

Bezpečnost a ochrana zdraví  
školní mládeže při používání  
digitálních technologií

## Kyberšikana a její dopady



Kyberšikana, tedy forma šikany, která probíhá prostřednictvím digitálních technologií, může mít závažné a mnohostranné dopady na školní mládež.

### MOŽNÉ STRATEGIE A INTERVENCE

- » **Vzdělávání a osvěta:** Školy a rodiče by měli šířit osvětu o kyberšikaně a jejích důsledcích a učit žáky a studenty, jak se v online prostředí bezpečně chovat a jak se kyberšikaně bránit.
- » **Podpora a poradenství:** Nabídnout psychologickou podporu a poradenství obětem kyberšikany, aby se mohly vyrovnat s následky a obnovit svou psychickou pohodu.
- » **Prevence a řešení:** Školy by měly do svých činností implementovat metody a postupy pro prevenci a řešení kyberšikany, včetně monitorování online chování a poskytování mechanismů pro hlášení a řešení problémů.
- » **Zlepšení online bezpečnosti:** Podporovat používání bezpečnostních nástrojů a nastavení ochrany soukromí na online platformách.

CELKOVĚ JE DŮLEŽITÉ, ABY RODIČE, UČITELÉ, ŠKOLNÍ PSYCHOLOGOVÉ A OSTATNÍ DOSPĚLÍ PRACOVALI SPOLEČNĚ NA VYTVÁŘENÍ PROSTŘEDÍ, KTERÉ MINIMALIZUJE RIZIKA KYBERŠIKANY A PODPORUJE ZDRAVÉ A BEZPEČNÉ ONLINE CHOVÁNÍ. JE TAKÉ POTŘEBA POSÍLIT ZAMĚŘENÍ NA OFFLINE CHOVÁNÍ, TJ. NA SPOLEČENSKÉ, SPORTOVNÍ, KULTURNÍ, ZÁJMOVÉ A JINÉ AKTIVITY.

Další informace na pomoc při zajišťování výchovy k bezpečnému a zdraví neohrožujícímu chování a k ochraně zdraví dětí, žáků a studentů naleznete zde:



<https://skoly.vubp.cz/>

<https://prvni-zamestnani.vubp.cz/>



## Přehled některých hlavních důsledků kyberšikany:

### 1. Psychologické dopady



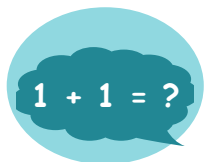
- ▶ **Úzkost a deprese:** Mladí lidé, kteří se stávají oběťmi kyberšikany, často trpí úzkostí, depresí a nízkým sebevědomím. Stres a neustálé obavy o to, co se o nich sděluje online, mohou vést k psychickým problémům.
- ▶ **Strach a paranoia:** U školní mládeže se může objevit strach z používání technologií nebo z online komunikace, což může ovlivnit jejich každodenní život a výkon ve vzdělávacím procesu.

### 2. Sociální a vztahové dopady



- ▶ **Sociální izolace:** Kyberšikana může vést k tomu, že se oběti stáhnou do sebe, vyhýbají se sociálním situacím a ztrácejí kontakty s rodinou a přáteli.
- ▶ **Poruchy důvěry:** Důsledkem negativních zkušeností s kyberšikanou mohou být poškozené vztahy a nedůvěra k ostatním, což může komplikovat interakce s vrstevníky i s dalšími lidmi.

### 3. Vzdělávací dopady



- ▶ **Snížená školní výkonnost:** Psychologický stres spojený s kyberšikanou může negativně ovlivnit schopnost nacházet motivaci a možnosti koncentrace, což může vést ke zhoršení školních výsledků.
- ▶ **Nepřítomnost ve škole:** Některé oběti se mohou začít vyhýbat se škole, což může mít vliv na jejich pokrok ve vzdělávání a na osobní rozvoj.

### 4. Fyzické dopady



- ▶ **Somatické problémy:** Stres a úzkost z kyberšikany mohou vést k fyzickým problémům, jako jsou bolesti hlavy, zažívací problémy nebo problémy se spánkem.

### 5. Dopady na sebehodnocení



- ▶ **Nízké sebevědomí:** Kyberšikana může výrazně poškodit sebevědomí oběti, která se může cítit méněcenná nebo nedostatečná.
- ▶ **Pocit viny a hanby:** Oběti mohou, přestože jsou nevinné, cítit vinu nebo hanbu za to, co se v souvislosti s nimi děje. To může zhoršit jejich psychický stav.

### 6. Dopady na osobní bezpečnost



- ▶ **Ztráta soukromí:** Kyberšikana může zahrnovat šíření osobních nebo citlivých informací. To může vést k narušení soukromí a osobní bezpečnosti oběti.

### 7. Dlouhodobé důsledky



- ▶ **Trvalé psychické trauma:** Některým obětem mohou hrozit dlouhodobé psychické následky, které mohou ovlivnit jejich duševní zdraví i v dospělosti.
- ▶ **Problémy ve vztazích:** Důsledky kyberšikany mohou ovlivnit schopnost oběti vytvářet a udržovat v budoucnosti zdravé mezilidské vztahy.