

KRIZOVÝ PLÁN A POSTUPY ŘEŠENÍ ŠIKANOVÁNÍ

Program proti šikanování vychází z Metodického pokynu ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení č. j. MSMT-21149/216. Je nedílnou součástí Minimálního preventivního programu školy a Školní preventivní strategie. Program proti šikanování slouží k vytvoření bezpečného, respektujícího a spolupracujícího prostředí ve škole. Zaměřuje se především na prevenci šikany a nabízí pedagogům postupy při jejím řešení.

CHARAKTERISTIKA ŠIKANY

Šikana je agresivní chování ze strany žáka (žáků) vůči žákovi nebo skupině žáků či učiteli, které se v čase opakuje a je založeno na vědomé, záměrné, úmyslné a obvykle skryté snaze ublížit fyzicky, emocionálně, sociálně nebo v případě šikany učitele také profesionálně. Šikana je dále charakteristická nepoměrem sil a bezmocností oběti. U žáků se za šikanování nepovažuje škádlení nebo agrese, které nemá znaky šikanování. Ve chvíli, kdy se žák škádlení nebo agresi neumí nebo nemůže bránit, cítí se bezradný a bezmocný, pak toto chování přerůstá v šikanu.

Projevy šikanování

Šikanování má ve svých projevech velice různou podobu. Mezi základní formy šikany patří:

- Přímá šikana může mít podobu fyzickou (např. bití, plivání, tahání za vlasy), verbální (např. vulgární nadávky, výhrůžky, násilné a manipulativní komentáře) nebo neverbální (např. urážlivá gesta a zvuky, používání zastrašujících výrazů ve tváři, nebo v řeči těla, ničení, schovávání, kradení věcí nebo učebních pomůcek)
- Nepřímá šikana má za cíl způsobit emocionální a psychologické utrpení. Hlavní agresor působí bolest tak, aby to vypadalo, že žádný takový záměr ve skutečnosti nemá. Nepřímá šikana je většinou nefyzická (např. záměrná ignorace žáka nebo učitele, rozšiřování pomluv a lží, ničení pověsti a reputace, ponižování před ostatními žáky i pedagogy, nepříjemné sexuální provokace)
- Kyberšikana (elektronická šikana) může mít podobu např. zakládání falešných profilů na jméno žáka nebo učitele, prezentace ponižujících videí na portálech, zasílání vulgárních a výhrůžných SMS nebo e-mailů.

Varovné signály šikanování

Přímé varovné signály šikanování mohou být např.

- Posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet. Rozhodujícím kritériem je, do jaké míry je daný žák konkrétní přezdívkou zranitelný.
- Kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávistným nebo pohrdavým tónem.
- Nátlak na žáka, aby dával věcné dary šikanujícímu nebo za něj platil.
- Příkazy, které dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem.
- Skutečnost, že žák se podřizuje ponižujícím a panovačným příkazům spolužáků.
- Nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k nucení spoluúčasti na nich.
- Honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvláště silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí.
- Rvačky, v nichž je jeden z účastníků viditelně slabší a snaží se uniknout.
- Žák se snaží bránit cestou zvýšené agrese, podrážděnosti, odmlouvání učitelům apod.

Nepřímé varovné signály šikanování mohou být např.

- Žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády.
- Při týmových sportech bývá jedinec volen do družstva mezi posledními.
- Při přestávkách vyhledává blízkost učitelů.
- Má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený.
- Působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči.
- Stává se uzavřeným.
- Jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje.
- Jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené.
- Zašpiněný nebo poškozený oděv.
- Stále postrádá nějaké své věci.
- Odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy.
- Mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy.
- Začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole.
- Odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.

Zákonní zástupci žáků by si měli všimnout především těchto možných signálů šikanování:

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
- Nechuť dítěte jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno pozorovat i strach.
- Ztráta chuti k jídlu.
- Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o odvoz autem.
- Dítě chodí domů ze školy hladové (agresoři mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!".
- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad.
- Zmínky o možné sebevraždě.
- Odmítá svěřit se s tím, co ho trápí.
- Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze.
- Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
- Dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, projevuje i zlobu vůči rodičům.
- Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma; své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.).
- Dítě se vyhýbá docházce do školy.
- Dítě se zdržuje doma více, než mělo ve zvyku.

