



Střední škola prof. Zdeňka Matějčka
Ostrava-Poruba, příspěvková organizace
17. listopadu 1123/70, 708 00 Ostrava-Poruba

PROGRAM PROTI ŠIKANOVÁNÍ

ZÁŘÍ 2017

Zpracovala a předložila:

Mgr. Martina Janoušková
výchovní poradce, metodik prevence

Schválil:

Ing. Radovan Maresz
ředitel školy

Obsah:

1. Zmapování situace
2. Cíle programu
3. Motivování pedagogů pro změnu
4. Společné vzdělávání a supervize pedagogů
5. Odpovědnost za plnění programu
6. Realizační tým
7. Primární prevence v třídních hodinách
8. Primární prevence ve výuce
9. Primární prevence ve školních i mimoškolních programech mimo vyučování
10. Ochranný režim ve škole
11. Spolupráce se zákonnými zástupci
12. Školní poradenské služby
13. Spolupráce se specializovanými zařízeními
14. Vztahy se školami v okolí
15. Evaluace
16. Společný postup při řešení šikanování
17. Odpovědnost školy chránit žáky a zaměstnance před šikanou
18. Trestní postižitelnost šikanování
19. Šikana jako proces, její druhy a projevy
20. Kyberšikana
21. Postupy při řešení šikany
22. Opatření, která škola přijímá v souvislosti s řešením šikanování
23. Přílohy
 - Příloha č. 1 Realizační tým
 - Příloha č. 2 Informace pro zákonné zástupce a žáky
 - Příloha č. 3 Důležité kontakty
 - Příloha č. 4 Doporučená literatura z oblasti školního šikanování
 - Příloha č. 5 Informace ke kyberšikaně
 - Příloha č. 6 Návod k používání bezpečného internetu

Program proti šikanování

(dle Metodického pokynu MŠMT)

Program proti šikanování vychází z Metodického pokynu ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení č. j. 21149/2016 a je součástí školního Minimálního preventivního programu.

Je vypracován v souladu s platným zněním Školního řádu.

Program proti šikanování slouží k vytvoření bezpečného prostředí ve škole. Zaměřuje se především na prevenci šikany a nabízí postupy při jejím řešení. Je nedílnou součástí Minimálního preventivního programu školy a Školní preventivní strategie.

Školní program proti šikanování je program speciální prevence, protože se zaměřuje na specifickou primární prevenci a prevenci sekundární. Těžiště specifické primární prevence je v práci třídních učitelů.

1. Zmapování situace

Naše střední škola je specifická svou velikostí i zaměřením na vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Zaměřujeme se proto v rámci prevence rizikového chování výrazně na vytvoření a podporu zdravého sociálního klimatu ve třídách.

Analýza situace:

- a) Seznamovací programy pro I. ročníky všech oborů.
Formou psychosociálních her proběhne vzájemné poznání, posilování sociálních dovedností a nácvik komunikačních dovedností. V časovém odstupu následuje sociální šetření pomocí dotazníku B-3 pro komplexní analýzu třídního kolektivu. Třídní učitelé jsou seznámeni s jeho výsledky.
- b) Dotazníkové šetření pomocí dotazníku B-3 podle aktuální potřeby.
- c) Vedení schránky důvěry – ve škole funguje schránka důvěry umístěná u kabinetu ŠMP a také internetová schránka důvěry školního metodika prevence.
- d) Zpracování preventivních aktivit k prevenci rizikového chování (dříve SPJ) v rámci výuky jednotlivých předmětů všech oborů.
- e) Spolupráce se školní psycholožkou na diagnostikování sociálního klimatu tříd převážně 1. ročníků.
- f) Tvorba a evaluace Třídních pravidel. Na tvorbě třídních pravidel a na reflexi jejich dodržování se podílejí spolu s pedagogem (třídním učitelem) samotní žáci.
- g) Dotazníkové šetření.
Průběžné opakovaná dotazníková šetření prostřednictvím „Dotazníku rizik sociálně patologického chování žáků“ (RSPCH). Dotazníkové šetření se účastní pedagogové, žáci a rodiče.
- h) Zapojení do programu KOMPLEX – BALÍČEK, který obsahuje online dotazníkové šetření „IDENTIFIKACE RIZIKOVÝCH OBLASTÍ U DOSPÍVAJÍCÍCH“, „ŠKOLA A ŠIKANA“, „KLIMA TŘÍDY“. Využívání dotazníkové šetření je účinným nástrojem v monitorování jednotlivých forem rizikového chování dospívajících. Toto dotazníkové šetření poskytne škole podrobnou analýzu rizikového chování ve třech výše zmíněných oblastech.

- i) Výzkumná studie „KYBERŠIKANNA a vybrané komponenty životní smysluplnosti studentů středních škol“. Tato studie byla součástí výzkumu prováděného k rigorózní práci v rámci rigorózního řízení na Katedře psychologie a aplikovaných sociálních věd Filozofické fakulty Ostravské univerzity v Ostravě. Dotazníková baterie byla umístěna na webových stránkách dotaznik.mikasa-detem.cz, čímž byla žákům zajištěna vysoká anonymita.
- j) Vlastní hodnocení školy za období 2013–2016.
- k) SWOT analýza rizikového chování žáků.
- l) Opatření k předčasným odchodům žáků ze školy.
- m) Prožitkové programy pro I. a II. ročníky všech oborů. Dvakrát ročně probíhají prožitkové programy, které vedou lektoři o. p. s Renarkon. Následně poskytují ŠMP zpětnou vazbu.
- n) Vytipování rizikových míst, jejich průběžné sledování a přijetí opatření ke snížení rizik: chodby v areálu celé školy, WC, zavřené dveře tříd během přestávky, šatny.

Šikana se na naší škole objevuje v naprosto minimální míře a vždy se jedná pouze o první stadium. Prozatím se realizačnímu týmu daří zamezit dalšímu negativnímu rozvoji šikany.

2. Cíle programu

Škola představuje složitý sociální systém, který má své specifické charakteristiky. Školní prostředí vyvolává různé emoce a nálady, ovlivňuje chování žáka a způsob jeho myšlení. Podstatou preventivního působení na žáky je vytvoření bezpečného prostředí a zdravého sociálního klimatu třídy. Cílem prevence šikanování a násilí ve škole je podpora nejen pozitivních vzájemných vztahů mezi žáky, ale také mezi žáky a učiteli.

Dlouhodobým cílem programu proti šikanování je vytvořit ve škole bezpečné, respektující a spolupracující prostředí. Vytváření dobrých vztahů mezi zaměstnanci školy a žáky a uvnitř třídních kolektivů, a tím předcházet vzniku či šíření šikanujícího chování.

Střednědobým cílem programu je další vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti problematiky vytváření dobrých vztahů, v práci s dynamikou skupiny, v podpoře a upevňování zdravých třídních norem a aplikace nových dovedností v každodenní práci. Celá tato oblast je klíčová pro prevenci šikanování ve třídních kolektivech.

Krátkodobým cílem je seznámení pedagogů, žáků a rodičů s postupem při prevenci a řešení šikany a s dalšími skutečnostmi, které se této problematiky týkají. Dále pak rozšíření komunikace s vychovatelkami domova mládeže. Sjednocení postupů při řešení případů šikany mezi žáky a mezi žáky a zaměstnanci školy.

3. Motivování pedagogů pro změnu

Práce s pedagogickým sborem

Pedagogickému sboru je neustále k dispozici poradenská pomoc školního poradenského pracoviště, kterou mohou využívat v podobě konzultací nebo předání konkrétního problému k řešení.

Pedagogové jsou prokazatelně seznámeni s Metodickým pokynem ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení č. j. 21149/2016, s Programem proti šikanování a Krizovým plánem při výskytu šikany a kyberšikany na serveru školy.

Aktuální informace k dané problematice jsou předávány prostřednictvím nástěnek ve sborovně, webových stránek školy a na pedagogických poradách.

4. Společné vzdělávání a supervize

Vedení školy maximálně podporuje (organizačně) společné vzdělávání zaměstnanců školy v problematice vztahů mezi žáky.

Vzdělávání pro pedagogické pracovníky probíhá prostřednictvím seminářů a besed zaměřených na práci s třídním kolektivem, návody na přímou práci s žáky, na řešení konfliktů, práci s agresivním žákem, na rozpoznání a řešení šikany a kyberšikany, na zvládání problematické třídy, na komunikační dovednosti apod. Vzdělávací akce škola zajišťuje dle aktuální finanční situace.

Součástí vzdělávání je organizace akcí zaměřených na týmovou spolupráci zaměstnanců školy a zlepšení vzájemných vztahů.

Školní metodická prevence rizikové chování absolvovala:

- Program celoživotního vzdělávání – Studium sociálně patologických jevů pro metodiky prevence, Ostravská Univerzita,
- Program pro kvalifikované výchovné poradce k rozšíření jejich kompetencí KVIC Ostrava,
- Specializační studium Výchovné poradenství pro ZŠ a SŠ, PdF Ostravské univerzity,
- Výcvikový kurz Rodina v procesu změny – integrující přístup v rodinné terapii, 48 hodin, Společnost pro rodinnou a systematickou terapii SOFT,
- odborný seminář Rizikové chování dospívajících a jeho prevence,
- výcvikový program Jak na šikanu I. a II.,
- výcvikový program Komunikace ve škole,
- seminář Práce třídního učitele na SŠ,
- akreditovaný výcvikový seminář Diagnostika vztahů v třídním kolektivu, intervenční a preventivní programy,
- Akreditovaný výcvikový kurz Krizová intervence – výcvikový kurz (40 hodin),
- členka Asociace výchovných poradců,
- členka Asociace školních metodiků prevence,
- akreditovaný výcvikový seminář Sexuální výchova a osvěta u žáků se SVP I. a II. cyklus (převážně autistického spektra)
- dlouhodobý akreditovaný Výcvik poradenských a terapeutických dovedností "Life dynamic" (360 hodin).
- Pedagogické studium speciální pedagogiky pro UPV, UOV a vychovatele, Ostravská univerzita.

