravidla ve vztahu k dítěti nastavit.
- 3 **Zkuste dítě podpořit k tomu, aby ve tvorbě pravidel bylo aktivní** – tzn. aby navrholo, jak by pravidla mohla vypadat a jaké všechny možnosti by připadaly v úvahu.
- 4 **Zkuste vymyslet takové formulace, které nebudou znít moc přísně a nebudou jen o zákazu** (neváhejte použít i vhodný humor).
- 5 **Formulujte pravidla stručně, jasně a srozumitelně, ale i prakticky.** Mladší děti často potřebují jasnou formulaci pravidel.

6 **Pravidla můžete mít jiná pro školní dny, víkendy, prázdniny.**

7 **Pokud je více dětí v rodině** – vysvětlete si, proč jiné dítě může např. být delší dobu na sociální síti. Pokud jeden z rodičů pracuje z domova – vysvětlete si, proč rodič může být delší dobu v online prostoru. Tzn. můžete tvořit jak společná pravidla pro všechny členy rodiny, tak i výjimky pro určité členy rodiny.

8 **V pravidlech si můžete definovat možnost udělení zákazu** (omezení ještě něčeho dalšího v online prostředí jako trest) nebo odměny (za „něco“ co byste rádi – přidáním času v online prostoru – u dítěte ocenili).

9 **Nezapomeňte nastavit offline režim v rámci pravidel** – např. před spánkem nebo i jindy během dne.

10 **Nastavte si i pravidla pro vás rodiče** – tzn. i vaše omezení (pravidla pro děti budou fungovat, když uvidí, že i vy máte určité omezení).

11 **Po nastavení pravidel je průběžně a společně s dítětem vyhodnocujte** – tzn. zda pravidla fungují a zda nepotřebuje něco jiného.

Budte důslední v dodržování a vymáhání pravidel – to je vaše rodičovská role!

- **Bud'te dítěti „pozitivním“ příkladem ve vztahu k sociálním sítím.**
Co dítě uvidí u vás, bude dělat samo; např. že lze odložit telefon na pár hodin/den/týden. Dokážete to?
- **Zvědomujte na straně dítěte, že kyberprostor má svá pravidla.**
A jedním z pravidel v rámci registračních podmínek je „příslušný“ věk dítěte nebo rodičovský souhlas. Ved'te dítě k tomu, aby podmínky **VŽDY** dodržovalo.
- **Ověřujte si, zda dítěti s ohledem na věk můžete založit profil** (většinou od 13 let), vytvořit účet nebo od jakého věku může dítě nahrávat určitý obsah na sociální síť (věk od 17 let).
- **Využívejte aktivně rodičovské kontroly dle věku dítěte.** Rodičovská kontrola je dostupná v řadě internetových prohlížečů, operačních systémech a můžete si pořídit i samostatný program. Tyto aplikace vám pomůžou kontrolovat či omezovat aktivitu vašeho dítěte v online prostředí.
Na internetu najdete přesně popsané nastavení rodičovské kontroly pro každý systém, aplikaci, sociální síť. Rodičovské kontroly jsou např. pod názvy – Family safety, Family link, Dohled, Rodinné párování aj.
O nastavené rodičovské kontrole s dítětem mluďte a vysvětlíte mu, proč je to důležité pro vás. Nezatajujte tuto skutečnost před dítětem! Na druhé straně uvažujte nad tím, jak přistupujete k soukromí vašeho dítěte.
Při nastavování rodičovské kontroly zohledňujte věk dítěte a jeho vývojovou vyspělost. Pamatujte na to, že jiná kontrola bude u 7letého dítěte, 13letého či 15letého dítěte.

