

# Kyberšikana: nový rozměr ovládnání

Zdroj: [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)

Dny, kdy slovo šikana patřilo fyzicky jen do školních tříd a skříněk, jsou již dávno pryč. S rozmachem technologií se do digitálního světa přesunulo to dobré a zajímavé, ale najdeme v něm i odvrácenou stranu anonymních radovánek a sociálních sítí. V čem je to jiné? Na co si dát pozor? A jak se bránit, když už jste uvíznuli?

Co je to a jak jí poznám?

Kyberšikana neboli **počítačová šikana** je úmyslné a opakované poškozování jedince prostřednictvím elektronických médií, tedy hlavně **přes mobilní telefon a internet**. Jedná se o agresivní chování s cílem ublížit oběti pomocí zasílání zastrašovacích či obtěžujících textových zpráv a emailů, šíření fotografií, které mohou být ještě různě hanlivě upravovány, vydírání pomocí telefonátů, zveřejňování ztrapňujícího obsahu nebo nadávek na sociálních sítích či dokonce zneužití celého profilu/úctu. **Terčem** se navíc může stát lehce naprosto **kdokoli**.

Bohužel stačí obsah vyvěsit na internet jen jednou a následné **šíření je bleskové** díky možnosti přeposílání, sdílení apod. **K materiálu se může dostat kdokoli**, kde je prostě jen online. Tento způsob šikany je také o dost záluďnější v tom, že oběť dožene i v „bezpečí“ domova. Také vždy nemusí být jasné, kdo je vlastně pachatelem – může mít falešný profil či identitu. Kyberšikany se může dopouštět někdo úplně cizí, anonymní, ale může to být také někdo z řad vrstevníků či spolužáků oběti.

Pachatelé k tomuto jednání mohou mít různé důvody: může jít o pomstu, nudu, snahu upoutat na sebe pozornost, touhu někoho ovládat nebo to prostě celé začalo jako hloupý vtip či nevhodný komentář, který se zvrtnul ve vážný problém s krutými následky, které už někdy nelze ani vrátit. Někdy může být pachatel dokonce původně sám obětí – jen si se situací neumí poradit jinak a lépe.

Projevy toho, že už děti či dospívající oběti jsou, mohou být různé: určitě je ale dobré zpozornět zejména, když ztratí obvyklou chuť k jídlu, křičí ze spaní, špatně se soustředí, bývá hodně smutný nebo se mu rychle mění nálady, mluví o tom, že si ublíží, z ničeho nic je náhle agresivní nebo si stěžuje na bolesti hlavy či břicha.

A co psychické dopady?

**I přesto, že tento typ šikany se netýká osobního fyzického kontaktu mezi pachatelem a obětí, rozhodně je škodlivý a ubližující pro** psychický i emocionální vývoj dětí a mladistvých. Každý jsme trochu jiný, ale častými důsledky kyberšikany v oblasti psychiky mohou být **neurotické obtíže**,

nárůst agresivního chování, strach a **stres, posttraumatická stresová porucha**, nižší sebevědomí, různé poruchy spánku, **deprese** nebo depresivní stavy, zvýšené **riziko sebevražd** nebo celková psychická labilita.

Prevence je nejlepší!

Opatrnosti není nikdy nazbyt. Proto bychom měli vždy přemýšlet o tom, co a kde zveřejňujeme, co s kým nebo kde sdělíme a co komu posíláme. Na různých fórech nebo v chatu máme také možnost vystupovat skrytě pod přezdívkou, která možnému pachateli znemožní nás jednoduše rozpoznat. Pozor na citlivé údaje, kterými jsou třeba adresa nebo číslo na mobil.

Důležité je také mít silné heslo ke všem svým účtům, které by mělo být vždy unikátní – tedy neopakovat se. Mělo by obsahovat číslíce, velká i malá písmena a nějaký speciální znak. Něco ve stylu *hedvika123* tedy rozhodně není dobré a může snadno dojít k jeho prolomení.

Jednou z dalších rad je také nevěřit všemu, co kdo píše – na internetu se pod rouškou anonymity často skrývá někdo jiný, než za koho se vydává. Nemáme s čím realitu porovnat a většinou je tedy skoro nemožné rozpoznat pravdivé informace od lží a smyšlenek. Pak je velmi snadné „naletět“.

Pokud komentujeme ostatní, je vhodné přemýšlet o tom, co píšeme či říkáme, protože každý máme hranice trošku jinde. To, co je pro nás samotné ještě legrace nebo v pořádku, se může někoho jiného dotknout nebo mu dokonce skutečně ublížit!

### **Co s ní, když už jí čelím?**

Rodiče mají rozhodně nezastupitelnou roli. Naslouchejme svým dětem, nebojme se s nimi mluvit o pocitech a projevujme jim podporu a porozumění. Ujišťujme je, že společně všechno zvládneme, ať už se děje cokoli. Hodně záleží i na atmosféře, která panuje v rámci školy – mohou žáci se svými učiteli mluvit o tom, co je trápí? Mají žáci v programu výuky zařazené přednášky o vzájemném respektu nebo o strategiích řešení případných konfliktů?

