

---

# Prevence a diagnostika symptomů obětí kyberšikany pro pediatry

Mgr. Lukáš Látal



## Smysl příručky

Kyberšikana se společně s masivním využíváním moderních technologií dospívajících stala novým fenoménem, který je mnohými stále podceňován a přehlížen. Tato příručka chce rozšířit povědomí o rizicích v ordinacích dětských lékařů a pomoci pediatrům diagnostikovat základní symptomy kyberšikanované oběti, zároveň přináší návod, jak by měli danou situaci řešit samotní rodiče.

# Obsah

Úvod .....	3
<b>A. Základní seznámení s problematikou kyberšikany .....</b>	<b>5</b>
Stručně k jednotlivým formám .....	6
PRŮNIK NA ÚČET .....	6
VERBÁLNÍ ÚTOKY .....	8
OBTĚŽOVÁNÍ PROZVÁNĚNÍM – útoky mobilem .....	8
přidružené téma.....HAPPY SLAPPING .....	9
PONIŽOVÁNÍ POMOCÍ ZVEŘEJNĚNÍ FOTOGRAFIE, VIDEO .....	10
přidružené téma.....SEXTING .....	11
Následky dlouhodobého působení kyberšikany .....	12
<b>B. Diagnostika oběti kyberšikany.....</b>	<b>14</b>
B1) Osobnost oběti kyberšikany.....	14
Rozlišnost oběti kyberšikany oproti oběti klasické šikany.....	14
Specifika oběti kyberšikany .....	14
B2) Diagnostika oběti kyberšikany.....	15
Symptomy kyberšikanovaného dítěte .....	16
Specifikace agresora .....	16
B3) Rady rodičům .....	18
KAM SE OBRÁTIT O POMOC? .....	20

Motto autora: „Kyberšikana není vidět na těle, ale na duši.“

---

## Úvod

Do rukou se vám dostala první publikace řešící problematiku kyberšikany pro cílovou skupinu pediatrů. Kyberšikana je stále se zesilující a měnící fenomén moderní doby, na nějž je třeba být připraven ve všech sférách společnosti. Učitelé i žáci na základních školách absolvují školení, organizují se různorodé akce k minimalizaci dopadů rizik internetu, avšak úspěšně oslovovat skupinu rodičů je v jejich pracovním vytížení obtížné. Snadno tak může nastat situace, že se rodič s kyberšikanovaným dítětem objeví v pediatrické ordinaci s nejasnými symptomy. Je totiž možné, že si rodič nespojí fyzické problémy potomka s jeho virtuálním životem, závislostí na hraní počítačových her, komunikací na sociálních sítích atd. A proto si tato příručka klade za cíl seznámit pediatry s novým fenoménem kyberšikany a symptomy její oběti tak, aby bylo možné zavčas tuto situaci odhalit, účinně řešit a nabídnout rodičům návod, jak postupovat v nelehké životní etapě kyberšikanovaného dítěte.

Publikace vznikla jako jeden z výstupů projektu S kyberšikanou v duši, který finančně podpořilo Ministerstvo zdravotnictví České republiky.

**Více o projektu na [www.skybersikanouvdusi.cz](http://www.skybersikanouvdusi.cz)**



---

## Nebud' oběť

Rizika internetu a komunikačních technologií (Nebud' oběť) se problematice kyberšikany a dalších nástrah internetu věnují již šestým rokem. Jejich aktivita se soustředí na školení certifikovaného programu primární prevence žáků základních škol, přednášky jsou organizovány pro učitele, rodiče, veřejnou správu, knihovníky, sociální pracovníky. K dalším činnostem spolku patří realizace projektových dnů na školách, filmové školy s natáčením videoklipů, tvorba komixů a řešení mezinárodních i národních projektů. O všech aktivitách Nebud' oběť se více dozvíte na [www.nebudobet.cz](http://www.nebudobet.cz) nebo na Facebooku.

Publikace Prevence a diagnostika symptomů oběti kyberšikany pro pediatry je jedním z výstupů projektu S kyberšikanou v duši, který byl realizován v roce 2014 spolkem Rizika internetu a komunikačních technologií a jehož bližší informace naleznete v poslední kapitole.



## O autorovi

**Mgr. Lukáš Látal** vystudoval Pedagogickou fakultu Ostravské univerzity, působil jako učitel na



základní škole i lektor v neziskovém sektoru. Tématem kyberšikany se zabývá již šestým rokem od začátku vzniku spolku a je hlavním metodikem a autorem stránek spolku Nebud' oběť. Aktivně se podílí na realizaci projektů a tvorbě metodických materiálů, vystupuje na konferencích i v médiích, provádí certifikované programy primární prevence na základních školách, akreditované školení pedagogů a popularizační přednášky pro rodiče a veřejnost.

---

## A. Základní seznámení s problematikou kyberšikany

Pro úspěšnou diagnostiku oběti kyberšikany je nejprve nutné se seznámit s jejími formami, je totiž reálné, že se dítě nebude chtít rodičům se svými problémy svěřit a bude se je zdráhat odhalit i před vámi. Je proto nutné klást správné otázky a mít představu o tom, s čím se dnes mladí uživatelé internetu mohou potýkat. Bez této znalosti nebudeme schopni o rizicích internetu s dětským pacientem vůbec mluvit. Musíme si zároveň uvědomit, že virtuální život bývá pro dospívající stejně důležitý jako ten reálný.

Co je to kyberšikana?

Obecně se dá označit jako jakékoli využívání moderních technologií (internet, mobilní telefon, sociální sítě, email, webová stránka) k ponižování, zastrašování či ubližování jednoho, nebo více uživatelů. Českým ekvivalentem by se dala nazvat jako počítačová či kybernetická šikana.

Proč je kyberšikana nebezpečná?

Účinek kyberšikany je v porovnání s klasickou formou šikany několikanásobně silnější, je to především díky následujícím důvodům.

1. Oběť je vystavena stresu, který nepolevuje ani v noci, o víkendu a Vánocích.
2. Do kyberšikany se většinou zapojuje daleko větší počet agresorů.
3. O ponižení oběti se dozvídá velké množství uživatelů internetu.
4. Pocit bezmocnosti, že se není možné bránit.
5. Oběť neví, kdo a proč ji pronásleduje.