- **Mluďte s dítětem o tom, proč mu blokuje určité stránky/obsahy, proč mu nastavujete ochranu soukromí a sdílení/nesdílení polohy aj.**
Mluďte s dítětem o tom, proč potřebujete/nepotřebujete hesla k jeho účtům. Zvědomujte u dítěte svoji rodičovskou odpovědnost a vy sami na rodičovskou kontrolu nerezignujte!
- **Poučte dítě, aby nezveřejňovalo svoje osobní údaje** (telefonní číslo, adresu bydliště, adresu školy, místa mimoškolních aktivit, které navštěvuje, informace o bankovní kartě/účtu); naučte dítě, aby tyto kontakty předávalo jen lidem, kterým opravdu důvěřuje. Poučte dítě, že nesmí zveřejňovat osobní údaje ani dalších osob např. kamarádů apod.
- **Chraňte – i vy – soukromí svého dítěte a své rodiny.** Nepublikujte nic, co byste nechtěli sdílet s širokou veřejností. Jedná se např. o intimní fotky vašeho dítěte (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, budoucí zaměstnavatelé vašich dětí atd.). Nezveřejňujte soukromá videa, údaje o tom, kdy budete mimo domov nebo kde se pravidelně zdržují vaši blízcí apod.
- **Ved'te dítě k tomu, aby nikdy nevystupovalo za někoho jiného, nedělalo ze sebe staršího, než je, nepředstíralo opačné pohlaví!**
- **Aktivně a průběžně se zajímejte o to, s kým se vaše dítě baví v online prostoru.** Mějte na paměti, že na sociálních sítích může vaše dítě potkat kamaráda, ale i někoho, komu na „něco“ nalítne nebo kdo to s vaším dítětem nemyslí dobře a chce ho jen využít / zneužít.

- **Ved'te dítě k tomu, aby neotevíralo webovou stránku, která obsahuje upozornění, že je určena jen pro dospělé nebo pro děti od určitého věku.**
- **Mluvte s dítětem o online pornografii, intimitě, sexualitě a soukromí přiměřeně k jeho věku.** Podporujte ho k respektu ke svému tělu a soukromí. Učte ho, jak se vymezovat vůči tomu, pokud by někdo chtěl po dítěti zaslat intimní fotografie nebo nahrát intimní video. Většina dětí se s takovými výzvami v online prostoru setká! Mluvte s dítětem o tom, že samo nemůže žádat po druhém zaslání intimních fotografií a jaká je jeho právní odpovědnost, pokud takové fotografie bude zasílat druhým.
Sexuální zneužívání dětí je jedním ze závažných problémů online prostředí. Internet poskytuje anonymitu a není složité se vydávat za někoho jiného. K vyhledávání a kontaktování dětských obětí dochází nejčastěji na sociálních sítích nebo v online hrách.
Pokud dítě někdo v online prostoru „zneužije“ – neváhejte s dítětem vyhledat odbornou pomoc (viz **ambulantní služby Dětského krizového centra**).
- **Poučte své dítě o jeho „právní“ odpovědnosti za to, co zveřejňuje o druhých, ať se jedná o šíření nenávistného obsahu** (mluvte s dítětem o tématu rasismu, xenofobie aj.), **agresivního chování nebo intimních fotografií aj.**
Online prostředí umožňuje také specifický druh šikany – kyberšikanu, která má za cíl někomu ublížit, či jej zesměšnit, ale často v důsledku

kyberšikany může dojít ke spáchání trestného činu – účast na sebevraždě, vydírání, nebezpečné vyhrožování, útisk nebo hanobení národa, rasy, etnické nebo jiné skupiny osob.

Výše uvedené může být trestným činem. Důrazně mluvte s dítětem o jeho odpovědnosti za své chování!