Supervizi (činnost, při které se prostřednictvím zaměřeného pozorování a cílených otázek zvyšuje pracovníkova schopnost reflexe a sebereflexe) zatím z finančních důvodů neplánujeme.

5. Odpovědnost za plnění programu

Na tvorbě a realizaci programu se podílejí všichni pedagogičtí pracovníci, jeho koordinace je v kompetenci školního metodika prevence. Za realizaci a hodnocení programu odpovídá ředitel školy. Každý pedagog je odpovědný za vytvoření zdravého klimatu třídy.

Je povinen zejména:

- podporovat rozvíjení pozitivních vztahů mezi žáky,
- jednat s žáky jako s partnery,
- udržovat ovzduší důvěry mezi žáky a pedagogy,
- v kritických situacích dát jasně najevo, že špatné chování nelze tolerovat,
- nebýt lhostejný k projevům agresivity,
- informovat žáky i rodiče, na koho se obrátit při problémech - třídní učitel, školní metodik prevence, výchovný poradce, školní psycholog, schránka důvěry, vedení školy, linka důvěry apod.

Ředitel školy:

- zajišťuje, aby ve školním řádu byla jasně stanovena pravidla chování včetně sankcí za jejich porušení,
- zajišťuje v souladu s pracovním řádem dohled pedagogických pracovníků nad žáky ve škole i při školních akcích,
- spolupracuje se ŠMP a TU při řešení krizových situací,
- odpovídá za tvorbu a realizaci Minimálního preventivního programu a Programu proti šikaně,
- zajišťuje doplňování školní knihovny o literaturu týkající se rizikového chování žáků,
- zajišťuje, aby pedagogičtí pracovníci, žáci i zákonní zástupci byli seznámeni s negativními důsledky šikanování, a to jak pro oběti, tak i pro pachatele a jednotlivé třídní kolektivy,
- zajišťuje vzdělávání pracovníků v oblasti šikanování a rizikového chování obecně,
- je odpovědný za vyšetření podezření na šikanování, pokud oznámení učiní rodiče,
- je odpovědný za oznámení případu, pokud naplnil skutkovou podstatu trestného činu, Policii ČR,
- zajišťuje, aby vždy na začátku školního roku byli žáci i zákonní zástupci prokazatelně seznámeni s Minimálním preventivním programem a Krizovým plánem,
- pověřuje pedagogického pracovníka prevencí a řešením šikany
- ředitel školy má zároveň odpovědnost za zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví pro své zaměstnance, tedy také za prevenci šikany zaměřené na učitele.

Zástupce ředitele školy:

- spolupracuje s ředitelem školy, se školním metodikem prevence, výchovným poradcem a třídním učitelem při řešení krizových situací.

Školní metodik prevence (ŠMP):

- připravuje a koordinuje tvorbu plánu proti šikanování a následně s Programem proti šikanování seznamuje všechny pedagogické pracovníky,
- spolupracuje s okresním metodikem prevence, zdravotnickými zařízeními nebo psychology, policií ČR, orgány sociálně právní ochrany dětí a mládeže

- a dalšími specializovanými státními i nestátními institucemi,
- připravuje a podílí se na aktivitách v rámci prevence šikany,
- pomáhá při mapování sociálního klimatu třídy,
- poskytuje krizovou intervenci a pomoc při zvládnání náročných životních situací žáků,
- podílí se na skupinové a komunitní práci se žáky,
- spolupracuje s třídními učiteli a vedením školy při řešení krizových situací,
- koordinuje práci se žáky v oblasti prevence rizikového chování,
- zajišťuje doplňování školní knihovny o literatury a výukové filmy z oblasti problematiky agresivního chování a šikanování,
- vede individuální a skupinovou práci se žáky a studenty s obtížemi v adaptaci, se sociálně-vztahovými problémy, s rizikovým chováním a problémy, které negativně ovlivňují jejich vzdělávání.

Výchovný poradce:

- spolupracuje se školním metodikem prevence,
- v součinnosti se školním metodikem prevence spolupracuje s třídními učiteli a vedením školy při řešení krizových situací,
- v součinnosti se školním metodikem prevence spolupracuje s policií ČR a orgány sociálně právní ochrany dítěte,
- v součinnosti se školním metodikem prevence spolupracuje s rodiči,
- vede výchovné komise,
- dodržuje výchovná opatření uvedená v klasifikačním řádu, při potrestání agresorů, pachatelů šikany.

Školní psycholog:

- pomáhá při mapování sociálního klimatu třídy,
- spolupracuje na prevenci šikany,
- podílí se na vytváření anket a dotazníků zaměřených na prevenci,
- poskytuje krizovou intervenci a pomoc při zvládnání náročných životních situací žáka a zpracování krize pro žáky a učitele,
- provádí individuální případovou práci s agresorem nebo obětí šikany,
- provádí krizovou intervenci a zpracování krize pro žáky, pedagogické pracovníky a zákonné zástupce,
- provádí skupinovou a komunitní práci se žáky,
- spolupracuje při preventivní práci ve třídě, při programech pro třídy apod.,
- provádí podporu spolupráce třídy a třídního učitele,
- pomáhá při řešení multikulturní problematiky ve školním prostředí.

Třídní učitelé (TU):

- prokazatelně seznámí žáky a rodiče s Programem proti šikanování,
- informují žáky i rodiče, na koho se obrátit při problémech ve škole (TU, ŠMP, výchovný poradce, vedení školy) i mimo školu,
- řeší okamžitě projevy rizikového chování (ve spolupráci s ŠMP a výchovným poradcem),
- vytváří se třídou Pravidla třídy, průběžně je vyhodnocuje a upravuje, v průběhu školního roku diskutují se žáky o slušném chování i pozitivních mezilidských vztazích,
- posilují a vytvářejí podmínky pro zapojení všech žáků do aktivit třídy a školy,

- dodržují výchovná opatření uvedená v klasifikačním řádu, při potrestání agresorů, pachatelů šikany.

Všichni pedagogičtí pracovníci:

- rozvíjejí pozitivní mezilidské vztahy,
- v kritických situacích dají jasně najevo, že špatné chování nelze tolerovat,
- nejsou lhostejní k projevům agresivity mezi žáky a mezi žáky a zaměstnanci školy,
- neprodleně řeší projevy rizikového chování (ve spolupráci s třídním učitelem, a výchovným poradcem),
- orientují se v problematice rizikového chování, především šikanování,
- podporují solidaritu a toleranci, podporují vědomí sounáležitosti,
- upevňují spolupráci mezi žáky a rozvíjejí jejich vzájemný respekt,
- posilují chování a jednání v souladu s právními normami, s důrazem na právní odpovědnost jedince,
- rozpoznají přímé i nepřímé projevy šikanování a znají metody vyšetřování šikany (počáteční i pokročilé).

Zákonní zástupci:

- v případě podezření na šikanu týkající se nejen jejich dítěte, ale i ostatních spolužáků, informují TU nebo jiného pedagoga, ŠMP, VP, školního psychologa nebo přímo vedení školy,
- spolupracují se školou při řešení problému,
- vzdělávají se v dané oblasti, věnují pozornost informacím, které jim škola k dané problematice poskytuje,
- spolupracují s PPP či jinými odbornými pracovišti v případě problémů.

6. Realizační tým

Školní metodik prevence (osoba pověřená ředitelem školy), výchovný poradce, školní psycholog, speciální pedagog, třídní učitel a vedení školy. Viz příloha č. 1.

7. Primární prevence v třídnických hodinách

Třídní učitelé vedou pravidelné třídnické hodiny, jejichž součástí je i téma prevence šikany a podpora zdravých vztahů v třídní skupině.

Témata pro třídnické hodiny

- dlouhodobý plán práce se třídou – podle aktuální vývojové fáze skupiny, skupinové dynamiky, struktury a věkových zvláštností,
- vytvoření Pravidel třídy, která nenahrazují ani nezdvojují školní řád, na tvorbě třídních pravidel a na reflexi jejich dodržování se podílejí spolu s pedagogem (třídním učitelem) samotní žáci,
- podpora mezilidských vztahů – úcta, respekt,
- stanovování a respektování limitu vlastních i cizích – rozvoj kázně a sebekázně, stanovení pravidel, schopnost sebereflexe,
- zvládání konfliktních situací – způsob řešení, rozvoj pozitivní komunikace
- vztah k autoritám,
- řešení aktuálních problémů,
- schopnost sdělit, obhájit, respektovat, změnit názory, postoje.

Systematická a odborná práce se třídou je další nutnou podmínkou prevence šikanování. Jde především o práci třídních učitelů se skupinovou dynamikou třídy. Třídní učitel musí alespoň minimálně podporovat růst pozitivních vztahu ve skupině. V případě potřeby využívají třídní učitelé aktuální informace předkládané ŠMP, nebo si mohou na třídnickou hodinu pozvat některého člena ŠPP.

8. Primární prevence ve výuce

Témata prevence rizikového chování včetně problematiky agresivního chování, šikany a kyberšikany jsou součástí jednotlivých ŠVP. Detailně jsou jednotlivá témata probíraná ve výuce popsána v Minimálním preventivním programu školy.

