

CyberGuard

Průvodce prevencí a bojem proti kyberšikaně

CYBERGUARD

Učení strategií pro prevenci, intervenci a posílení postavení mládeže v boji proti kyberšikaně

Číslo projektu:
2025-1-CZ01-KA210-VYOU-000365051

2026

PRINCEPS
RISK INTELLIGENCE INSTITUTE

fifty-fifty

EduAge

Financováno Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska představují názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Domu zahraniční spolupráce. Evropská unie ani poskytovatel grantu za ně nenesou odpovědnost.

Obsah



Úvod	**3**
ČÁST 1 – Pochopení kyberšikany	**6**
ČÁST 2 – Prevence a digitální gramotnost	**7**
ČÁST 3 – Intervence a reakce	**15**
ČÁST 4 – Nejlepší postupy a standardizovaný přístup	**19**
Zdroje	**28**

Úvod

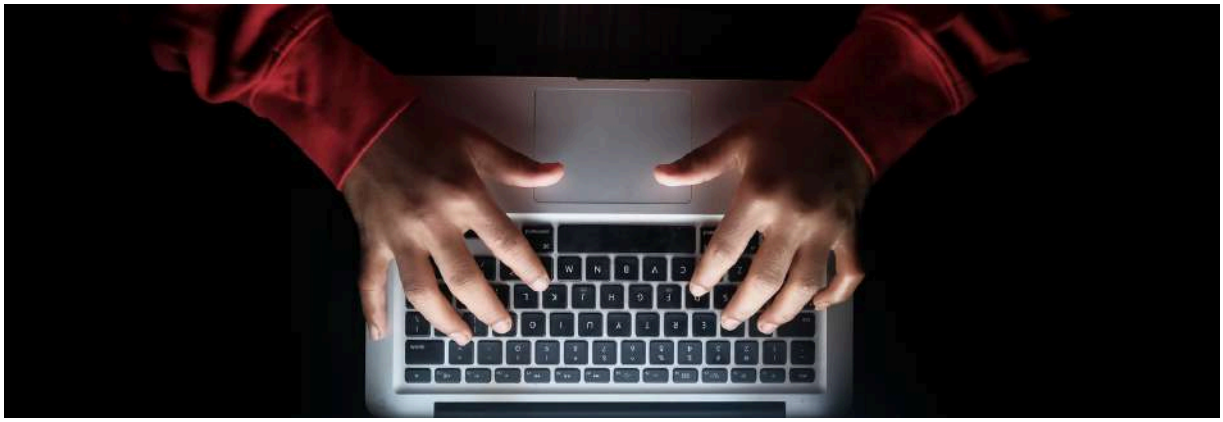
Účel průvodce

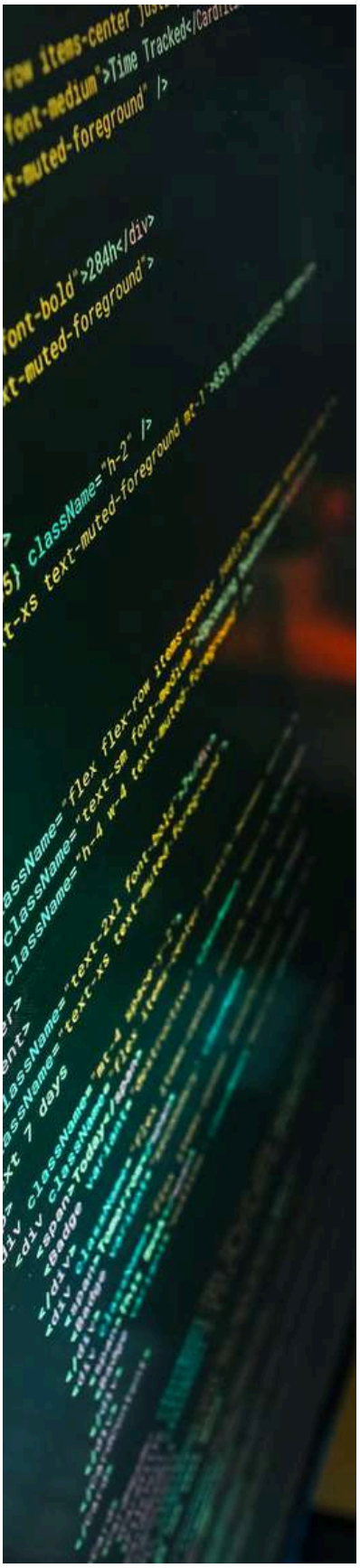
Digitální prostředí se stalo nedílnou součástí každodenního života mladých lidí a ovlivňuje komunikaci, vzdělávání, sociální interakci a osobní rozvoj. Vedle mnoha příležitostí, které digitální technologie vytvářejí, došlo k výraznému nárůstu online rizik, zejména kyberšikany a dalších forem škodlivého online chování. Kyberšikana představuje vážný sociální a vzdělávací problém, který často vede k emocionálnímu strádání, psychické újmě, sociální izolaci a snížené účasti na vzdělávacím a komunitním životě.

Průvodce CyberGuard pro prevenci a boj proti kyberšikaně byl vyvinut jako komplexní vzdělávací a praktický zdroj věnovaný posílení mechanismů prevence, intervence a podpory v souvislosti s kyberšikanou. Průvodce si klade za cíl poskytnout odborníkům, institucím a organizacím strukturované znalosti, praktické metodiky a účinné přístupy schopné řešit složité výzvy spojené s digitálním násilím a online obtěžováním mezi mladými lidmi.

Zvláštní důraz je kladen na posilování digitální odolnosti, povzbuzování k zodpovědné digitální účasti a podporu vytváření bezpečného a inkluzivního digitálního prostředí. Průvodce kombinuje teoretické znalosti s praktickými nástroji a přístupy založenými na důkazech a zajišťuje, aby čtenáři byli vybaveni strategiemi vhodnými pro vzdělávací, mládežnické a institucionální kontexty.

Tato publikace, vyvinutá v rámci projektu Erasmus+ CyberGuard, odráží spolupráci odborných znalostí a společné úsilí partnerských organizací z České republiky, Bulharska a Řecka. Obsah byl formován prostřednictvím výzkumných aktivit, školení, workshopů a přímé spolupráce s pracovníky s mládeží, pedagogy a mladými lidmi, čímž je zajištěna relevance pro současnou realitu a nově vznikající digitální výzvy.





Cílové skupiny

Pracovníci s mládeží

Pracovníci s mládeží hrají zásadní roli v podpoře mladých lidí, kteří čelí problémům souvisejícím s online chováním, digitální komunikací a kyberšikanou. Vzhledem k úzké interakci s mládeží v neformálním vzdělávání, komunitních iniciativách a strukturách podpory mládeže často představují primární zdroj vedení, důvěry a intervence.

Tato příručka poskytuje pracovníkům s mládeží praktické metodiky, rámce pro reakci, vzdělávací techniky a preventivní strategie, které posilují jejich profesní schopnosti identifikovat kyberšikanu, vhodně reagovat na incidenty, podporovat postižené osoby a povzbuzovat k pozitivní digitální angažovanosti mladých lidí. Zvláštní pozornost je věnována posilování sebevědomí a připravenosti při řešení složitých online situací v prostředí práce s mládeží.

Pedagogové a školitelé

Pedagogové, učitelé, školitelé a školní zaměstnanci nesou významnou odpovědnost za formování bezpečného, respektujícího a inkluzivního vzdělávacího prostředí, a to jak offline, tak online. Rostoucí integrace digitálních technologií do vzdělávacího prostředí vytvořila rostoucí potřebu strukturovaných vzdělávacích reakcí na kyberšikanu a škodlivé online chování.

Průvodce nabízí vzdělávací přístupy, osvětové aktivity, modely workshopů a praktická doporučení vhodná pro formální i neformální vzdělávací kontexty.

Obsah podporuje profesionály v řešení kyberšikany prostřednictvím vzdělávacího dialogu, rozvoje digitální gramotnosti, kritického myšlení, emočního uvědomění a zodpovědného online chování. Průvodce dále přispívá k posílení institucionální připravenosti a ochranných postupů ve vzdělávacích komunitách.

Tvůrci politik a institucionální zainteresované strany

Tvůrci politik, veřejné orgány, zástupci institucí a osoby s rozhodovací pravomocí hrají ústřední roli při vytváření udržitelných a koordinovaných reakcí na kyberšikanu na místní, národní a evropské úrovni.

Účinné politiky, institucionální postupy a dlouhodobé strategické plánování zůstávají zásadními prvky pro řešení online násilí a zajištění ochrany a blaha mladých lidí.

Tato příručka nabízí politicky orientované perspektivy, institucionální modely reakce, právní aspekty a příklady osvědčených postupů, které mohou podpořit rozvoj účinných preventivních rámců a ochranných strategií. Průvodce rovněž podporuje spolupráci mezi vzdělávacími institucemi, mládežnickými organizacemi, aktéry občanské společnosti a veřejnými orgány s cílem posílit kolektivní reakce na kyberšikanu a výzvy v oblasti digitální bezpečnosti.

Jak Průvodce podporuje projekt CyberGuard

Průvodce CyberGuard pro prevenci a boj proti kyberšikaně představuje jeden z hlavních výsledků projektu Erasmus+ *CyberGuard – Učení se strategiím pro prevenci, intervenci a posílení postavení mládeže v boji proti kyberšikaně.* Průvodce přímo přispívá k širšímu poslání projektu, kterým je posílení digitální bezpečnosti, zlepšení připravenosti profesionálů pracujících s mládeží a podpora mladých lidí v bezpečném a zodpovědném pohybu v digitálním prostředí. Publikace konsoliduje znalosti, odborné znalosti, metodiky a zkušenosti získané během realizace projektu. Poznatky získané prostřednictvím školicích aktivit, místních workshopů, společných akcí a nadnárodní spolupráce ovlivnily strukturu a obsah průvodce a zajistily soulad se skutečnými výzvami a potřebami identifikovanými v partnerských zemích a místních komunitách.

Ústředním přínosem průvodce je posílení profesní kapacity pracovníků s mládeží, pedagogů a institucionálních zainteresovaných stran v oblasti účinné prevence a řešení kyberšikany. Průvodce dále přispívá ke zlepšení digitální gramotnosti, podpoře emoční pohody, povzbuzování respektující online interakce a posilování inkluzivních přístupů ve vzdělávacím a mládežnickém prostředí. Průvodce navíc podporuje udržitelnost a dlouhodobý dopad projektu CyberGuard prostřednictvím poskytování přístupných vzdělávacích zdrojů a přenositelných postupů, které zůstávají k dispozici i po skončení projektu. Jeho obsah má sloužit jako praktický referenční bod pro organizace, instituce a profesionály, kteří se zavázali k vytváření bezpečnějšího, respektujícího a inkluzivnějšího digitálního prostředí pro mladé lidi v celé Evropě.



ČÁST 1 – Pochopení kyberšikany

Žijeme v digitálním věku. Děti vyrůstají ve světě, kde je přístup k digitálnímu prostředí nezbytný a všudypřítomný – 98 % mladých lidí (ve věku 16–29 let) v EU používá internet každý den. To jim sice poskytuje příležitosti, ale zároveň je činí zranitelnými vůči rizikům, přičemž kyberšikana je jedním z těch nejrozšířenějších.