K dalším faktorům zvyšující riziko kyberšikany patří také:

- nezájem rodičů o výchovu a virtuální život potomka,
- nedostatečná, či žádná komunikace o činnostech na PC,
- počítač sloužící jako chůva dítěte bez zavedení pravidel a kontroly,
- neřízená komunikace a užívání sociálních sítí,
- vlastní nevhodné využívání moderních technologií, rodič před dítětem komunikuje s ostatními uživateli vulgárně, zveřejňuje nepatřičné příspěvky, osobní údaje atd.,
- nezájem o preventivní programy řešící kyberšikanu na škole,
- psychické rozpoložení dítěte, přílišná agrese, přecitlivělost, přeceňování hodnocení ostatními a důraz na virtuální obraz.

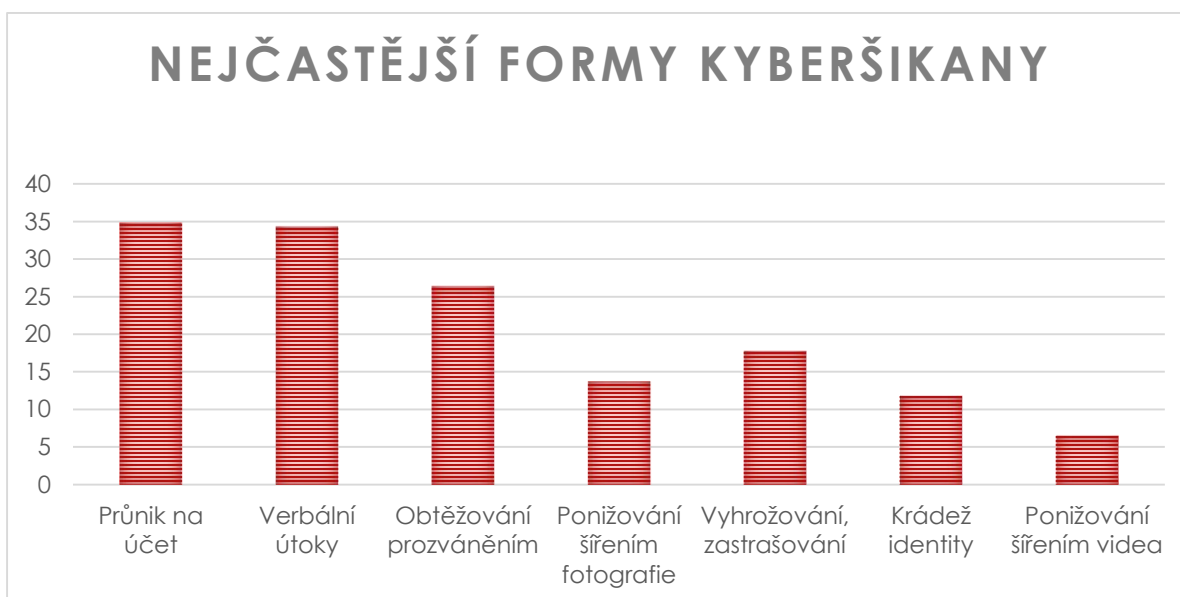


Přeju ti vše nejhorší do nového roku. Smrt, mor, syfilis, tuberu, láskou nezamaskuješ. Žádný hemeroidy, hnidy. A dostaneš

Skutečná SMS oběti doručená o vánočních svátcích.

## Stručně k jednotlivým formám

Formy kyberšikany se neustále vyvíjí a mění, nicméně na žebříčku se stále drží stejné projevy jako verbální útoky v diskuzích a na sociálních sítích, průniky na účet (může nastat, že útočník začne obtěžovat okolí jménem pravého majitele účtu), obtěžování prostřednictvím prozvánění, zveřejňování zesměšňující fotografie či videa na sociální síti, různorodé vyhrožování, vydírání, zastrasování, krádež identity na facebookovém profilu, emailu a dalších službách. Procentuální vyjádření přináší následující graf, jehož čísla byla získána díky celorepublikovému výzkumu projektu E-Bezpečí ve spolupráci se společnostmi Google a Seznam.cz.



**Zdroj:** Výzkum rizikového chování českých dětí v prostředí internetu 2014 realizovaný projektem E-Bezpečí Univerzity Palackého, dostupný společně s dalšími výstupy projektu Seznam se bezpečně společností Seznam.cz a Google na [www.seznamsebezpecne.cz/ke-stazeni](http://www.seznamsebezpecne.cz/ke-stazeni).

## PRŮNIK NA ÚČET

Průnik na účet a následná krádež identity na profilu sociální sítě, emailu, seznamky a dalších služeb znamená, že agresor získá přístupové heslo a pod identitou dosavadního majitele může ostatní uživatele zaplavit spamem, ale především nevhodnými zprávami a urážkami, které se v důsledku logicky obrátí proti oběti. Útočník může heslo změnit, oběť tak nad účtem ztratí zcela kontrolu a bude nucena svému okolí dlouhou dobu vysvětlovat, že zprávy nerozeslala ona. Situaci lze řešit s poskytovatelem služby, lze se obrátit na poradnu E-Bezpečí a případně na Policii ČR. K průniku dochází prostřednictvím útoku zvenčí od neznámého hackera, který může k napadení různé důvody.

V dnešní době se často skloňuje jméno skupiny hackerů **Anonymous**, kteří ovšem své akce cílí spíše na velké firmy a servery, jejich motivace je obhajována jako boj za svobodu, vlastní filozofii a přesvědčení. O korektnosti



jejich počínání nebudeme polemizovat, ale o jejich konkrétním činu pro oběť kyberšikany, Amandu Todd, se ještě zmíníme.

K průniku na účet mezi dospívajícími se jedná nejčastěji o osobu z blízkého okolí, uvádíme některé z nich:

### **Pohádané kamarádky**

Dospívající dívky si svěřují mnohá tajemství, vše prožívají velice emocionálně a se všemi zážitky se chtějí dělit, i proto si mnohé vzájemně sdílejí svá hesla k účtu na sociální síti<sup>1</sup>, emailu a dalších služeb. Jenže v životě pubescentů nastávají situace, kvůli kterým se pohádají na život a na smrt. V návalu zlosti a pomstychtivosti využijí znalosti hesla a bývalou BFF<sup>2</sup> se snaží před okolím znemožnit a očernit.

