

## DESATERO PRO RODIČE

### BEZPEČNÉ UŽÍVÁNÍ INTERNETU

1. **Zajistěte, aby dítě vědělo, že všechna pravidla chování** při kontaktu s ostatními lidmi jsou stejná jak v reálném životě, tak i při kontaktu s lidmi prostřednictvím Internetu nebo mobilního telefonu. Učte a posilujte pozitivní zásady a pravidla, jak by se s ostatními mělo jednat s respektem a důstojností. Řekněte dítěti, že kyberšikana způsobuje ostatním zranění na duši a bolest v reálném světě stejně jako ve světě online.

2. **Ujistěte se, že vaše škola má vhodný vzdělávací program o bezpečnosti na Internetu.** Ten by neměl pokrývat pouze hrozby sexuálních predátorů, ale také to, jak se preventivně chránit a odpovídat na online obtěžování vrstevníků, jak se prozíravě chovat v interakci s ostatními na sociálních sítích, a jak vypadá zodpovědná a etická online komunikace.

**Učte své děti vhodnému chování na Internetu. Seznamte je s pravidly používání Internetu či mobilního telefonu.**

Vysvětlete jim, k jakým problémům může dojít, pokud je moderní technologie zneužita (např. zničení jejich pověsti, dostání se do problémů ve škole nebo s policií). Uvědomte si, že vaše dítě může být jak oběť, tak pachatel. Ved'te děti k takovému chování, které bude chránit nejen je, ale také ostatní uživatele.

3. **Bud'te vzorem vhodného užívání moderních technologií.** Neobtěžujte a nevtipkujte o ostatních v online světě, obzvláště pokud jsou nablízku děti. Nepište SMS, zatímco řídíte. Vaše děti se dívají a učí se.

4. **Sledujte aktivity svých dětí, když jsou online. Zajímejte se o to, k čemu vaše dítě mobilní telefon či Internet používá.** Můžete to dělat neformálně (skrže aktivní spoluúčast a kontrolu online zkušeností vašich dětí) a formálně (skrže software). Jaké stránky si prohlíží, zda používá tzv. sociální sítě (Líbímseti, Rajče, Alík, Facebook, MySpace aj.), veřejné chaty, ICQ, Skype atd., jestli někomu posílá své fotky apod. Mluvte s dětmi o tom, co na Internetu

dělají, kde si zakládají svůj profil, jaké informace o sobě sdělují. Nerozumíte všem komunikačním technologiím? Děti vám s tím pomohou! Při tajném sledování svých dětí buďte diskrétní. V opačném případě může vaše činnost způsobit více škody než užítku, protože děti cítí, že jejich soukromí je ohroženo. Mohou pak jít se svým online chováním do naprosté „illegality“ a budou úmyslně pracovat tak, aby před vámi veškeré své akce skryly.

5. **Používejte filtrační a blokační software** jako součást „komplexního“ přístupu k online bezpečnosti. Pamatujte však, že softwarové programy samy o sobě neuchovají děti v bezpečí a nejsou prevencí před kyberšikanou nebo před zpřístupněním nevhodného obsahu. Většina technicky zdatné mládeže umí velmi rychle najít cesty, jak filtry obejít.

6. **Všímejte si varovných znaků toho, že se děje něco neobvyklého, jak se dítě při elektronické komunikaci chová, včetně reakcí dítěte na vaši přítomnost.** Pokud se vaše dítě stane odtažitě nebo naopak posedlé Internetem, mohlo se stát obětí nebo pachatelem kyberšikany. Podle toho, jak dítě zareaguje, když přijdete do místnosti, lze také leccos vyčíst. Zvláště pokud se snaží „zametat stopy“ – rychle zavírá nějakou stránku či program atd. Tady je však potřeba zohlednit věk dítěte, např. u dítěte v pubertě mohou být tyto reakce naprosto normální, vzhledem k tomu, že vzrůstá jeho potřeba soukromí obecně. Sledujte, jak se dítě projevuje např. po přečtení zprávy. Pátrejte po tom, proč vypadá po použití mobilního telefonu či Internetu sklíčeně, proč s vámi odmítá komunikovat apod. Vaše pozorovací schopnosti jsou v tomto případě velmi důležité, neboť újma, kterou dítě může utrpět, je především psychického rázu. Psychické týrání je velmi těžké rozpoznat, protože není doprovázeno tak zjevnými znaky, jako jsou např. šrámy či modřiny, navíc toto týrání obvykle bývá pro oběť mnohem horší, než kdyby ho někdo mlátil. Změny v chování psychicky týraného dítěte přitom mohou být nepatrné. Všimnout si je proto velmi důležité, protože ne každé dítě je ochotné o svých problémech hovořit. Vy své dítě ale dobře znáte a dokážete poznat, že s ním něco není v pořádku.

7. **Uzavřete s dítětem smlouvu o používání Internetu** (nastavte jasná pravidla), kterou můžete přepracovat i na užívání mobilního telefonu. Dítěti tak bude naprosto jasné, co je vhodné a co ne vzhledem k používání komunikačních technologií. Aby se tento přijatý

závazek stále dítěti připomínal, doporučujeme vyvěsit zmíněný dokument na opravdu viditelném místě (např. vedle počítače).