Podle výzkumu EU z roku 2025 bylo každé třetí evropské dítě ve věku 12–17 let svědkem kyberšikany, zatímco každé čtvrté dítě se ocitlo v roli oběti. V posledních pěti letech je kyberšikana hlavním tématem volání na linky pomoci Safer Internet Center EU. Co ale vlastně kyberšikana je? Jak ovlivňuje oběti? A jak na ni mohou oběti a instituce reagovat?

Co je to kyberšikana

Kyberšikana je šikana s využitím digitálních technologií, protože k ní může docházet na sociálních sítích, platformách pro zasílání zpráv, herních platformách a mobilních telefonech. Jedná se o opakované chování, jehož cílem je vyděsit, rozzlobit nebo zostudit ty, na které se zaměřuje. Může se stát kdykoli a kdekoli a její formy se značně liší: šíření citlivého nebo škodlivého obsahu, zasílání výhružných zpráv, kyberstalking, sociální vyloučení ze skupin, vydávání se za jinou osobu atd. Zdánlivá anonymita šikany a fyzická vzdálenost jsou hlavními charakteristikami, které odlišují šikanu v digitálním prostoru od šikany offline.

Podle výzkumu americké mládeže z roku 2022 jsou nenávistné zprávy nejčastější formou kyberšikany. Dívky ve věku 13–17 let jsou o něco zranitelnější než chlapci stejného věku (49 % vs. 43 %) a samotné děti označují „lidi, kteří jsou jiní“ za nejzranitelnější skupinu.

Dopady na mladé lidi

Důsledky kyberšikany nekončí vypnutím digitálního zařízení a zanechávají trvalý dopad na duševním zdraví. Dotčené děti mají potíže s koncentrací, jsou úzkostné před odchodem do školy, zvažují vyhýbání se výuce, prožívají pocity studu, izolace a bezmoci, noční můry a sebezničující myšlenky. Stigma mlčení a strach z žádosti o pomoc, které jsou běžně spojovány s offline šikanou, jsou také doprovázeny tlakem virtuálního světa bez emočních filtrů, do kterého mladí lidé pravidelně a denně vstupují.

U mladých lidí navíc existuje silná souvislost mezi šikanou a závislostí na internetu, který se může ukázat jako forma úniku. Čas strávený na sociálních sítích však oběť dále vystavuje riziku kyberšikany a vytváří uzavřený cyklus úzkosti a sociálního odtažitosti. V některých případech může kyberšikana vést k sebepoškozování a sebevražedným myšlenkám.

Boj proti kyberšikaně

Pokud by se děti ve věku 12–17 let staly obětí kyberšikany, s největší pravděpodobností by to řekly rodiči nebo pečovateli (62 %), kamarádovi (41 %) nebo učiteli (25 %). Pouze 14 % z nich by kontaktovalo linku pomoci nebo podpory. S věkem se zvyšuje pravděpodobnost, že to řeknou přátelům, zatímco méně dětí by kontaktovalo své rodiče a učitele.

V členských státech EU existuje několik účinných školních programů zaměřených na snižování šikany a kyberšikany, jako například Olweus, NoTrap!, KiVa a FUSE, ale jejich úspěch závisí na místních podmínkách a kvalitě provedení. Je třeba poznamenat, že mnoho programů se zaměřuje na primární stupeň nebo rané ročníky středního vzdělávání, kde dosahují svých hlavních úspěchů, ale u starších mladistvých ztrácejí na účinnosti.

Kromě vydávání doporučení pro členské státy v oblasti vzdělávání, schválení Aktu o digitálních službách v roce 2022 a formulace akčního plánu proti kyberšikaně v roce 2026 vytvořila Evropská unie také síť Safer Internet Center (SIC) v rámci iniciativy Lepší internet pro děti. Tato centra, která se nacházejí v každém členském státě, obvykle sestávají z centra pro zvyšování povědomí, linky pomoci, horké linky a služeb pro zapojení mládeže.

Přesto je zapojení občanské společnosti a jednotlivců klíčové v boji proti kyberšikaně jako rostoucímu jevu. Účelem této příručky není jen zvýšit povědomí o tomto problému, ale také posílit postavení jednotlivců a skupin, aby podnikly kroky k budování odolnosti.

ČÁST 2 – Prevence a digitální gramotnost

Podpora digitální gramotnosti

Digitální gramotnost není primárně otázkou technické zdatnosti. Mladí lidé v cílové skupině ovládají digitální platformy plynule. Často chybí pochopení samotné digitální interakce: proč jsou zprávy špatně interpretovány, proč se reakce online stupňují rychleji než osobně a jak lze toto pochopení proměnit v kontrolu nad vlastní zkušeností.

Digitální identita a praxe „Pozoruj, neslučuj“

Digitální persona není totožná s osobou, která ji udržuje. Platformy vyvíjejí neustálý tlak určitým směrem – směrem k tomu, co přitahuje uznání a pozornost. Tam, kde se přidá anonymita a neviditelné publikum, se vzdálenost mezi danou osobou a online verzí nevědomky zvětšuje.

Důsledek se projeví v okamžiku útoku. Tam, kde mladý člověk splyne s personou – kde rozdíl mezi obrazem a jím samým již není patrný – je útok na obraz vnímán jako útok na něho samého a obranná reakce je tomu odpovídajícím způsobem nepřiměřená.

CyberGuard se tímto problémem zabývá prostřednictvím postupu, který vyvinula organizace EduAge během workshopů projektu a nazvala ho „Pozoruj, neslučuj“. Tento postup byl formulován v reakci na vzorec pozorovaný opakovaně v průběhu jednotlivých setkání: účastníci, kteří byli schopni vyjádřit rozdíl mezi svým online obrazem a sebou samými, se z nepřátelských sdělení zotavili výrazně rychleji než ti, kteří to nedokázali. Tento postup redukuje tuto schopnost na jedinou diagnostickou otázku, která se aplikuje v okamžiku dopadu.

„Je to reakce na to, co bylo skutečně řečeno, nebo na to, co útok zřejmě říká o mé hodnotě?“

Pokud je odpověď druhá, došlo ke sloučení. Rozpoznání je samo o sobě mechanismem oddělení. Cílem není absence pocitu, ale vnímání mezery mezi obrazem a osobou – a právě tam se nachází schopnost zvolit si reakci.

Jak se jazyk rozpadá v digitálních prostorech
V písemné digitální komunikaci chybí tón. Nezůstává žádný hlas, žádný výraz obličeje ani řeč těla – pouze slova a slova bez tónu čtenář doplňuje.

Jedno a totéž slovo má tedy různé významy v závislosti na okolnostech jeho přijetí. „Dobře“, „Fajn“, „Jasně“ a „Proč ne“ se čtou neutrálně, odmítavě, chladně, sarkasticky nebo hravě podle emocionálního stavu příjemce. Sdělení zůstává nezměněno; úhel pohledu nikoli. Příjemce dodává tón.

Právě zde vzniká podstatná část digitálních konfliktů a je to důvod, proč je strukturovaná pauza účinná. Relevantní otázkou v okamžiku přijetí je, zda čtení odpovídá tomu, co je ve sdělení přítomno, nebo tomu, čeho se příjemce obává.

METODA PAUZA–PŘEKLAD–ODPOVĚĎ (PRO)
Metoda PRO byla vyvinuta organizací EduAge v průběhu workshopů CyberGuard v reakci na praktický problém zjištěný během pilotního projektu: účastníci chápali, že okamžitá reakce je kontraproduktivní, ale neměli k dispozici žádný postup, kterým by ji mohli nahradit. Tato metoda jej nabízí. Aplikuje se, přímce obdrží složitou zprávu.

PAUZA • Před odpovědí se zastavte. Emoční intenzita vrcholí během prvních sekund; první impuls by se neměl stát odpovědí.

PŘEKLAD • Přeformulujte zprávu neutrálním, věcným jazykem, vyhněte se tónu, domněnkám a nejhoršímu možnému výkladu. Z „Proč mě ignorujete?“ se stane „Někdo se ptá, proč jsem neodpověděl/a.“ Už jen tento krok snižuje emocionální náboj.

ODPOVĚĎ • Vyberte si záměrnou akci: upřesněte si, kde pomůže přímá reakce; stanovte hranici, kde chování vyžaduje pojmenování; odložte, kde je se vyplatí počkat; odpovězte neutrálně, kde je nutná reakce bez vyzvání k eskalaci; nebo mlčte, protože ne každá zpráva vyžaduje odpověď.

Hlavní zásadou je, že pokud odpověď pomůže kterékoli ze stran, reagujte. Pokud by to konflikt pouze přiživilo, nereagujte.

Vytváření bezpečného a respektujícího online prostředí

Většina pokynů k online bezpečnosti se týká toho, čemu je třeba se vyhnout. Přístup CyberGuard se zabývá tím, co lze vybudovat – konkrétně vnitřní kapacitou, která určuje, jak je nepřátelská interakce zpracována. Často nabízená rada ignorovat nepřátelský obsah selhává nikoli kvůli nedostatečné zralosti nebo silné vůli, ale kvůli fyziologii reakce na hrozbu.

Proč se online konflikty stupňují

Když je přijat nepřátelský obsah – ostrý komentář, náhlé vyloučení, zpráva označená jako přečtená a ponechaná bez odpovědi – mozek reaguje stejně, jako by reagoval na fyzickou hrozbu. Digitální komunikace vytváří pro tuto reakci přesné podmínky. Zprávy přicházejí rychleji, než je lze zpracovat. Absence hlasového tónu odstraňuje bezpečnostní signály, které se obvykle používají k posouzení situace. Imaginární publikum zvyšuje sociální tlak. Notifikační cykly udržují stresové pozadí po celý den. Protože je identita online více odhalená, obranná reakce se aktivuje rychleji.

Výsledek se běžně popisuje jako emoční únos (anglicky lymbic hijack): tělo reaguje dříve, než je situace kognitivně posouzena. Stažení na hrudi, horko a nutkání okamžitě reagovat, to vše předchází pochopení toho, na co se reaguje. Nejedná se o slabost charakteru, jde o běžné fungování lidského nervového systému v prostředí, které pro něj není určeno – a jakmile je pochopeno, lze s ním pracovat, nikoli proti němu.

Fyzické signály předcházejí emocionálnímu rozpoznání

Tělo reaguje dříve, než dorazí emoční interpretace. Digitální stres je fyzicky registrován v místech jako čelist, ramena, hrudník, břicho nebo ruce. Většina účastníků zjišťuje, že stejná místa reagují konzistentně. Rozpoznání těchto signálů včas, dříve než emoční spirála nabere rychlost, patří mezi nejpraktičtější schopnosti, které trénink buduje. Jakmile je signál rozpoznán, aplikuje se technika uzemnění.

TECHNIKY UZEMNĚNÍ A JEJICH POUŽITÍ

Dýchání 4–2–6 • Pro rychlé zpomalení. Nádech na čtyři počty, zadržení na dva počty, výdech na šest; opakujte třikrát. Snižuje tepovou frekvenci a umožňuje kognitivnímu zpracování dohnat zpoždění.

Čtvercové dýchání • Na pocit zahlcení nebo eskalace. Nádech po dobu čtyř sekund, zadržení po dobu čtyř sekund, výdech po dobu čtyř sekund, zadržení po dobu čtyř sekund; opakujte dvakrát. Rovnoměrný rytmus rychle uklidní systém.