#### **Případ z praxe**

*Dvě kamarádky z osmé třídy se spolu přátelily už od mateřské školky, obě měly podobné zájmy, trávily spolu spoustu času, měly i podobný vkus na kluky. Jednoho dne se ale stalo, že jedna z nich dostala pozvání na rande od školního playboye, což ovšem těžce nesla druhá. Přihlásila se na její Facebook a začala pod její identitou psát flirtující poznámky nejlepšímu příteli playboye. Ten samozřejmě vše zveřejnil a dívka byla odvržena nejen nápadníkem, ale i okolím s tím, že je běhna. V prvních dnech byla dokonce vystavena verbálním útokům od ostatních uživatelů a vše vysvětlit na pravou míru se jí podařilo až po několika měsících. Nicméně pověst byla nenávratně nalomena a přátelství ztraceno.*

### **Sourozenci**

V českých domácnostech se často dělí o jeden počítač celá rodina či sourozenci, lehce se tak stává, že se jeden z nich zapomene ze služby odhlásit a druhý toho buď ze škodolibosti, nebo legrace využije a rozešle ostatním zprávu, či do statusu<sup>3</sup> sdělí něco šokujícího.

#### **Případ z praxe**

*Bratr a starší sestra sdíleli jeden počítač, sestra nejčastěji vysedávala u Facebooku, bratr raději hrál hry a často se kvůli dělení o počítač hádali. Jednou bratr využil nepozornosti, a když byla sestra na toaletě, do statusu jí napsal tuto zprávu: „Potřebuju chlapa, kohokoli! Pište do zpráv!“. Sestra poté několik dnů čelila sexuálním návrhům od několika uživatelů, bratrův vtip se promítl také do reality tím, že její spolužáci na střední při každém setkání na chodbě pískali a trousili sexistické poznámky.*

### **Ctítel toužící po pozornosti**

Ačkoli se to nám dospělým může zdát jako nesmyslné, mezi dospívajícími je někdy touha po pozornosti dovedena do absurdit, příkladem můžou být zveřejněné intimní fotografie, které zaručeně přitáhnou pozornost, ale také nabourání do účtu idolu. Ze začátku se

---

<sup>1</sup> V nynější době je nejpoblíbenější sociální síť Facebook, nicméně na oblibě stoupá i lotyšská síť Ask.fm, s níž se seznámíme později.

<sup>2</sup> Populární označení nejlepších kamarádek navěky z anglického spojení Best Friends Forever.

<sup>3</sup> Status na sociální síti uvádí momentální stav uživatele, např. „Těším se na prázdniny, co vy?“

nemusí jednat o závažné jednání, ctitel chce získat pozornost, ne ublížit, pokud se ovšem očekávaný efekt nedostaví, může nastat agrese.

### **Případ z praxe**

*Ctitelem v tomto případě byl žák deváté třídy, který se svou modlou vychodil všechny třídy základní školy, nebyl příliš průbojný a své city k ní se bál celou tu dobu odhalit, proto se na sebe snažil upoutat pozornost jinak. V hodině informatiky sedával v lavici za oběť a vždy si všímal, jak se loguje do svého účtu na Facebooku, odezíral heslo a po čase na něj přišel. Nejprve tajně sledoval její komunikaci s ostatními uživateli, žártil a nakonec do komunikace sám vstupoval. Oběť vše odhalila a ctitel se po naléhání dobrovolně přiznal, pozornost tak nakonec získal, ale určitě ne takovou, jakou zamýšlel. Oběť si zrušila účet, ale větší újmy se jí naštěstí nedostalo.*

## **VERBÁLNÍ ÚTOKY**

S verbálními útoky se dospívající setkávají v aplikacích, které používají nejčastěji, mohou jimi tedy být sociální sítě Facebook, Ask.fm, Twitter atd., seznamky, chaty i diskuzní skupiny, z nichž jmenujme možnost komentování článků například na nejpoužívanějším portálu Seznam.cz, kde je mnohými přispěvateli řešen ne ani tak obsah samotného článku, jako spíše kdo má jak primitivní názor a pravopis. S tímto druhem verbálních útoků jste se tudíž mohli setkat i vy. Pracovníci Seznam.cz nicméně s tímto nešvarem bojují a snaží se nevhodné komentáře cenzurovat a odstraňovat. K slovnímu napadání může dojít i při činnostech, nichž bychom to nečekali. Pokud je dítě vášnivým hráčem online her<sup>4</sup>, může být podrobena slovním útokům od ostatních hráčů.

Mladým uživatelům je nutné vštěpovat, že ačkoli se jim něčí názor nelíbí, neopravňuje je to k verbálním útokům a nadávkám. Pokud nastane případ, že někdo agresivně komunikuje, má dítě vědět, že takové chování nemá oplácet, ale z diskuze odejít, případně dotyčného nahlásit správci služby.

## **OBTĚŽOVÁNÍ PROZVÁNĚNÍM – útoky mobilem**

Mobilní telefon jako účinná zbraň k terorizování slouží už dlouhou dobu. Dospívající disponují mobilním telefonem ve velice nízkém věku a jeho užívání si osvojí velmi snadno. Obtěžování prozváněním nic nestojí, je účinné a zvládne jej každý. Pokud nejsou oběti schopné útočníka odhalit, často se brání tak, že si telefonní číslo změní. Nicméně z praxe je zřejmé, že pachatelem bývá nejčastěji někdo z blízkého okolí a zjistit od známých oběti nové číslo není nic složitého.



---

<sup>4</sup> Online hry jsou hrány v interakci s ostatními uživateli díky připojení na internet, připojit se může kdokoli, hráči mezi sebou mohou komunikovat pomocí chatu, často také tvoří vlastní komunitu.



Kyberšikanování pomocí mobilu lze umocnit zasíláním výhružných, či urážejících SMS zpráv, kdy lze využít možnosti skrytí čísla i zasílání zpráv z internetu, dohledání pachatele je tak daleko složitější, ale ne nemožné. Díky rozšiřujícím se technickým možnostem mobilů je dnes běžné pomocí mobilního telefonu pořizovat fotografie i videa, což mladí uživatelé využívají často rádi. S oblibou také využívají mobilu k zachycení své oběti v nějaké nelichotivé situaci, v záměrně vyprovokovaném konfliktu, či dokonce napadení jednotlivce skupinou agresorů. Takto pořizená nahrávka slouží k zveřejnění na YOUTUBE<sup>5</sup> a dalšímu následnému ponižování oběti. Nezřídka se stávají oběťmi také učitelé a vychovatelé.

#### Případ z praxe

*Tento případ nebyl ojedinělý, ale stal se na několika školách, dalo by se říct, v že určitou dobu byl tento způsob ponižování velice populární. Na mnohých školách došlo po modernizaci a zateplování k rekonstrukcím toalet, ty byly postaveny tak, že mají nezakrytou spodní část dveří i a jsou bez stropu. Žáci proto s oblibou své spolužáky rádi natáčeli na toaletě tak, že zvedli ruku s mobilem a pořídili fotografii nebo rovnou nahrávku. Bylo už potom jednoduché vyvěsit materiál na Facebook a podělit se s ostatními. Než stačila dotyčná oběť vyjít ze záchodu, o jeho počínání na toaletě mohla vědět polovina školy.*



#### přidružené téma.....HAPPY SLAPPING

Český ekvivalent této zvrácené zábavy je „šťastné fackování“, jeho původ sahá do dob rozmachu kanálu YOUTUBE, party výrostků brzy zjistily, že nejprohlíženějšími příspěvky jsou videa, v nichž je vyobrazeno něco šokujícího či násilného. Rozhodli se proto k pořizování videí pomocí mobilu, na nichž se vzájemně fackovali, ale po čase videa ztrácela na atraktivitě a bylo třeba přitvrdit, proto se obětí facky stávali nic netušící náhodní chodci. Předhánění v pořizení co nejvíce šokujících záběrů vedlo k těmto konkrétním činům:

#### Případy z praxe

*Anglie, 9. červen 2005. Dva dospívající mladíci napadli sedmnáctiletou studentku Kerry Sevillovou. Jeden z nich ji střelil do nohy vzduchovkou, zatímco druhý celý čin nahrával na svůj mobil. Video bylo následně umístěno na internet.*

*Anglie, prosinec 2005. Byl zavražděn David Morley. Patnáctiletá dívka Chelsea O'Mahoneyová a spoluobžalovaní Reece Saergant (21 let), Darren Case (18 let) a David Blenman (17 let) byli shledáni vinnými z neúmyslného zabití Davida Morleyho. Dle hlášení O'Mahoneyová udělala dokument o tom, jak parta jejích kamarádů ukopala Davida k smrti.*

*Anglie, červenec 2007. Anthony Anderson (27 let) močil na umírající ženu, zatímco jeho kamarád vše natáčel na mobilní telefon. Celou dobu přítom řval: „Toto je materiál pro YouTube!“*

<sup>5</sup> YouTube je celosvětově největší internetový server pro sdílení videosouborů, které lze propojit s profilem na sociální síti Facebook a video rozšířit mezi co nejvíce uživatelů.

## PONIŽOVÁNÍ POMOCÍ ZVEŘEJNĚNÍ FOTOGRAFIE, VIDEO

Již v předešlém odstavci jsme se dočetli, jak je možné zneužít mobil k nahrávání a pořízení fotografie. Obrázky obětí se dají nicméně využít i tak, že je agresor upraví do podoby, která je pro oběť nedůstojná, často je vyžíván obyčejný program k malování a manipulací s běžnou fotkou, kterou zveřejnila sama oběť. Pokud se zesměšňující fotografie objeví na sociální síti mezi uživateli z okolí oběti, dochází k velice rychlému rozšíření a většinou i dalším vlnám ponižování. Co si budeme nalhávat, dospívající si někdy neuvědomují účinky a následky takového jednání, postrádají dostatek empatie a díky dobré zábavě se rádi přidají k napadající většině. Počet zapojených agresorů vzrůstá a v málokterých případech se postiženého někdo zastane. I když se jedná o virtuální svět a dospělým se často zdá, že v něm nemůže nikdo přijít fyzické úhoně, velice často na školeních po základních školách slyším, že než aby se oběti konkrétní jedinci zastali, tak budou dělat, že nic nevidí, protože se sami nechtějí stát terčem posměchu. Strach z virtuálního útoku má pro dospívající stejný účinek jako v reálném světě.

### Případ z praxe

*Amanda Todd se nechala ve svých 13 letech přemluvit svými kamarády, aby odhalila svá ňadra na webovém kameře. O rok později se jí ozval úplně cizí vyděrač s tím, že pokud mu nepředvede další akci, zveřejní její nahou fotografii mezi známé, spolužáky i rodin. Jelikož Amanda nepodlehla tlaku, útočník svůj slib splnil. Ze strany spolužáků a okolí následovalo zesměšňování a urážky, Amanda musela v důsledku změnit školu a přestěhovat se do jiného města. Problém se nicméně nevyřešil, protože ji útočník našel i na nové škole a rozšířil její fotku i mezi čerstvě získané kamarády, následovala stejná reakce okolí jako při prvním zveřejnění. Amanda se opět přestěhovala, ale díky jejímu zlomenému sebevědomí snadno podlehla návykovým látkám, experimentovala s drogami, alkoholem, sebepoškozovala se. Po jednom neúspěšném pokusu o sebevraždu vypitím bělidla jí ostatní spolužáci na sociální síti Facebook doporučovali účinnější prostředky a přáli brzkou smrt. Amanda se v patnácti letech rozhodla o celém svém příběhu natočit krátké video, v němž ostatní seznamuje se svými pocity, úzkostí a bezvýchodností celé situace. Čtyři měsíce poté Amanda se opětovně pokusila zasebevraždit, tentokrát úspěšně.*



*Po sebevraždě se stal případ středem pozornosti médií i hackerské skupiny Anonymous, kteří si dali práci s odhalením pachatelů, kteří stáli nejen za Amandiným vydíráním, ale i pronásledováním a ponižováním. Jejich seznam zveřejnili a následovalo jejich všeobecné štvání a oběťmi se pro změnu stali oni. Otázkou zůstává, zda je takový postup správný.*