POSTUP PŘI ŘEŠENÍ ŠIKANOVÁNÍ

V případě výskytu šikany ve škole mohou nastat dvě různé situace. Školní metodik prevence na podkladě kvalifikovaného odhadu stadia a formy šikanování rozhodne, zda jde o počáteční a obvyklou šikanu, jejíž řešení zvládne škola vlastními silami, nebo zda jde o pokročilejší šikanu a škola potřebuje pomoc z venku a je nezbytná její spolupráce se specializovanými institucemi a policií. Do komplikované šikany patří především neobvyklé formy šikany (např. výbuch skupinového násilí při pokročilejší šikaně). Dále se do ní zahrnují základní formy šikany, se kterými škola nemá zkušenosti. Patří do nich šikany krajně ohrožující bezpečí pedagoga a život oběti.

Postup vyšetřování v případě, že jde o počáteční stádia šikanování

(škola vyřeší situaci vlastními silami)

A) Pedagogický pracovník, který má podezření na šikanování, postupuje podle následujících pravidel:

1. konfrontuje svá pozorování s dalšími kolegy
2. bezodkladně oznámí své podezření vedení školy, výchovnému poradci, školnímu metodiku prevence, třídnímu učiteli a konzultuje s nimi další postup
3. učitel vyslechne spolu s dalším pedagogickým pracovníkem vytipované svědky (žáky, kteří s obětí kamarádí, sympatizují, nebo ji alespoň neodmítají, žáky nezávislé na agresorech, kteří nepřijímají normy šikanování)
3. učitel se spojí se zákonnými zástupci případné oběti, konzultuje s nimi výskyt nepřímých znaků šikany, požádá je o pomoc a spolupráci
4. učitel vyslechne s dalším pedagogickým pracovníkem oběť - citlivě, diskrétně, zaručí bezpečí a důvěrnost informací
5. vedení školy zajistí ochranu oběti šikany (do doby, než se vše vyřeší – škola zajistí zvýšený dohled, zorganizování bezpečných příchodů a odchodů dítěte do a ze školy, v závažném případě ponechat doma)
6. učitel vyslechne s dalším pedagogickým pracovníkem agresory, případně je konfrontuje mezi sebou, snaží se je dovést k přiznání (jednat s agresory, až když víme, co se stalo – většinou se zapletou do vlastních lží)
7. vedení školy svolá výchovnou komisi (vedení školy, výchovný poradce, třídní učitel, školní metodik prevence, učitel), která na základě shromážděných informací posoudí, zda se jedná o šikanu a jaký je stupeň její závažnosti, navrhne další postup vůči obětem i agresorům i třídě jako celku.
8. vedení školy seznámí zákonné zástupce agresora se situací, sdělí jim navrhovaná opatření a požádá je o spolupráci, pokud odmítají, zváží oznámení na Policii ČR a orgánům sociálně právní ochrany dítěte, v případě potřeby doporučí zákonným zástupcům péči dítěte v pedagogicko-psychologické poradně, středisku výchovné péče nebo jiných odborníků
9. vedení školy seznámí zákonné zástupce oběti se situací, domluví se na opatřeních k nápravě vzniklé situace
10. třídní učitel na třídních schůzkách seznámí ostatní zákonné zástupce, že se ve třídě řešila šikana a jak se dále bude pracovat s rizikovou třídou v preventivní oblasti, vybídne zákonné zástupce ke spolupráci
11. práce s celou třídou

- a) pro třídu, ve které se šikana odehrávala, zajistí škola intervenční program k řešení šikany za účelem znovunastolení bezpečí ve třídě
- b) třídní učitel seznámí obecnou formou ostatní žáky s daným případem, provede opětovné seznámení žáků se školním řádem, jasně vyjádří negativní postoj k násilí, opakovaně zapíše poučení do žákovské knížky a třídní knihy

B) V případě, že šikanování oznámí zákonní zástupci, pracuje třídní učitel nebo školní metodik prevence obdobně podle výše uvedených pravidel. Pokud rodiče informují školu o podezření na šikanování, je za odborné vyšetření záležitosti zodpovědný ředitel školy.

Při nápravě šikanování je potřebná spolupráce vedení školy, školního metodika prevence, výchovného poradce a dalších pedagogických pracovníků jak s rodinou oběti, tak i s rodinou agresora. Při jednání se zákonnými zástupci dbají pedagogičtí pracovníci na taktní přístup a zejména na zachování důvěrnosti informací. Ze všech jednání je proveden podrobný zápis.