Senzorický reset 5-4-3-2-1 • Na smyčku myšlenek a opakované přehrávání zprávy. Vyjmenujte pět věcí viditelných, čtyři slyšitelné, tři cítitelné, dvě hmatatelné a jednu čichatelnou. Přeruší myšlenkovou spirálu a vrátí pozornost k bezprostřednímu okolí.

Uvolnění čelisti · Na převážně fyzické napětí. Spusťte čelist, nechte jazyk odpočívat, zhluboka se nadechněte. Signalizuje tělu, že relaxace je bezpečná.

Všechny čtyři trvají méně než šedesát sekund. Jsou účinné, protože přerušují fyzickou reakci, nikoli myšlenku.

Denní návyky určují emocionální základ

Většina online stresu nevzniká v jediném incidentu; hromadí se v důsledku každodenního tlaku. V rámci projektu CyberGuard bylo identifikováno osm opakujících se zdrojů:

- Oznámení – nepřetržité přerušování udržující stav bdělosti
- Zprávy – tlak vytvářený nepřečtenými, nezodpovězenými nebo nejednoznačnými konverzacemi
- Sociální srovnání – měření oproti upraveným reprezentacím ostatních
- Multitasking – přepínání mezi aplikacemi a konverzacemi bez nutnosti rozlišení
- Algoritmický tlak – obsah navržený tak, aby vyvolal reakci spíše než spojení
- Množství času stráveného u obrazovky – kumulativní váha celkového počtu hodin online
- Noční použití – použití zařízení v období největší potřeby regenerace
- Emoční spouštěče – specifické popisy, formáty nebo konverzace, které spolehlivě vyvolají reakci

Plán digitální hygieny má složit jako individuální reakce účastníka na tento seznam: hranice si vybere na základě toho, co ho prokazatelně vyčerpává, spíše než pravidly vnucenými zvenčí.

PLÁN DIGITÁLNÍ HYGIENY – PĚT SEKCÍ

- 1. Online stresory. Které z výše uvedených osmi kategorií mají nejsilnější vliv? Vyjmenujte tři nejvýznamnější.
- 2. Fyzické signály. Kde v těle je registrován digitální stres – čelist, hrudník, břicho, ruce, ramena – a jak se tento pocit podobá?
- 3. Stávající regulační návyky. Co již funguje: dýchání, odstoupení od obrazovky, pohyb, konverzace s jinou osobou?
- 4. Hranice k vyzkoušení. Například: oznámení ztlumená po 20:00; žádné rolování během prvních třiceti minut po probuzení; potvrzení o přečtení zakázaná v jedné aplikaci; jedna hodina bez zařízení denně.
- 5. Závazek na jeden týden. Jedna konkrétní změna napsaná celou větou.

Perspektiva pozorovatele

V níže popsané aktivitě přepisování je perspektiva pozorovatele – pohled zcela z vnějšku výměny názorů – konzistentně pozicí, kterou účastníci považují za nejvíce odhalující. Z vnějšku konfliktu se většina online sporů jeví jako drobná, reaktivní a poháněná špatně interpretovaným tónem na obou stranách. Obsah je zřídkakdy podstatným problémem; obvykle je to emocionální stav obou stran. Schopnost zachovat si tento vnější pohled, zatímco jste stále součástí konverzace, měřitelně ovlivňuje rozhodnutí učiněná v ní.

Osvětové a vzdělávací aktivity: plán pro preventivní programy

Digitální odolnost se efektivně nebuduje pouhým vysvětlováním. Buduje se strukturovanou zkušeností, po níž následuje koncept, který ji pojmenovává. Čtyřdenní školení uvedené níže proto není prezentováno jako fixní plán k reprodukci, ale jako návrh, který si partnerské organizace mohou znovu vytvořit ve svém vlastním národním kontextu, s různými věkovými skupinami, různými jazyky a různými úrovněmi zdrojů.

Toto rozlišení je důležité pro přenositelnost modelu. Učební plán se přenáší pouze tam, kde okolnosti odpovídají jeho původu; návrh se přenáší všude, kde platí základní logika. Stanovení posloupnosti, funkce, kterou každá fáze plní, a důvodu, proč je každá z nich umístěna tam, kde je, umožňuje rekonstruovat program se zcela odlišnými materiály a stále produkovat srovnatelné výsledky. Pro účely této příručky spočívá právě zde praktický odkaz projektu: přenáší se rámec, nikoli pracovní listy.

Program byl vyvinut a pilotně otestován organizací EduAge v Sofii v Bulharsku v listopadu 2025 s patnácti mladými lidmi a pracovníky s mládeží ze tří partnerských zemí – Bulharska, České republiky a Řecka. Je určen pro účastníky ve věku 15–25 let. Každá níže popsaná aktivita byla v tomto prostředí testována a revidována na základě toho, co se ukázalo jako efektivní.

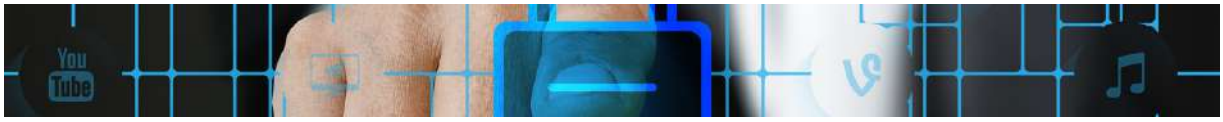
Den 1 – Digitální já
Hlavní otázka: Jak se liší online já od offline já?

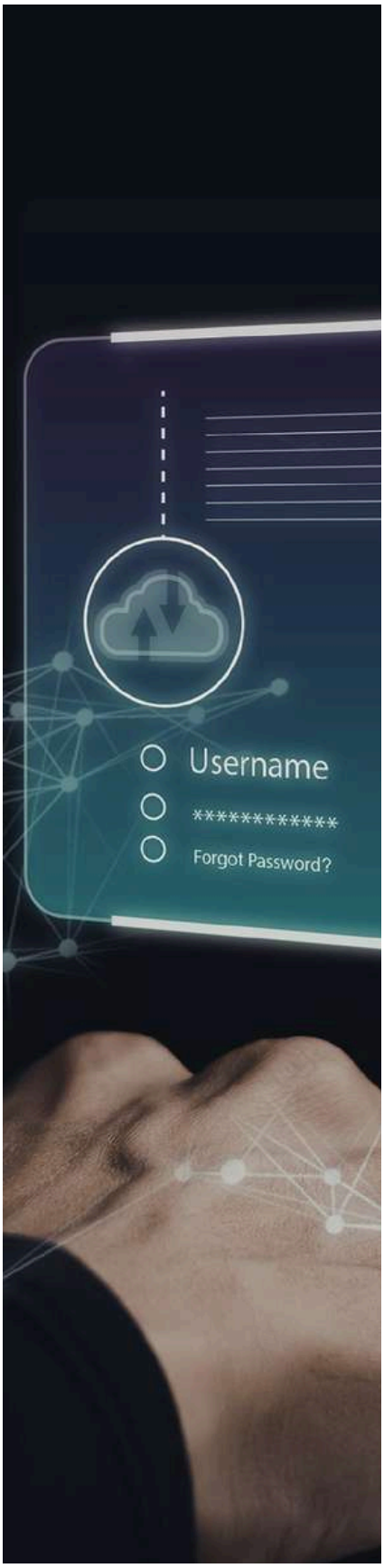
Úvodní cvičení „Digitální odraz" mapuje verzi účastníka, která existuje v digitálních prostorech – skutečnou verzi, nikoli tu idealizovanou. Co je zveřejněno a proč; co je skryto; která verze si online vede lépe; a co se stane, když je tento výkon zpochybněn.

Materiál, který se zde objevuje, je pro účastníky obvykle nečekaný. Platformy odměňují specifické chování – konzistenci, relevantnost, provokaci – a postupem času se online persona posouvá k tomu, co generuje zapojení, spíše než k tomu, co je přesné. První den pojmenovává tento proces a představuje ústřední praxi školení: Pozorujte, neslučujte: digitální já lze pozorovat, aniž by se s ním člověk plně stotožňoval.

Den 2 — Slova jako zbraně, slova jako štíty
Hlavní otázka: Jak funguje jazyk online a jak ho lze používat k ochranně?

V aktivitě „Změna tónu" se nahlas přečte jedno slovo či fráze („Dobře", „Fajn", „Klidně", „Je to jedno") ve třech tónech: neutrálním, podrážděném a hravém. Změna je okamžitá účastníci si uvědomují, že tón vnímaný ve zprávě je dodáván vlastním emocionálním stavem čtenáře.





Následuje aktivita „Přepisování škodlivých komentářů". Každá skupina vezme zraňující zprávu a přepíše ji ze čtyř pozic: odesílatele (jaký emocionální stav nebo nejistota ji vedly), příjemce (jak byla prožívána), pozorovatele (pozice zcela mimo výměnu názorů) a zdravé verze (co by řekl člověk chtějící komunikovat uzemněně a jasně). Pozice pozorovatele je spolehlivě nejpoučnější: z vnějšku konfliktu se komentář obecně jeví jako malý, reaktivní a zabývající se spíše vnitřním stavem odesílatele než hodnotou příjemce. Pokud je toto rozpoznáno, emocionální váha komentáře se snižuje – ne předstíráním, že neubližuje, ale přesným vnímáním toho, co je.

Den zakončíme cvičením PRO s využitím autentických karet sdělení vycházejících z vlastních zkušeností účastníků. Dvojice propracují metodu „Pauza, Překlad a Odpověď" a prezentují jeden příklad v plénu. Rozdíl mezi reakcí a odpovídáním se stává něčím, co účastníci zažili, spíše než něčím, co jim bylo řečeno.

3. den – Emoční brnění a digitální detox
Hlavní otázka: Co říká mé tělo a jak se to čte?

Účastníci nejprve zmapují, kde je digitální stres fyzicky registrován, pomocí „Mapy tělesných signálů", a poté zkoumají, proč k němu dochází: proč je nejednoznačnost vnímána jako hrozba, jak cykly oznámení udržují stres na pozadí a proč rychlost online komunikace neustále převyšuje zpracování emocí.

Každá technika uzemnění je vyzkoušena, aby účastníci identifikovali ty, které jim individuálně vyhovují. Digitální zátěž je poté mapována v rámci osmi kategorií online mapy zátěže s poctivým posouzením toho, které návyky nejvíce vyčerpávají. Den končí tím, že si každý účastník vytvoří individuální plán digitální hygieny v rámci pěti výše uvedených sekcí, včetně jednoho konkrétního závazku na následující týden.

Den 4 — Od reakce k tvorbě
Hlavní otázka: Co se změní, když se z obtížné online zkušenosti stane něco hmatatelného?

Tuto fázi účastníci nejčastěji popisují jako neočekávanou. Každá začíná kartou se zárodkem příběhu strukturovanou kolem tří otázek: co se stalo, v jedné nebo dvou větách; jaký to byl pocit, pouze třemi slovy; a co si účastník přeje, aby řekl, udělal nebo věděl.