## přidružené téma.....SEXTING

Termínem sextingu (česky ekvivalent by zněl sextování) označujeme elektronické rozesílání zpráv, obrázků a videí se sexuálním obsahem. Nejčastěji tyto materiály vznikají v rámci partnerských vztahů, jejich pořízení nás uvádí do nebezpečí, že budou zveřejněny a šířeny bez našeho vědomí internetem či pomocí mobilních telefonů. Mezi dospívajícími je tento fenomén rozšířen jako celkem běžná praxe a mladí si mnohdy riziko vydírání vůbec nepřipouští, dle posledního Výzkum rizikového chování českých dětí z roku 2013 Univerzity Palackého provozuje sexting jedna desetina z dotázaných dospívajících. Je to Je také pravda, že někteří své intimní materiály nabízí sami za finanční odměnu. Podle serveru sexting.cz, který se zabývá výhradně problematikou sextingu, skýtá tento nový fenomén několik druhů rizikového chování:

- 1) Potenciálním útočníkům dáváme k dispozici citlivý materiál, který mohou zneužít proti nám.
- 2) Tento materiál může na internetu kolovat několik let nebo může být použit za několik let od svého vzniku.
- 3) Oběť sextingu může být vystavena tzv. harašení či sexuálním útokům.
- 4) Šířitelé sextingu se mohou stát pachateli přestupku či trestného činu (šíření dětské pornografie, ohrožování mravní výchovy mládeže apod.).

### Paradox české legislativy

V České republice je sice legální sex mezi mladistvými nad 15 let, nicméně je zakázáno pořizovat fotografický a filmový materiál osob pod 18 let. Podle zákona tudíž nesmí mladiství sami sebe natáčet a fotografovat, pokud nedovrší 18 let! Jednalo by se o tvorbu dětské pornografie.

### Případy z praxe

#### Naivní přítelka I.

*Případ se stal v Moravskoslezském kraji v roce 2014. Žačka 7. třídy dostala nabídku od svého o rok staršího spolužáka, spočívala v tom, že za její nahé fotografie s ní bude 14 dní chodit.*

*Jelikož se jí spolužák líbil, souhlasila. Jakmile materiál získal, vyvěsil jej na svůj profil na Facebooku, kde se velice rychle rozšířil mezi ostatní, kteří jej začali okamžitě sdílet dále. Dívka nejen že měla ostudu před celou školou, ale posléze i s Policií, která se o případu dozvěděla.*

*Ona, její spolužák i všichni ostatní uživatelé, kteří fotografie sdíleli na své profily, byli šetřeni Policií za šíření dětské pornografie, dívka navíc i z její výroby.*

#### Naivní přítelka II.

*Patnáctiletá žačka z velkého Meziříčí poslala svému nezletilému spolužákovi intimní fotografii, aby u něj vzbudila zájem. Chlapec ji však přeposlal dalším známým a případ skončil tím, že se snímek dostal až k učitelům, kteří dívku identifikovali podle řetízku na krku. Událost byla*

řešena polici s podezřením na šíření dětské pornografie a vyústila pro aktéry společensky prospěšnými pracemi.

### **Intimní fotografie z Libimseti.cz**

Neznámý pachatel odcizil v roce 2008 přes tisíc intimních fotografií ze seznamovacího portálu pro mladé – Libimseti.cz. Galerie s lechtivými materiály byly sice chráněny heslem, avšak šikovný hacker využil zastaralé a nedokonalé ochrany. Fotky jsou nyní volně k dispozici na internetu, dokonce se objevily v upravené verzi jako dvacetiminutové video.

### **Sebevražda Jessie Logan (18) <sup>6</sup>**

Její přítel neunesl rozchod a zveřejnil její intimní fotografie na internetu. Incident rozběhl soukolí posměchu, urážek a ponižování ze strany spolužáků. Logan na své pronásledovatele apelovala i v televizi, avšak ti její prosbu ignorovali. Tragickým následkem bylo to, že 3. července 2008 spáchala sebevraždu (oběsila se v koupelně). Přestože škola odhalila 5 studentů, kteří fotografie šířili stovkám dalších studentů, nebylo možné je potrestat, protože Jessie bylo již 18 let.



**Jedinou a účinnou obranou proti sextingu je NIKDY INTIMNÍ MATERIÁL NEPOŘIZOVAT!**

Pokud už přece jen vznikne, nikdy nevíme, co se s ním v průběhu času může stát. Velice problematické, nikoli nemožné, bývá i stahování intimních materiálů z internetu, kdokoli si je totiž může stáhnout k sobě do počítače a následně opět zveřejnit. Intimní materiály mohou na svou oběť klidně čekat i několik let.

Tolik k stručnému seznámení s nejrozšířenějšími typy kyberšikany, nyní se pusťme do kapitoly Symptomy oběti kyberšikany, v níž se seznámíme s tím, jak diagnostikovat oběť kyberšikany, pokud se objeví ve vaší ordinaci, blízkosti, rodině, škole atd.

### **Následky dlouhodobého působení kyberšikany**

Pokud je oběť pod dlouhodobým stresem díky zesměšňování na sociální síti, neustálým prozváněním a dalšími projevy kyberšikany, dají se očekávat změny v psychické pohodě, posun v hodnocení sama sebe, pocit neustálého ohrožení, méněcennosti, ztráta sebedůvěry, zkreslené sebehodnocení, negativismus, nedůvěra. Výsledkem mohou být uzavřenost, skleslost, pocity beznaděje, deprimovanost s úniky k sebepoškozování, sklon k záškoláctví a zhoršení školních výsledků. Následující podrobnější popis následků kyberšikany vychází z článku **Zdravotní a**

<sup>6</sup> Zdroj obrázku: <http://www.wlwt.com/news/local-news/hamilton-county/Teen-s-parents-settle-suit-in-sexting-case/16898700>

- **Dlouhotrvající negativní myšlenky** – jsou důsledkem vleklého odhalování pachatele, ale i diagnostiky oběti, která bývá v případě kyberšikany velice složitá. Oběť mnohdy na tíživou situaci reaguje sebevražednými myšlenkami, depresivními stavy a duševní nestabilitou.
- **Vyhýbavost, sociální izolace** – oběti často mění své navyklé vzorce chování, pokud doposud hojně využívali sociální sítě, mobilní telefon a náhle jej používat přestanou, mohou se tak snažit vyhnout dalším útokům. Především u dívek dochází k rozvoji nedůvěry vůči okolí, omezení styku se stávajícími přáteli a k nechuti navazovat přátelství nová, jak ve světě reálném, tak virtuálním.
- **Ovlivnění chování a účast ve škole** – snížené soustředění i výkonnost ve výuce, záškoláctví a neomluvená absence ve škole. Dítě se chce vyhnout osobnímu kontaktu jak se samotným agresory, tak s diváky jeho zesměšnění, nechce být terčem opovržení pro celou školu. Tento jev nadále prohlubuje sociální vyloučení a izolovanost od vrstevníků, ale i lidem, kteří by dokázali oběti pomoci (kamarádi, učitelé, výchovný poradce atd.).
- **Pocit ohrožení vlastního bezpečí** – oběť kyberšikany nemá před útoky útočiště, napadení může očekávat kteroukoli chvíli, i mimo školu, o prázdninách, při pobytu u babičky, o Vánocích a pocit ztráty bezpečí je tak mnohem výraznější. Obvyklou reakcí tak jsou projevy slovní i fyzické agresivity, nízké ovládnání hněvu, které bývají obrannou reakcí kompenzující neschopnost se účinně bránit útočníkovi, jehož nezná a nemá možnost se s ním vypořádat fyzicky.
- **Zástupné aktivity** – jako odvedení pozornosti a zahlušení drásající skutečnosti se mohou objevit v chování oběti zástupné aktivity jako častější požívání sladkého, soustředění na záliby, bagatelizování a zobečňování situace. Stav se může zhoršit až ke sklonu k návykovým látkám (opíjení, experimentování s drogami) ve snaze odlehčit závažnost reality.
- **Změna fyzických projevů** – dlouhodobé působení kyberšikany se může začít projevovat i navenek ve fyzických změnách jako dlouhodobé vyčerpání organismu, příbytek i úbytek váhy, nechutenství, nevolnost, oslabená imunita. Fyzickým důkazem frustrace mohou být v extrémních případech stopy po sebepoškozování a pokusech o sebevraždu.

---

<sup>7</sup> Celý článek na <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/355-zdravotni-a-psychicke-nasledky-kyberikany-mezi-dtmi-a-dospivajici-mladei>

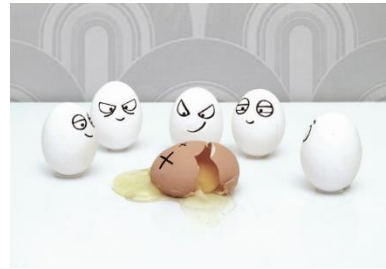
## B. Diagnostika oběti kyberšikany

### B1) Osobnost oběti kyberšikany

V podstatě se dá konstatovat, že obětí kyberšikany se může stát kdokoli, nicméně se pokusíme blíže zaměřit na cílovou skupinu dospívajících. Jelikož již z lékařské praxe jsou pediatři schopni odhadnout oběť klasické šikany, či domácího násilí, uvádíme nejprve stručné odlišnosti, které díky povaze kyberšikany odpadají. Upozorníme tak na mnohé mylné předsudky o obětech kyberšikany.

#### Rozlišnost oběti kyberšikany oproti oběti klasické šikany

- neplatí, že se oběť vždy nějakým způsobem vymyká - fyzickým postižením, obézností, děti s jinou barvou pleti, nově přichozí do kolektivu, cizinec s jazykovou bariérou atd.,
- předpokladem není fyzická slabost, submisivní postava, sklon k podřízenosti,
- odpadají stopy po fyzickém násilí, ale mohou se objevit následky sebepoškozování,
- oběť nemívá roztrhané oblečení, netrpí ničením osobních věcí,
- není sociálně vyřazené, neoblíbené, oběť může být v kolektivu populární,
- oběť nemusí pocházet ze sociálně slabé rodiny, v níž by strádalo materiálním nedostatkem,
- psychickou odlišností nemusí být zřejmá bojácnost, nízké sebevědomí, sebekritičnost, emocionální přecitlivělost,
- roli nehraje ani míra inteligence, jak výrazně snížená, tak vysoce nadprůměrná.



Je ovšem nutné zmínit, že z praxe víme, a **Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy** to potvrzuje, že pokud je dítě obětí kyberšikany, tak je z 80% pravděpodobné, že je také obětí kyberšikany, která tvoří jen jakousi doplňkovou formu trýznění. Známe ovšem i případy, kdy agresor nechtěl oběti z nějakého důvodu odhalit svou pravou identitu (fyzická převaha oběti, pomsta, zhrzený citel atd.) a k fyzickému šikanování vůbec nedocházelo. Naopak je běžné, že oběť šikany, se stává na oplátku kvůli svému tělesnému handicapu kyberagresorem a mstí se tak svým tyranům.

Oběť kyberšikany = z 80 % i oběť klasické šikany.

#### Specifika oběti kyberšikany

- tráví více času ve virtuálním světě,
- mají sklony k závislostnímu chování na moderních technologiích a přeceňování důležitosti internetu a sociálních sítí atd.,
- v reálném světě obtížně navazují vztahy, ale ve virtuálním jsou v seznamování zblhlé,

- oběť je uzavřená do vlastního světa, nekomunikuje s ostatními o svých problémech, nesvěřuje se, a to z několika důvodů – stud z prozrazení, strach z reakce rodičů i okolí, obavy z zhoršení situace, vyhrůžka agresora, absence důvěryhodné osoby atd.

## B2) Diagnostika oběti kyberšikany

Dát pediatrům zaručený návod, jak oběť kyberšikany při běžné návštěvě ordinace diagnostikovat, je velice ošidné a složité. Cílem příručky je proto také především to, aby dětské lékaři získali povědomí o nově číhajícím nebezpečí a abychom jim pomohli v případech, kdy zaběhlé symptomy šikanovaného, či zneužívaného dítěte selhávají.

### Základní předpoklad

#### Dítě do ordinace přichází řešit zdravotní problém, který bude:

- o předstíraný z důvodu vyhýbání se školní docházce (dítě je v pozici, kdy se stydí, či bojí přijít do kontaktu se spolužáky),
- o opravdovým fyzickým následkem dlouhodobého kyberšikanování. (bolesti břicha, nevolnost, nechutenství, psychická podrážděnost atd.).

Pokud nastane první situace, že stav pacienta není zřejmě následkem skutečných zdravotních problémů, či mohou být příčinou psychické potíže, je před vámi velice těžký úkol – dostat z oběti přiznání. V pozici lékaře máte výhodu v tom, že požíváte přirozené důvěry a autority, nicméně situaci vám může ztížit přítomnost rodičů. Oběť kyberšikany se s největší pravděpodobností nebude chtít přiznat. Je proto důležité, aby byl posléze realizován i pohovor s rodiči. V některých případech není od věci doporučit návštěvu dětského psychologa.