Postup vyšetřování v případě, že jde o projev pokročilé a nestandardní šikany – výbuch skupinového násilí

(škola potřebuje k řešení pomoc odborníků)

1. překonání šoku pedagogického pracovníka - bleskový odhad závažnosti a formy šikany, rychle odhadnout vlastní možnosti k záchraně oběti (nevystavovat se nepřiměřenému ohrožení)
2. bezprostředně zajistit záchranu oběti, odvést okamžitě ze třídy
3. zalarmovat pedagogy v blízkosti, informovat vedení školy
4. zajistit dohled ve třídě, nenechávat třídu samotnou – zabránit agresorům a svědkům domluvit se na křivé výpovědi
5. pokračovat v pomoci a podpoře oběti (zajistit lékařské vyšetření)
6. zachycení výpovědi ve třídě (nejlépe napsat, co viděli)
7. vyslechnout oběť
8. ředitel školy kontaktuje rodiče oběti
9. při podezření, že šikanování naplnilo skutkovou podstatu trestného činu (provinění), ředitel školy oznámí tuto skutečnost Policii ČR a orgánu sociálně právní ochrany dítěte
10. následuje vlastní vyšetřování a dále se pokračuje dle předchozího postupu

Účastní-li se šikanování většina problémové třídy nebo jsou-li normy agresorů třídou akceptovány, spolupracuje škola s nezávislými odborníky – specialista na problematiku šikanování z PPP, SVP, diagnostického ústavu, krizového centra apod. Vzhledem k závažnosti celého problému se dohodnout další postupy léčby s externími spolupracovníky a

s jejich pomocí se modifikuje Rámcový třídní plán pro danou specifickou situaci. Pravidelně se kontroluje dodržování navržených postupů a konzultuje další vývoj situace ve třídě.

ŠIKANA ZAMĚŘENÁ NA UČITELE

Šikana učitele je specifická tím, že dojde k narušení jasně definovaných rolí (učitel × žák) a žák/student se dostane do pozice větší moci než pedagog, bez ohledu na formálně vyšší moc a autoritu pedagoga. Tato forma šikany je tedy charakteristická tím, že strana s nižším statusem a nižší mírou formálně přidělené moci ubližuje straně s vyšším statusem a formální autoritou.

Specifika pro prevenci šikany zaměřené na učitele

- Škola akcentuje dobré sociální klima, připouští riziko výskytu šikany učitele ve škole, otevřeně takové chování odmítá a realizuje prevenci případně intervenci, pokud k výskytu dojde.
- Vedení školy vyjadřuje pedagogům podporu, oceňuje jejich práci, vytváří atmosféru důvěry, podporuje spolupráci v pedagogickém sboru a zastává nekonfliktní způsob řešení problémů.
- Škola má jasně stanovený způsob, jakým mají pedagogové podezření na šikanu své osoby nebo kolegy, nebo oznámení o šikaně podat, komu a jak s tím bude nakládáno – pedagog takové podezření může neprodleně oznámit řediteli školy, metodikovi prevence, výchovnému poradci, někomu z kolegů, případně může vhodit vzkaz do schránky důvěry v budově školy.
- Pedagog nastavuje a uplatňuje jasná pravidla ve třídě; na konflikt nebo nerespektování reaguje včas, pracuje s pravidly v chování a používá stanovené důsledky jejich nerespektování konzistentně; vyhýbá se řešení konfliktu a konfrontací ze strany žáka před celou třídou, usměrňuje řešení na individuální konzultaci; vyhýbá se konfrontačnímu tónu.
- Problémy neřeší sám, ale ve spolupráci se školním poradenským pracovištěm, případně s vedením školy.

Specifika pro řešení šikany zaměřené na učitele

- Pedagog, který čelí šikaně ze strany žáků, je v dané situaci v pozici oběti, která by neměla zůstat v situaci sama, ale měla by vyhledat pomoc ostatních. Škola podporuje své pedagogy k vyhledání pomoci, zajistí bezpečí pro pedagoga a řeší vzniklou situaci se žáky, rodiči a ostatními pedagogy.
- Škola má připravený krizový plán, ve kterém je specifikováno, jak se v situaci naplnění tohoto rizika zachová, jakou roli a možnosti řešení krizové situace má sám

pedagog, jakou roli vedení školy, školní poradenské pracoviště apod. Plán zahrnuje pokyny pro zajištění bezpečí pro ohroženého pedagoga a žáky.

Krizový plán pro řešení šikany učitele

1. odhad závažnosti a formy šikany pedagoga
2. rozhovor s těmi, kteří na šikanování upozornili, a s obětí
3. nalezení vhodných svědků
4. individuální rozhovory se svědky (nepřípustné je společné vyšetřování agresora a svědků a konfrontace oběti s agresorem)
5. ochrana pedagoga – změna třídy
6. vedení školy vyzve zákonného zástupce agresora k jednání se školou, zákonný zástupce je seznámen se všemi skutečnostmi případu, porušením školního řádu, návrhem výchovného opatření, který schválila a doporučila pedagogická rada, z tohoto jednání se pořídí záznam, v případě potřeby doporučí zákonným zástupcům péči dítěte v pedagogicko-psychologické poradně, středisku výchovné péče nebo jiných odborníků
7. třídní učitel ve spolupráci s metodikem prevence na třídních schůzkách seznámí zákonné zástupce, jak se škola k případu postaví a jak bude pracovat s rizikovou třídou v preventivní oblasti, vybídne zákonné zástupce ke spolupráci
8. práce s celou třídou
 - škola zajistí posouzení sociálních vztahů ve třídě a na základě výsledků nastaví odpovídající řešení
 - pro třídu, ve které se šikana odehrávala, zajistí škola intervenční program k řešení šikany za účelem znovunastolení bezpečí ve třídě
 - třídní učitel seznámí obecnou formou ostatní žáky s daným případem, provede opětovné seznámení žáků se školním řádem, jasně vyjádří negativní postoj k násilí, opakovaně zapíše poučení do žákovské knížky a třídní knihy

Pokud je tento plán nedostatečný, zajistí si pedagog pro sebe bezpečí (odejde ze třídy, přivolá si pomoc apod.) a požádá o spolupráci jiného kolegu nebo vedení školy pro zajištění dohledu ve třídě, případně izolaci agresora a zajištění bezpečí pro ostatní žáky ve třídě vyžaduje-li to situace. Škola reviduje mechanismy a postupy (krizový plán), aby bylo zřejmé, jak zacházet s případnými podobnými situacemi v budoucnu.

V případě, že je pedagog nespokojený s řešením situace ze strany vedení školy, může se obrátit na ČŠI, školského ombudsmana nebo příslušný inspektorát práce.

PRIMÁRNÍ PREVENCE

Prevence při výuce

Témata prevence rizikového chování včetně problematiky agresivního chování, šikany a kyberšikany jsou zapracována do školního vzdělávacího programu. K tomuto účelu jsou převážně využity předměty, které se přímo vztahují k prevenci rizikových jevů (člověk a jeho svět – prvouka, výchova k občanství, výchova ke zdraví, informační a komunikační technologie, tělesná, výtvarná výchova). Povinností všech pedagogů je vytvářet bezpečné vztahy mezi dětmi a eliminovat aktivity, které podporují rizikové chování a zvyšují napětí.

SPOLUPRÁCE SE ZÁKONNÝMI ZÁSTUPCI

Zákonní zástupci jsou se Školním programem proti šikanování seznámeni prostřednictvím třídních schůzek nebo webových stránek školy. Zákonní zástupci mají možnost kdykoli využít služeb školního poradenského pracoviště a konzultovat včas své podezření, podílet se na jeho řešení, případně také přijmout pomoc s řešením následků.

Snahou školy je neustále zefektivňovat spolupráci se zákonnými zástupci následujícími prostředky

- pořádání akcí pro rodiče a žáky – den otevřených dveří, akademie, vánoční koledování, ...
- spolupráce při řešení problémů
- častější spolupráce u ohrožených dětí
- usnadnění kontaktu zákonným zástupcům s učitelem – e-mail, konzultační hodiny, telefonem
- beseda s odborníky – nebezpečné jevy na sociálních sítích

ŠKOLNÍ PORADENSKÉ SLUŽBY

V rámci školního poradenského pracoviště jsou nabízeny služby, v rámci kterých jsou poskytovány individuální i skupinové služby žákům, pedagogům a zákonným zástupcům:

- činnost školního metodika prevence
- činnost výchovného poradce
- činnost ředitele a zástupce školy

SPOLUPRÁCE SE SPECIALIZOVANÝMI ZAŘÍZENÍMI

Při předcházení případům šikany a při jejich řešení je důležitá spolupráce vedení školy s dalšími institucemi a orgány:

- v resortu školství – s pedagogicko-psychologickými poradnami, středisky výchovné péče, speciálně pedagogickými centry
- v resortu zdravotnictví – s pediatrií a odbornými lékaři, dětskými psychology, psychiatry a zařízeními, která poskytují odbornou poradenskou a terapeutickou péči, včetně individuální a rodinné terapie
- v resortu sociální péče – s oddělením péče o rodinu a děti, s oddělením sociální prevence
- s Policií ČR – pokud dojde k závažnému případu šikanování

EVALUACE

V našem programu proti šikanování je evaluace realizována především prostřednictvím otevřených diskuzí s dětmi, popřípadě formou dotazníků, které žáci vyplňují v rámci hodin zaměřených na práci s klimatem třídy. Na zpětné vazbě se podílí nejen třídní učitelé, ale všichni pedagogové, kteří v konkrétní třídě vyučují.