Skupiny poté tento materiál transformují do jednoho ze čtyř formátů: čtyřdílný komiks, přepsaný rozhovor s posíleným koncem, mikropříběh o 150 slovech nebo metaforický plakát. Komiksový formát nejlépe zviditelňuje základní logiku. Reprezentativní příklad: první panel ukazuje zveřejněnou fotografii a přicházející komentář – „LOL ošklivý"; druhý, rozpaky a nutkání vše smazat; třetí, posun – poznání, že komentář popisuje spíše svého autora než cíl; čtvrtý, uzemněnou reakci, blok nebo úmyslné ticho. Čtyři snímky a zážitek se přesunul z nitra dané osoby na papír, kde jej lze spíše zkoumat, než obývat.
Mechanismus je ve všech čtyřech formátech stejný. Pokud je zážitek strukturován do narativu, přestává být zpracováván jako probíhající hrozba a stává se dokončenou událostí. Emoční náboj nezmizí, ale snižuje se na zvládnutelnou úroveň.

Principy návrhu, kterými se řídí plán
Každá relace probíhá ve stejném pořadí: přímá zkušenost, poté koncept, který ji pojmenovává, a poté přenositelný nástroj. Účastníci pocítí změnu tónu předtím, než je tón vysvětlen. Přepíší zprávu dříve, než je přepsání doporučeno. Všimnou si fyzické reakce předtím, než je představen termín limbický únos.

Toto uspořádání je klíčovým prvkem návrhu. Informace bez zkušeností spolehlivě nemění chování: mladý člověk může intelektuálně pochopit, že je vhodné se před reakcí zastavit, a přesto to neudělá. Pokud je rozdíl mezi reakcí a odpovědí fyzicky prožit a interpretace je procvičena, stává se z něj spíše použitelná dovednost než rada. Organizace, které tento plán adaptují, by měly tuto posloupnost zachovat i v případě, že jsou jednotlivé činnosti nahrazeny.

Každý nástroj v programu – PRO, mapa tělesných signálů, techniky uzemnění, plán digitální hygieny a čtyřpanelový formát – je navržen k použití následující den: individuálně, mezi přáteli, v rámci mládežnické skupiny nebo v individuálním rozhovoru s osobou, která potřebuje podporu. Metodologie zachází s mladými lidmi jako se schopnými porozumět své vlastní psychologii a pracovat s ní: ne jako s příjemci varování, ale jako s lidmi, kteří jsou schopni se s vhodnými nástroji vypořádat s obtížemi.



ČÁST 3 – Intervence a reakce

Efektivní reakce na kyberšikanu vyžaduje více než okamžitou reakci nebo disciplinární opatření. Smysluplný zásah závisí na pečlivé identifikaci škodlivého chování, strukturovaných postupech reakce, mechanismech emoční podpory a koordinované spolupráci mezi pracovníky s mládeží, pedagogy, rodinami, institucemi a samotnými mladými lidmi. Vzhledem k tomu, že digitální komunikace nadále formuje každodenní sociální interakci, profesionálové pracující s mládeží se stále častěji setkávají se situacemi zahrnujícími online obtěžování, vyloučení, zastrašování a emocionální zneužívání, ke kterým dochází na platformách sociálních médií, v aplikacích pro zasílání zpráv, herních prostředích a dalších digitálních prostorech.

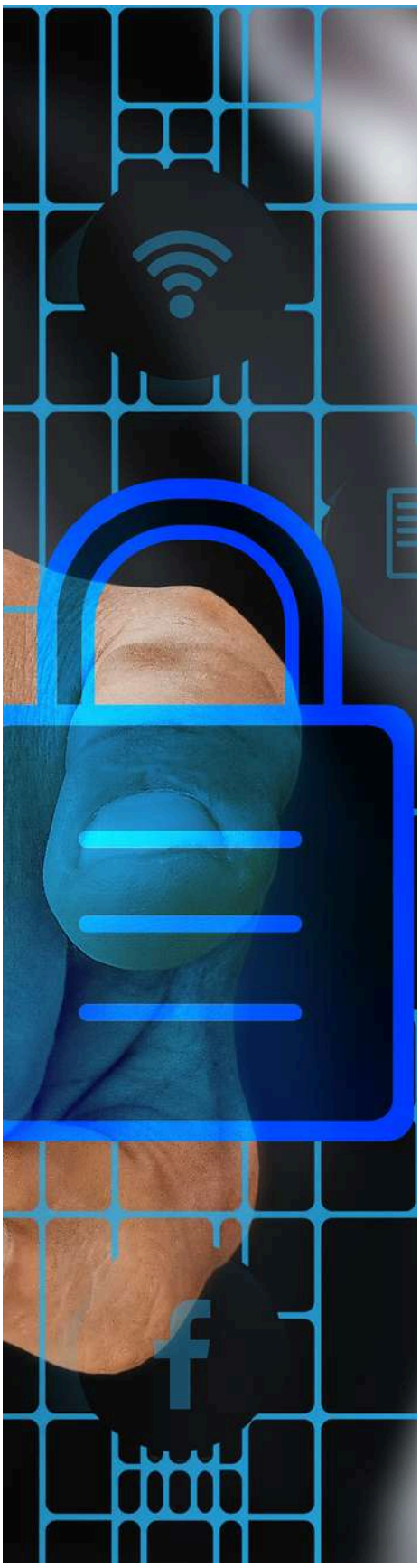
Kyberšikana se často rozvíjí způsoby, které zůstávají pro dospělé a instituce neviditelné, zatímco její dopady mohou hluboce zasahovat do emocionálního, psychologického, sociálního a vzdělávacího života mladých lidí. Z tohoto důvodu vyžaduje účinný zásah citlivost, důslednost, důvěrnost a jasné pochopení odpovědností spojených s ochranou mladých jedinců v digitálním prostředí.

Tato část poskytuje strukturovaný rámec pro rozpoznávání kyberšikany, vhodnou reakci na incidenty, podporu postižených osob a řešení škodlivého chování prostřednictvím vzdělávacích a restorativních přístupů. Zvláštní důraz je kladen na důležitost respektující komunikace, emocionálního bezpečí, odpovědnosti a dlouhodobé prevence v rámci vzdělávacího a mládežnického prostředí.

Identifikace kyberšikany

Prostředí kyberšikany

Identifikace kyberšikany představuje jednu z nejdůležitějších fází intervenčního procesu. Na rozdíl od tradičních forem šikany se kyberšikana často odehrává v soukromých digitálních prostorech, které nemusí být okamžitě viditelné pro pedagogy, pracovníky s mládeží nebo členy rodiny. Mnoho mladých lidí, kteří zažívají online obtěžování, váhá s hlášením incidentů ze strachu z eskalace, z rozpaků, ze sociálního tlaku nebo z obav ohledně omezení přístupu k internetu a digitálním zařízením. V důsledku toho může škodlivé chování přetrvávat delší dobu, než k intervenci dojde.



Kyberšikana může zahrnovat opakovanou nepřátelskou komunikaci, veřejné ponižování, online vyloučení, vydávání se za jinou osobu, šíření soukromého obsahu bez souhlasu, výhružné zprávy nebo úmyslné šíření fám prostřednictvím digitálních platforem. Takové chování má často za cíl poškodit emocionální pohodu jednotlivce, jeho reputaci, sociální vztahy nebo pocit bezpečí.

Dopad kyberšikany přesahuje samotné digitální prostředí. Jak již bylo zmíněno v první části, mladí lidé postižení online obtěžováním mohou pociťovat úzkost, emocionální tíseň, ztrátu sebevědomí, izolaci, snížené akademické výsledky a potíže s udržováním zdravých sociálních vztahů. V závažných případech může dlouhodobé vystavení kyberšikaně přispívat k depresi, sebepoškozování nebo významné psychické újmě.

Rozpoznávání varovných signálů

Odborníci pracující s mladými lidmi by měli i nadále sledovat změny v chování, emocích a sociální situaci, které mohou naznačovat přítomnost kyberšikany. Důležitými varovnými signály může být náhlé ukončení společenských aktivit, neochota účastnit se vzdělávacích nebo mládežnických programů, viditelné potíže po používání digitálních zařízení, změny nálad, potíže se spánkem, emoční nestabilita nebo vyhýbání se online komunikaci.

V mnoha případech se oběti kyberšikany snaží své zážitky skrýt, což obzvláště významně ukazuje na nepřímé ukazatele. Zvýšená úzkost, snížená koncentrace, ztráta motivace, sociální izolace nebo náhlé odloučení od interakcí s vrstevníky mohou naznačovat skryté digitální obtěžování nebo emocionální strádání spojené s online zážitky.

Pozornost by měla být věnována i digitálním ukazatelům, jako jsou opakované nepřátelské zprávy, vyloučení z online skupin, šíření ponižujících obrázků nebo komentářů, vytváření falešných účtů nebo neoprávněné sdílení soukromých informací. K tomuto chování často dochází současně na více digitálních platformách, což zesiluje emocionální dopad na cílovou osobu.

Důležitost včasné identifikace
Včasné rozpoznání kyberšikany výrazně zlepšuje účinnost intervence a snižuje riziko dlouhodobé újmy. Včasná identifikace umožňuje odborníkům poskytnout emocionální podporu, zavést ochranná opatření a zabránit eskalaci násilného chování dříve, než se hluboce zakoření ve vztazích s vrstevníky nebo online komunitách.

Navazování důvěryhodných vztahů s mladými lidmi je i nadále zásadní pro podporu odhalování a komunikace. Mladí lidé s větší pravděpodobností vyhledávají podporu, když cítí respekt a pochopení a mají jistotu, že jejich obavy budou řešeny citlivě a důvěrně. Důležitým prvkem účinných postupů identifikace a prevence je vytváření bezpečného prostředí, kde jsou diskuse o digitálních zkušenostech normalizované.



Reakce krok po kroku

Zásady efektivní intervence
Účinná reakce na kyberšikanu vyžaduje strukturovaný, vyvážený a na oběť zaměřený přístup. Intervence by měly upřednostňovat emocionální bezpečí, důvěrnost, spravedlnost a ochranná opatření a zároveň zajistit, aby všechna opatření zůstala přiměřená povaze a závažnosti incidentu. Reakce charakterizované empatií, profesionalitou a důsledností významně přispívají k obnovení důvěry a snížení další škody. Odborníci by se měli vyvarovat vnímání kyberšikany jako méně závažné formy zneužívání jen proto, že k ní dochází v digitálním prostoru. Online incidenty mohou mít důsledky srovnatelné s osobní šikanou, nebo dokonce závažnější, a to kvůli jejich trvalosti, veřejné viditelnosti a potenciálu rychle oslovit široké publikum.

Počáteční reakce a okamžitá bezpečnost
První fáze intervence by se měla zaměřit na zajištění bezprostřední emocionální a psychologické bezpečnosti postižené mladé osoby. Klidné, respektující a podpůrné prostředí je nezbytné k tomu, aby jednotlivci mohli otevřeně a bez obav z odsouzení popsat své zkušenosti. Mladí lidé zažívající kyberšikanu by měli dostat ujištění, že jejich obavy jsou brány vážně a že odpovědnost za zneužívání leží výhradně na těch, kteří se dopouštějí škodlivého chování. Odborníci by měli posoudit, zda situace představuje bezprostřední ochranná rizika, včetně výhrůžek, nátlaku, nenávistných projevů nebo známek vážné emocionální tísně vyžadující specializovanou podporu.

Shromažďování informací a dokumentace
Přesné shromažďování informací tvoří klíčovou součást účinné intervence. Odborníci by měli mladým lidem umožnit vysvětlit incidenty vlastními slovy a zároveň zachovat pozorný a neodsuzující přístup. Objasňování faktů by mělo probíhat opatrně a s respektem, aniž by vytvářelo další tlak nebo emocionální nepohodlí.
Dokumentace důkazů představuje důležité ochranné opatření. Snímky obrazovky, zprávy, e-maily, interakce na sociálních sítích, uživatelská jména, data a záznamy komunikace mohou institucím pomoci plně pochopit situaci a zavést vhodné postupy. Řádná dokumentace také podporuje ochranu odpovědnosti a může být nezbytná v situacích zahrnujících právní nebo institucionální eskalaci.

Posouzení závažnosti situace
Ne všechny incidenty kyberšikany vyžadují stejnou reakci. Účinný zásah závisí na pečlivém posouzení závažnosti, trvání, četnosti a dopadu daného chování. Je třeba zvážit, zda obtěžování zahrnuje opakované akce, koordinované skupinové chování, diskriminační jazyk, výhrůžky, šíření intimního materiálu nebo značnou emocionální újmu. Toto posouzení pomáhá odborníkům určit nejvhodnější postup, včetně vzdělávací intervence, ochranných postupů, zapojení rodičů, doporučení ke specializovaným službám nebo v případě potřeby i institucionálních disciplinárních opatření.

Zavedení vhodných intervenčních opatření
Intervenční opatření by se měla i nadále zaměřovat na ochranu, odpovědnost, vzdělávání a zlepšení chování. V závislosti na okolnostech mohou reakce zahrnovat regenerační rozhovory, mediační procesy, kde je to vhodné a bezpečné, dohody o chování, poradenskou podporu, poradenství v oblasti digitální bezpečnosti nebo formální ochranná opatření. Vzdělávací přístupy často účinněji přispívají k dlouhodobé změně chování než čistě represivní reakce. Mladí lidé zapojení do škodlivého online chování by měli být povzbuzováni k pochopení důsledků svých činů, k zamyšlení se nad emocionální újmou způsobenou druhým a k rozvoji větší empatie a digitální odpovědnosti.

Monitorování a následná opatření
Intervence by neměla být ukončena ihned po přijetí prvních opatření. Průběžné monitorování a následná péče zůstávají zásadní pro zajištění toho, aby škodlivé chování ustalo a aby postižené osoby i nadále dostávaly odpovídající podporu. Pravidelná komunikace s postiženou mladou osobou umožňuje odborníkům vyhodnotit emoční pohodu, posoudit přetrvávající rizika a posílit pocity bezpečí a důvěry. Následné postupy navíc poskytují příležitosti ke sledování změn chování pachatelů a k vyhodnocení účinnosti zavedených intervenčních opatření. Trvalá podpora a průběžné pozorování významně přispívají k dlouhodobému řešení a prevenci opakovaných incidentů.

Podpora obětí a řešení problémů pachatelů

Podpora obětí kyberšikany
Mladí lidé postižení kyberšikanou potřebují komplexní a soucitnou podporu, která řeší emocionální, psychologické, sociální a vzdělávací potřeby. Zkušenosti s online obtěžováním často vyvolávají pocity studu, strachu, izolace, bezmoci a ztráty sebevědomí. V mnoha situacích mohou oběti internalizovat vinu nebo se potýkat s komunikací emocionálního dopadu svých zkušeností.

Podpůrné reakce by proto měly upřednostňovat emocionální ujištění, respektující komunikaci a obnovení osobní důstojnosti a sebevědomí. Odborníci by měli vytvářet bezpečná místa, kde se mladí lidé cítí slyšeni, uznáváni a chráněni. Aktivní naslouchání, empatie, důvěrnost a emocionální citlivost zůstávají v celém procesu podpory zásadní. V případě potřeby by měl být usnadněn přístup k poradenským službám, psychologické podpoře nebo ochranným strukturám, aby byla zajištěna odpovídající péče a ochrana. Stejně důležité je povzbuzování pozitivních vztahů s vrstevníky, sociální účasti a opětovného zapojení do vzdělávacích nebo komunitních aktivit, které posilují sebevědomí a emoční odolnost.

Zotavení z kyberšikany sahá nad rámec pouhého ukončení násilného chování. Smysluplná podpora zahrnuje pomoc mladým lidem při znovuobjevení důvěry, sebevědomí, emoční stability a pocitu sounáležitosti v rámci jejich sociálního a vzdělávacího prostředí.

Řešení pachatelů prostřednictvím vzdělávacích přístupů
Účinná intervence vyžaduje také odpovídající zapojení osob odpovědných za škodlivé online chování. I když odpovědnost zůstává zásadní, intervenční strategie by měly navíc uznávat důležitost vzdělávání, reflexe a rozvoje chování. Mladí lidé, kteří se dopouštějí kyberšikany, si nemusí být vědomi důsledků svých činů nebo mohou sami zažívat emocionální potíže, tlak vrstevníků, nejistotu nebo předchozí zkušenosti s viktimizací. Pochopení těchto přispívajících faktorů umožňuje odborníkům konstruktivně reagovat a zároveň si zachovávat jasné hranice ohledně nepřijatelného chování.

Vzdělávací a restorativní přístupy povzbuzují pachatele k zamyšlení se nad emocionálním a sociálním dopadem svých činů, k uvědomění si odpovědnosti a k rozvoji větší empatie vůči ostatním. Takové přístupy účinněji přispívají k dlouhodobé změně chování než reakce založené výhradně na trestu. Intervence mohou zahrnovat řízenou reflexi, výchovu k digitálnímu občanství, aktivity pro řešení konfliktů, osvětová setkání, dohody o chování nebo individuální podpůrná opatření zaměřená na posílení emoční inteligence a zodpovědného chování online.

Závěrečné poznámky
Kyberšikana představuje komplexní a neustále se vyvíjející výzvu, která vyžaduje koordinované, informované a soucitné reakce všech odborníků pracujících s mladými lidmi. Účinný zásah závisí na včasné identifikaci, strukturovaných postupech, podpoře zaměřené na oběť a konstruktivní vzdělávací spolupráci s osobami odpovědnými za škodlivé chování. Prostřednictvím společné akce, profesionální připravenosti a silného závazku k ochraně a začleňování mohou vzdělávací instituce, mládežnické organizace a zúčastněné strany z komunity významně přispět k vytvoření bezpečnějšího, respektujícího a podpůrnějšího digitálního prostředí pro mladé lidi v celé Evropě.

ČÁST 4 – Nejlepší postupy a standardizovaný přístup

Úvod
Účinná prevence a zvládání kyberšikany vyžaduje více než jen izolované akce nebo neformální reakce na jednotlivé incidenty. Udržitelný dopad závisí na jasných institucionálních postupech, konzistentní profesionální praxi, spolupráci mezi příslušnými zúčastněnými stranami a společném chápání odpovědností. Kyberšikana je komplexní jev, který ovlivňuje emocionální pohodu, společenskou účast, vzdělávací zkušenosti a digitální práva mladých lidí. Proto by každá organizace pracující s mládeží měla být připravena reagovat prostřednictvím strukturovaných, transparentních a na děti zaměřených mechanismů.

Tato část průvodce představuje standardizovaný přístup pro instituce, mládežnické organizace, vzdělávací zařízení a komunitní aktéry. Představuje institucionální model reakce, prezentuje osvědčené postupy a přístupy z případových studií z partnerských zemí a nastiňuje klíčové politické a právní aspekty týkající se prevence a reakce na kyberšikanu. Cílem je podpořit odborníky a instituce při vývoji ucelených postupů, které chrání mladé lidi, posilují odpovědnost a přispívají k bezpečnějšímu a inkluzivnějšímu digitálnímu prostředí.

Model institucionální reakce
Účinná institucionální reakce na kyberšikanu by měla být založena na připravenosti, jasnosti, důvěrnosti, přiměřenosti a respektování práv a důstojnosti každého zúčastněného mladého člověka. Instituce by neměly ke kyberšikaně přistupovat jako k izolovanému problému chování, ale jako k obavě z hlediska ochrany, vzdělávání a sociálního začleňování, která vyžaduje koordinovaný postup.

Prvním prvkem institucionálního modelu reakce je zavedení jasné interní politiky týkající se kyberšikany a digitální bezpečnosti. Taková politika by měla definovat kyberšikanu, popsat nepřijatelné online chování, objasnit postupy nahlašování a vysvětlit odpovědnosti zaměstnanců, mladých lidí, rodičů nebo opatrovníků a externích partnerů. Politika by měla být přístupná, přiměřená věku a pravidelně sdělovaná všem členům institucionální komunity.

Druhým zásadním prvkem je vytvoření bezpečného a důvěrného mechanismu nahlašování. Mladí lidé by měli mít možnost hlásit kyberšikanu bez obav z obvinění, odhalení, odvety nebo zbytečné eskalace. Postupy hlášení by měly umožnit sdělení incidentů důvěryhodné dospělé osobě, určenému pracovníkovi pro ochranu dětí, pracovníkovi s mládeží, pedagogovi nebo zástupci instituce. Existence jasné cesty k hlášení zvyšuje důvěru a podporuje včasné odhalení, což je nezbytné pro snížení škod.

Jakmile je incident nahlášen, instituce by měla provést pečlivou dokumentaci a počáteční posouzení.

Reakce by měla zahrnovat shromažďování relevantních informací, jako jsou popisy incidentu, digitální důkazy, data, zapojené platformy a emocionální dopad na dotčenou mladou osobu. S dokumentací by mělo být nakládáno s rozvahou a v souladu se zásadami ochrany osobních údajů. Účelem dokumentace není vytvořit trestný záznam, ale zajistit přesnost, konzistenci a informované rozhodování.

Fáze posouzení by měla určit závažnost incidentu a míru souvisejícího rizika. Zvláštní pozornost by měla být věnována případům zahrnujícím výhrůžky, nenávistné projevy, sexuální obtěžování, vydírání, sdílení obrázků bez souhlasu, diskriminaci, opakované obtěžování nebo vážnou emocionální tíseň. V případě obav týkajících se ochrany by měla instituce aktivovat vhodné ochranné postupy a tam, kde bude nutné, spolupracovat se specializovanými službami nebo příslušnými orgány.

Samotný zásah by měl kombinovat ochranu, podporu, odpovědnost a vzdělávání. Dotčený mladý člověk by měl dostat okamžitou emocionální podporu a praktické vedení. Zároveň by se s jednotlivcem nebo skupinou odpovědnou za škodlivé chování mělo zacházet způsobem, který podporuje odpovědnost, reflexi a změnu chování. V závažných případech mohou být nezbytná disciplinární opatření, ale všudypřítomná a nápravná opatření by měla zůstat ústředním bodem, kdykoli je to vhodné a bezpečné.

Závěrečná fáze modelu institucionální reakce se týká monitorování a následných opatření. Kyberšikana může pokračovat i po počátečním zásahu, zejména pokud digitální obsah zůstává online nebo dynamika vrstevníků zůstává nevyřešena. Z tohoto důvodu by instituce měly udržovat komunikaci s dotčenou mladou osobou, vyhodnotit, zda škodlivé chování ustalo, a přezkoumat, zda je nutná další podpora. Následná opatření také umožňují instituci posoudit účinnost vlastních postupů a zlepšit budoucí reakce.

Standardizovaný institucionální model zajišťuje, že reakce nezávisí pouze na individuálním úsudku. Posiluje profesní sebevědomí, účinněji chrání mladé lidi a vytváří kulturu odpovědnosti, důvěry a respektu v digitálním prostředí.

Nejlepší české postupy

1. Safer Internet Centrum Česká republika (SIC CZ)

Proč je toto považováno za osvědčený postup

Safer Internet Centrum je národní koordinační platforma podporující online bezpečnost a digitální pohodu dětí a mládeže. Iniciativu koordinuje CZ.NIC ve spolupráci s Linkou bezpečí, Dětským krizovým centrem a JSNS (Člověk v tísni) a kombinuje prevenci, vzdělávání, poradenské služby a linku důvěry pro hlášení nelegálního online obsahu. SIC CZ poskytuje komplexní pomoc dětem, rodičům, pedagogům a školám. Jako člen evropských sítí Insafe a INHOPE přispívá centrum také k mezinárodní spolupráci a implementaci evropských standardů online bezpečnosti.

Klíčové přenositelné prvky
Iniciativa demonstruje účinnost integrace prevence, poradenství, podpory obětí a hlášení nelegálního obsahu v rámci jednoho koordinovaného národního rámce. Zdůrazňuje také důležitost spolupráce více zúčastněných stran, která propojuje vzdělávací instituce, nevládní organizace, krizové podpůrné služby a mezinárodní sítě s cílem posílit online bezpečnost a digitální odolnost.

2. Nebuď oběť!
Proč je toto považováno za osvědčený postup
„Nebuď oběť!" je dlouholetá česká vzdělávací iniciativa založená v roce 2009 s cílem propagovat bezpečné a zodpovědné používání internetu a komunikačních technologií. Program se zaměřuje na prevenci kyberšikany a dalších online rizik prostřednictvím vzdělávacích přednášek, workshopů, osvětových kampaní, multimediálních materiálů a spolupráce se školami po celé České republice. Kromě vzdělávání žáků iniciativa poskytuje akreditovaná školení pro učitele a další odborníky, aktivně spolupracuje s veřejnými institucemi, orgány činnými v trestním řízení a nevládními organizacemi a účastní se národních i mezinárodních projektů podporujících online bezpečnost.

Klíčové přenositelné prvky
Komplexní a komunitní přístup projektu přispěl ke zvýšení povědomí o kyberšikaně a posílení digitální odolnosti mezi mladými lidmi, pedagogy a širokou veřejností.

3. Projekt E-Bezpečí
Proč je toto považováno za osvědčený postup
Projekt E-Bezpečí je celostátní certifikovaná iniciativa zaměřená na prevenci, vzdělávání, výzkum, intervenci a zvyšování povědomí o rizikovém online chování. Projekt, který realizuje Centrum pro prevenci rizikové virtuální komunikace na Univerzitě Palackého v Olomouci, se zabývá kyberšikanou, sextingem, kybergroomingem, kyberstalkingem, riziky sociálních médií, falešnými zprávami, online závislostmi a dalšími digitálními hrozbami.

Klíčové přenositelné prvky
Projekt zdůrazňuje důležitost kombinace výzkumu, vzdělávání, prevence, poradenství a osvěty veřejnosti v rámci jednoho dlouhodobého programu. Jeho multidisciplinární přístup, rozsáhlá spolupráce se vzdělávacími institucemi a veřejnými orgány a průběžný sběr výzkumných dat poskytují silný model pro rozvoj udržitelných strategií prevence kyberšikany na národní i místní úrovni.

4. STOPonline.cz
Proč je toto považováno za osvědčený postup
STOPonline.cz je česká národní horká linka určená k nahlašování nezákonného obsahu na internetu, zejména materiálů týkajících se sexuálního zneužívání dětí, nevhodné dětské nahoty, kybergroomingu a dalších forem nezákonné online činnosti. Platforma, kterou provozuje sdružení CZ.NIC ve spolupráci s národním bezpečnostním týmem CSIRT.CZ, Policií ČR a mezinárodní sítí INHOPE, umožňuje rychlé nahlášení, posouzení a odstranění škodlivého obsahu. Iniciativa díky podpoře spolupráce mezi národními a mezinárodními partnery přispívá k ochraně dětí a prevenci dalšího šíření nezákonných materiálů na internetu.

Klíčové přenositelné prvky
Tato iniciativa dokládá význam dostupných mechanismů pro nahlašování, koordinované institucionální spolupráce a mezinárodního sdílení informací při řešení problematiky nezákonného obsahu na internetu. Její strukturované postupy nahlašování, úzká spolupráce s orgány činnými v trestním řízení a zapojení do mezinárodních sítí pro nahlašování představují účinný model pro posílení ochrany dětí v online prostředí a reakci na závažná rizika spojená s internetem.

Řecké osvědčené postupy

1. Řecké centrum pro bezpečnější internet (SaferInternet4Kids)
Proč je považováno za osvědčený postup
Řecké centrum pro bezpečnější internet, koordinované Nadací pro výzkum a technologie Hellas (FORTH), představuje jednu z nejkomplexnějších národních iniciativ zabývajících se online bezpečností, prevencí kyberšikany a digitální gramotností dětí a mládeže. Iniciativa kombinuje vzdělávací zdroje, osvětové kampaně, školicí aktivity, linky pomoci a výzkum založený na důkazech, jehož cílem je posílit digitální odolnost napříč vzdělávacími komunitami. Centrum spolupracuje přímo se školami, pedagogy, rodiči a mladými lidmi a nabízí praktické nástroje a pokyny pro rozpoznávání a řešení incidentů kyberšikany. Jeho integrovaný přístup, kombinující prevenci, osvětu, podporu a budování kapacit, odráží zásady prosazované evropskou strategií Lepší internet pro děti (BIK+).

Klíčové přenositelné prvky
Úspěch této iniciativy ukazuje důležitost kombinace vzdělávacích materiálů, podpůrných služeb, osvětových kampaní a zapojení zúčastněných stran v rámci jednoho koordinovaného rámce. Dále zdůrazňuje hodnotu průběžného monitorování online rizik prostřednictvím národních průzkumů a výzkumných aktivit.

2. „Žít bez šikany“ (KMOP)
Proč je to považováno za osvědčený postup
„Žít bez šikany“ je celostátně uznávaná iniciativa, kterou vyvinula organizace KMOP – Centrum pro sociální akci a inovace. Program poskytuje bezplatné online poradenské a mediační služby pro děti, dospívající, rodiče a pedagogy, kteří zažívají šikanu a kyberšikanu. Charakteristickým rysem iniciativy je její dostupnost a důraz na včasnou intervenci. Prostřednictvím online poradenství, odborného vedení a mediačních postupů program podporuje oběti i ty, kteří se šikanujícího chování dopouštějí, a zároveň prosazuje konstruktivní řešení konfliktů a emocionální pohodu. Iniciativa se stala důležitým referenčním bodem pro komunitní reakce na šikanu a kyberšikanu v Řecku.

Klíčové přenositelné prvky
Program demonstruje účinnost dostupných podpůrných mechanismů, důvěrných poradenských služeb a restorativních přístupů, které se zaměřují na komunikaci, podporu a změnu chování, spíše než pouze na trestné reakce.

3. Projekt TABBY (Hodnocení hrozeb šikanujícího chování u mládeže)
Proč je považován za osvědčený postup
Projekt TABBY představuje jednu z nejrozsáhleji prozkoumaných iniciativ v oblasti prevence kyberšikany realizovaných v Řecku. Program, vyvinutý v rámci evropské spolupráce a aplikovaný v řeckých školách, kombinuje zvyšování povědomí, hodnocení rizik, vzdělávací aktivity a zapojení učitelů s cílem identifikovat a předcházet kyberšikaně mezi dospívajícími. Výzkum hodnotící program prokázal snížení kyberviktimizace a zlepšení povědomí o online rizicích a zodpovědném digitálním chování. Důkazy o intervenci přispěly k jejímu uznání jako úspěšného modelu prevence ve vzdělávacím prostředí.

Klíčové přenositelné prvky
Program zdůrazňuje důležitost intervencí založených na důkazech, systematického hodnocení rizik, aktivní účasti studentů a vzdělávání učitelů jako součásti komplexních strategií prevence kyberšikany.

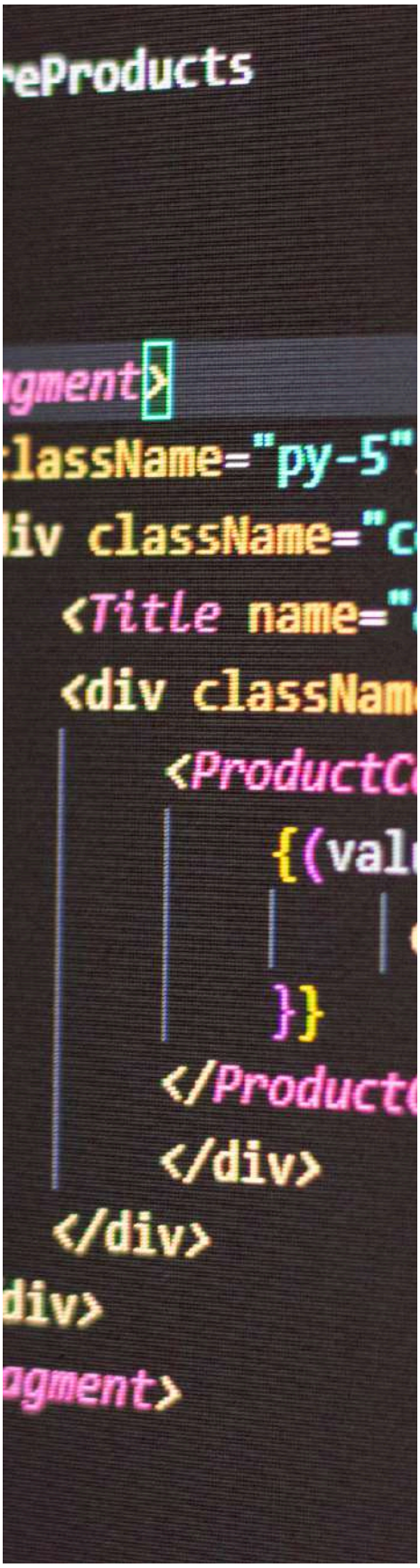
4. Národní digitální platforma proti šikaně ve školách (stop-bullying.gov.gr)
Proč je považována za osvědčený postup
Významným nedávným vývojem v Řecku bylo zřízení národní digitální platformy pro hlášení a řešení případů šikany ve školách podle zákona 5029/2023. Platforma umožňuje studentům a rodičům hlásit incidenty a zároveň školám poskytuje strukturované postupy pro dokumentaci, intervenci, monitorování a následná opatření. Tato iniciativa zavádí standardizovaný národní rámec pro řešení šikany a kyberšikany, posiluje institucionální odpovědnost a zajišťuje konzistentní reakce napříč vzdělávacími zařízeními. Platforma rovněž podporuje vzdělávání učitelů a koordinaci mezi zúčastněnými stranami v oblasti vzdělávání.

Klíčové přenositelné prvky
Tato iniciativa ilustruje hodnotu standardizovaných postupů hlášení, institucionální koordinace, digitálních monitorovacích systémů a jasně definovaných intervenčních protokolů pro zajištění konzistentních a účinných reakcí na incidenty šikany.

Bulharské osvědčené postupy

Bulharsko nemá samostatný zákon proti kyberšikaně. Profil země z roku 2025 s názvem Lepší internet pro děti potvrzuje, že žádná národní ani regionální legislativa se konkrétně nezabývá kyberšikanou, a identifikuje další mezery v národní koordinaci, monitorování a specializovaném financování výzkumu. Škodlivé online chování postihující děti je místo toho řešeno překrývajícími se cestami: povinnostmi ochrany dětí, školními postupy, trestním právem a nápravnými opatřeními v oblasti ochrany údajů nebo antidiskriminace.

Rozsah problému je zdokumentován. Celostátní studie zadaná organizací UNICEF zjistila, že 10,9 % dětí a mladých lidí zažilo online zneužívání, nejčastěji na sociálních sítích; pozdější regionální zprávy UNICEF uváděly toto číslo přibližně 15 %. Digitální kompetence zůstává souběžným problémem, přičemž Národní statistický úřad v roce 2025 uvedl, že 52,8 % osob ve věku 16–24 let mělo základní nebo vyšší digitální dovednosti. Právě tyto školní postupy, spíše než právní rámec, nabízejí partnerským zemím nejvíce přenositelného materiálu.



Institucionální kotva

Bulharské školy fungují v rámci Mechanizmu pro boj proti šikaně a násilí v institucích systému předškolního a školního vzdělávání, který vydalo Ministerstvo školství a vědy. Mechanismus výslovně uznává kyberšikanu jako samostatnou a obzvláště škodlivou formu vrstevnického násilí z důvodu, že je obtížné ji zastavit a oslovuje mnohem širší publikum než klasická šikana. Zavazuje každou školu zřídit koordinační radu, uplatňovat odstupňované, nikoli pouze trestné reakce a každoročně podávat zprávy. Všechny níže popsané postupy se vážou k tomuto administrativnímu ukotvení, což je hlavní důvod, proč se ukázaly jako udržitelné.

Programy s prokázanými výsledky

- **Program Steps Together** (UNICEF Bulharsko ve spolupráci s Ministerstvem školství a vědy) uplatňuje celoškolní přístup kombinující angažovanost vedení, školení zaměstnanců, vzájemnou podporu, zapojení rodičů a trvalou práci na kurikulu. Jeho zprávy o pokroku zaznamenávají významné zlepšení školního klimatu a soudržnosti v pilotních školách – ale také konstatují, že viditelné výsledky se objevují až po nejméně dvou školních letech strukturované práce s mentorskou podporou. Toto zjištění by mělo ovlivňovat návrh jakéhokoli srovnatelného programu.
- **Škola online bezpečnosti** (Ministerstvo školství a vědy s Regionálními centry pro podporu inkluzivního vzdělávání) vyškolila přibližně 50 mentorů, kteří vedou školní kampaně pro věkové skupiny 12–14 a 15–18 let. Jedná se o kaskádový model, v němž malé vyškolené jádro zajišťuje poskytování služeb napříč mnoha školami s omezenými náklady.
- **Kyberskauti** (Bulharské centrum pro bezpečnější internet a Fond ARC) školí studenty ve věku 11–13 let, aby vzdělávali své vrstevníky o digitálních rizicích. Jeho hodnota spočívá v důvěryhodnosti: sdělení o rizicích, která sdělují vrstevníci, se dostanou k dospívajícím publikům, na rozdíl od výuky vedené dospělými.
- **SafeNet,** bulharské centrum pro bezpečnější internet, které provozuje Asociace Roditeli v rámci sítě Insafe/INHOPE, provozuje linku pomoci, chatovací službu, horkou linku pro hlášení, panel pro mládež a zdroje pro učitele a rodiče. Nabízí stálou národní infrastrukturu, ke které se školy mohou připojit, a nikoli ji reprodukovat.

Architektura reportingu
Bulharská architektura reportingu je poměrně silná; slabinou je spíše povědomí než dostupnost. Většinu případů informují čtyři kanály.

Kanál	Účel	Funkce
112	Bezprostřední nebezpečí nebo trestní nouze	Záchranné služby v případě výhrůžek násilím, probíhajícího vydírání nebo akutního rizika sebepoškozování
116 111	Jakékoli obavy, že je dítě v ohrožení	Národní linka pomoci dětem, bezplatná a dostupná 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, pro děti i dospělé
124 123	Nenaléhavé online ublížení dětem	Linka pomoci SafeNet, chat a formulář pro hlášení: poradenství, třídění a doporučení
cybercrime.bg	Chování dosahující hranice trestné činnosti	Online hlášení Ředitelství kyberkriminality GDBOP; nejprve uschovejte důkazy

Řídící operační pravidlo říká, že důkazy by měly být před smazáním uchovány, kdykoli je to bezpečné. Ředitelství pro kyberkriminalitu doporučuje obětem, aby ukončily komunikaci a uchovaly si snímky obrazovky pro účely vyšetřování. Školní postupy by měly studentům a zaměstnancům nařizovat, aby před zablokováním nebo nahlášením zachytili obrazovku, URL adresu, uživatelské jméno, datum a čas, historii zpráv a případné svědky, pokud to nepředstavuje bezprostřední další nebezpečí.

Přenosné lekce
1. **Legislativa není podmínkou.** Funkční školní mechanismus s jasnými povinnostmi a odstupňovanými reakcemi se v praxi ukázal jako významnější než absence specializovaného zákona.
2. **Minimálním horizontem jsou dva školní roky.** Důkazy z bulharských programů naznačují, že měřitelná změna školního klimatu se neprojevuje dříve; jednorázové osvětové akce ji vůbec nevyvolávají.
3. **Vzájemné vzdělávání rozšiřuje dosah.** Mentorské kaskády a vzájemné vzdělávání umožňují malým vyškoleným skupinám udržovat aktivitu v celém školském systému s omezenými zdroji.
4. **Rostoucí počet hlášených incidentů může naznačovat úspěch.** Nárůst během prvního roku implementace je pozitivním signálem, pokud je doprovázen rychlejším tříděním, větší důvěrou studentů a nižší mírou recidivy. Samotná data o prevalenci mohou situaci nesprávně interpretovat, a proto je nutné shromažďovat procesní ukazatele.
5. **Hlavním nedostatkem zůstává měření.** Bulharsko nemá žádný vládní systém pro shromažďování údajů o dětech a digitálním prostředí ani systematické hodnocení výsledků politik. Partnerské země, které navrhují nové programy, by měly hodnocení začlenit od samého začátku, a ne jej dodatečně upravovat.

Politické a právní aspekty

Kyberšikana představuje významnou výzvu, která přesahuje rámec mezilidských konfliktů a stále více vyžaduje koordinované vzdělávací, institucionální, politické a právní reakce. Vzhledem k tomu, že digitální technologie nadále formují komunikaci, učení a sociální účast mladých lidí, stává se ochrana dětí a dospívajících v online prostředí rostoucí prioritou na evropské i mezinárodní úrovni. Vzdělávací instituce, mládežnické organizace, tvůrci politik a digitální platformy sdílejí odpovědnost za zajištění toho, aby se mladí lidé mohli bezpečně, s respektem a sebejistě účastnit digitálních prostorů.

Kyberšikana úzce souvisí s otázkami lidských práv, ochrany dětí, soukromí, důstojnosti, emocionální pohody, rovnosti a digitálního občanství. Škodlivé online chování může zahrnovat obtěžování, zastrašování, diskriminaci, nenávistné projevy, vydávání se za jinou osobu, vyloučení, výhrůžky, stalking nebo sdílení soukromého obsahu bez souhlasu. Takové chování může mít pro mladé lidi vážné emocionální, psychologické, sociální a vzdělávací důsledky, a proto vyžaduje komplexní a strukturované reakce založené na zásadách ochrany a respektování základních práv.

Na mezinárodní úrovni organizace jako UNICEF, UNESCO a Rada Evropy soustavně zdůrazňují, že děti a mladí lidé mají právo na ochranu před všemi formami násilí, včetně násilí, k němuž dochází v digitálním prostředí. Rada Evropy zdůrazňuje, že digitální prostředí by mělo chránit důstojnost, soukromí, bezpečnost a blaho dětí a zároveň podporovat bezpečnou účast a zodpovědné online aktivity. UNESCO podobně zdůrazňuje důležitost celoškolních a celokomunitních přístupů, které integrují mechanismy prevence, osvěty, podpory a intervence v rámci vzdělávacího prostředí.

V rámci Evropské unie se digitální bezpečnost a ochrana nezletilých online staly ústředními politickými prioritami. Strategie Lepší internet pro děti (BIK+) podporuje bezpečnější a posilující digitální zážitky pro děti a mládež se zaměřením na digitální gramotnost, online účast, ochranu před škodlivým obsahem a zodpovědné používání digitálních technologií. Zákon o digitálních službách souběžně zavádí povinnosti pro online platformy a poskytovatele digitálních služeb, aby posílili ochranu soukromí, snížili vystavení škodlivému online obsahu a zavedli bezpečnostní opatření pro nezletilé. Tento vývoj ukazuje širší uznání, že kyberšikanu nelze řešit pouze individuálními kroky, ale vyžaduje spolupráci mezi vzdělávacími institucemi, veřejnými orgány, digitálními platformami, rodinami a organizacemi občanské společnosti.

Z institucionálního hlediska by školy, mládežnické organizace a vzdělávací orgány měly zavést jasné a dostupné zásady týkající se prevence kyberšikany a reakce na ni.

Institucionální zásady by měly definovat nepřijatelné online chování, objasnit postupy hlášení, vysvětlit ochranné povinnosti a nastínit intervenční opatření. Tyto zásady by měly také stanovit jasné role a odpovědnosti pedagogů, pracovníků s mládeží, vedoucích pracovníků, mladých lidí, rodičů nebo opatrovníků a externích podpůrných služeb.

Efektivní institucionální politiky by měly upřednostňovat prevenci, vzdělávání a ochranu, spíše než se spoléhat výhradně na disciplinární přístupy. Osvětové aktivity, vzdělávání v oblasti digitální gramotnosti, iniciativy zaměřené na emoční pohodu a podpora respektující online komunikace představují základní součásti komplexních preventivních strategií. Vzdělávací prostředí, která podporují empatii, inkluzi, rozmanitost a zodpovědnou digitální participaci, významně přispívají ke snižování škodlivého online chování a posilování pozitivních vztahů s vrstevníky.

Ochrana osobních údajů a soukromí zůstávají obzvláště důležité v případech kyberšikany. Postupy hlášení a intervence často zahrnují citlivé informace, včetně snímků obrazovky, zpráv, obrázků, uživatelských jmen a osobních údajů týkajících se nezletilých. Instituce proto nesou odpovědnost za zajištění toho, aby se všemi informacemi nakládalo bezpečně, důvěrně a v souladu s platnými právními předpisy o ochraně osobních údajů, včetně obecného nařízení o ochraně osobních údajů (GDPR). Přístup k citlivým materiálům by měl zůstat omezen na oprávněné osoby přímo zapojené do procesu správy a ochrany.