### Jak se ptát, máme-li podezření, že se dítě chce vyhnout školní docházce z důvodu kyberšikany:

*Rozumím tvým potížím, vím, že ti asi není dobře, ale není ten problém v něčem jiném?*

*Nechci tě obviňovat ze záškoláctví, ale nechceš se vyhnout spíše spolužákům?*

*Používáš Facebook, Ask.fm? Neděje se ti tam něco nepříjemného?*

*Nezasměšňuje tě někdo na internetu?*

*Neposlal jsi někomu něco, za co se teď stydíš?*

*Nevydírá tě někdo intimními materiály?*

*Nenaboural se ti někdo do účtu na Facebooku, emailu atd.?*

*Vím, že to tak možná nevypadá, ale mohli bychom ti pomoci celou věc vyřešit.*



## Symptomy kyberšikanovaného dítěte

V případě, že se nám potvrdí zdravotní obtíže, které mohou souviset s dlouhodobým kyberšikanováním, napovědět nám pomůžou následující symptomy, jejichž zjištění je především na pohovoru s rodiči:

- dítě zásadně změní své návyky při používání PC, mobilu, sociální sítě atd. (např. časté užívání vystřídá střídmé, až minimální).
- Během a po pobytu na internetu je smutné, rozložené, zoufalé.
- Při oznámení SMS prožívá negativní emoce, frustraci, vztek atd.
- Brání se diskuzi o tom, co na počítači dělá, s kým si píše, kdo mu poslal SMS atd.
- Omezuje dřívější vztahy s rodinou, kamarády, uzavírá se do sebe.
- Redukuje své koníčky a záliby, nebo se do nich naopak pouští s velkou vervou.
- Trpí poklesem pracovní výkonnosti, zhoršení prospěchu, problémy s chováním, potyčky se spolužáky, drzé chování k učitelům.
- Vyhýbá se skupinovým aktivitám, shromáždění, kde hrozí, že se potká se spolužáky.
- Vykazuje změny nálad, chování, spánku, nebo jeví známky deprese a úzkosti.
- Vymlouvá se na cokoli, jen aby nemuselo do školy (nejčastěji bolesti břicha, hlavy, nevolnost atd.).
- Ze školy se naopak může začít vracet později než obvykle bez zjevné příčiny.
- Omezená chuť k jídlu až nechutenství.
- Sklony k nespavosti, špatnému usínání a nočním můrám.
- Vyhledávání blízkosti učitelů.
- Působí vystrašeně, zakřikle, ale ve svém projevu může problematiku kyberšikany zlehčovat a ujišťovat o tom, že žádný problém není. Dítě se může za situaci stydět a snažit se ji za každou cenu neprozradit dalším aktérům.
- Mohou se střídat chvíle apatie a agresivity.
- Nedokáže se soustředit, je roztěkané.

## Specifikace agresora

Tak jak je tomu u klasické šikany, jistým druhem oběti je i samotný agresor kyberšikany. Motivací k útočení na jiného uživatele, většino spolužáka může pramenit z několika obecných příčin – touha po uznání, prostředek k odreagování, utužování kolektivu proti společnému nepříteli/oběti, pocit příslušnosti ke skupině, projev nadvlády, ale i strach. Za nejčastější startéry kyberšikany považujeme vyostřené vztahy ve třídě, kulturní, etnické konflikty, ukončené přátelství, urážky z druhé strany či zveřejnění citlivých informací. Spouštěčem může ale být také zahánění nudy, dobrá zábava a pocit, že se nejedná o nic závažného a neobvyklého.

Kyberagresorem se může stejně jako jeho obětí stát kdokoli, kdo bude mít potřebu někoho snadno zostudit, vrátit mu své vlastní ponížení, nebo si jen vybit vlastní frustraci, či pobavit okolí. Následující specifikaci původců kyberšikany uvádí publikace Národního centra bezpečnějšího internetu



**Kyberšikana ve školním prostředí** z roku 2012,<sup>8</sup> která předpokládá psychologickou a sociální predispozici pro řešení vztahů násilným způsobem.

#### **Profil agresora – I. stupeň základní školy**

- sociálně a emocionálně nezralý, necitlivý,
- vyrůstající v prostředí, kde jsou rodiče k agresivnímu jednání tolerantnější a tvrdě trestají,
- čelící akutní rodinné krizi (rozvod rodičů) nebo vyrůstající v dysfunkční či konfliktní rodině,
- s vlastní traumatickou zkušeností (CAN syndrom),
- se skrytou specifickou poruchou učení nebo poruchou pozornosti bez projevů hyperaktivity,
- s poruchou pozornosti, hyperaktivitou a poruchami chování,
- v rodině vedený k nekompromisnímu sebeprosazení se,
- v rodině k dítěti zcela nekritické a protěžující,
- nudící se,
- nadprůměrně inteligentní.

#### **Profil agresora - II. stupeň základní školy:**

- zpravidla méně úspěšný, ale s vysokou potřebou sebeprosazení,
- necitlivý, bezohledný, podezřívavý,
- pocházející z výchovně nebo emocionálně chudého rodinného prostředí, přičemž nezáleží na sociálním postavení rodiny,
- vyrůstající s rodiči k dětem nekriticky vzhlížejícím a za všech okolností prosazujícím,
- fyzicky nebo psychicky zdatný, nadprůměrně inteligentní
- se zkušeností v roli oběti šikany,
- s potřebou předvádět se a dokazovat svou převahu nad ostatními,
- s chybějícím svědomím, často lhostejný lhář, manipulátor,
- člen party, kde je většina příslušníků věkem starší než on sám.

#### **Jak rozpoznat agresora kyberšikany?**

- rychle vypíná monitor nebo zavírá programy v počítači, když se přiblížíte,
- tráví u počítače dlouhé hodiny v noci,
- je rozčilený, pokud nemůže nečekaně použít počítač,
- přehnaně se u počítače směje,
- vyhýbá se hovorům o tom, co na počítači vlastně dělá,
- používá několik online účtů nebo adres, které ani nejsou jeho,
- pokud se nesevěří samo (což je výjimečné), měl by se rodič ptát (na vztahy ve třídě, kamarády),
- ve škole mohou být podezřelé smějící se hloučky žáků kolem počítače.

---

<sup>8</sup> Celou publikaci si můžete zdarma stáhnout na file:///C:/Users/Lacko/Downloads/kybersikana\_metodika\_197.pdf

## B3) Rady rodičům

Jestliže se nám potvrdí i po kontaktu s rodiči, že dítě trpí symptomy kyberšikanovaného dítěte, můžeme mu poskytnout základní informace k řešení kyberšikany. Všechny důležité úkony seřadíme do stručných a jednoduchých kroků.

### 1. KROK – uvědomit si problém a být oporou

Mnoho rodičů neklade virtuálnímu životu a aktivitám svého potomka příliš velký důraz, ale pro dítě je vše, co se děje na sociální síti a internetu obecně, velice skutečné a důležité. Problém se tak nevyřeší přehlížením, domluvou a už vůbec ne zákazem pobytu na internetu. Chceme-li pro naše dítě to nejlepší, musíme si připustit, že je naše dítě oběť, potřebuje naši pomoc a musíme začít jednat. Neméně důležité je také to, aby rodiče dítěti projevili účast a ujistili se, že se dítě cítí v bezpečí a má plnou podporu, přestože si částečně za svou situaci může samo.

### 2. KROK – ukončit komunikaci

Pokud je pachatel neznámý, je zbytečné, aby se z něj rodiče snažili dostat jeho pravou identitu, s největší pravděpodobností se agresor nepřizná. Taktéž je bezpředmětné mluvit do svědomí, nebo žádat o ukončení napadání.

### 3. KROK – blokovat útočníka

Ať už se jedná o výhrušné SMS, útoky na sociální síti nebo zesměšňující fotografie, měli bychom za každou cenu zabránit dalšímu ponižování oběti. Mobilní telefony jsou vybaveny funkcí blokování volajících, a pokud nejsme schopni něco takového zvládnout vlastními silami, můžeme požádat o pomoc svého operátora. Na sociální síti, emailu a dalších službách je možné taktéž jednotlivé uživatele blokovat a zabránit tak dalšímu kontaktování. V případě Ask.fm je situace poněkud složitější, protože si síť zakládá na absolutní otevřenosti a oběť může kontaktovat a komentovat příspěvky kdokoli.

### 4. KROK – zajistit důkazy

Chceme-li někoho usvědčit z kyberšikany, budeme potřebovat důkazy; inkriminované SMS, emaily, vzkazy na sociální síti, obrázky atd., bude nutné nemazat, ale uchovat pro další vyšetřování pachatele. I když pachatel založil falešný email, účet na Facebook, tak je jen možné vyšetřovat podle IP adresy počítače.

### 5. KROK – nahláste incident ve škole

Pokud je agresor neznámý, je přibližně 80% pravděpodobnost, že navštěvuje stejnou školu jako oběť. Při řešení případu se bude úlohy školy posuzovat podle toho, zda se incident odehrál v době výuky. Školy poté mají následně povinnost se řídit dle **Metodického pokynu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy**, který popisuje postup následovně:

#### 1. Pokud se kyberšikany **DĚLA** během vyučování

1. Škola pomůže oběti zajistit důkazy.

2. Škola postupuje dle krizového plánu na šikanu.
3. V závažnějších případech kyberšikany (naplňuje skutkovou podstatu trestného činu) kontaktuje Policii ČR a Orgán sociálně-právní ochrany dětí.
4. Škola informuje zasažené žáky o výsledcích šetření ve škole a udělených trestech.

## 2. Pokud se kyberšikana **NĚDĚLA** během vyučování

**Škola nemůže udělovat kázeňské tresty, snížené známky atd., za činnost, která se nestala během vyučování. To ovšem neznamená, že by škola neměla kyberšikanu řešit alespoň v následujících základních bodech:**

1. Zjistí informace o tom, jakých všech tříd se případ kyberšikany týká. Ve všech zasažených třídách provede sociometrii – z 80 % je kyberšikana pouze doplňkem šikany tváří v tvář, a proto je velice pravděpodobné, že šikana ve škole probíhá. Pokud se toto podezření potvrdí, postupuje podle zpracovaného krizového plánu na šikanu.
2. Doporučí rodičům obětí, aby se v případě kyberšikany svého dítěte obrátili na Policii ČR, popř. podali žalobu k soudu.
3. Informuje (se souhlasem rodičů oběti i agresora) zasažené žáky o postupu při řešení kyberšikany. Děti potřebují vědět, že za každé nepřiměřené chování přijde trest.

## 6. KROK – vlastní iniciativa

Podle výsledku vyšetřování ve škole se rozhodne o dalším postupu. Vždy záleží na míře provinění, formě i míře kyberšikany. V mírnějších projevech stačí aktéry klepnout přes prsty výchovným opatřením, nicméně je nutné, aby při dlouhodobém a obzvláště zavrženíhodném pronásledování bylo postupováno striktně a rázně. Doporučujeme se nebát a obrátit se bez obav na Policii ČR a neváhat podat žalobu o občanského soudu. Dáme tak aktérům i přihlížejcím jasně najevo, že takové chování nebude tolerováno.

Rodič by měl také pracovat na následné prevenci dalších případů kyberšikany, a to především tím, že bude s potomkem vést otevřenou komunikaci o virtuálním životě, společně stanoví pravidla používání PC a internetu společně se zásadami komunikace. Rodič by měl bedlivěji pozorovat chování a emoce spojené s PC, neměl by zapomínat na to, aby byl pro dítě vzorem v používání moderních technologií. V neposlední řadě by měl sám aktivně zjišťovat, zda škola pořádá preventivní programy a školení učitelů v problematice kyberšikany.



## KAM SE OBRÁTIT O POMOC?

V České republice existuje několik organizací, které vám velice ochotně pomohou v těživé situaci, kdy potřebuje účinně pomoci se stažením ponižujících materiálů, ale i poradit, jak pracovat s obětí kyberšikany. První informace, jak řešit kyberšikanu vám poskytneme rádi našem emailu [nebudobet@email.cz](mailto:nebudobet@email.cz).

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



<http://poradna.e-bezpeci.cz/>



<http://www.horkalinka.cz/>



<http://www.linkabezpeci.cz/>