K preventivnímu působení na žáky lze využít různé organizační formy, jako např. třídnické hodiny, výuku v jednotlivých předmětech, lyžařské kurzy, exkurze, výlety, projektové dny apod.

Žáci vědí, co je a co není šikana, a jak se zachovat, když se v jejich blízkosti objeví.

9. Primární prevence ve školních i mimoškolních programech mimo vyučování

Škola realizuje každoročně primární prevenci rizikového chování podle Minimálního preventivního programu, který je dostupný na webových stránkách školy. Obsahem dokumentu je náplň a zaměření jednotlivých aktivit.

Součástí primární prevence při společných akcích jsou pravidla, která je nutné respektovat a dodržovat (řídí se jimi jak žáci, tak i učitelé).

Patří k nim:

- rozdělení žáků do menších skupin – každý odpovídá za každého,
- problémové žáky rozdělit do různých skupin tak, aby spolu nepřišli do kontaktu jako potencionální agresori a oběti,
- rizikové typy pověřovat raději drobnými úkoly,
- učitel musí být se skupinami v neustálém kontaktu,
- je nutno provádět společné hodnocení chování skupiny,
- v problémových skupinách je třeba posílit pedagogický dozor,
- je nutné propojit aktivity školy s rodičovskou veřejností.

10. Ochranný režim ve škole

Účinný ochranný režim před šikanováním má celoškolskou působnost. Základem pro jeho zajištění jsou Školní řád a dozory učitelů. V zájmu ochrany žáků a studentů školy jsou součástí Školního řádu body jednoznačně popisující postoj školy k projevům šikany a kyberšikany a body popisující nápravná opatření v případě zjištění šikany nebo kyberšikany.

Ředitelem školy je stanoven pevný rozvrh dohledů pedagogických pracovníků v prostorách školy před vyučováním a o přestávkách.

Dokumenty a legislativa:

- Minimální preventivní program,
- Krizový plán školy,
- Metodický pokyn MŠMT k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení č. j. - 21149/2016,
- Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních č. j. 21291/2010-28 se všemi přílohami,

- Metodický pokyn k primární prevenci sociálně patologických jevu u dětí, žáků a studentu ve školách a školských zařízeních č. j. 24 246/2008-6,
- Metodický pokyn MŠMT k výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance č. j. 14 423/99-22,
- Pravidla pro rodiče a děti k bezpečnějšímu užívání internetu č. j. 11 691/2004-24,
- Spolupráce předškolních zařízení škol a školských zařízení s Policií ČR při prevenci a při vyšetřování kriminality dětí a mládeže a kriminality na dětech a mládeži páchané č. j. 25 884/2003-24,
- Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT, č. j. 37 014/2005,
- Školní preventivní strategie,
- Program poradenských služeb.

11. Spolupráce se zákonnými zástupci

Škola informuje zákonné zástupce žáků o svém postoji vůči projevům šikany a kyberšikany prostřednictvím vlastních internetových stránek a při třídních schůzkách. Zákonní zástupci mají možnost kdykoli využít služeb školního poradenského pracoviště a konzultovat včas své podezření, podílet se na jeho řešení, případně také přijmout pomoc s řešením následků.

Detailní popis působnosti a rozsahu služeb školního poradenského pracoviště je k dispozici žákům, studentům i jejich zákonným zástupcům na internetových stránkách školy, a to včetně podrobných kontaktních informací.

Zákonní zástupci jsou prokazatelně seznámeni s Programem proti šikanování, který je, spolu s dalšími informacemi pro rodiče, umístěn na webových stránkách školy. Spolupráce se zákonnými zástupci je zajišťována formou třídních schůzek a konzultačních hodin. Dále jsou k dispozici Dny otevřených dveří a Školská rada.

Prohloubení spolupráce se zákonnými zástupci:

- zapojení většího počtu zákonných zástupců do školních a třídních akcí,
- častější spolupráce u ohrožených dětí,
- usnadnění kontaktu zákonným zástupcům s učitelem – e-mail, konzultační hodiny, žákovské knížky, informační systém Bakalář apod.,
- beseda s odborníky,
- zmapování vhodných způsobů komunikace,
- zmapování potřeb zákonných zástupců ve vztahu ke škole.

12. Školní poradenské pracoviště

Ve škole působí školské poradenské pracoviště, které zajišťuje odborné poradenství v oblasti preventivní, výchovné, speciálně pedagogické, sociální a kariérové. V rámci tohoto ŠPP se řeší celá řada vzdělávacích i výchovných problémů. Jednou z priorit práce ŠPP je vytvářet a podporovat příznivé sociální klima ve třídách, zvláště u prvních ročníků, se zaměřením na úspěšnou integraci žáků se SVP.

Naše střední škola je specifická svou velikostí i zaměřením na integraci a vzdělávání zdravotně handicapovaných žáků (žáků se SVP). Proto je ze strany pracovníků ŠPP věnována velká pozornost správné adaptaci žáků, a zvláště žáků se SVP, na školní prostředí, spolužáky a na vytvoření zdravého sociálního klimatu ve třídách prostřednictvím seznamovacích programů, diagnostiky tříd a vytvořením nástrojů pro včasnou intervenci.

Úkolem metodika prevence je garance tvorby a evaluace speciálního programu proti šikaně.

Náplní práce v této oblasti je také:

- spolupráce s třídními učiteli a vyučujícími,
- podpora při tvorbě Pravidel třídy a jejich vyhodnocování,
- zajištění vzdělávacích programů pro pedagogy,
- dotazníková šetření,
- pomoc okrajovým a izolovaným žákům,
- diagnostika problémových tříd,
- v případě potvrzení sociální patologie – šikanování, zajistit první pomoc, poskytnutí krizové intervence,
- individuální práce s protagonisty šikanování, skupinová práce se třídou,
- práce s rodinou, zákonnými zástupci obětí a agresorů,
- spolupráce s institucemi, které se přímo podílejí na prevenci šikanování,
- zajištění metodických pomůcek a materiálů,
- vedení evidence žáků v péči poradenského pracoviště.

13. Spolupráce se specializovanými zařízeními

Při preventivním působení i během případného řešení výskytu projevů šikany úzce spolupracuje celé školní poradenské pracoviště s třídním učitelem, vedením školy a současně i s externími organizacemi. Jsou to zejména:

Pedagogicko-psychologická poradna (průběžná spolupráce),
Středisko výchovné péče (v případě nutnosti – dle konkrétní situace),
Odbor sociálně-právní ochrany dětí (dle závažnosti šikany),
Kurátor pro děti a mládež při ÚMOB (dle závažnosti šikany),
Policie ČR, (dle závažnosti šikany), Městská policie (dle závažnosti šikany),
O. p. s. Renarkon (průběžně v rámci dlouhodobého preventivního programu školy, nárazově dle potřeby – intervence),
Krizové centrum pro rodinu a děti (dle konkrétní situace),
Linka bezpečí (dle konkrétní situace),
Diagnostický ústav pro mládež (dle konkrétní situace),
Fond ohrožených dětí (dle konkrétní situace),
Projekt E-Bezpečí (průběžná spolupráce),
Centrum sociálních služeb Ostrava, o.p.s. (průběžná spolupráce),
Místně příslušný lékař pro děti a dorost (dle konkrétní situace).

14. Vztahy se školami v okolí

Problematická situace nastává v případě násilí mimo školu. Mezi školní a mimoškolní šikanou neexistuje ostrá hranice. Jako mimoškolní šikanu označujeme nežádoucí chování, které se děje mimo areál školy, nicméně se nějakým způsobem vztahuje ke škole. Škola může být kvůli tomu vyzvána k řešení případu. Přístup k takovéto situaci bude nestandardní. Je zapotřebí navázat spolupráci s dalšími institucemi, kterých se daný problém týká. Významnou úlohu zde hraje spolupráce se sociálními kurátory a policií.

15. Evaluace

Každý intervenční program vyžaduje zpětnou vazbu, která ověří míru jeho funkčnosti a efektivitu. V Programu proti šikanování je evaluace realizována prostřednictvím otevřených diskuzí se žáky a průběžně formou dotazníků. Na zpětné vazbě se podílí nejen třídní učitelé, ale všichni pedagogové, kteří v konkrétní třídě vyučují.

Nástroje k vyhodnocení:

- dotazníková šetření pro žáky i rodiče,
- vyhodnocení šetřených jevů a podezření,
- vyhodnocení udělení a účinnosti udělených kázeňských opatření,
- vyhodnocení Minimálního preventivního programu,
- vyhodnocení intervencí a mapování třídních kolektivů,
- vyhodnocení dodržování Pravidel třídy,
- evidence a zápisy v žákovské knížce,
- zprávy školských poradenských pracovišť,
- zápisy z pedagogických rad,
- SWOT analýza.

Vyhodnocení se provádí pravidelně jednou ročně a jeho výstupy obsahuje vyhodnocení Minimálního preventivního programu i Výroční zpráva školy. Případné náměty na úpravu Programu proti šikanování nebo Školního řádu jsou pak do těchto dokumentů přeneseny formou jejich aktualizace.

Na vyhodnocení se podílí především metodik prevence, vedení školy a užší realizační tým. Zpráva z tohoto vyhodnocení je pak zpracována do září následujícího školního roku.

16. Společný postup při řešení šikanování

Vymezení pojmů

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy vymezilo šikanu v Metodickém pokynu MŠMT k řešení šikanování ve školách a školských zařízeních č.j. 22294/2013-1 takto:

Šikana je agresivní chování ze strany žáka/ů vůči žákovi nebo skupině žáků či učiteli, které se v čase opakuje (nikoli nutně) a je založeno na vědomé, záměrné, úmyslné a obvykle skryté snaze ublížit fyzicky, emocionálně, sociálně a/nebo v případě šikany učitele také profesionálně. Šikana je dále charakteristická nepoměrem sil, bezmocností oběti, nepříjemností útoku pro oběť a samoučelností agrese. Může mít i formu sexuálního obtěžování a zneužívání. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako nápadné přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků.

V případě, kdy jde o zvláště kruté ublížení, označujeme za šikanu i jednotlivou událost, která se zatím neopakovala.

Důležité znaky šikanování podle metodického pokynu

Přímá šikana může mít podobu fyzickou (např. bití, plivání, tahání za vlasy), verbální (např. vulgární nadávky, zraňující komentáře k rase, národnosti, etnicitě, náboženství nebo sexualitě, výhrůžky, násilné a manipulativní příkazy); nebo neverbální (např. urážlivá gesta a zvuky, zírání, používání zstrašujících nebo výhrůžných výrazů ve

tváří, nebo v řeči těla, ničení/schovávání/kradení věcí nebo učebních pomůcek). Typickými znaky jsou záměrnost, cílenost, opakování (není podmínkou), nepoměr sil, bezmocnost oběti, nepříjemnost útoku, samoučelnost agrese.

Nepřímá šikana má za cíl způsobit emocionální a psychologické utrpení a poškodit sociální status oběti. Tato šikana je vykonávána způsobem, kdy útočník působí bolest tak, aby to vypadalo, že žádný takový záměr ve skutečnosti nemá. Hlavní agresor k útoku často využívá prostředníka, neútočí přímo. Nepřímá šikana je většinou nefyzická, nicméně v některých případech může být také třetí strana manipulována do situace, kdy má zapříčinit fyzické ublížení. Nefyzické formy nepřímé šikany pak mohou zahrnovat záměrnou ignoraci nebo izolování žáka nebo učitele rozšiřování zákeřných pomluv a lží, neoprávněná nařčení ze sexuálního obtěžování nebo nespravedlivého hodnocení (u učitele), ničení pověsti a reputace, ponižování před ostatními žáky i pedagogy, nepříjemné sexuální provokace.

Šikana se může také realizovat prostřednictvím informačních a komunikačních technologií, kdy se jedná o tzv. kyberšikanu, která může mít podobu např. zakládání falešných profilů na jméno žáka či učitele s dehonestujícím obsahem, prezentace ponižujících videí na portálech, jako je youtube.com, spoluzaci.cz nebo facebook.com apod., prezentace zraňujících komentářů na webu, rozesílání vulgárních nebo výhružných koláží s tváří žáka nebo učitele či příslušníků jeho rodiny, výhružné SMS nebo e-maily apod. Oproti šikaně tváří v tvář má kyberšikana ze své podstaty mnohem větší dosah, čímž ještě více zhoršuje prožívání oběti nebo útočníky. Povaha a provedení útoků pak určuje její závažnost (podrobněji viz metodické doporučení).

17. Odpovědnost školy chránit žáky a zaměstnance před šikanou

Škola má jednoznačnou odpovědnost za vytváření a udržování bezpečného prostředí, za ochranu žáků a jejich zdraví a za předcházení vzniku jakýchkoli forem rizikového chování na škole a má tedy povinnost chránit žáky před šikanou.

Pedagogický pracovník šikanování mezi žáky předchází, jeho projevy neprodleně řeší a každé oběti šikanování poskytne okamžitou pomoc.

Ředitel školy má zároveň odpovědnost za zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví pro své zaměstnance, tedy také za prevenci šikany zaměřené na učitele.

Škola má ohlašovací povinnost při výskytu šikany v následujících případech:

- Dojde-li v souvislosti se šikanou k jednání, které by mohlo naplňovat znaky přestupku nebo trestného činu; obrací se škola na Policii ČR. Trestní oznámení je možné podat také na státní zastupitelství.
- Dojde-li k šikaně v průběhu vyučování, s ním souvisejících činností anebo poskytování školských služeb, má škola povinnost tuto skutečnost oznámit zákonnému zástupci jak žáka, který byl útočníkem, tak žáka, který byl obětí. Tato povinnost vyplývá ze školského zákona (§ 21 odst. 2 školského zákona, dle něhož mají zákonní zástupci nezletilých žáků právo mj. na informace o průběhu a výsledcích vzdělávání dítěte či žáka a právo vyjadřovat se ke všem rozhodnutím týkajícím se podstatných záležitostí jejich vzdělávání),
- Škola ohlašuje orgánu sociálně právní ochrany dětí takové skutečnosti, které nasvědčují tomu, že dítě je v ohrožení buď proto, že ho ohrožuje někdo jiný, nebo proto, že se ohrožuje svým chováním samo (viz § 6, 7 a 10 zákona č. 359/1999 Sb. o sociálně-právní ochraně dětí, ve znění pozdějších předpisů).

- V případě šikany se jedná o všechny případy, které škola oznámila policejnímu orgánu nebo státnímu zástupci, a dále o případy, které výše uvedeným nebyly oznámeny i přesto, že se stalo něco závažného, protože nebyl zákonný důvod.

Odpovědnost zákonných zástupců

Může být stanovena v souladu s trestním zákonem, který definuje odpovědnost rodičů, zákonných zástupců zanedbávajících výchovu svých dětí. Podle trestného činu ohrožení mravní výchovy dítěte lze postihnout rodiče, jejichž děti se dopouštějí protispolečenského a asociálního jednání.

18. Trestní postižitelnost šikanování

Z hlediska zákona č. 40/2009 Sb., Trestní zákoník, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „TZ“), může šikanování žáků naplňovat skutkovou podstatu trestných činů či provinění:

- vydírání § 175 TZ, omezování osobní svobody § 171 TZ,
- zbavení osobní svobody § 170 TZ,
- útisku § 177 TZ,
- těžkého ublížení na zdraví podle § 145,
- ublížení na zdraví § 146 TZ, § 146a TZ,
- vraždy § 140 TZ, loupeže § 173 TZ, krádeže § 205 TZ,
- násilí proti skupině obyvatelů a proti jednotlivci § 352 TZ,
- poškození cizí věci § 228 TZ,
- znásilnění § 185 TZ, kuplířství § 189 TZ,
- pohlavního zneužití § 187 TZ, apod. a nebezpečné vyhrožování § 353 TZ, nebezpečné pronásledování § 354 TZ,
- mučení a jiného nelidského a krutého zacházení § 149 TZ.

Trestné činy ve vztahu ke kyberšikaně

Kyberšikana obdobně jako školní šikana není sice sama o sobě trestným činem ani přestupkem, ale její projevy mohou naplňovat skutkovou podstatu, např. těchto trestných činů:

- nebezpečné pronásledování (stalking, § 354 TZ) – např. dlouhodobě opakované pokusy kontaktovat všemi dostupnými prostředky oběť, která proto pociťuje důvodné obavy o život nebo zdraví své či svých blízkých;
- účast na sebevraždě (§ 144 TZ) – např. zaslání SMS oběti s úmyslem vyvolat u ní rozhodnutí k sebevraždě;
- porušení tajemství dopravovaných zpráv (§ 182 TZ) – např. „odposlech“ odesílaného e-mailu;
- porušení tajemství listin a jiných dokumentů uchovávaných v soukromí (§ 183 TZ), např. zveřejnění fotografií z telefonu oběti;
- pomluva (§ 184 TZ) – např. vytvoření webových stránek zesměšňujících oběť.

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 (§ 367 TZ). V úvahu přicházejí i další trestné činy, jako např. nadřívání (§ 366 TZ) či schvalování trestného činu (§ 365 TZ), v krajním případě i podněcování (§ 364 TZ).

19. Šikana jako proces, její druhy a projevy

Šikana jako proces:

1. fáze – ostrakizace (pošťuchování, pošklebování, vyčlenění z kolektivu),
2. fáze – zvýšení intenzity manipulace, výskyt fyzické agrese (agresor bere tyto činnosti jako ventil, zábavu nebo uspokojování svých potřeb),
3. fáze – kumulace agresorů – vytvoření centra (jádra) a vlastního specifického systému organizace,
4. fáze – většina přijímá normy agresorů, hostitelská skupina akceptuje parazitní systém (většina přijímá normy agresorů, oběť svou roli bere jako nutnou),
5. fáze – totalita neboli dokonalá šikana, parazitní systém prorůstá z hostitelské skupiny do celé organizace. Šikanování se stává skupinovým programem, kdy se skupina dělí na „otrokáře“ a „otroky“.

První a druhá fáze jsou svou povahou spíše difúzní – zde může skupina sama zastavit rozvoj onemocnění vlastními silami.

Třetí a další fáze představují období, ve kterém se tvoří systém (vzniká novotvar v těle organizace) – skupina i organizace potřebují odbornou pomoc – diagnostiku a léčbu.

Počáteční onemocnění – první, druhý a třetí stupeň vývojové destrukce (normy, hodnoty a postoje vůči šikanování ve skupině nejsou přijaty většinou); situaci můžeme zvládnout sami ve škole, viz následující text.

Pokročilé onemocnění – čtvrtý a pátý stupeň vývojové destrukce (normy, hodnoty a postoje vůči šikanování ve skupině byly přijaty většinou, či dokonce všemi nebo téměř všemi členy skupiny); je nutné zajistit ochranu obětem, nedělat zásadní kroky vyšetřování a využít možnosti spolupráce s některým z odborných pracovišť. Vyšetřování vyžaduje vysoce odborné a psychologicky „tvrdé“ postupy, protože organizovaný odpor proti rozkrytí bývá mimořádně silný. Zde je vhodné úzce spolupracovat s odborníkem, popř. celý proces vyšetřování přenechat odbornému pracovišti.

Osm druhů šikanování:

Fyzické aktivní přímé - útočníci oběť věší, škrtní, kopou, fackují.

Fyzické aktivní nepřímé – „kápo“ pošle „nohsledy“, aby oběť zbili, oběti jsou ničeny věci.

Fyzické pasivní přímé - agresor nedovolí oběti, aby si sedla do lavice (fyzické bránění oběti v dosahování jejích cílů).

Fyzicky pasivní nepřímé - agresor odmítne oběť na její požádání pustit ze třídy na záchod (odmítnutí splnění požadavků).

Verbální aktivní přímé - nadávání, urážení, zesměšňování.

Verbální aktivní nepřímé - rozšiřování pomluv. Patří sem i tzv. symbolická agrese, která může být vyjádřena v kresbách, básních apod.

Verbální pasivní přímé - neodpovídání na pozdrav, otázky apod.

Verbální pasivní nepřímé - spolužáci se nezastanou oběti, je-li nespravedlivě obviněna

z něčeho, co udělali její trýznitelé.

Smíšená šikana - kombinace verbální a fyzické šikany (násilné a manipulativní příkazy apod.).

Nepřímé projevy šikany

- projevy outsidera – osamocený žák, s nikým se nebaví, nemá kamaráda,
- dítě je velmi často stísněné, má špatnou náladu, působí ustrašeně a nešťastně,
- tělesné potíže spojené se strachem jít ráno do školy (zvracení, bolest hlavy, břicha apod.),
- žák vchází s učitelem do třídy, nenápadně postává o přestávce u kabinetu, všude chodí jako poslední,
- opakované ztráty peněz a osobních věcí, drobné krádeže,
- rozházené, poškozené, nebo znečištěné věci a oděv,
- náhlé zhoršení prospěchu, nesoustředěnost, záškoláctví,
- modřiny, škrábance, které nedovede přesvědčivě vysvětlit,
- nadměrná absence, zvláště v hodinách tělocviku.

Přímé projevy šikany

- žák je okázale přehlížen, odmítán a izolován, o přestávkách často osamocený,
- při týmových sportech bývá jedinec volen do mužstva mezi posledními,
- o přestávkách vyhledává blízkost učitelů,
- má-li promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený,
- ponižování, zesměšňování, kanadské žertíky ze strany spolužáků,
- povýšené příkazy, komandování, kterému se dítě podřizuje,
- honění, strkání, pošťuchování, které není zvláště silné, ale je jednostranné a oběť je neoplácí,
- rvačky, kdy jeden je zřetelně slabší a snaží se uniknout,
- kritika, posměch, přezdívký, pomlouvání a intriky (kritériem je to, do jaké míry je dítě tímto chováním zranitelné),
- žák se snaží bránit cestou zvýšené agrese, podrážděnosti, odmlouvání učitelům apod.

20. Kyberšikana

Tímto termínem je označován druh šikany, který zneužívá ICT prostředky k poškození oběti. Vždy se jedná o psychickou újmu ponižující jednotlivce či skupinu, popřípadě může kyberšikana sloužit k posilování klasických forem šikany, nejčastěji prostřednictvím nahrání scény na mobilní telefon a jejího následného rozeslání známým dotyčného, popřípadě vystavení na internetu. Nejčastěji využívané elektronické prostředky jsou mobilní telefony, video portály, e-maily, chaty, instant messaging, blogy, webové stránky, pagery, sociální sítě a jiné internetové služby. Řada jejích projevů může spadat do oblasti kriminálních činů.

Projevy kyberšikany:

Kyberšikana může mít různou podobu např. zakládání falešných profilů na jméno žáka či učitele s dehonestujícím obsahem, prezentace ponižujících videí na portálech, jako je youtube.com, spoluzaci.cz nebo facebook.com apod., prezentace zraňujících komentářů na webu, rozesílání vulgárních nebo výhružných koláží s tváří žáka nebo učitele či příslušníků jeho rodiny, výhružné SMS nebo e-maily apod.

Mezi její nejobvyklejší projevy patří:

- zasílání obtěžujících, urážejících či útočných emailů a sms, vytváření stránek a blogů,

- zasílání výhrůžných a krutých emailů a SMS zpráv, výhrůžné telefonáty nebo obtěžování přes chat,
- vytváření webových stránek, které různými způsoby (verbálně, graficky, zvukově...) oběť šikany uráží a zesměšňují,
- posílání obrázků, fotografií a videonahrávek spolužákům online – kde je oběť zesměšňována a karikována,
- vyvěšení pornografických fotografií s tváří oběti na internetu,
- případy, kdy agresori získají hesla a identifikační údaje oběti a pod jeho/jejím jménem zasílají ostatním vulgární, obtěžující zprávy, fotografie, videa,
- fotografování, nahrávání oběti, kdy jsou pořízené záběry posílány ostatním spolužákům.

Kybešikana znesnadňuje kontrolu jak ze strany rodičů, tak i školy, chybí u ní klasické znaky šikanování, kterých by si mohli dospělí všimnout.

Kyberšikanou například není ooprávněná kritika na internetu bez zlého úmyslu, bez nadávek a ponižování.

Jak se bránit proti kyberšikaně?

- Ukončete komunikace, nereagujte – tzn., neodpovídejte agresorovi, protože konstruktivní debata není stejně možná.
- Uchovejte důkazy - uložit, vytisknout, popř. jinak uchovat emaily, SMSky, apod. jako důkazní materiál.
- Blokuje útočníka - zamezte útočnickovi přístup k vašemu účtu nebo telefonnímu číslu (zablokujte si přijímání útočnickových zpráv či hovorů, změňte svou virtuální identitu, vystupujte pod jinou přezdívku), vytvořte si jiný email, změňte SIM kartu...
- Dodržujte pravidla bezpečného užívání ICT - nikde neuvádět svou skutečnou identitu – jméno, věk, adresu, telefon... Neuvádějte žádné údaje o sobě a blízkých, podle kterých byste byli pro agresora identifikovatelní. Vystupujte pod obecnou nic neříkající přezdívku.
- V případě, že se stanete obětí kyberšikany, zkuste vypátrat, kdo je agresor (prohlédněte si jeho osobní údaje apod.)
- Oznamte útok - kontaktujte poskytovatele serveru, z něhož vás agresor šikanuje, a zamezte mu přístup.
- Podejte trestní oznámení.
- Svěřte se rodičům.
- Svěřte se učitelům.

Rodiče, škola, popřípadě policie pak v ideálním případě spolupracují jako jeden tým a společně hledají to nejlepší možné řešení.

21. Postupy při řešení šikany

Postup žáka při podezření, že ve třídě probíhá šikana

- může nahlásit písemně nebo ústně osobě, které důvěřuje – pedagog, třídní učitel, metodik prevence, výchovný poradce, školní psycholog, vedení školy
- anonymně do schránky důvěry, nebo emailové schránky důvěry.

Postup rodiče při podezření, že ve škole probíhá šikana

- může nahlásit ústně – pedagog, třídní učitel, metodik prevence, výchovný poradce, školní psycholog, vedení školy
- může oznámit písemně elektronicky nebo poštou – pedagog, třídní učitel, metodik prevence, výchovný poradce, školní psycholog, vedení školy (kontakty na webových stránkách školy),
- po prošetření bude s výsledky seznámen.

Postup pedagoga při podezření, že ve třídě probíhá šikana

- odhadnout, závažnost neobvyklého chování žáků,
- konfrontovat svá pozorování s ostatními kolegy,
- sepsat přímé i nepřímé známky šikanování u potencionální oběti i u potencionálních agresorů,
- informovat školního metodika prevence, v jeho nepřítomnosti výchovného poradce, speciálního pedagoga nebo školního psychologa,
- informovat třídního učitele, třídní učitel však nesmí být hlavní vyšetřovatel,
- následuje podrobné vyšetřování (viz Krizový plán).

Situace, které zvládne škola sama

Schéma strategie vyšetřování:

1. Odhad závažnosti onemocnění skupiny a stanovení formy šikany.
2. Oddělení agresorů od kolektivu ostatních žáků ve třídě – bezprostředně po zjištění šikany, aby nemohli ovlivnit svědky.
3. Rozhovor s informátory a oběťmi – **s každým zvlášť!** Písemný zápis s jejich podpisy.
4. Nalezení vhodných svědků: žáci, kteří s obětí sympatizují, kamarádi s ní, nebo ji alespoň neodmítají a žáci nezávislí na agresorech, kteří nepřijímají normy šikanování. Písemný zápis s jejich podpisy.
5. Individuální rozhovory se svědky a agresory. Písemný zápis s jejich podpisy.

Situace, kdy potřebuje škola pomoc zvenku

Krizový plán pro komplikovanou pokročilou šikanu

Postup při řešení pokročilé šikany – např. výbuch skupinového násilí, tzv. školní lynčování;

A. První (alarmující) kroky pomoci

1. Zvládnutí vlastního šoku – bleskový odhad závažnosti a formy šikany, rychle odhadnout vlastní možnosti k záchraně oběti (nevystavovat se nepřiměřenému ohrožení).
2. Bezprostřední záchrana oběti, zastavení skupinového násilí. Zachránit oběť – nebo přivolat pomoc a společně zachránit oběť.
3. Zastavit skupinovou agresi.

B. Příprava podmínek pro vyšetřování

1. Informovat vedení školy, přivolat si na pomoc další pedagogy, nenechávat třídu ani na chvíli samotnou.
2. Svou neustálou přítomností zabránit agresorům a svědkům domluvit se na křivé výpovědi.
3. Souběžně – pokračovat v pomoci oběti (přivolání lékaře, kolegy, který odvede oběť na klidné a bezpečné místo). Postupovat podle Krizového plánu školy.
4. Přivolat některou z pracovníků školního poradenského pracoviště.
5. Oznamit rodičům oběti, případně i Policii ČR.

Vše si nechat podepsat

6. ŠPP zahájí vlastní vyšetřování a současně naváže kontakt se specialistou na pokročilou šikanu.

C. Vlastní vyšetřování:

1. Rozhovor s obětí a informátory.
2. Rozhovory se svědky / informátory.
3. Nalezení nejslabších článků nespolupracujících svědků.
4. Individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky.
5. Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi agresory, není vhodné konfrontovat agresora (agresory) s obětí (oběťmi).
6. Nalezení případných nesouladů ve výpovědích a konfrontace svědků.

D. Opatření:

1. Metodou vnějšího nátlaku – výchovná komise a návazná výchovná/kázeňská opatření.
2. Důkladná práce se třídní skupinou.

22. Opatření, která škola přijímá v souvislosti s řešením šikanování:

Nápravná opatření

Běžná i mimořádná nápravná opatření:

- Napomenutí a důtka třídního učitele, důtka ředitele, podmíněčné vyloučení a vyloučení ze studia na střední škole.
- Snížení známky z chování.
- Převedení do jiné třídy, pracovní či jiné výchovné skupiny (je třeba individuálně posoudit efektivitu tohoto opatření, aby nedošlo k přesunutí šikany do nového prostředí a podmínek).
- Doporučení rodičům obětí i agresorů návštěvy v ambulantním oddělení střediska výchovné péče pro děti a mládež (SVP), případně doporučení realizovat dobrovolný diagnostický pobyt žáka v diagnostickém ústavu.
- Vyrozumění policejního orgánu, došlo-li k závažnějšímu případu šikanování.
- V extrémních případech je možné uvažovat o vyloučení odkladného účinku rozhodnutí o vyloučení žáka ze školy podle § 85 správního řádu. Takto nabyde rozhodnutí o vyloučení žáka ze školy právní moci již doručením účastníkovi nebo účastníkům řízení a nemusí se čekat na uplynutí lhůt pro podání odvolání, případně na rozhodnutí o odvolání. Žák bude takto vyloučen ze školy již dnem doručení rozhodnutí žákovi (v případě, že je žák zletilý), nebo jeho zákonným zástupcům.

Škola umožní agresorovi individuální výchovný plán.

Doporučuje se dále pracovat s agresorem (vedení k náhledu na vlastní chování, motivy apod.) i s obětí šikany. V případě potřeby doporučit zákonnému zástupci péči dítěte v PPP, SVP nebo jiných odborníků – klinických psychologů, psychoterapeutů nebo psychiatrů, případně převedení do jiné třídy.

23. Šikana zaměřená na učitele

Šikana zaměřená na učitele ze strany žáků nesmí být považována za individuální záležitost konkrétního pedagoga, kterou by si měl vyřešit sám. Odpovědnost za prevenci a řešení šikany nese vedení školy, potažmo také zřizovatel.

Šikana zaměřená na učitele je specifická tím, že dojde k narušení jasně definovaných rolí (učitel × žák) a žák/student se dostane do pozice větší moci než pedagog, bez ohledu na formálně vyšší moc a autoritu učitele.

Šikana zaměřená na učitele se nejčastěji odehrává ve škole ve třídách a na chodbách, nicméně může se odehrávat také mimo školu ve veřejných prostorách, v místě bydliště pedagoga nebo v kyberprostoru.

Je zapotřebí mít na paměti, že šikanou může trpět i vysoce zkušený a kompetentní pedagog, který dobře zná svůj předmět, ovládá třídní management a má dobré pedagogické schopnosti. Ani takový pedagog nemusí disponovat kapacitou zamezit některým šikanujícím projevům vůči sobě.

Specifika pro prevenci šikany zaměřené na učitele

- Pro prevenci šikany zaměřené na učitele platí doporučení pro vytváření a udržování bezpečné školy.
- Vedení školy vyjadřuje pedagogům podporu, oceňuje jejich práci, vytváří atmosféru důvěry, podporuje spolupráci v pedagogickém sboru a zastává nekonfliktní způsob řešení problémů.
- Při podezření své osoby nebo kolegy oznámí tuto situaci vedení školy.
- Pedagog nastavuje a uplatňuje jasná pravidla ve třídě; na konflikt nebo nerespektování reaguje včas, pracuje s pravidly v chování a používá stanovené důsledky jejich nerespektování, vyhýbá se řešení konfliktu a konfrontací ze strany žáka před celou třídou, vyhýbá se konfrontačnímu tónu.
- Očekává úspěch u všech žáků a podporuje je, dává žákům zpětnou vazbu k tomu, co udělali dobře, staví na silných stránkách žáků.
- Problémy neřeší sám, ale ve spolupráci se školním poradenským pracovištěm, případně s vedením školy.

Specifika pro řešení šikany zaměřené na učitele

- Pedagog, který čelí šikaně ze strany žáků, je v dané situaci v pozici oběti, která by neměla zůstat v situaci sama, ale měla by vyhledat pomoc ostatních.
- Škola podporuje své pedagogy, zajistí jejich bezpečí a řeší vzniklou situaci se žáky, rodiči a ostatními pedagogy.
- Je zapotřebí zajistit bezpečí pro ohroženého pedagoga - pokud není toto zajištěno školou, pedagog odejde ze třídy, přivolá si pomoc a požádá

o spolupráci jiného kolegu nebo vedení školy pro zajištění dohledu ve třídě, případně izolaci agresora a zajištění bezpečí pro ostatní žáky ve třídě vyžaduje-li to situace.

- Je zapotřebí, aby pedagog sám, jeho kolegové i vedení školy porozuměli tomu, že pedagog byl vystaven traumatickému zážitku.
- Tento zážitek může být bolestným i pro svědky (kolegy nebo žáky ve třídě). Je proto zapotřebí dovolit si čas na zpracování šoku, neobviňovat se, vyhledat si pro sebe sociální podporu od kolegů, přátel, rodiny, monitorovat u sebe znaky stresu, které se mohou objevit i později (např. problémy se spánkem, pozorností, úzkostí, zvýšená citlivost, nechuť k jídlu nebo naopak) a případně vyhledat pro sebe odbornou pomoc.
- Pro třídu, ve které se šikana odehrávala, zajistí škola intervenční program k řešení šikany za účelem znovunastolení bezpečí ve třídě.
- V případě, že je pedagog nespokojený s řešením situace ze strany vedení školy, může se obrátit na příslušný inspektorát práce.

24. Přílohy

Příloha č. 1 Realizační tým

Školní metodik prevence, výchovný poradce, školní psycholog, speciální pedagog, třídní učitel a vedení školy:

Ing. Radovan Maresz - ředitel školy

Mgr. Jaromíra Krnáčová – vedoucí ekonomického úseku

Mgr. Lenka Zapletalová– zástupce ředitele pro teoretické vyučování

Mgr. Dáša Pilichová - zástupce ředitele pro teoretické vyučování, statutární zástupce ředitele školy

Mgr. Jiří Gilar - zástupce ředitele pro teoretické vyučování

Mgr. Richard Mráček - zástupce ředitele pro praktické vyučování

Ing. Michal Šimíček – vedoucí správy majetku

Bronislava Magerová- vedoucí vychovatel

výchovný poradce, metodik prevence:

Mgr. Martina Janoušková tel. 596 909 244

výchovný poradce:

Ing. Karla Puffová tel. 596 909 264

výchovný poradce, speciální pedagog:

Mgr. Kateřina Teuerová tel. 596 909 256

speciální pedagog:

Mgr. Eva Sedlačíková tel. 596 909 214

školní psycholog:

Mgr. J. Matochová, Ph.D tel. 596 909 213

zástupci ředitele školy:

Mgr. Lenka Zapletalová tel. 596 909 303

zástupce ředitele pro teoretické vyučování

Mgr. Dáša Pilichová tel. 596 909 309

zástupce ředitele pro teoretické vyučování

Mgr. Jiří Gilar tel. 596 909 313

zástupce ředitele pro teoretické vyučování

Mgr. Richard Mráček tel. 596 909 282

zástupce ředitele pro praktické vyučování

Bronislava Magerová tel. 596 909 210

vedoucí vychovatel

Příloha č. 2 Informace pro zákonné zástupce a žáky

Informace pro rodiče o školním programu proti šikanování

Vážený rodiče,

naše škola je příznivě hodnocena jak rodičovskou veřejností, tak i Českou školní inspekcí. Velmi si toho vážíme. Nicméně i ta nejlepší škola není zcela imunní proti výskytu šikanování. Proto chceme být připraveni zachytit případné ubližování silnějších slabším hned v počátku a účinně takové bezpráví zastavit. S tímto záměrem jsme vytvořili program proti šikanování.

Jeho důležitou součástí je spolupráce nás pedagogů s Vámi - rodiči. Prosíme Vás proto o pomoc. Kdybyste měli podezření či dokonce jistotu, že je Vašemu dítěti ubližováno, bezprostředně se na nás obraťte (na třídního učitele, školního metodika prevence či ředitele školy). Využít lze také naši e-schránku důvěry, která je k dispozici na webových stránkách školy. **Vaši informaci budeme brát velmi vážně a situaci budeme odborně a bezpečně řešit.**

Děkujeme za Vaši podporu.

První pomoc zákonným zástupcům:

Šikanované děti se nacházejí v krajní nouzi. Zoufale potřebují pomoc svých rodičů. Problémem však je, že si velmi často samy o ni nedokážou říct. Je důležité, aby rodiče podezřelé projevy nepřehlédli.

Alternativní postup rodičů:

- poskytněte dítěti maximální oporu,
- oba rodiče ať navštíví ředitele školy a třídního učitele,
- podle situace ve škole, ale i dalších okolností, můžete uvažovat o dalších opatřeních (navázat kontakt s odborníkem, využít linky důvěry, oznámit situaci na policii, kontaktovat se s orgány školy – školskou radou).

Možné příznaky šikanování:

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávil volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
- 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.
- Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem.
- Dítě chodí domů ze školy hladové (agresoři mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. „Nechte mě!“
- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objeví výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co je trápí.
- Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze.
- Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
- Dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči zákonným zástupcům.
- 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.)
- Dítě se vyhýbá docházce do školy.
- Dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku.

První pomoc žákům:

- Nikdo nemá právo druhému ubližovat!

- Spolužáci se k tobě chovají nepřátelsky, ubližují ti a ty nevíš, jak dál.
- Víš o někom, kdo je šikanován, a je ti ho líto.

PŘEKONEJ STRACH A ZAJDI ZA UČITELEM, KTERÉMU DŮVĚŘUJEŠ (ŠKOLNÍM METODIKEM PREVENCE, ŠKOLNÍM PSYCHOLOGEM, VÝCHOVNÝM PORADCEM).

V případě, že nenajdeš odvahu říct to ani svým rodičům, zavolej na Linku bezpečí, telefon 800 155 555 nebo 116 111. Bezplatně můžeš telefonovat z celé republiky. Nepotřebuješ k tomu peníze ani telefonní kartu. Tito lidé ti budou věřit, protože nejsi sám, komu se něco podobného děje.

Příloha č. 3 Důležité kontakty

Záchranná služba	tel. 155
Policie ČR – obvodní oddělení O – Poruba	tel. 596 953 616
Městská policie	tel. 156
Hasiči	tel. 150
OSPOD Ostrava Mgr. Š. Chytilová (odbor sociálně - právní ochrany dětí) e-mail: schytilova@ostrava.cz	tel.: 599 444 642
Kurátor pro děti a mládež Mgr. Lenka Musialová e-mail: jpitronova@ostrava.cz	tel. 596 115 529
PPP Poruba mail: posta-poruba@ppp-ostrava.cz	tel. 553 810 750, 553 810 751
SVP_	tel. 596 239 202
Linka bezpečí pomoc@linkabezpeci.cz chat.linkabezpeci.cz	tel. 800 155 555, 116 111
Diagnostický ústav pro mládež e-mail: sekretariat@dum-ostrava.cz	tel. 596237196,97
Fond ohrožených dětí e-mail: fod.ostrava@fod.cz	tel. 596 112 341
Krizové centrum Ostrava, o. s.	tel. 596 110 882-5 Mobil 732 957 193
Centrum sociálních služeb Ostrava, o.p.s.	tel. 599 455 121
NON-STOP Linka důvěry DKC	tel. 241 484 149 mobil 777 715 215
Dětské krizové centrum	tel. 241 480 511, 241 483 853, mobil 777 664 672
Kde hledat pomoc při kyberšikaně:	
<ul style="list-style-type: none">• Pomoc ONLINE (Internet Helpline)• E-bezpečí• Národní centrum bezpečnějšího internetu (Safer Internet)• Poradenská linka pro pedagogy• Úřad na ochranu osobních údajů• Policie ČR• Informační zdroje• www.msmt.cz Metodické pokyny, metodická doporučení• www.prevence-info.cz Informace o sociálně nežádoucím a rizikovém chování, o prevenci, o možnostech řešení apod.• www.saferinternet.cz Informace na téma kyberšikana, ochrana osobních údajů aj. V sekci „Ke stažení“ jsou k nalezení výsledky výzkumu chování dětí na internetu.• www.bezpecne-online.cz Stránky pro „náctileté“, rodiče a pedagogy s informacemi o bezpečném používání internetu, prevenci a řešení kyberšikany, výukové materiály.• www.protisikane.cz Informace o šikaně a kyberšikaně, jejich projevech, tipy pro rodiče.• www.minimalizacesikany.cz Praktické rady pro rodiče, pedagogy a děti – jak řešit šikanu a jak jí předcházet. V sekci „Pro média“ k nalezení tisková zpráva s výsledky šetření o kyberšikaně na školách.• http://prvok.upol.cz Centrum prevence rizikové virtuální komunikace UPOL, v sekce „Výzkum“ k nalezení výsledky výzkumného šetření Kyberšikana u českých dětí.• www.sikana.org Stránky občanského sdružení Společenství proti šikaně – aktuality z oblasti, související odkazy aj.• www.e-nebezpeci.cz Informace pro pedagogy• www.e-bezpeci.cz Prevence rizikového chování na internetu	

Příloha č. 4 Doporučená literatura z oblasti školního šikanování

FONTANA, DAVID, BALCAR KAREL: PSYCHOLOGIE VE ŠKOLNÍ PRAXI. Praha: Portál 1997, ISBN 8073677253

KOLÁŘ, MICHAL: BOLEST ŠIKANOVÁNÍ. CESTA K ZASTAVENÍ EPIDEMIE ŠIKANOVÁNÍ VE ŠKOLÁCH, Praha: Portál 2001, ISBN 8073670143

KOLÁŘ, Michal: SKRYTÝ SVĚT ŠIKANOVÁNÍ VE ŠKOLÁCH. Praha: Portál 2000, ISBN 8071784095

PERRY, JEAN, CARINGTON, GILLIAN: ČELÍME ŠIKANOVÁNÍ - SBORNÍK METOD. Metodický materiál IPPP, Praha 1995, ISBN 8086856240

ŘÍČAN, PAVEL: AGRESIVITA A ŠIKANA MEZI DĚTMI. Praha: Portál 1995, ISBN 8071780499

Časopisy:

FOJTÍKOVÁ, ZUZANA: CESTA K NÁPRAVĚ. Rodina a škola č. 6 - 7/2000.

FOJTÍKOVÁ, ZUZANA: NEBEZPEČNÁ EPIDEMIE. Cyklus o šikaně s dr. Kolářem. Rodina a škola č. 3 - 12/2000.

KOLÁŘ, MICHAL: OMYLY KOLEM ŠIKANOVÁNÍ. Moderní vyučování, č. 9/1997.

Užitečné internetové adresy po prevenci rizikového chování:

<http://crdm.adam.cz/> - stránky České rady dětí a mládeže

<http://sweb.cz/sikana.os/> - Občanské sdružení proti šikanování

<http://www.extc.cz/> - on-line poradna zaměřená na českou taneční scénu a problematiku psychotropních látek

<http://www.drogovaporadna.cz/> - on-line poradna zaměřená na drogovou problematiku obecně

<http://www.drogy-info.cz/> - Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti

<http://www.icm.uh.cz/str/socialnepatologickejevy/>

<http://www.sikana.org/>

Příloha č. 5 Informace ke kyberšikaně

Čím se kyberšikana odlišuje od klasické šikany?

- S kyberšikanou se můžeme setkat kdykoliv a kdekoliv (i na jinak bezpečných místech).
- Kyberšikana může mít velmi početné publikum.
- Profil násilníka a oběti je různorodý (nezáleží na věku, pohlaví, síle ani sociálním statutu útočnicka ani oběti).
- Anonymita útočníků.
- Útočník nemá zpětnou vazbu.
- Obtížnější kontrola.
- Může být způsobena i neúmyslně.
- Nemusí se odehrávat opakovaně (útočnickovi stačí citlivý materiál publikovat na internetu, o šíření se pak postarají jiní).
- Lehce dostupné nástroje.
- Riskantní chování lidí ve virtuálním světě
- Velké množství diváků a sekundárních útočníků

Kdo jsou původci kyberšikany?

Profil kyberútočníků podle výzkumu Univerzity Antverpy:

- Jsou to častěji chlapci než dívky.
- Tráví více času na internetu.
- Mají větší znalosti internetových aplikací.
- Jejich rodiče se méně zajímají o to, k čemu používají internet.
- Mají hodně přátel, cítí se populární.
- Jsou častěji pachateli tradičního šikanování.
- Často jsou sami oběťmi nebo jejichmi pozorovateli.

Specifické projevy kyberútoků

• Cyberbullying (kyberšikana)

Tímto termínem je označován druh šikany, který zneužívá elektronické prostředky k poškození oběti. Vždy se jedná o psychickou újmu. Mezi její nejobvyklejší projevy patří zasílání obtěžujících, urážejících či útočných emailů a sms, vytváření stránek a blogů ponižujících jednotlivce či skupinu, popřípadě může kyberšikana sloužit k posilování klasických forem šikany, nejčastěji prostřednictvím nahrání scény na mobilní telefon a jejího následného rozeslání známým dotyčného, popřípadě vystavení na internetu.

▪ Flaming (provokování)

Jedná se o online útoky pomocí elektronických zpráv s urážlivým a vulgárním obsahem, které mají za úkol oběť provokovat a vtáhnout ji do podobného způsobu komunikace.

▪ Harassment (obtěžování)

Takto je označené opakované odesílání sprostých, drzých a urážlivých zpráv, opakované prozvánění nebo volání.

Příklad: Žákyně oznámila řediteli, že spolužák šikanuje jiného studenta. Během cesty ze školy domů jí přišlo velké množství výhrůžných zpráv z neznámého telefonního čísla.