V situacích zahrnujících výhrůžky, nenávistné projevy, diskriminaci, vydírání, stalking, zneužití identity nebo sdílení intimního obsahu bez souhlasu mohou být instituce povinny spolupracovat s úřady ochrany dětí, specializovanými podpůrnými organizacemi, linkami důvěry, soudními orgány nebo orgány činnými v trestním řízení. Jasné způsoby doporučování a ochranné postupy jsou nezbytné pro zajištění vhodných reakcí v případech závažné emocionální újmy, trestné činnosti nebo rizik pro osobní bezpečnost.

V celé Evropě mnoho zemí posílilo národní strategie, vzdělávací rámce a mechanismy hlášení šikany a kyberšikany. Iniciativy vyvinuté prostřednictvím center pro bezpečnější internet, programů digitální gramotnosti, vzdělávacích kampaní, linek pomoci a institucionálních systémů hlášení ukazují na rostoucí uznání potřeby koordinovaných a standardizovaných reakcí. Tyto iniciativy dále zdůrazňují důležitost mezioborové spolupráce zahrnující pedagogy, pracovníky s mládeží, tvůrce politik, rodiny, výzkumníky, digitální experty a samotné mladé lidi.

Politické a právní rámce by měly v konečném důsledku podporovat jeden ústřední cíl: ochranu a posílení postavení mladých lidí v digitálním prostředí. Účinné politiky přispívají nejen k řešení incidentů, ale také k vytváření vzdělávací kultury založené na bezpečnosti, inkluzi, rovnosti, respektu, účasti a digitální odpovědnosti. Instituce, které zavádějí jasné postupy, posilují profesní připravenost, podporují účast mládeže a propagují respektující digitální chování, významně přispívají k bezpečnějším a inkluzivnějším online komunitám v celé Evropě. Vzhledem k tomu, že se digitální prostředí neustále vyvíjí, je i nadále nezbytné průběžně přizpůsobovat politiky, vzdělávací postupy a ochranné mechanismy. Prevence kyberšikany by proto měla být chápána jako nepřetržitý proces vyžadující spolupráci, povědomí, profesní rozvoj a dlouhodobý závazek všech zúčastněných stran zapojených do života mladých lidí.

Zdroje

1. Akademický výzkum a vědecká literatura

- Ahmed, S., et al. (2024). Cyberbullying research. International Journal of Educational Research Open. https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2024.100341
- Daskalaki, E., Psaroudaki, K., Karkanaki, M., & Fragopoulou, P. (2020). Understanding the online behavior and risks of children: Results of a large-scale national survey on 10–18 year olds. arXiv. https://arxiv.org/abs/2008.10274
- Matos, A., et al. (2025). Cyberbullying and European educational policies. Social Sciences, 14(8), Article 505. https://doi.org/10.3390/socsci14080505
- Melista, T. (2025). Integrating legal mandates and social work in bullying prevention: The Greek model under Law 5029/2023. PubMed Central. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12617174/

2. Instituce a politické dokumenty Evropské unie

- Better Internet for Kids. (n.d.). Greece: Policy monitor country profile. European Schoolnet. Retrieved June 4, 2026, from https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/knowledge-hub/greece-policy-monitor-country-profile
- Better Internet for Kids. (n.d.). Greek Safer Internet Centre. European Schoolnet. Retrieved June 4, 2026, from https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/sic/greece
- European Commission. (2024). EU action plan against cyberbullying. Better Internet for Kids. https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/news/eu-action-plan-against-cyberbullying
- European Commission. (2025). Cyberbullying survey results: Full report. https://eu-for-children.europa.eu/system/files/2025-11/Cyberbullying-Survey-Results-Full-Report_2025.pdf
- European Commission. (2025). Cyberbullying: Insights from science, policy and legislation (JRC144335). Publications Office of the European Union. https://doi.org/10.2760/0941861
- European Commission. (n.d.). Cyberbullying. https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/cyberbullying
- European Commission. (2025). Better Internet for Kids (BIK) policy monitor: Bulgaria country profile. https://digital-strategy.ec.europa.eu
- European Commission. (2025). Digital Services Act: Protection of minors and reasoned opinion to Bulgaria. https://digital-strategy.ec.europa.eu

3. Mezinárodní organizace a zprávy

- Council of Europe. (n.d.). Bullying and cyberbullying. Retrieved June 4, 2026, from https://www.coe.int/en/web/children/bullying
- UN Committee on the Rights of the Child. (2024). Concluding observations on the combined sixth and seventh periodic reports of Bulgaria. United Nations.
- Pew Research Center. (2022, December 15). Teens and cyberbullying 2022. https://www.pewresearch.org/internet/2022/12/15/teens-and-cyberbullying-2022/

- UNESCO. (2022). *The role of teachers in preventing and addressing school violence and bullying*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- UNESCO. (2024). *Bullying and cyberbullying: Guidance for education stakeholders*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- UNICEF. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. United Nations Children's Fund. https://www.unicef.org/media/66496/file/behind-the-numbers.pdf
- UNICEF. (n.d.). *How to stop cyberbullying*. United Nations Children's Fund. Retrieved June 4, 2026, from https://www.unicef.org/stories/how-to-stop-cyberbullying
- UNICEF. (n.d.). *What to do if your child is experiencing cyberbullying*. United Nations Children's Fund. Retrieved June 4, 2026, from https://www.unicef.org/parenting/child-care/what-to-do-if-your-child-is-experiencing-cyberbullying
- World Health Organization Regional Office for Europe. (2024, March 27). *One in six school-aged children experiences cyberbullying, finds new WHO Europe study*. https://www.who.int/europe/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study

4. České národní orgány, politiky a iniciativy

- Úřad pro ochranu osobních údajů. (n.d.). Staženo 24. července 2026, z https://uoou.gov.cz
- Safer Internet Centrum. (n.d.). *O nás*. Staženo 24. července 2026, z https://bezpecnyinternet.cz/cs/o-nas/
- Nebuď oběť!. (n.d.). Staženo 24. července 2026, z https://nebudobet.cz/o-nas/
- E-Bezpečí. (n.d.). *O projektu*. Staženo 24. července 2026, z https://www.e-bezpeci.cz/index.php/o-projektu/oprojektu
- STOPonline.cz. (n.d.). *About STOPonline*. Staženo 24. července 2026, z https://www.stoponline.cz/en/about-us/about-stoponline/
- Safezona. (n.d.). Staženo 24. července 2026, z https://www.safezona.cz/

5. Řecké národní orgány, politiky a iniciativy

- KMOP – Social Action and Innovation Centre. (n.d.). *Live Without Bullying*. Retrieved June 4, 2026, from https://livewithoutbullying.com
- Ministry of Education, Religious Affairs and Sports. (2023). *Law 5029/2023: Living together harmoniously – Breaking the silence. Regulations for the prevention and management of violence and bullying in schools and other provisions*. https://stop-bullying.gov.gr/institutional-framework
- Ministry of Education, Religious Affairs and Sports. (n.d.). *Stop-bullying.gov.gr: Special digital platform for the prevention and management of school bullying*. Retrieved June 4, 2026, from https://stop-bullying.gov.gr
- SaferInternet4Kids. (n.d.). *Help-Line: Support and counselling services for children, adolescents and families*. Foundation for Research and Technology – Hellas (FORTH). Retrieved June 4, 2026, from https://saferinternet4kids.gr/slider/γραμμή-βοηθείας-help-line/
- SaferInternet4Kids. (n.d.). *National awareness centre for the safe and responsible use of the internet*. Foundation for Research and Technology – Hellas (FORTH). Retrieved June 4, 2026, from https://saferinternet4kids.gr

6. Bulharské národní orgány, politiky a iniciativy

- Association Roditeli. (n.d.). Bulgarian Safer Internet Centre (SafeNet). https://www.safenet.bg
- Commission for Personal Data Protection. (n.d.). Official website. https://www.cpdp.bg
- Commission for Protection against Discrimination. (n.d.). Official website. https://www.kzd-nondiscrimination.com
- Communications Regulation Commission. (2025). Digital Services Act (DSA) coordination in Bulgaria. https://www.crc.bg
- Council for Electronic Media. (n.d.). Official website. https://www.cem.bg
- Executive Agency "Programme for Education." (n.d.). Call BG05SFPR001-1.010. https://sf.mon.bg
- Health Behaviour in School-aged Children. (2022). Positive youth development analysis: Bulgaria (Based on the 2017/2018 HBSC dataset). https://hbsc.org
- Ministry of Education and Science. (2021). Strategic framework for the development of education, training and learning in the Republic of Bulgaria (2021–2030).
- Ministry of Education and Science. (n.d.). Mechanism for combating bullying and violence in institutions in the system of preschool and school education. https://www.mon.bg
- Ministry of Education and Science. (n.d.). National Programme "Security". https://www.mon.bg
- Ministry of Education and Science. (n.d.). National Programme "Without Aggression for a Safe Educational Environment". https://www.mon.bg
- Ministry of Education and Science. (n.d.). Preschool and School Education Act (ZPUO). https://www.mon.bg
- Ministry of Interior, General Directorate Combating Organised Crime. (n.d.). Cybercrime Directorate. https://cybercrime.bg
- National Statistical Institute. (2025). Average wages and digital skills statistics. https://www.nsi.bg
- Ombudsman of the Republic of Bulgaria. (n.d.). Official website. https://www.ombudsman.bg
- State Agency for Child Protection. (2023). National Programme for the Prevention of Violence and Abuse of Children (2023–2026). https://sacp.government.bg
- State Agency for Child Protection. (2025). Action Plan for the National Programme for the Prevention of Violence and Abuse of Children (2025–2026). https://sacp.government.bg
- State Agency for Child Protection. (n.d.). National Child Helpline 116 111 and reporting procedures. https://sacp.government.bg
- UNICEF Bulgaria. (2021). Violence against children in Bulgaria: National study. https://www.unicef.org/bulgaria
- UNICEF Bulgaria. (n.d.). Online Safety School. https://www.unicef.org/bulgaria
- UNICEF Bulgaria, & Ministry of Education and Science. (n.d.). Steps Together programme.

7. Digitální platformy a zdroje online bezpečnosti

- Cyberbullying Research Center. (n.d.). Cyberbullying Research Center. https://cyberbullying.org
- Dianova International. (2024). Cyberbullying, the EU Digital Services Act and children's rights: Prevention and protection. https://www.dianova.org/news/cyberbullying-eu-digital-services-act-children-rights-prevention/
- Meta. (n.d.). Bullying, harassment and safety policies. https://transparency.fb.com
- TikTok. (n.d.). Safety Center. https://www.tiktok.com/safety
- YouTube. (n.d.). YouTube Safety Center. https://support.google.com/youtube





CyberGuard

Průvodce prevencí a bojem proti kyberšikaně

CYBERGUARD

Učení strategií pro prevenci, intervenci a posílení postavení mládeže v boji proti kyberšikaně

Číslo projektu:
2025-1-CZ01-KA210-VYOU-000365051

2026

PRINCEPS
RISK INTELLIGENCE INSTITUTE

fifty-fifty

EduAge

Financováno Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska představují názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Domu zahraniční spolupráce. Evropská unie ani poskytovatel grantu za ně nenesou odpovědnost.