**8. Kultivujte a udržujte se svými dětmi otevřenou a upřímnou linii komunikace.** Tím zajistíte, že za vámi dítě samo přijde pokaždé, když se mu v kyberprostoru stane něco nepříjemného nebo stresujícího. Oběti kyberšikany (a ostatní, kteří ji sledují) musí s jistotou vědět, že dospělí, kterým se svěří, budou konat racionálně a s rozvahou, nikoliv, že situaci ještě zhorší.

**9. Dejte dítěti najevo, že za vámi může přijít s problémem.** Ukažte dítěti, že jste tady pro něj a že se mu s problémem budete snažit pomoci. Při řešení problému postupujte konstruktivně, nevyčítejte dítěti, že se svou vinou dostalo do problému. Snažte se problém rychle vyřešit a využijte ho k takovému výchovnému působení na dítě, které zabrání nebo sníží riziko toho, že se dítě do podobného problému dostane znovu.

**INFORMACE PRO RODIČE Z NÁRODNÍ PROTIDROGOVÉ  
CENTRÁLY**

**Služba kriminální policie a vyšetřování PČR**

1. Příznaky užívání návykových látek

- Absence – neomluvené hodiny ve škole či absence v zaměstnání
- Drogová kultura – ztotožnění se s drogovou kulturou
- Drogy a pomůcky – nálezy drog nebo pomůcek k jejich užívání (injekční jehly, stříkačky, speciální dýmky, spousta léků apod.)
- Chování – výrazné změny v chování, agresivita, podrážděnost, nervozita
- Odchody a útěky z domova – tendence odcházet z domova na delší dobu bez vysvětlení
- Prospěch – náhlé zhoršení prospěchu a chování ve škole nebo problémy na pracovišti
- Zájmy – změna původních zájmů
- Zevnějšek – zhoršení vzhledu a péče o zevnějšek

2. Co dělat, když má dítě problém s drogami nebo alkoholem

- Volat lékaře – neváhejte volat lékaře, jestliže je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, lékaře volejte i tehdy, jestliže účinek drog odezněl, ale přetrvávají duševní problémy nebo halucinace
- Dlouhodobá výchovná strategie – nespolehejte na zázračná okamžitá řešení
- Naslouchejte dítěti – vyslechnout dítě ještě neznamená přistupovat na jeho stanovisko
- Důsledky – jestliže není dítě samo ochotno ke změně, mělo by nést důsledky

### 3. Čemu se vyhnout

- Nepopírejte a neskrývejte problém
- Nezanedbávejte sourozence ani bezpečnost dalších lidí ve společné domácnosti
- Nefinancujte zneužívání drog a neusnadňujte ho
- Nedejte se vydírat
- Nevěřte tvrzení, že má dítě drogy pod kontrolou
- Nevyhrožujte něčím, co nechcete a nebo nemůžete splnit
- Do nekonečna neustupujte

## Příloha 11

### **INFORMACE PRO RODIČE K ŠIKANĚ**

Postup rodičů při podezření na šikanování:

1. Rodiče informují o podezření na šikanování třídního učitele nebo přímo ředitele školy. Pedagogičtí pracovníci dbají na zachování důvěrnosti informací.
2. Jsou-li rodiče přesvědčeni, že škola postupuje při řešení šikanování nedostatečně, je možné jednat v této záležitosti se zřizovatelem školy nebo podat stížnost na školu České školní inspekci. Stížnost je možné podat i na ústředí tzn. na adresu: Fráni Šrámka 37, 150 21 Praha 5, resp. elektronicky na adresu [posta@csicr.cz](mailto:posta@csicr.cz) nebo na adresu Rožkova 2432, 530 02 Pardubice, elektronicky na adresu [csi.e@csicr.cz](mailto:csi.e@csicr.cz).

Současně je potřebné v odůvodněných případech zajistit oběti šikanování pomoc psychologa, speciálního pedagoga (etopeda) popřípadě jiného specialisty.

Pedagogický pracovník, kterému bude znám případ šikanování a nepřijme v tomto ohledu žádné opatření, se vystavuje riziku trestního postihu pro neoznámení, případně nepřekažení trestného činu (§168, 167 trestního zákona). V úvahu přicházejí i další trestné činy jako např. nadřizování (§ 166 tr. zákona) či schvalování trestného činu (§165 tr. zákona), v krajním případě i podněcování (§ 164 tr. zákona). Skutkovou podstatu účastenství na trestném činu (§ 10 tr. zákona) může jednání pedagogického pracovníka naplňovat v případě, že o chování žáků věděl a nezabránil spáchání trestného činu např. tím, že ponechal šikanovaného samotného mezi šikanujícími žáky apod.

Jak poznám, že mi šikanují dítě:

- a) Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- b) Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas, s nímž by se telefonovalo apod.
- c) Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
- d) Nechuť jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá

odchod z domova, případně je na něm možno při bedlivější pozornosti pozorovat strach. Ztráta chuti k jídlu.

- e) Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem.
- f) Dítě chodí domů ze školy hladové (agresoři mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- g) Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!"
- h) Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- i) Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objeví výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co je trápí.
- j) Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze.
- k) Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
- l) Dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům
- m) Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma. Své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.)
- n) Dítě se vyhýbá docházce do školy.
- o) Dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku.