

Rozpoznat. Zastavit. Pomoci.

Průvodce šikanou a kyberšikanou



**Safer
Internet
Centrum** | Česká
republika

Obsah

Úvod	3
Co je kyberšikana	4
1. Mocenský agresor (dominantní)	7
Proč je pro děti tak nebezpečná.....	10
Vybrané případy.....	11
Případy z praxe	11
Linka bezpečí	11
Linka bezpečí	12
Rodičovská linka.....	12
Rodičovská linka.....	12
Mýty o kyberšikaně	14
10 nejčastějších mýtů o kyberšikaně a jak jim porozumět	14
Varovné signály, že dítě může být obětí kyberšikany	16
Varovné signály	16
Co dělat.....	17
Co nikdy nedělat	17
Řešení kyberšikany	18
Kdy a jak vyhledat pomoc	18
Řešení krok po kroku.....	18
Fáze 1: Okamžitá reakce	18
Fáze 2: Vytvoření podpůrného kruhu.....	19
Fáze 3: Systematické řešení a dlouhodobá prevence	19
Kde hledat podporu	19
Jak postupovat při kyberšikaně v různých rolích	20
Učitel.....	20
Doporučení pro pedagogy při kyberšikaně:.....	20
Sociální pracovník	21
Rodič.....	21
Právní přesah	22
Přehled věkové hranice trestní odpovědnosti.....	22
Do 15 let:.....	22
15 až 18 let:.....	22
Nad 18 let:	23
Základní typy prevence pro všechny uživatele:	24
Užitečné odkazy a kontakty	24
Portály orientované na online bezpečnost.....	24
Metodické příručky s aktivitami pro žáky.....	25
Programy primární prevence.....	25
Další informace	25
Reference	26

Úvod

Rozpoznat. Zastavit. Pomoci. Tři jednoduchá slova, která mohou změnit život dítěte i dospělého, který se stane obětí šikany či kyberšikany. Tato příručka vznikla jako první pomocník pro všechny, kteří se s tímto závažným problémem setkají – ať už jako přímí účastníci, rodiče, učitelé, nebo lidé, na které se někdo obrátí s prosbou o pomoc.

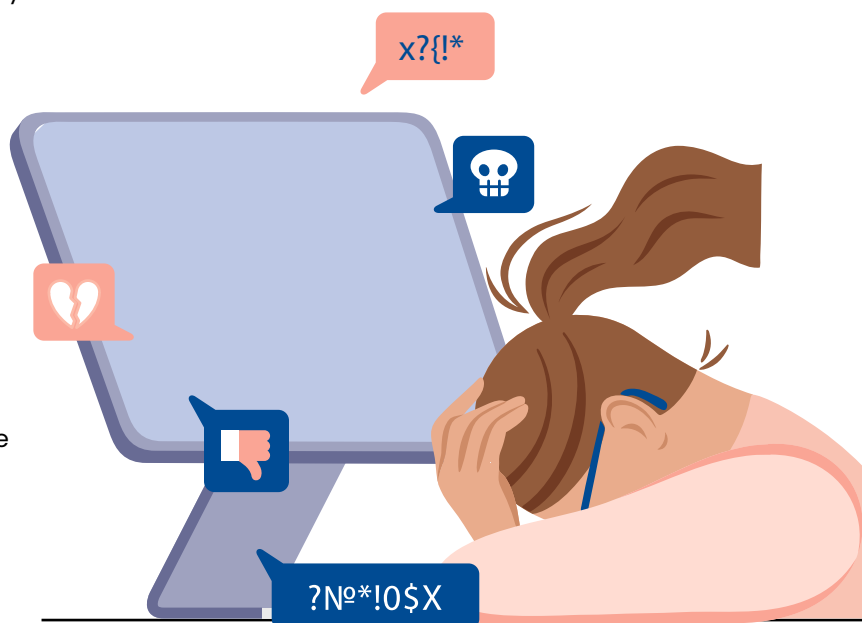
Současná generace dětí a dospívajících vyrůstá ve světě, kde se hranice mezi realitou a virtuálním prostorem stále více stírají. Internet a digitální technologie se staly přirozenou součástí jejich života, a to jako prostředek vzdělávání, komunikace i zábavy. Přinášejí však nejen nové příležitosti, ale i rizika, která mohou mít vážné důsledky pro psychickou pohodu a zdravý vývoj mladých lidí. Jedním z nejvýraznějších rizik je kyberšikana – fenomén, který dokáže zasáhnout dítě kdykoliv a kdekoliv. Na rozdíl od tradiční šikany, která je vázána na konkrétní prostředí (např. školu), může kyberšikana oběť pronásledovat i doma, v bezpečí vlastního pokoje. Pro pedagogy, rodiče a všechny, kdo s dětmi pracují, je proto zásadní dobře rozumět tomu, co kyberšikana je, jak se projevuje a jak ji lze předcházet.

Kyberšikana není mýtus ani tabu. Je to realita, která se může dotknout každého – dětí ve škole, dětských domovech a dalších zařízeních ústavní i ochranné výchovy, mladých lidí v zájmovém kroužku, ale i dospělých v zaměstnání či jiné komunitě. Pokud se Vám dosud šikana vyhnula, můžete to považovat za velkou výhru. Pravdou však je, že většina z nás se s ní během života setká v nějaké formě – ať už jako oběť, svědek nebo někdo, kdo má možnost pomoci.

Příručka vznikla jako reakce na stále častější případy, které se objevují v médiích i v praxi odborníků. Jejím cílem je poskytnout stručný a přehledný návod, jak situaci rozpoznat, jak reagovat a postupovat a kde hledat pomoc. Nabízí záchranný kruh v těch nejtěžších chvílích a základní orientaci v problematice šikany a kyberšikany.

Tato příručka je určena jako stručný přehled pro dospělé, děti i mladé lidi a nabízí pomoc v krizi a záchranný kruh v těch nejtěžších momentech i základní přehled o tématu. Slouží všem, kteří se setkali nebo mohou setkat s šikanou, a kyberšikanou a nenašli nikoho, kdo by jim mohl poskytnout přímou osobní pomoc.

O šikaně a kyberšikaně je velmi důležité mluvit, protože se jedná o situaci, do které se může v průběhu života dostat každý z nás. Někdo již na základní škole nebo v rodině, další ve sportovním kroužku a někdo třeba až v zaměstnání. Když



k tomu za celý život nedojde, tak to je samozřejmě výhra v loterii a skvělé, ale pokud ano – nevadí, děje se to opravdu většině z nás. Nejste na nalezení řešení sami. Je tu pomocník a průvodce, který Vás v tom nenechá! Kolem šikany a kyberšikany panovala a dosud přetrvává celá řada předsudků i mýtů. Také se stále děje, že lidé občas dělají, že vůbec neexistuje a že „oni“ s ní problém přece nemají. A to je první mýtus.

V příručce proto najdete nejen to, co je kyberšikana. Zaměříme se na popis toho, komu se to může stát. Dále na to, jak šikanu rozpoznat, na varovné signály u dětí a na to, jak situaci úspěšně řešit. Také se seznámíme se základními předsudky a mýty o kyberšikaně, právním přesahem i odpovědi na otázky, kdy a jak hledat pomoc. Na konci příručky uvádíme základní typy kyberprevence a užitečné odkazy a kontakty.

Co je kyberšikana

Kyberšikana je záměrné, opakované a nepřátelské chování, které je realizováno prostřednictvím elektronických komunikačních nástrojů za účelem ublížení jinému jednotlivci. Vyznačuje se intenzitou útoků, jejich opakováním a veřejným charakterem, což může mít dlouhodobé i trvalé důsledky pro oběť, zejména v případech, kdy dochází k šíření citlivého obsahu, jehož odstranění není vždy možné. Její nebezpečí spočívá v tom, že probíhá nepřetržitě, jednotlivec se jí nemůže snadno vyhnout a ztrácí pocit bezpečí například i doma. Útočník neboli agresor navíc často vystupuje anonymně a ponižující obsah se může šířit ohromnou rychlostí. Následky bývají vážné – od úzkostí a depresí až po sebepoškozování či sebevražedné myšlenky (Kopecký et al., 2023). Kyberšikana je často zaměňována s tzv. online obtěžováním, tímto termínem označujeme jednorázové útoky, jejichž dopad na oběť je pouze dočasný. Online obtěžování tedy není kyberšikanou, ale jiným rizikovým jevem, kterým se ale zde nebudeme na rozdíl od kyberšikany zabírat do hloubky.

Dle tematické zprávy České školní inspekce z roku 2023 řešilo alespoň jeden případ kyberšikany v posledních třech letech 21 % základních škol a 24 % středních škol. Experti odhadují, že osobní zkušenost s kyberšikanou má zhruba každé třetí dítě v ČR (ČŠI, 2023).

Z výsledků šetření TIMSS pro ČR z roku 2023 dále vyplývá, že přibližně jednou za měsíc se se šikanou setkává **34 % žáků** a žákyň čtvrtých ročníků, jednou týdně každý desátý čtvrták. Podíl čtvrtáků zažívajících šikanu ve školách od roku 2019 stoupl u všech sledovaných jevů. V případě osmých ročníků bylo zjištěno, že se se šikanou cca **jednou měsíčně setkává 29 % žáků a jednou týdně 7 % žáků**. Ve školách s méně častým výskytem šikany dosahují žáci v průměru lepších výsledků než žáci ze škol, ve kterých se šikana vyskytuje častěji (ČŠI, Národní zpráva TIMSS, 2023). Šetření ČŠI z roku 2023 zaměřené na rizikové chování žáků odhalilo, že **v letech 2021 – 2023 šikanu řešilo 57 % základních a 63 % středních škol. S kybernetickou šikanou se ve stejném období setkal 21 % ZŠ a 24 % SŠ**. 3 Podle výzkumu agentury Ipsos pro T-Mobile a organizaci In Iustitia (2025) bylo 94 % mladistvých vystaveno nenávislnému projevu na internetu, 85 % v posledním roce vidělo v online prostředí šikanu. **Kyberšikaně přímo čelilo 67 % mladistvých respondentů ve věku 11 až 21 let**

a pouze 6 z 10 obětí kyberšikany se někomu svěřilo. Nejméně se svěřovali chlapci a jejich ochota se svěřit klesá s věkem (Partnerství 2030, 2025).

Průzkum E-Bezpečí ukazuje zkušenosti rodičů se šikanováním jejich dětí ze strany vrstevníků. Nejčastěji rodiče uvádějí, že jejich dítě nebylo nikdy šikanováno – například v případě kyberšikany na internetu či sociálních sítích odpovědělo **55 % rodičů**, že se to jejich dítěti nestalo. Podobný podíl (50–55 %) se objevuje u osobního slovního, či fyzického napadání. Přibližně pětina rodičů si navíc nebyla jistá, zda jejich dítě někdy bylo obětí šikany. Alarmující je ale zjištění, že část rodičů uvedla opakované zkušenosti jejich dítěte se šikanou: 10 % v případě online šikany, 16 % u osobních kontaktů a 13 % u fyzického napadení. Dalších 14–18 % rodičů přiznalo, že jejich dítě zažilo některou z forem šikany alespoň jednou. Data tak ukazují, že šikana, včetně té kybernetické, není ojedinělým jevem a zasahuje významnou část dětí i jejich rodin. E-Bezpečí dělalo také výzkum „Lidé a bezpečí“, který ukazuje, zda se lidé setkali s agresí ze strany dětí nebo mladistvých. Otázky konkrétně zjišťovaly, jestli jim někdo nezletilý nadával nebo vyhrožoval na sociálních sítích či jinde na internetu, zda zažili nadávky nebo výhrůžky v osobním kontaktu (např. na ulici, při cestování nebo doma), a zda se je někdo nezletilý pokusil fyzicky napadnout. Výsledky ukazují, že většina respondentů takovou zkušenost nemá, přesto přibližně pětina lidí uvedla, že oni sami nebo někdo z jejich domácnosti zažil verbální útok či výhrůžky od nezletilých. Pokusy o fyzické napadení jsou pak hlášeny jen v jednotkách procent (E-bezpečí, 2023).

Důležité je také odlišit šikanu od takzvaného „škádlení“. Při kamarádské legraci jsou respektovány vzájemné hranice, role jsou vyvážené a výsledkem je pozitivní atmosféra. Je však náročné vždy jednoznačně určit hranici mezi šikanou a škádlením. Proto je důležité věci pojmenovat a vysvětlit dětem, že mají právo stanovit si vlastní hranice a dát najevo, že něco není v pořádku (Havelka, 2023).

Pachatelem kyberšikany zpravidla bývá někdo z okolí oběti – např. její spolužáci, žáci ze stejné školy či jiní vrstevníci. K nejčastějším motivům pachatelů patří především pomsta, dále např. představa pachatelů, že oběti si kyberšikanu zaslouží, mezi motivy nalezneme i nudu, v řadě případů vzniká kyberšikana pod vlivem skupinového tlaku ve třídě. U kyberšikany se objevuje tzv. přepínání rolí: z obětí tradičních forem šikany se mohou stát pachatelé kyberšikany.

Pachatelé často věří, že je díky internetové anonymitě nelze vystopovat a chytit, ve skutečnosti však za sebou zanechávají řadu takzvaných digitálních stop. Anonymita je ve skutečnosti pouze zdánlivá. Kyberšikana je zpravidla definována jako činnost záměrná, může však vzniknout i nezáměrně – třeba jako nevhodný vtip, který se v online prostředí vymkne kontrole. Dítě si nemusí uvědomit, jak mohou rádobly vtipné fotografie či videa ublížit, pokud se



začnou nekontrolovaně šířit internetem a začnou být masově komentovány a mohou být i zneužity. Často jsou informace, fotografie nebo videa vytrženy z kontextu, pozměněny nebo jinak upraveny. Může dojít k porušení souhlasu GDPR s tím, že dotčená vyobrazená osoba nesouhlasí se sdílením a šířením fotografie, mohou být také porušena autorská práva, zvláště tehdy, jedná-li se o fotky a videa pozměňované nástroji umělé inteligence (například deepnudes). V případě, že pachatel vědomě a úmyslně s takovými materiály manipuluje s cílem oběť poškodit, pomluvit nebo ji jinak závažně ublížit či se neoprávněně obohatit na úkor oběti, dostáváme se zde už do oblastí, které jsou nejen neetické a nemorální, ale také se dotýkají trestního postihu.

Pachatelé kyberšikany si často vůbec neuvědomují, co svým chováním prostřednictvím internetu oběti působí. Třeba nevidí, že oběť pláče, že nemůže spát, že se trápí. Co z pohledu útočníka může vypadat jako legrace, může oběť vnímat jako skutečné násilí – jako šikanu či kyberšikanu.

A u některých citlivějších dětí může vést až k sebevraždě (Kopecký et al., 2023).

Síla kyberšikany spočívá v tom, že se do ní zapojuje skutečně velké množství lidí, a to jak z okolí oběti, tak těch, kteří oběť vlastně vůbec neznají, "pouze" ponižující materiály šíří a komentují či manipuluji, za účelem zneužití oběti. Kdyby pachatelé cítili, co oběti prožívají, pochopili by, jak bolestivá kyberšikana může být a co může způsobit. A možná by si své chování rozmysleli. Za své chování vždy neseme odpovědnost!

Například v dětských domovech jsou jevy jako online agrese a kyberšikana zařazována jako problém přibližně u 76,5 % zařízení, což ukazuje, že tento jev se objevuje opravdu napříč kolektivy. Zvláště ohroženou cílovou skupinou jsou také děti ve vyloučených lokalitách nebo i kolektivech dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. Pachatelem se často může stát člověk, který sám v rodině, zařízení nebo kolektivu byl dříve obětí.

Specifika kyberšikany

Neomezený čas a místo: Zatímco u tradiční šikany má útočník jasně dané, kde a kdy se setkává s obětí (např. během školní přestávky na hřišti), v případě kyberšikany tato omezení mizí. Většina z nás nosí mobilní telefon s připojením k internetu neustále u sebe a je složité se odtrhnout od online činností, obzvláště pokud jste terčem pozornosti. To může vést k tomu, že některé děti budou kontrolovat svůj mobilní telefon mnohem častěji nebo budou trávit více času u počítače, pokud se stanou obětí kyberšikany. Existuje ale i opačná reakce, kdy některé děti ztratí zájem o internet a technologie. Přesto však kyberšikana nezmizí, protože vypnutím zařízení internet nezmizí. Oběť nemá možnost se skrývat před útočníkem ani v případě, že změní školu nebo místo bydliště, protože se může připojit k internetu téměř odkudkoli, a není tak možné se před útočníkem kam schovat. Útočník si oběť může najít třeba o půlnoci v „bezpečí domova“ (Policie ČR, 2025).



Anonymita: Anonymita virtuálního prostředí smazává rozdíly mezi lidmi – ať už jde o věk, pohlaví, sociální postavení, fyzické dispozice, početní převahu či například odvahu zaútočit. Díky anonymitě, kterou kyberprostor poskytuje, může zůstat útočník neidentifikován. Původcem kyberšikany se může stát kdokoli, kdo má potřebné znalosti informačních a komunikačních technologií. Útočníci tráví podle výzkumů více času na internetu, a to bez dohledu rodičů, kteří se navíc příliš nezajímají o to, k čemu jejich děti internet používají. Útočník může využívat falešný profil na sociálních sítích, prezentovat se pod pseudonymem, používat jiný e-mail nebo telefonní číslo a podobně. Pro oběť je tato situace velmi obtížná. Pro útočníka zase pocit anonymity posiluje odvahu k ještě krutějším útokům. Nicméně ve skutečnosti není pro Policii ČR problém odhalit skutečnou identitu agresora. V případě vyšetřování kyberšikany ve školním prostředí může být také nápomocné, že agresor a oběť jsou často z téže třídy.

Profil agresora: Setkáváme se s různorodými představami o tom, jak vypadá nejtypičtější agresor kyberšikany. Někteří autoři i výzkumníci označují za typického agresora chlapce, někteří dívky a jiní nezohledňují pohlaví. Je však zřejmé, že virtuální prostředí stírá rozdíly mezi jednotlivci; v kyberprostoru nehrají věk, pohlaví, síla, společenské postavení, dovednosti, dosažené úspěchy a podobné odlišnosti roli. Agresorem se může stát za pomoci digitálních technologií kdokoli, bez ohledu na jakoukoli odlišnost. Přesto můžeme odlišovat několik různých typů agresorů kyberšikany, například na základě jejich motivace a dalších okolností. Z této skutečnosti vyplývá většina rozdílů mezi pachateli kyberšikany a tradiční šikany.

Vybrané typy agresorů kyberšikany:

1. Mocenský agresor (dominantní)

Zakládá falešné profily oběti a publikuje tam ponižující obsah. Sdílí osobní fotky či zprávy oběti bez jejího svolení.

2. Pomstychtivý agresor

Pokud se oběť odmítla kamarádit nebo s dotyčnou či dotyčným chodit, zveřejňuje o ní intimní nebo trapné informace.

3. Hravý a rádoby zábavný agresor

Dělá „vtipy“ formou ponižujících memů s tváří oběti. Sdílí zesměšňující ankety typu „kdo je největší loser ve třídě“. Píše zprávy, které mají pobavit ostatní, ale oběť ponižují.

4. Agresor z nudy

Obtěžuje v online hrách – záměrně kazí hru, uráží ostatní hráče. V chatu náhodně nadává cizím lidem. Vyvolává hádky bez jasného důvodu, jen aby se něco dělo.

5. Skupinový agresor

Přidává se k posměšným komentářům na školní skupině.

„Lajkuje“ nebo sdílí ponižující příspěvky o oběti, i když je sám nevytvořil.

Cítí se silnější, když není sám, a proto se aktivně zapojuje.

6. Agresoři - trollové

Zveřejňují záměrně kontroverzní komentáře, aby vyvolali negativní emoce – například vztek.

Používají urážky a provokace, aby přiměli lidi reagovat.

Často ani nepotřebují konkrétní oběť – jde jim o „rozvrat“ diskuze.

Další (pasivně) zúčastnění

Sekundární útočníci (diváci a šířitelé, tzv. létající opice – přiklání se na stranu agresora kvůli strachu nebo výhodám): Množství diváků kyberšikany může být nepoměrně větší než počet přihlížejících u klasické šikany. V případě kyberšikany může být přihlížejícím v podstatě každý, kdo má přístup k internetu – tedy miliony lidí z celého světa. Kromě diváků se do kyberšikany zapojují i tzv. šířitelé kyberšikany. Jsou to lidé, kteří dále rozesílají informace o kyberšikaně (např. posílají dalším lidem odkaz na stránky, kde se kyberšikana objevila), a tak se vědomě či nevědomě do kyberšikany sami zapojují. Obě tyto skupiny lidí mohou mnohonásobit dopad útoku na oběť. Tím vlastně poškozuji oběť mnohem více než primární útočník – z tohoto pohledu se tedy stávají sekundárními útočníky.

Profil oběti: Velmi často dochází k tomu, že osoby postižené

kyberšikanou tráví více času online, komunikují s ostatními v kyberprostoru, často budují vztahy prostřednictvím internetu a sdílí o sobě více osobních údajů. Avšak toto chování nemusí být pravidlem a není výjimkou, že kyberšikana postihne i jedince, kteří jsou jinak ve svém okolí oblíbení.

Publikum: Tradiční šikana může mít svědky, ale jejich počet je omezený (například v případě šikany ve třídě jsou to všichni spolužáci, eventuálně další žáci ze školy). V situaci veřejné kyberšikany je publikum, které sleduje situaci, mnohem větší a může obsahovat mnoho potenciálních sekundárních útočníků. Teoreticky to mohou být všichni uživatelé internetu. Primárnímu pachateli stačí jednou zveřejnit ponižující materiál a o další šíření se postarají ostatní uživatelé. Vzhledem k tomu, že se někteří uživatelé



internetu chovají v digitálním světě méně opatrně a ohleduplně než v reálném životě, může být kyberšikana velmi drsná a téměř nezastavitelná.

Sílu internetového publika podtrhuje jeden z prvních mediálně známých příběhů kyberšikany z roku 2003. Chlapec z Kanady, Ghyslain Raza, známý jako Star Wars Kid, natočil sám sebe na video, ve kterém ztvárňoval bojovou scénu z filmu Hvězdné války. Jeho spolužáci získali toto video a zveřejnili ho na internetu, na němž se velmi rychle začalo šířit. Během několika měsíců video viděly stovky milionů uživatelů a začaly vznikat posměšné koláže, vtipy a parodie. Chlapec prožil těžké trauma a musel absolvovat dlouhodobou léčbu (Kopecký et al., 2023).

Dopady nejsou na oběti vidět: V případě fyzické šikany bývají projevy týrání na oběti zřetelné fyzicky (modřiny, škrábance, poškozené oblečení, zničené nebo ztracené předměty atd.). V případě kyberšikany jsou důsledky převážně psychické a lze je rozpoznat pozorováním chování oběti nebo na základě její výpovědi. Nicméně oběti často nemluví o svých obtížích, buď kvůli obavám z nepochopení nebo z obavy, že by se situace ještě zhoršila. Důsledky kyberšikany mohou vypadat jako negativní emocionální stavy zahrnující například hněv, smutek, strach, stres či úzkost, dále sem patří sebekritika, snížené sebevědomí, trauma (příznaky posttraumatické stresové poruchy), deprese, sociální fobie, izolace, agresivní a impulzivní chování, duševní nestabilita, poruchy spánku, bolesti hlavy, bolesti břicha, nevolnost a sníženou schopnost soustředit se, což vede k horším školním výsledkům.

Proč je pro děti tak nebezpečná



Vybrané případy

Kyberšikana představuje stále častější formu ohrožení dětí a dospívajících v online prostředí. I přes různé preventivní programy, školní politiky a vzdělávací iniciativy se oběti setkávají s psychickým, emočním a často i fyzickým dopadem těchto útoků. Praktické příklady, tedy kazuistiky, nám umožňují ilustrovat reálné situace, se kterými se děti, rodiče, učitelé či školní pracovníci mohou setkat. Následující vybrané kazuistiky ukazují různorodost forem kyberšikany, její dopad na psychickou pohodu obětí a způsoby, jakými je možné reagovat. Cílem uvedení těchto případů není jen popsat jednotlivé situace, ale zároveň nabídnout konkrétní doporučení a postupy, které mohou napomoci efektivnímu řešení problémů a prevenci opakování útoků.

Případy z praxe

Linka bezpečí

Věk klientky: 14 let

Popis situace: Dívka byla delší dobu obětí šikany na své základní škole, která původně zahrnovala posměch, šikádlení, braní věcí a vyčleňování z kolektivu. Po zásahu školy se však šikana přesunula do online prostředí. Dívka nebyla pozvána do školní skupiny na sociální síti, kde se stala terčem pomluv, urážlivých fotomontáží, a dokonce videa doplněného morbidními komentáři. Tato situace na ni měla výrazný emoční dopad – projevoval se šokem, stresem a pocity ohrožení.

V rámci podpory jí byla poskytnuta emoční podpora a edukace o závažnosti nalezeného obsahu. Společně s odborníky naplánovala konkrétní kroky: **kontaktovat rodiče, nahlásit incident policii, shromáždit důkazní materiály a využít podporu specializované instituce zabývající se internetovou kriminalitou, například E-Bezpečí.** Rodiče byli rovněž instruováni, kam se obrátit pro další pomoc. Díky těmto krokům byla dívka motivována situaci aktivně řešit a mohla se spolehnout na podporu rodičů i odborníků.



Linka bezpečí

Věk klienta: 12 let

Popis situace: Dvanáctiletý chlapec se stal obětí kyberšikany, když jeho spolužáci získali přístup k jeho účtu na sociální síti a psali pod jeho jménem nevhodné a urážlivé zprávy ostatním žákům. Klient se o situaci dozvěděl od kamaráda, což na něj mělo silný emoční dopad – cítil stud, vztek a bezmoc a obával se, jak budou jeho spolužáci reagovat, až se situace ve škole odhalí.

S odborníky probíral intenzitu svého prožívání a společně naplánovali konkrétní kroky: **technicky zabezpečit účet (změna hesla, nastavení soukromí), připravit komunikaci se spolužáky ve škole a informovat rodiče a školu, aby poskytli další podporu.** Díky těmto opatřením odešel chlapec klidnější a s jasným plánem, jak se se situací vypořádat.

Rodičovská linka

Role klienta: Třídní učitel, druhý stupeň ZŠ

Popis situace: Třídní učitel druhého stupně základní školy se obrátil na Rodičovskou linku s dotazem, jak postupovat, když parta kluků vytvořila pomocí umělé inteligence erotické fotografie s obličejí několika dívek ze třídy. Fotografie se rychle rozšířily po celé škole a jedna z dívek byla hospitalizována na psychiatrii pro silné úzkosti, panické ataky a neschopnost docházet do školy.

Odborníci ocenili zodpovědný přístup učitele a poskytli mu poradenství: **jak komunikovat s vedením školy a školním metodikem prevence, jak informovat žáky, učitele i rodiče a jak zajistit postih pachatelů podle školního řádu.** Učitel byl rovněž seznámen s možností kontaktovat poradnu zabývající se kyberkriminalitou a právníka. Díky tomu získal jasný plán dalšího postupu a mohl obětem nabídnout adekvátní podporu.

Rodičovská linka

Role klienta: Matka 13leté dívky

Popis situace: Matka třináctileté dívky se obrátila na Rodičovskou linku s tím, že její dcera čelí již půl roku šikaně a kyberšikaně od spolužačky. Spolužačka jí posílala výhružné zprávy přes sociální sítě, například že si na ni "počká před školou". Dcera byla ze situace vystrašená, špatně spala, plakala a obávala se chodit do školy. Matka se pokusila situaci řešit u třídní učitelky, ale setkala se s nezájmem.



Konzultantka matku emočně podpořila a edukovala ji o závažnosti kyberšikany a povinnosti školy reagovat, pokud má útok přímý dopad na psychickou pohodu dítěte. Společně naplánovaly konkrétní kroky: obrátit se na vedení školy, zvolit písemnou komunikaci s doložením důkazů a zajistit adekvátní ochranu a podporu dceři. Matka získala jasný návod, jak situaci řešit a cítila podporu v rámci řešení daného problému.

Představené kazuistiky potvrzují, že kyberšikana se neomezuje pouze na online prostředí – její dopad se promítá do školy, domácího prostředí i psychického zdraví obětí. Každá situace vyžaduje individuální přístup, který kombinuje emoční podporu, technická opatření, zapojení rodičů a spolupráci se školou či specializovanými institucemi.

Příběhy také zdůrazňují význam včasného a aktivního zásahu – od informování dospělých, přes dokumentaci útoků až po využití specializované podpory, jako jsou linky bezpečí či poradny zabývající se kyberkriminalitou. Tyto příklady ukazují, že koordinovaná podpora a jasně definované kroky mohou výrazně snížit psychický dopad kyberšikany a pomoci obětem se znovu cítit bezpečně.



Mýty o kyberšikaně

10 nejčastějších mýtů o kyberšikaně a jak jim porozumět

O kyberšikaně v naší společnosti panuje stále řada předsudků a mylných představ. Tyto mýty způsobují, že je problém bagatelizován, oběti mají pocit, že jim nikdo nerozumí, a agresorům se otevírá prostor k dalšímu jednání. Pokud chceme kyberšikanu účinně řešit, je nezbytné tyto mýty pojmenovat a vyvracet. Jen tak dokážeme nastavit správný přístup – jak pro oběti, tak pro ty, kdo jim chtějí pomoci. Výzkumníci z USA (Sabella, Patchin a Hinduja, 2013) definovali sedm základních mýtů spojených s kyberšikanou. Následující kapitola uvádí v kombinaci s těmito sedmi rovnou deset nejčastějších mýtů, spolu s vysvětlením, proč neplatí a co je skutečně důležité v jejich kontextu vědět.



Mýtus 1: „Když je to jen online, nemůže to tolik bolet.“

Pro děti a dospívající je online prostředí stejně důležité jako svět reálný. Ponížení, urážky nebo vyhrožování na internetu mohou mít stejné, ba dokonce i horší dopady než šikana tvář v tvář. Kyberšikana často pokračuje i mimo školu a děti jí nemohou uniknout ani doma.

Mýtus 2: „Je to jen online, není to opravdové.“

Kyberšikana má závažné psychické dopady – oběti se potýkají s úzkostmi, depresemi, sebeobviňováním a v těžkých případech i se sebevražednými myšlenkami. Virtuální prostředí rozhodně neumenšuje závažnost útoku, naopak ho může kvůli širokému dosahu znásobit.

Mýtus 3: „Děti si to mohou vyřídit jen mezi sebou.“

Kyberšikana se zřídka „vyřeší sama“. Potřebuje citlivý zásah dospělých – učitelů, rodičů, školního psychologa, v některých případech i policie nebo OSPOD. Podcenění situace může vést k dlouhodobým psychickým potížím oběti nebo k pokračování šikany.

Mýtus 4: „Pokud to neprobíhá ve škole, není to školní problém.“

Pokud kyberšikana, které se účastní žáci školy, probíhá mimo ni (např. večer na sociálních sítích), ovlivňuje klima třídy, vztahy a bezpečí dětí, škola musí jednat. Zákon ukládá školám povinnost chránit žáky před rizikovým chováním, i když k němu dochází mimo vyučování.

Mýtus 5: „Když dítě telefonuje a usmívá se, nic mu není.“

Mnoho dětí skrývá své emoce nebo se snaží působit, že „je vše v pohodě“, i když čelí závažným problémům. Oběti kyberšikany často pociťují stud nebo strach a nechtějí problémy přiznat. Signály bývají nenápadné: změna chování, úzkosti, zhoršení prospěchu, izolace.

Mýtus 6: „Stačí kyberšikanu ignorovat a přejde to.“

Ignorování obvykle vede k eskalaci útoků. Kyberšikanu je potřeba řešit aktivně – dokumentovat případy (pořídit snímek obrazovky – screenshot), nahlašovat je platformám, škole nebo policii a usilovat o odstranění škodlivého obsahu.

Mýtus 7: „Když si dítě smaže účet nebo blokuje agresora, problém je vyřešen.“

Smazání profilu nebo zablokování je jen krátkodobé řešení. Pokud není řešena příčina problému – motivy agresora, postavení v kolektivu, nedostatečný dohled či podpora, problém se může opakovat, zhoršovat nebo přejít do jiné formy.

Mýtus 8: „Kyberšikanu páchají jen děti s problémy.“

Pachatelem i obětí se může stát kdokoli – i dítě z dobře fungující rodiny nebo s výborným prospěchem. Online prostředí snižuje zábrany, anonymita usnadňuje agresivní chování, to vše pak rozšiřuje okruh možných pachatelů.

Mýtus 9: „Nemá smysl to řešit s policií nebo sociálkou – je to jen dětská záležitost.“

Některé formy kyberšikanu naplňují znaky trestného činu nebo přestupku (např. vydírání, vyhrožování, šíření intimních fotografií). Škola i rodiče by měli vědět, na koho se obrátit – kontakty na policejní preventisty a sociální pracovníky mohou být klíčem k rychlé a účinné pomoci.

Mýtus 10: „Oběť si za to může sama – neměla na to reagovat nebo si nahrávat video.“

V žádném případě nesmí být oběť obviňována. Je třeba jí poskytnout bezpečné prostředí a pomoc, nikoliv prohlubovat její stud nebo pocit viny. Reakce školy má být podpůrná, nikoli hodnotící.

Mýty o kyberšikaně představují velkou překážku v účinném řešení problému. Pokud jim uvěříme, můžeme přehlédnout signály ohrožení, podcenit situaci, nebo dokonce oběť ještě více poškodit. Proto je zásadní o kyberšikaně mluvit otevřeně, vyvracet předsudky a nahrazovat je fakty. Jen tak můžeme vytvořit prostředí, ve kterém se děti nebudou bát požádat o pomoc a ve kterém dospělí budou připraveni účinně zasáhnout (E-bezpečí, 2025).



Varovné signály, že dítě může být obětí kyberšikany

Varovné signály

Kyberšikana často zanechává viditelné i skryté stopy v chování a pocitech dítěte. Včasné rozpoznání těchto signálů je klíčové pro poskytování podpory a ochrany. Následující přehled uvádí nejčastější varovné znaky, které mohou naznačovat, že dítě čelí obtěžování nebo agresi v online prostředí.

Změny chování: uzavřenost, vztek, pokles nálady, nervozita, nechut jít do školy, sociální izolace, zhoršení soustředění;

Digitální projevy: vyhýbání se mobilu nebo sociálním sítím, smazání profilů, změny hesel, syndrom FOMO (strach, že jedinci uniknou informace online, potřeba jedince neustále kontrolovat počítač a telefon);

Tělesné symptomy: bolesti břicha, hlavy, nechutenství k jídlu, přejídání.

Jak s dítětem komunikovat

Pokud se Vám dítě svěří s kyberšikanou, je důležité nenechat se ovlivnit strachem dítěte a uvědomit si, že máte povinnost ho především chránit. Je podstatné dítě ocenit, že má důvěru a odvahu se svěřit, a ujistit ho, že na řešení nebude samo. Další tipy ohledně komunikace s dětmi uvádíme níže.

- Mluvte klidně, bez nátlaku a obviňování.
- Naslouchajte bez soudů a ujistěte dítě, že není samo.
- Doporučené věty:
 - „Všiml/a jsem si, že se chováš jinak. Chceš mi říct, co se děje?“
 - „Ať se stalo cokoliv, vždy mi můžeš něco říct, stojím při tobě.“
- Poskytněte bezpečné prostředí, psychickou podporu a případně fyzické ujištění (např. objetí).

Co dělat

- Během řešení kyberšikany je důležité dítě provázet a být mu k dispozici vždy, když potřebuje podporu.
- Je třeba mu dávat pocit jistoty, že na problém není samo a že situaci společně zvládnete.
- Pokud je vidět, že je situace pro dítě příliš těžká (např. se objevují projevy sebepoškozování, poruchy příjmu potravy, sebevražedné tendence, poruchy spánku či chování), je vhodné vyhledat odbornou pomoc.
- Nikdy dítě netrestejte za to, že udělalo chybu – například poslalo citlivá data, fotografie nebo videa. Naopak oceňte, že mělo odvalu se svěřit, přestože mohlo cítit strach či stud.
- Zásadní je ukončit komunikaci s útočníkem a nereagovat vyhrožováním ani pokusy o mstu, protože právě reakce oběti bývá pro agresora cílem. Útočníka je vhodné zablokovat (telefonní číslo, profil na sociálních sítích) a kontaktovat poskytovatele služby.
- Dále je nutné útok oznámit škole či specializovaným institucím, jako jsou pedagogicko-psychologická poradna, policie nebo intervenční služby zaměřené na kyberšikanu.
- Všechny důkazy (SMS, e-maily, zprávy z chatů, sociálních sítí) je nutné uchovat, protože mohou být podkladem pro vyšetřování. Po uzavření případu žádejte jasné stanovisko všech zapojených institucí. (Linka bezpečí, 2025)

Co nikdy nedělat

- **NEpodceňovat** závažnost kyberšikany;
- **NEobracet** situaci proti dítěti („ty za to můžeš“);
- **NEoddalovat** řešení a nenechat situaci eskalovat;
- **NEvynucovat** rady, pokud o ně dítě nepožádá;
- **NEzapojoovat** osoby, ke kterým dítě necítí důvěru.
- **NEmazat** důkazy



Řešení kyberšikany

Kdy a jak vyhledat pomoc

V uvedené kapitole se dozvíme základní možnosti, jak postupovat při řešení kyberšikany, kde a jak hledat pomoc. Kontakty a užitečné odkazy také naleznete na konci příručky.

Při prvních náznacích kyberšikany může člověk pomocí správného chování vyřešit situaci sám. Čím dříve začne oběť situaci řešit, tím lépe, a to ideálně už hned v zárodku. Oběť také ale nesmí agresí oplácet, jinak se sama stane agresorem. Je zároveň dobré na útočníka vůbec nereagovat, jinak ho oběť podněcuje k dalšímu konání.

Modelová situace: Pokud útočník o dítěti zveřejní falešnou informaci, je vhodné, aby oběť dokázala jasně vyjádřit svůj nesouhlas. Cílem je dát agresorovi najevo, že jeho chování je nevhodné a že oběti ubližuje. Příklad reakce: „Tvoje chování se mi nelíbí, chci abys toho nechal/a.“

V případě, že nestačí návodné věty, je potřebné dítěti nabídnout aktuální možnosti pomoci. Nejprve je možné se pokusit situaci zvládnout v užším kruhu zapojených:

- v rodině – například s dospělým sourozencem, rodičem
- ve škole s metodikem prevence, třídním učitelem, školním psychologem, pedagogickým pracovníkem nebo asistentem
- osobou, ke které ve škole má dítě důvěru
- v případě, že se jedná o závažnou šikanu nebo kyberšikanu je nutné se obrátit i v oblasti poradenství na státní orgány – OSPOD, Policie ČR. **Škola má ohlašovací povinnost.**

Řešení krok po kroku

Fáze 1 – Okamžitá reakce

- Získat informace od dítěte: **KDO, CO, KDY, KDE, JAK**;
- poskytnout podporu, potvrdit psychosociální závažnost i náročnost situace pro všechny zúčastněné a zasažené;
- v prvních fázích nelze očekávat, že hned objevíme řešení
- cílem je zjistit aktuální stav a pozitivně jej sanovat



Fáze 2 – Vytvoření podpůrného kruhu

- zapojit důvěryhodné osoby (rodiče, učitele);
- zajistit bezpečné prostředí ve třídě – zjistit aktuální třídní klima, šikana nebo kyberšikana často pozmění vztahy i role ve třídním kolektivu a má často negativní vliv na klima ve třídě a někdy i celé škole. V případě potřeby je proto nutné zajistit spolupráci se školním psychologem a dalšími odborníky;
- stanovit pravidla pro třídní klima a jasná opatření proti rizikovému chování;
- prošetřit citlivě situaci – zjistit nejdůležitější informace týkající se události a jejich okolností. Můžeme použít sadu základních otázek, na které nejprve získat odpovědi – “kdo, co, kdy, kde, jak, s kým, čím a za jakým účelem”. Tyto otázky nám často pomohou identifikovat agresora a jeho motivy;
- zapojit další odborné osoby (metodik prevence, výchovný poradce, OSPOD, Policie ČR);

Fáze 3 – Systematické řešení a dlouhodobá prevence

- dodržovat stanovená pravidla, aby agresor neměl prostor pro eskalaci;
- pracovat dlouhodobě s třídním klimatem, obnovovat důvěru a spolupráci mezi dětmi;
- cílem je zabránit vzniku nebo trvání toxickému klimatu založeného na strachu nebo moci agresora.

Kde hledat podporu

Linka bezpečí: 116 111

Rodičovská linka: 606 021 021

Online pomoc: www.ditekrize.cz, poradna.e-bezpeci.cz



Jak postupovat při kyberšikaně v různých rolích

Učitel

Kroky při zjištění nebo podezření:

- Vytvořit bezpečné prostředí – zajistit, aby dítě nebylo znovu vystaveno kontaktu s útočníkem.
- Vyslechnout oběť s respektem – nehodnotit, neobviňovat, podpořit dítě, že udělalo správně, když se svěřilo.
- Zaznamenat fakta a důkazy – screenshoty – důkazy vytvořené za pomoci mobilního telefonu nebo fotoaparátu, odkazy, popisy situací. Vést dokumentaci.
- Zálohovat důkazy a zablokovat útočníka.
- Informovat vedení školy – zapojit odpovědné osoby (výchovný poradce, metodik prevence).
- Informovat rodiče – citlivě seznámit zákonné zástupce obou stran se situací.
- Zajistit ochranu oběti a opatření – např. změna místa ve třídě, oddělení oběti od pachatele, případně oznámení Policii ČR.
- Zapojení odborníků – doporučit psychologickou podporu, spolupracovat se školním psychologem.

Doporučení pro pedagogy při kyberšikaně:

- Reagujte citlivě, považujte situaci za závažnou, dítě se musí cítit vyslyšeno;
- zaznamenávejte a uchovávejte důkazy (screenshoty, odkazy, popisy);
- informujte vedení školy a metodika prevence;
- spolupracujte s rodiči, školním psychologem, OSPOD a policií podle závažnosti případu;
- zaměřte se na prevenci – uče děti bezpečnému online chování a kritickému myšlení.



Sociální pracovník

Postup při práci s obětí:

- Navázání důvěry a podpora – umožnit dítěti mluvit, validovat jeho pocity.
- Posouzení míry ohrožení – zjistit rizika sebepoškozování, úzkostí či izolace, v případě potřeby kontaktovat odborníky.
- Pomoc při sběru důkazů – vysvětlit, jak archivovat útoky (screenshoty, zprávy).
- Koordinace s institucemi – spolupráce se školou, rodiči, OSPOD nebo Policií ČR.
- Edukace o právech – informovat o možnostech blokace, nahlášení platformě, trestním oznámení.
- Podpora sebedůvěry – doporučit psychoterapii, skupinovou podporu či posilující aktivity.
- Prevence recidivy – nastavit bezpečné chování online (soukromí, digitální hygiena, hesla).

Rodič

Co může udělat:

- Uložit důkazy (screenshoty, odkazy);
- zablokovat útočníka (až po záloze důkazů);
- ohlásit incident platformě (Instagram, TikTok apod.); informovat školu;
- kontaktovat např. STOPonline.cz nebo Policii ČR.



Právní přesah

Kyberšikana není sama o sobě protiprávním jednáním. Ovšem způsoby provedení a projevy kyberšikany jsou většinou klasifikovány jako přestupky, nebo dokonce trestné činy. Šikana bývá postihována podle ustanovení trestního zákona, neboť v souvislosti s ní často dochází k páčání trestných činů proti svobodě a lidské důstojnosti. V současné době se může kyberšikana promítnout do celé řady ustanovení trestního zákoníku (zákon č. 40/2009 Sb., ve znění pozdějších předpisů):

- § 144 Účast na sebevraždě
- § 175 Vydírání
- § 180 Neoprávněné nakládání s osobními údaji
- § 181 Poškození cizích práv
- § 184 Pomluva
- § 191 Šíření pornografie
- § 192 Výroba a jiné nakládání s dětskou pornografií
- § 209 Podvod
- § 230 Neoprávněný přístup k počítačovému systému a nosiči informací (NÚKIB, 2020)

Přehled věkové hranice trestní odpovědnosti

Do 15 let:

- není možné dítě potrestat;
- soud může dítěti udělit výchovná omezení;
- je možné udělit zákaz styku;
- je možné udělit zákaz zdržovat se na určitém místě;
- může nad dítětem být stanoven dohled;
- mohou být za činy dítěte potrestáni zákonní zástupci;

15 až 18 let:

- dítě se nazývá mladistvým;
- jím spáchaný trestný čin se nazývá provinění;
- soud za něj může uložit:
 - výchovná opatření (např. napomenutí s výstrahou)
 - ochranná opatření (např. zabránění věci)
 - trestní opatření (např. obecně prospěšné práce nebo odnětí svobody)
- není-li mladistvý dostatečně rozumově a mravně vyspělý, může mu soud uložit takové opatření k nápravě, které lze uložit dítěti mladšímu 15 let;

Nad 18 let:

- plná odpovědnost;
- ohlašovací povinnost;
- povinnost překazit (§ 367);
 - kdo se dozví, že jiný připravuje nebo páchá trestné činy, má povinnost spáchání nebo dokončení takového činu překazit;
 - jestliže to neudělá a nebránily mu v tom závažné okolnosti, sám spáchal trestný čin nepřekazení trestného činu a vystavuje se tím trestnímu postihu;
 - překazit trestný čin lze i jeho včasným oznámením státnímu zástupci nebo policejnímu orgánu;
 - v případě šikany by se mohlo jednat například o následující trestné činy: těžkého ublížení na zdraví, zbavení osobní svobody, loupeže, vydírání, krádeže;
- povinnost oznámit (§ 368);
 - kdo se dozví, že jiný spáchal trestné činy, je povinen to bezodkladně oznámit státnímu zástupci nebo policejnímu orgánu;
 - jestliže to neudělá a nebránily mu v tom okolnosti, sám spáchal trestný čin neoznámení trestného činu a vystavuje se tím trestnímu postihu;
 - v případě šikany by se mohlo jednat například o následující trestné činy: těžkého ublížení na zdraví, zbavení osobní svobody (Havelka, 2023).



Základní typy prevence pro všechny uživatele:

- Respektovat ostatní uživatele v online prostředí;
- otevřeně komunikovat o všem, co koho trápí, s výchovnou autoritou (rodičem, učitelem...);
- informovat se a vzdělávat se o aktuálních rizikových jevech ve školním i rodinném prostředí;
- vždy se seznámit s registračními podmínkami a pravidly jednotlivých online služeb, zejména sociálních sítí;
- kontakty v online prostředí navazovat obezřetně a nedůvěřovat všem;
- nesdělovat nikomu své citlivé a osobní informace (adresy, hesla k účtům apod.);
- nepřipojovat se k nepřiměřeným projevům provokování, ponižování, pomlouvání a podobné projevy nahlášovat;
- v případě dlouhodobějšího stupňujícího se obtěžování vyhledat pomoc (NÚKIB, 2020).

Užitečné odkazy a kontakty

Portály orientované na online bezpečnost

Safer Internet Centrum ČR (www.bezpecnyinternet.cz/cs/)

Stop Online (www.stoponline.cz)

Rodičovská linka (www.rodicovskalinka.cz)

Dětské krizové centrum (www.ditekrize.cz)

Policie ČR (www.policie.cz)

O2 Chytrá škola (O2 Chytrá škola)

E-Bezpečí (www.e-bezpeci.cz)

Kybergrooming (www.kybergrooming.cz)

NÚKIB (www.nukib.cz)

Internetem bezpečně (www.internetembezpecne.cz)



Doporučené zdroje a nástroje

Strážci na internetu ([Strážci na internetu – Edice CZ.NIC: knihy nejen pro IT odborníky – knihy](#))

Kyberpohádky (www.kybercentrum.cz)

Příběh ostrakizace (krátký film, JSNS.cz)

NetKnights hra (www.netknights.cz)

Podcast „Na tenké lince“ (Linka bezpečí)

Příručka První mobil (Safer Internet Centrum)

Metodické příručky s aktivitami pro žáky

Kyberšikana a její prevence – příručka pro učitele, ISBN 978-80-86961-78-1

Bezpečné chování na internetu pro kluky a holky

<https://e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/tiskoviny/159-bezpecne-chovani-na-internetu-pro-kluky-a-pro-holky-2022>

Programy primární prevence

Linkin Sphere, z. s.

Proxima Sociale, o. p. s.

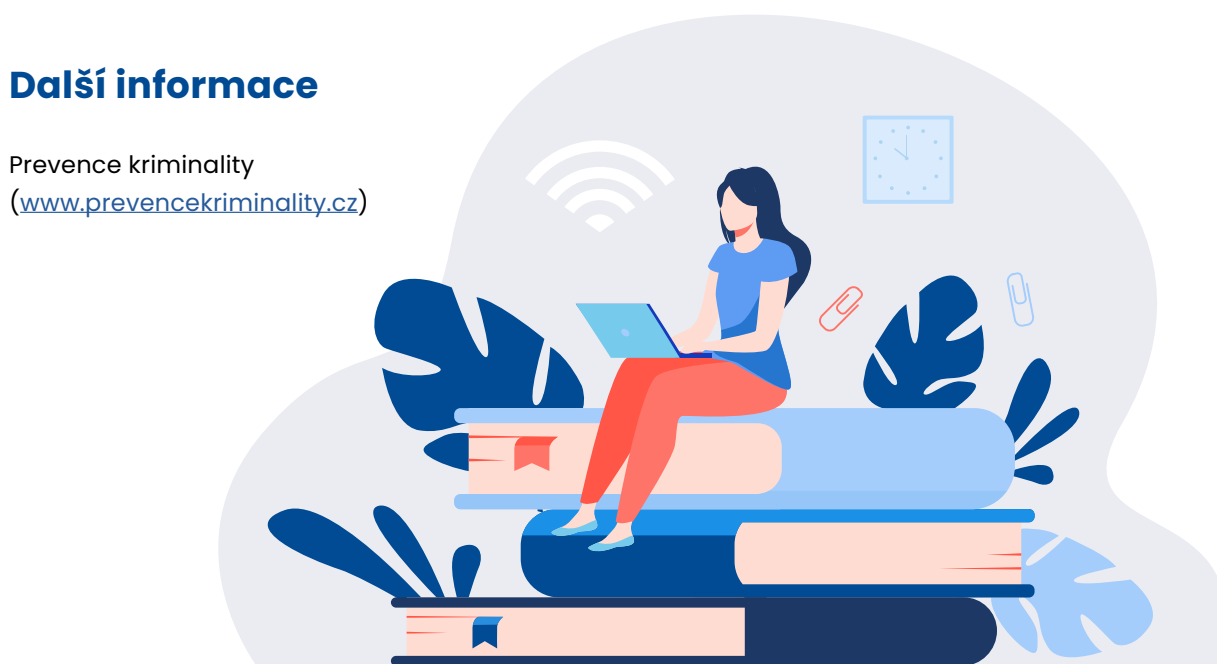
Jules a Jim, z. ú.

Prev-Centrum, z. ú.

Další informace

Prevence kriminality

(www.prevencekriminality.cz)



Reference

- Linka bezpečí. Co dělat, když je vaše dítě obětí kyberšikany? [online] [cit. 22.08.2025]. Dostupné z: <https://www.linkabezpeci.cz/-/co-delat-kdyz-je-vase-dite-obeti-kybersikany>
- Nebuď obětí! | Rizika internetu a komunikačních technologií. Nebuď obětí! | Rizika internetu a komunikačních technologií [online] [cit. 22.08.2025]. Dostupné z: <http://www.nebudobet.cz/?cat=kybersikana&page=nasledky-kybersikany>
- Česká školní inspekce. Hodnocení rizikového chování žáků základních a středních škol se zaměřením na oblast kyberšikany. Tematická zpráva [online] Praha: Česká školní inspekce, 2023 [cit. 22.08.2025]. Dostupné z: https://www.csicr.cz/CSICR/media/Prilohy/2023_p%C5%99%C3%ADlohy/Dokumenty/TZ-Hodnoceni-rizikoveho-chovani_FINAL.pdf
- HAVELKA, Lukáš. Příručka Kyberšikana. Praha: Pražský inovační institut, 2023. iKAP II – Inovace ve vzdělávání. Registrační číslo projektu: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_078/0021106. Licencováno pod Creative Commons Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0. Dostupné z: <https://www.prazskyinovacniinstitut.cz/projekty/ikap2>
- Kopecký, K., Szotkowski, R., Kubala, L., & Schweiner, P. (2023). Kyberakademie pro pracovníky obcí, obecních policí a další cílové skupiny ve školním prostředí. Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci ve spolupráci s Ministerstvem vnitra ČR. Dostupné z: <https://prevencekriminality.cz/wp-content/uploads/2024/02/kyberakademie.pdf>
- Policie České republiky. (2025). Prevence – Kyberšikana. Dostupné z: <https://policie.gov.cz/clanek/prevence-kybersikana.aspx>
- E-bezpečí. (2025). Mýty o kyberšikaně. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/pohledem-vedy/1022-myty-o-kybersikane>
- SABELLA, R. A., PATCHIN, J. W., HINDUJA, S. Cyberbullying myths and realities. Computers in Human Behavior, 2013, vol. 29, s. 2703–2711. DOI: 10.1016/j.chb.2013.06.040.
- NÁRODNÍ ÚŘAD PRO KYBERNETICKOU A INFORMAČNÍ BEZPEČNOST. Bezpečně v kyber! Brno: NÚKIB, 2020. Dostupné z: https://nukib.gov.cz/download/publikace/vzdelavani/Brozura%20bezpecne%20v%20cyber_A5.pdf
- HAVELKA, Lukáš. Příručka Šikana a právo. Praha: iKAP II – Inovace ve vzdělávání, 2023. Registrační číslo projektu: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_078/0021106. Licencováno pod Creative Commons Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0. Dostupné z: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>
- Další formy kyberšikany – INTERNETEM BEZPEČNĚ. INTERNETEM BEZPEČNĚ – Užívejme internet bezpečnějším způsobem [online] [cit. 22.08.2025]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rizika-online-komunikace/kybersikana/dalsi-formy-kybersikany/>
- České děti v kybersvětě (2019) – E-Bezpečí. Projekt E-bezpečí – E-Bezpečí [online]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/veda-a-vyzkum/ceske-deti-v-kybersvete-2019>

Autorský kolektiv:

Mgr. et Mgr. Lucie Kosová – CZ.NIC, Safer internet centrum ČR

Valentýna Vavříčková – Linkin Sphere

Linka bezpečí (případy)

E-Bezpečí (citace)



images by Freepik