

# KYBERŠIKANNA\_

a její prevence

příručka pro učitele



Publikace vznikla v rámci projektu „Prevence nebezpečných komunikačních praktik při využití ICT“, podpořeného v rámci „PROGRAMU PODPORY NEINVESTIČNÍCH PROJEKTŮ PREVENCE KRIMINALITY OBCÍ 2009“ Plzeňského kraje.

**Kyberšikana a její prevence – příručka pro učitele**

© 2009 Člověk v tísni, o.p.s.

© 2009 Statutární město Plzeň

ISBN 978-80-86961-78-1



## **Člověk v tísni, o. p. s.**

Publikace vznikla v rámci projektu „Prevence nebezpečných komunikačních praktik při využití ICT“, podpořeného z „PROGRAMU PODPORY NEINVESTIČNÍCH PROJEKTŮ PREVENCE KRIMINALITY OBCÍ 2009“ Plzeňského kraje. Žadatelem projektu je statutární město Plzeň, realizátorem plzeňská pobočka společnosti Člověk v tísni, o. p. s. ([www.cvtplzen.cz](http://www.cvtplzen.cz)). V rámci projektu mj. proběhlo školení prvních 13 metodiků prevence působících na školách v Plzeňském kraji (v zápětí dalších 18 na zakázku KCVJŠ Plzeň) a semináře s více než 100 žáky.

Společnost Člověk v tísni se v oblasti prevence skrze svůj program Varianty ([www.varianty.cz](http://www.varianty.cz)) dlouhodobě zaměřuje zejména na témata lidských práv, rasismu a xenofobie. V Plzeňském kraji školám nabízí semináře o neonacismu, migraci a cizincích v ČR a dílny s dokumentárním filmem. Od roku 2006 společnost intenzivně rozvíjí program Kariérního a pracovního poradenství nabízející dětem a mládeži workshopy s prvky zážitkové pedagogiky. Prevenci šikany se doposud věnovala převážně prostřednictvím tematických dokumentárních filmů a besed v rámci festivalu o lidských právech Jeden svět ([www.jedensvet.cz](http://www.jedensvet.cz)) a programu Jeden svět na školách ([www.jedensvetnaskolach.cz](http://www.jedensvetnaskolach.cz)).

## > NA PŘÍPRAVĚ PUBLIKACE SE PODÍLELI



### **Pedagogicko psychologická poradna Plzeň**

K účasti na projektu byly pro svoji zkušenost se školní diagnostikou a řešením šikany přizvány pracovnice (tzv. metodoložky) plzeňské Pedagogicko-psychologické poradny (PPP). Činnost *poradenského metodologa* vychází z vyhlášky Ministerstva školství. Metodolog mj. napomáhá školám při tvorbě minimálně preventivního programu a tvorbě projektů, zajišťuje koordinaci a metodickou podporu školních metodiků prevence, průběžně vytváří a distribuuje školním metodikům prevence dokumentaci související s aktualizovanými vyhláškami v oblasti primární prevence atp. V případě potřeby také dává podnět ke svolání rodičovských schůzek a asistuje při nich, upozorňuje školní metodiky prevence na změny a nově vzniklé organizace v oblasti primární prevence, možnosti vzdělávání a alternativní zdroje informací.



## TEST ZÁVISLOSTI NA INTERNETU (IAT - Internet Addiction Test)<sup>48</sup>

Jak víte, jestli už nejste na Internetu závislí nebo rychle nepadáte do tohoto průšvihů? Test závislosti na Internetu je první ratifikované a spolehlivé měření závislého užívání Internetu, který sestavila Dr. Kimberly Young. Tento 20 položkový dotazník měří nízký, průměrný a vysoký stupeň internetové závislosti.

Pro vyhodnocení vašeho stupně závislosti zodpovězte následující otázky za použití této škály:

0 = nikdy

1 = zřídka

2 = příležitostně

3 = opakovaně

4 = často

5 = vždy

### Jak často...

1. zjišťujete, že jste online déle, než jste měl(a) v úmyslu? .....
2. zanedbáváte práce v domácnosti, abyste mohl(a) strávit více času online? .....
3. upřednostňujete vzrušení na Internetu před intimitou se svým partnerem? .....
4. uzavíráte nová přátelství s dalšími uživateli online? .....
5. si vaši blízcí stěžují na množství času, které trávíte online? .....
6. trpí vaše školní nebo pracovní výsledky kvůli množství času, který strávíte na Internetu? .....
7. kontrolujete svoje emaily předtím, než jdete dělat to, co máte? .....
8. trpí váš pracovní výkon kvůli času strávenému na Internetu? .....
9. zaujímáte obranné nebo tajněšpionážské postoje, když se vás někdo ptá, co děláte na Internetu? .....
10. zakrýváte rušivé myšlenky vlastního života konejšivými myšlenkami na Internet? .....
11. se přistihnete, že myslíte na to, až budete zase online? .....

48 Zdroj: Převzato z [http://www.netaddiction.com/resources/internet\\_addiction\\_test.htm](http://www.netaddiction.com/resources/internet_addiction_test.htm).





## UŽITEČNÉ MATERIÁLY

12. se bojíte toho, že svět bez Internetu by byl nudný, prázdný a neutěšený? .....
13. ztrácíte nervy, ječíte nebo jednáte rozmrzele, když vás někdo ruší, zatímco jste online? .....
14. chodíte spát pozdě, protože jste dlouho do noci na Internetu? .....
15. jste zabrán(a) do myšlenek na Internet, když jste offline, nebo sníte o tom, že jste online? .....
16. se přistihnete, že si říkáte „už jen pár minut a budu online“? .....
17. zkoušíte bez úspěchu omezit čas, který trávíte online? .....
18. se snažíte skrýt, kolik času jste byl(a) online? .....
19. si vyberete možnost být déle na Internetu než jít s přáteli ven? .....
20. se cítíte v depresi, náladový(á), nebo nervózní, když jste offline a tyto pocity odezní ve chvíli, kdy jste zase online? .....

Nyní si sečtete všechny body, které jste získali. Čím vyšší je vaše skóre, tím větší je váš stupeň závislosti.

**0 – 49 bodů:** Jste průměrný uživatel Internetu. Někdy můžete surfovat trochu déle, ale máte nad tím kontrolu.

**50 – 79 bodů:** Více či méně máte kvůli Internetu problémy. Měl(a) byste zvážit jejich plný dopad na váš život.

**80 – 100 bodů:** Vaše užívání Internetu způsobuje ve vašem životě značné problémy. Měl(a) byste vyhodnotit dopad Internetu na váš život a vyhodnotit své problémy jako přímý důsledek nadužívání Internetu.

Nyní se vraťte k otázkám, které jste ohodnotili číslem 4 nebo 5. Uvědomili jste si, že tyto situace jsou pro vás závažným problémem? Uvědomili jste si, jak často se vám hromadí špinavé prádlo nebo jak prázdná je vaše lednička? Zamysleli jste se nad tím, jak těžké pro vás je vymotat se z postele každé ráno? Jak se cítíte v práci vyčerpaní? Jaký má tohle jednání vliv na vaše tělo a vaše celkové zdraví?