▪ Denigration (ponižování a pomlouvání)

Jedná se o rozesílání pomluv nebo výmyslů o oběti v rámci sociálních sítí, blogů, nebo jiných webových stránek. Cílem útočnicka je poškodit reputaci oběti a narušit její vztahy s přáteli. Čím dál tím víc toto chování postihuje dospělé osoby.

▪ Impersonation (krádež identity)

Je to označení pro zneužití cizí identity ke kyberšikaně nebo k jinému rizikovému chování (např. zcizení elektronického účtu).

Různé typy útoků na cizí účet nebo jeho zneužití

1. Manipulace s profily (zveřejňování nepravdivých/pomlouvačných informací o majiteli...).
2. Mazání kontaktů a zpráv.
3. Rozesílání zpráv s nevhodným obsahem jménem majitele účtu (např. urážky, záměrně chybně vypracované úkoly, zprávy s xenofobním nebo rasistickým obsahem, dětskou pornografií atd.).
4. Zneužití osobních údajů a kontaktních údajů k účtu – nejčastěji se jedná o přihlašování do různých služeb a aplikací (seznamky nebo pornoseznamky), objednávání zboží pomocí e-shopů, zneužití účtu k páčání trestné činnosti.

▪ **Fishing** (rybaření)

Je to jedna z metod krádeže identity. V tomto případě se jedná o získávání citlivých dat od uživatelů, která jsou následně zveřejněna bez uživatelova vědomí. Viz e-maily vypadající důvěryhodně, např. od neznámých bank vyžadující si citlivé údaje od uživatele. S touto činností úzce souvisí **pharming**, kdy se jedná o podvodné stránky, které si žádají vaše osobní informace pro registraci. Tudíž je třeba doporučit všem, kteří se chtějí na podobných stránkách registrovat, aby byli velmi opatrní.

▪ **Outing (odhalování)**

Jedná se o online zveřejňování cizích tajemství, intimních nebo ztrapňujících informací nebo obrázků. Může se jednat např. o situaci, kdy chlapec natočí svým mobilním telefonem kamaráda při převlékání. Záznam pak přepoše ostatním kamarádům a během chvíle záznam obletí celou školu.

▪ **Trickery (podvádění)**

Podvádění někoho ve snaze zjistit jeho tajemství nebo informace, které by ho mohly ztrapnit, a ty pak následně sdílet online.

Příklad: Dívka poslala své spolužačce zprávu, ve které předstírala, že chce být její kamarádkou. Vyptávala se jí na spoustu věcí. Ta odpovídala i na skutečně osobní otázky. Dívka pak jejich vzájemnou komunikaci přeposlala dalším lidem se svým vlastním komentářem, kde spolužačku označila za „ubožačku“.

▪ **Exclusion (vyloučení)**

Označení pro záměrné a hrubé vyloučení nějaké osoby z online skupiny.

Může se jednat např. o situaci, kdy se dívka snaží zapadnout do dívčí party ve škole.

Následně je vyloučena vůdkyní party a všechny dívky z party si zablokují online kontakt s ní.

▪ **Cyberstalking (pronásledování, kybernetický lov)**

Takto je označováno opakované intenzivní obtěžování a ponižování spojené s vyhrožováním nebo zastrasováním.

Příklad: Je možno uvést situaci, kdy se dívka rozejde s chlapcem. Ten jí posílá mnoho zlostných, výhružných a prosebných zpráv. Rozšiřuje o ní a jejich přátelích nechutné výmysly. Zveřejňuje její sexuální vyzývavé fotografie v sexuálně orientovaných diskuzních skupinách spolu s její emailovou adresou a telefonním číslem.

▪ **Vydírání**

Útočník využívá kyberšikanu k vydírání oběti, čímž se snaží dosáhnout svých záměrů.

▪ **Kybergrooming**

V tomto případě jde o chování uživatelů v kyberprostoru, které má v dítěti vyvolat falešnou důvěru a připravit ho na schůzku, jejímž cílem je zneužít dítě.

• **Ztrapňování pomocí falešných profilů.**

Jedná se o situaci, kdy se útočník vydává za někoho jiného, rozesílá jeho jménem nevhodné zprávy a jiné materiály ve snaze dostat ho do problémů, nebo ho ohrozit či poškodit jeho pověst a vztahy.

▪ **Happy slapping (fackování pro zábavu)**

V tomto případě hovoříme o nečekaném fyzickém napadení (někdy i znásilnění) osoby spojené s nahráváním na mobilní telefon nebo kameru. Získané video je poté publikováno na internetu.

Jako příklad můžeme uvést situaci, kdy se skupina chlapců domluví a fyzicky napadnou jiného spolužáka nebo bezdomovce. Jeden z nich celou situaci natáčí na mobilní telefon a následně ji zveřejní na internetu.

- **Hoax**

Jde o falešnou zprávu, kterou útočník zveřejní na sítích, blogu apod. Nebo se může jednat o poplašnou zprávu, která má šířit paniku (upozornění na neexistující viry, zapíchnuté injekce v tramvaji apod.).

- **Sexting**

Využívání informačních technologií k rozesílání zpráv se sexuálním podmětem. Jedná se i o rozesílání lechtivých fotografií. Po rozchodu se může stát, že tyto fotografie jedna strana uveřejní. Sexting podporuje šíření mladistvé pornografie, a proto je považována za jednu z nejzávažnějších aktivit v kyberprostoru.

Více informací na www.skolspec.cz – Nebezpečí kyberprostoru.

Příloha č. 6 Návod k používání bezpečného internetu

1. Nikdy nesděluj své plné jméno a příjmení, vždycky používej pseudonym nebo zkratku.
2. Nikomu nesděluj adresu, čísla telefonů ani důvěrné informace, protože na dálku nikdy nevíš jistě, s kým mluvíš. Osobní údaje nikdy nezapisuj do registračních formulářů, které nejsou chráněny zákonem o ochraně osobních údajů, např. do ICQ, info v chatu apod. Vždy se porad s rodiči, které údaje můžeš při registraci použít a která data jsou již osobní.
3. Neposílej přes internet své fotky, nevíš, kam přesně směřují a jak s nimi adresát naloží.
4. Jestli je doručená zpráva psaná vulgárně nebo máš pocit, že tě její obsah ohrožuje, neodepisuj a včas upozorni rodiče. Není to tvoje vina, že jsi takovou zprávu obdržel/a, nemáš samozřejmě ani povinnost na ni odpovídat.
5. Pamatuj si, že nikdy nemůžeš mít úplnou jistotu, s kým mluvíš. I když např. ten druhý píše, že je tvůj vrstevník, nemusí mluvit pravdu a může ti dokonce chtít ublížit.
6. Když tě něco na internetu vystraší, řekni to hned rodičům.
7. Internet nám slouží jako velká pokladnice vědomostí, ovšem ne všechny informace musí být pravdivé, snaž se proto vždy zkontrolovat jejich důvěryhodnost.
8. Vždycky se chovej se k dalším uživatelům tak, jak chceš, aby oni se chovali k tobě.
9. Respektuj soukromí internetové sítě. Jestliže používáš informace z internetu, vždy napiš, z jakých zdrojů pocházejí.
10. Setkání s osobou z netu může být nebezpečné. Jestli plánuješ takové setkání, předem upozorni své rodiče. Na podobné setkání si vybírej veřejná místa a nechod tam rozhodně sám/a, pouze s někým dospělým.
11. Pamatuj si, že hesla jsou tajná. Nikomu je nesděluj ani neposílej. Hesla nemají být jednoduchá. V počítačích, které využívá více lidí (například ve škole), se radši na stránky zabezpečené tvým vlastním heslem nepřihlašuj.
12. Nesnaž se trávit na počítači všechn svůj volný čas. Dlouhodobé sledování monitoru může poškodit tvůj zrak. Stanov si kupříkladu denní limit a rozhodně jej nepřekračuj - nechej své oči i hlavu odpočinout.
13. Jestli máš na internetu svoji stránku, pamatuj, že k ní mají přístup všichni ostatní uživatelé. Nikdy nesděluj adresu, telefon ani informace o vaší rodině. Nedávej na web žádné soukromé fotky.
14. Promluv si s rodiči o surfování. Informuj je o všech nalezených stránkách, které jsou ti podezřelé, ale i o stránkách, které tě zajímají.
15. Pokud tvoji rodiče neumějí na síti pracovat, tak je to nauč. Ukaž jim, jak mohou vyhledávat informace a jak se ty sám/sama na internetu bavíš.
16. Pokud si chceš na internetu něco koupit, prober to s rodiči dříve, než sdělíš do systému svou adresu.
17. Stanovte si spolu s rodiči pravidla, kdy můžeš být on-line. Stanovte si přesné dny a čas, kdy a za jakých podmínek budeš na internetu. Vaši domluvu neporušuj a nepřipoj se k internetu mimo dohodnutý čas.
18. V síti je čím dál více virů, které mohou poškodit i tvůj počítač. Nikdy neotvírej internet a nestahuj emaily bez spuštěné antivirové ochrany a zapnutého firewallu.
19. Neotvírej emaily, zprávy z komunikátorů (ICQ apod.) s podezřelými adresami a přílohami - mohou obsahovat vir a poškodit tak tvůj počítač!
20. Uveřejňuj emaily bez znaků, které hledají spamové automaty (@ zavináč). Podoba by mohla být například ilb{zavináč}linka bezpeci{tečka}cz. Aktivní odkaz (např. v html kódu mailto) uspíší útok spamových automatů na tvůj email.