### **Konkrétně dětem a dospívajícím:**

Máš kolem sebe kamarády, kterým věříš a mohl bys jim říct o tom, co se děje? Třeba zjistíš, že v tom nejsi jediný/jediná. A co rodiče nebo paní učitelka/pan učitel? Spolu se vám třeba podaří něco vymyslet a nebudeš na to sám nebo sama, což je vždycky těžší. Nemůžeš za to, že ti někdo ubližuje a není to tvá vina! Je ale potřeba to co nejdříve řešit. Pokud se nemáš komu svěřit, můžeš zavolat i na speciální telefonické linky. Pracují tam lidé, kteří toho o počítačové šikaně hodně vědí a mohou ti poradit, co dělat. Můžeš zkusit využít služeb **Linky bezpečí 116 111**, která je anonymní, zdarma a funguje 24 hodin denně. Pokud raději píšeš, [napiš na chat](#) nebo [e-mail Linky](#).

**Pro rodiče** a jejich dotazy je tu [Rodičovská linka](#) 602 021 021.  
Můžeš také kontaktovat internetovou poradnu projektu [E-Bezpečí](#).



## TIPY DĚTEM A DOSPÍVAJÍCÍM:

- Při kontaktování osobou, která je ti nepříjemná, nereaguj a stránku nebo chat zavři.
- Osobu zablokuj, nahlas závadný obsah správci sítě, služby. Zabraň, aby se k tobě pachatel dostal.
- Pokud vidíš na webu obsah, který se ti nelíbí, opusť stránku.
- Svěř se rodičům nebo komukoliv dospělému, kterému důvěřuješ, i když je to těžké. Škola je navíc povinná oznámení o kyberšikaně prošetřit a zabývat se tím.
- Rodiče budou mnohem radši s tebou v nepříjemné situaci, než abys v ní byl sám.
- Ne vždy jde například šíření fotky zastavit. Každá situace má ale své řešení. Nejsi ani první ani poslední, kdo se do něčeho podobného namočil.
- Není to tvá vina, nikdo nemá právo ti jakkoliv ubližovat.

## Po vyřešení:

- Je v pořádku požádat o odbornou pomoc, pokud se necítíš dobře. Promluvit si s psychologem nebo zavolat na Linku bezpečí je po náročné situaci naprosto pochopitelné. Ze zkušenosti víme, že rozhovor přináší úlevu.
- Ptát se sám sebe, jestli tato zkušenost byla v něčem užitečná a dá se nějak využít v budoucnu k tvému prospěchu. (Třeba o tom napsat článek do blogu nebo vypracovat referát a být příkladem vhodného způsobu řešení pro ostatní.)

## TIPY RODIČŮM

### Prevence:

- Zajímejte se, čím dítě na internetu tráví čas. Zahrajte si s ním oblíbenou hru nebo sledujte YouTube.
- Mluvte o tom, co dítěti internet přináší, co bere.
- Společně nastavte pravidla trávení času online nebo hraním her a dodržujte je. Sledujte délku, četnost, sociální sítě atd. S pravidly začněte co nejdříve je to možné.
- Vysvětlete, proč je důležité nesdílet fotky se sexuálním obsahem (sexting).
- Co je na internetu, není možné vzít zpět a může být nástrojem k vydírání. V krajním případě může jít o šíření dětské pornografie, což může být klasifikováno jak trestný čin.
- Nastavte bezpečně profily a používané zařízení.
- Vedte děti k využívání internetu v jejich prospěch.
- Mluvte s dětmi o sexu, nevyhýbejte se žádným tématům. Pokud je to pro vás nepřekonatelné, zjistěte si, kam dítě s dotazy odkázat.
- Pracujte na vzájemné důvěře a upevňujte vztah.

- Jděte příkladem.

### **Pokud se kyberšikana objeví:**

- Oceňte, že za vámi dcera nebo syn přišli. Nehodnoťte dítě, ani co se stalo.
- Nic nemažte. Naopak. Sbírejte důkazy. Zálhujte chaty, sms, konverzace, fotky, videa.
- Jde-li to, nahlaste a oznamte osobu správci sociálních sítí, požádejte o zamezení přístupu.
- Zablokujte ho / ji.
- Změňte virtuální realitu. Založte společně nový bezpečný profil, e-mail, objednejte jinou sim kartu, změňte nick...
- Situaci aktivně řešte: [Překonejte svůj stud a strach](#) a kontaktujte PČR, případně školu.
- Buďte dítěti oporou.

### **Po vyřešení:**

- Pokračujte v posilování vzájemného vztahu, mluvte o tom, co se stalo.
- Ukažte, že každá situace má své řešení a děti na něj nemusí být sami.
- Zaujměte pozitivní přístup. Lze si odnést z problému a řešení i dobrou, posilující zkušenost? Třeba vaše sblížení?
- Pokud je třeba nabídněte setkání s psychologem nebo psychoterapii.