

Prožíváš kyberšikanu?

Prožíváš kyberšikanu a nevíš, co máš dělat, jak postupovat, na koho se obrátit? Neboj se, pomůžeme ti a společně najdeme vhodné řešení.

1. Zachovej klid

Prvním a nejdůležitějším pravidlem je zachovat klid a nejednat ukvapeně. To znamená, že se nesnaž těm, kteří ti ubližují, vyhrožovat, nadávat a snažit se jim oplatit to, co dělají tobě.

2. Uschovej si důkazy, nic nemaž

Veškeré důkazy (třeba esemesky, e-mailové zprávy, zprávy z chatu, ponižující fotografie s komentáři, webové stránky, snapshoty, screeny obrazovky, fotografie obrazovky pořízené mobilním telefonem atd.) o tom, že ti někdo ubližuje, si **ulož**. Stejně tak útočníka neblokuj. Na základě tvých důkazů může být útočník **odhalen, usvědčen a potrestán**.

3. Ukonči komunikaci s pachatelem

Dej útočníkovi najevo, že se ti nelíbí, co ti dělá, a že budeš situaci řešit. Dále s ním nekomunikuj, nesnaž se mu vyhrožovat, nemsti se, nereaguj, i když tě bude dále kontaktovat. Cílem útočníka je vyprovokovat tě k reakci – ať už je jakákoli. Pokud budeš reagovat, bude reagovat i on/ona.

4. Blokuj

Pokud máš uschovány všechny důkazy o útoku na tvou osobu, snaž se zablokovat obsah, který o tobě pachatel rozšiřuje (např. fotografie, videa, pomluvy atd.). Drtivá většina online služeb obsahuje možnost blokování a odstranění závadného obsahu. Stejně tak můžeš zkusit zablokovat samotného uživatele – k tomu však přístup až tehdy, kdy budeš dostatek důkazů.

5. Pokus se zjistit, kdo je pachatel

Někdy může být pachatel anonymní, schovaný za přezdívku či falešným profilem. Pokus se zjistit, o koho jde – třeba prostřednictvím jeho okruhu facebookových přátel, kteří mohou jeho skutečnou identitu znát. Postupuj však tak, ať **neohrožíš sebe**.

6. Oznam útok dospělému

Neboj se svěřit dospělé osobě – například třídnímu učiteli, školnímu metodikovi prevence, školnímu psychologovi, ale hlavně svému rodiči. **Čím dříve útok oznámíš, tím dříve se situace vyřeší.**

7. Neboj se kontaktovat specialisty

Pokus se bojíš svěřit se učiteli či rodiči, protože je tvůj problém příliš citlivý a bolestivý, kontaktuj některou z ověřených anonymních služeb, které se na pomoc dětem specializují. Pomoci může např. **Linka bezpečí** (zdarma na telefonním čísle **116 111**), na kterou můžeš kdykoli zavolat – a to ve dne i v noci. S vážnými situacemi se svěř **policii** (zdarma na telefonu **158**). Pomoci ti můžeme také my, prostřednictvím webové stránky **www.napisnam.cz**.

8. Ptej se na konečný verdikt

Pokud kyberšikanu řešila škola, ptej se, jak byl případ dořešen. **Každá situace má řešení.**

PROJEKT E-BEZPEČÍ POMOC OBĚTEM TRESTNÉ ČINNOSTI NA INTERNETU



Potřebuješ pomoc?
Kontaktuj naši anonymní online poradnu!

www.napisnam.cz

Online poradna je provozována s podporou
Statutárního města Olomouc.