- **V případě, že dítěti zřídíte účet a platební kartu, mluvte s ním, jaké jsou výhody a rizika nákupu/prodeje na sociálních sítích.** Naučte ho, jak má chránit údaje o bankovní kartě, ale i jak se vymezovat reklamě. Chraňte majetek dítěte!
Pamatujte na to, že pokud dítě používá váš mobil, notebook, PC neukládejte údaje o svých platebních kartách do těchto zařízení.
- **Zablokujte na zařízeních svého dítěte rizikové e-shopy a phishingové stránky.**
Využijte k tomu program ESET. Tento program spolupracuje s Českou obchodní inspekcí a na rizikové obchody vás přímo upozorní.
Nebezpečné nebo podezřelé weby je možné zablokovat také za pomoci rodičovských aplikací. O důvodech zablokování rizikových e-shopů a phishingových stránkách s dítětem mluvte.
- **Pomáhejte dítěti využívat informace v online prostředí pro jeho vzdělávání a vývoj.** Naučte dítě, že i v online prostředí je zapotřebí si informace ověřovat. Mluvte s dětmi o tom, co jsou to dezinformace.
- **Bud'te společně s dětmi v online prostředí. Zahrajte si hru nebo vytvořte video a zašlete ho dalším členům rodiny.** Učte děti, jak lze „zdravě“ a spolu trávit volný čas v online prostředí.

- **Naučte dítě, co může a nemůže stáhnout za film, video, písničku nebo text z online prostoru a jak může nebo nemůže šířit dále.** Naučte dítě, že v právním prostředí existují tzv. autorská práva.
- **Podporujte dítě v bezpečném užívání internetu – tzn. aby neotvíralo e-mail či nestahovalo neověřený obsah, který přišel od lidí nebo od institucí, které nezná.** Mluvte s dítětem o tom, co jsou to počítačové viry nebo programy, které by mohly zničit nebo poškodit data nebo celý software počítače.
- **Nezapomínejte na to, že nesete plně odpovědnost – oba dva rodiče – za ochranu a bezpečí svého dítěte v online prostředí!** Chraňte dítě před nástrahami online prostředí!
- **Pokud se dítě stane obětí kyberstalkera, apelujte na něj, aby s pronásledovatelem přerušilo kontakt – aby neodpovídalo na zprávy, nereagovalo na urážky, vydírání – vysvětlíte dítěti, že pokud bude v komunikaci pokračovat, může to být ještě horší.** Je-li vaše dítě obětí kyberstalkingu, uložte a archivujte celou komunikaci s pronásledovatelem, abyste měli důkazní materiál pro případné policejní vyšetřování.
- **Pokud kyberstalking začíná být „ohrožující“ a dítě nebo vy se obáváte, že by pronásledovatel mohl dítěti ublížit, obraťte se urychleně na policii!** A zajistěte mu všemi dostupnými prostředky bezpečí – doprovod venku, alarm k přivolání pomoci, pepřový sprej apod.
- **Podporujte své dítě, aby vám řeklo, pokud plánuje schůzku s někým, koho zná jen z internetu.** Zamyslete se nad tím, jak si tuto osobu

můžete „ověřit“ a vyhodnotte situaci. Zvažte, zda schůzku společně s dítětem raději nezrušit nebo na schůzku jděte s dítětem. Pokud se rozhodnete, že půjde dítě na schůzku samo, zabezpečte, aby dítě mělo mobilní telefon a v případě nebezpečí vědělo, na koho se může – rychle – obrátit. Nezapomínejte na to, co je obsahem termínu kybergrooming – jedná se o jednání pachatele, který manipuluje s dítětem za účelem vylákání na osobní schůzku a následného sexuálního zneužití či ublížení na zdraví. Chraňte své dítě!

- **Velmi důrazně mluvte s dítětem o tom, že násilí do vztahu nepatří, a to i do žádného vztahu, tedy ani do vztahu, který vzniká v online prostředí!**
- **Zajistěte dítěti odbornou péči, pokud v kyberprostoru zažilo něco ohrožujícího, ponižujícího, emočně náročného – dopady na vaše dítě mohou být traumatizující a dítě by mělo mít možnost je zpracovat pod odborným vedením.**
- **Mějte přehled o institucích, které vám mohou pomoci situaci vyřešit – Linka důvěry Dětského krizového centra, Policie ČR, provozovatel webové stránky, který může příspěvek smazat aj.** V případě, že si nejste jisti, jak konkrétní situaci dítěte řešit, kontaktujte naši Linku důvěry (tel. číslo pro Rizika kyberprostoru 778 510 510). V případě nevhodného obsahu kontaktujte administrátora příslušných webových stránek, a pokud jde i o ilegální obsah, neváhejte kontaktovat policii (patří to k její standardní práci).

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

V klidu s dítětem celou situaci proberte. Zkuste při tom „krotit“ vlastní emoce, projevy strachu, vzteku, výčitek apod. Buďte moudrým rodičem – partákem, kterému se dítě bude chtít/mocť 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 důvěřivé a zranitelné, 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 setkal, by se dít nemělo.

Nedávejte dítěti situaci za vinu. Nyní potřebuje vaši podporu k vyřešení situace. Čím více budete svému dítěti situaci vyčítat, tím více ji bude před vámi napříště utajovat.

Vyhňte se trestání dítěte. Vyhňte se např. 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, nahlase falešné profily či obtěžující osobu. Vyhňte se kontaktu s agresorem. Nechte situaci řešit policií, nevyřizujte si s agresorem „účty“ sami za sebe. Situaci tím můžete zhoršit. Nemažte závadnou komunikaci s agresorem na sociální síti, nebo v aplikaci a neváhejte se obrátit na policii. Často se agresor svým chováním dopouští trestné činnosti a je vaše právo, často i povinnost, oznámit podezření na trestný čin.

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

Pokud vaše dítě zažilo v online prostředí traumatickou zkušenost, se kterou se těžko vyrovnává, vyhledejte pro něj odbornou psychologickou pomoc.

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.

Chraňte svoje dítě před nástrahami online prostředí!

DESATERO

DESATERO BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ NA INTERNETU PRO RODIČE

- 1 Naučte své děti chránit si v online prostředí své soukromí.** Cokoliv, co dítě nebo vy sami na internet umístíte, nemusí jít odstranit a kdykoliv může být zneužito. Reagujte na případné nevhodné chování dítěte na internetu přiměřeně a klidně, aby nemělo v budoucnu obavy svěřit se vám.
- 2 Nezakazujte dítěti další užívání internetu nebo jeho služeb, pokud se mu v onlinu stane něco špatného.** Začne před vámi svou činnost skrývat. Rozumně proberte vzniklý problém a vysvětlete rizika.
- 3 Vysvětlete dětem, že je nebezpečné setkávat se s kamarády z internetu, které osobně neznají.** Vysvětlete dětem, že na sociálních sítích se mohou setkat s falešnými profily. Řekněte dětem, že pokud se na internetu stanou obětí, není to jejich chyba a není ostuda se s tím někomu svěřit.
- 4 Naučte děti, že ne vše, co se na internetu píše, musí být pravda.** Je třeba ověřovat si informace. Jako někteří lidé lžou v reálném světě, lžou i ve světě virtuálním. A ne každý je skutečně tím, za koho se na internetu vydává.
- 5 Staňte se kamarádem svého dítěte na sociálních sítích, které užívá.** Budete mít přehled nejen o jeho virtuálních kamarádech, ale také o jeho chování na sociálních sítích, o jeho zájmech, preferencích, náladách a dalších věcech, které vaše dítě sdílí.

- 6 Diskutujte o tom, jaké služby na internetu dítě využívá a proč.** Motivujte dítě k samostatné úvaze. Ptejte se i na rizika s užívanými službami spojená. Díky tomu poznáte, zda si je jich dítě vědomo a zda by si dokázalo samo poradit.
- 7 Vysvětlete dětem, že pod domnělou anonymitou internetu jsou lidé schopni ubližovat.** Řekněte dětem, že ve virtuálním světě jsou lidé schopni dělat i takové věci, které by si v reálném světě netroufli a které mohou být i trestné. Děti by měly vědět, že nevhodným chováním na internetu se mohou stát i pachatelem trestného činu!
- 8 Na základě vzájemné dohody si upřesněte pravidla užívání internetu a čas, který dítě ve virtuálním prostředí smí využít.** Dbejte na to, aby dítě dohodu dodržovalo. Buďte mu vzorem a příkladem.
- 9 Dohlížejte na činnost svého dítěte v online prostředí.** V reálném světě také hlídáte, aby si dítě neublížilo něčím nebezpečným a zakročili byste, pokud by bylo ohroženo. Proto kontrolujte historii navštívených webových stránek a jeho komunikaci. Nenarušujete ale jeho soukromí a svobodu.
- 10 Sledujte chování a změny v náladách a projevech svého dítěte.** Všimněte si, zda nemaže aktivitu v historii prohlížených stránek a neodmítá s vámi sdílet, s kým na internetu komunikuje a jaké aktivity v online světě provozuje. Obáváte se, že je vaše dítě v online prostředí nějak ohroženo? Nevíte si rady se situací, které je dítě v kyberprostoru vystaveno? Potřebujete pomoc? Kontaktujte nás!

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?“

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 a vztahy ve škole i na studijní výsledky.



CO BYCH MĚL/A 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.

KDE NAJÍT POMOC

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, středa a pátek 14.00 až 18.00 hod.**
- **sobota a neděle 9.00 až 13.00 hod. a 14.00 až 18.00 hod.**

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

- **pondělí až čtvrtek vždy od 14.00 do 22.00 hod.**
- **pátek až neděle 10.00 až 22.00 hod.**

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

DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM

Cílkova 796/7, 142 00 Praha 4 – Kamýk

OKAMŽITÁ POMOC (DOPORUČUJEME OBJEDNÁNÍ)
v úterý, ve středu a ve čtvrtek: 16 až 18 hod.

AMBULANTNÍ SLUŽBY (KRIZOVÁ POMOC, SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ
SLUŽBY PRO RODINY S DĚTMI, ZDRAVOTNÍ SLUŽBY, ČINNOSTI
SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ OCHRANY DĚTÍ)

tel.: 241 480 511, mobil: 777 664 672, e-mail: ambulance@дитеkrize.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/>**

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/>
-  ONLINE PORADNA Seznam se bezpečně:
<https://www.seznamsebezpecne.cz/potrebuji-pomoc>

VŠEOBECNÉ INFORMACE O BEZPEČNÉM POUŽÍVÁNÍ INTERNETU:

SEZNAM SE BEZPEČNĚ: www.seznamsebezpecne.cz

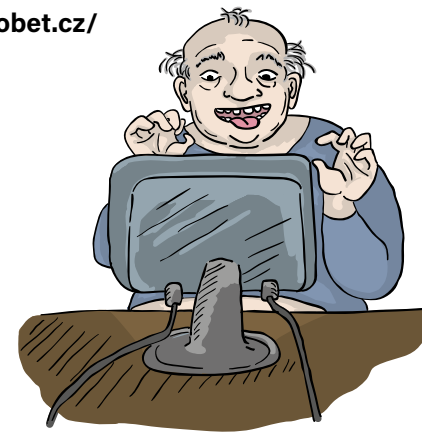
SAFER INTERNET: www.saferinternet.cz
<https://bezpecne-online.saferinternet.cz/>

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: Cílkova 796/7, 142 00 Praha 4 – Kamýk

WWW: www.ditekrize.cz

TEL./FAX: **241 483 853**

MOBIL: **777 664 672**

EMAIL: ambulance@дитеkrize.cz

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

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

email internetové LINKY DŮVĚRY DKC: problem@дитеkrize.cz

V případě zájmu o tuto brožuru pište na dkc@дитеkrize.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 2024 – 2. rozšířené vydání

© Dětské krizové centrum Praha

DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM

© 2024 Dětské krizové centrum
www.ditekrize.cz

Projekt je realizován s finanční podporou hlavního města Prahy.



PODĚKOVÁNÍ



Spolufinancováno
Evropskou unií

Safer
Internet | Česká
Centrum | republika

RSJ Foundation