KYBERŠIKANA

Metodické doporučení k prevenci rizikového chování dětí, žáků a studentů ve školách a ve školních zařízeních (příloha č. 7.) – dokument MŠMT č. j.: 21291/2010 – 28

Kyberšikanu definujeme jako zneužití ICT (informačních komunikačních technologií), zejména pak mobilních telefonů a internetu, k takovým činnostem, které mají někoho záměrně ohrozit, ublížit mu. Podobně jako u šikany tváří v tvář se jedná o úmyslné chování, kdy je oběť napadána útočníkem nebo útočníky. Povaha a provedení útoků pak určuje její závažnost.

Zbraně (praktiky) kyberšikany

Mobil

- SMS/MMS/video nevhodného obsahu (urážení, zastrašování...)
- volání, prozvánění
- natáčení/focení a následné zveřejňování natočeného/vyfoceného (rozesílání dalším lidem, umístění na YouTube apod.)...

Internet

- zakládání falešných profilů nebo změna původního
- zakládání profilů proti nějaké osobě
- e-maily nevhodného obsahu
- krádež hesel a následné zneužití účtů
- obtěžování přes webkamery a IM (ICQ, Skype...)

Propojenost kyberšikany s tradiční školní šikanou

Kyberšikana bývá u dětí školního věku často doplňkem klasické přímé a nepřímé šikany. Je tedy důležité při řešení prověřit případné souvislosti s klasickou šikanou. Tedy pokud probíhá klasická šikana (př. nadávky, ponižování...), je nutné zjistit situaci oběti v kyberprostoru (mobil, profil, chat,...) a naopak. Oběť klasické šikany se může stát agresorem v kyberšikaně.

Kdy se škola má začít zabývat kyberšikanou?

Škola by se kyberšikanou měla zabývat vždy, když se o ní dozví. Základním úkolem musí být zmapování konkrétního případu, které nám pomůže se rozhodnout pro správný postup řešení. Poslouží k tomu zodpovězení tří otázek:

Týká se kyberšikana žáka mé školy?

Jak jsem se o informaci dozvěděl?

Děje se kyberšikana během vyučování?

Preventivní opatření

- školní řád - pravidla používání ICT, internetu a mobilních telefonů (během vyučování, přestávkách, v prostorách školy,...)
- pedagogičtí pracovníci jsou povinni v souladu s pracovním řádem vykonávat v budově školy kvalitní dohled nad žáky o přestávkách, před začátkem vyučování, po jeho skončení i během osobního volna žáků, a to hlavně v prostorách, kde by k rizikovým jevům mohlo docházet
- během vyučování mají žáci vypnuté mobilní telefony
- v odborných učebnách žáci dodržují bezpečnostní řady těchto učeben
- v učebnách ICT pedagog kontroluje, co právě žák na své ploše dělá a podporuje pozitivní využívání technologií

Co dělat při zjištění kyberšikany z pozice školy?

Pedagogický pracovník, který má podezření na kyberšikanu, postupuje podle následujících pravidel:

- bezodkladně oznámí své podezření vedení školy, výchovnému poradci, školnímu metodiku prevence, třídnímu učiteli a konzultuje s nimi další postup

Postup:

- zajistí dostupné důkazy s podporou IT kolegy
- důkladně vyšetří všechny souvislosti se zjištěným incidentem
- informuje zákonné zástupce oběti i zákonné zástupce kyberagresora – postup a zásady sdělování informací jsou stejné jako u „klasické šikany“
- poskytne zákonným zástupcům informace o pomáhajících institucích (PPP, OSPOD, Policie ČR) a možnostech řešení situace - některé případy kyberšikany nespádají do kompetence školy
- na třídních schůzkách seznámí ostatní zákonné zástupce, že se ve třídě řešila kyberšikana a jak se bude pracovat s rizikovou třídou v preventivní oblasti, vybídne zákonné zástupce ke spolupráci
- seznámí obecnou formou ostatní žáky s daným případem, provede opětovné seznámení žáků se školním řádem, opakovaně zapíše poučení do žákovské knížky a třídní knihy

Vedení školy

- při podezření, že projevy kyberšikany naplnily skutkovou podstatu trestného činu (provinění), oznámí tuto skutečnost Policii ČR
- v případě, že zákonní zástupci odmítají spolupracovat se školou, požádá o pomoc orgán sociálně právní ochrany dítěte
 - žádá všechny zainteresované instituce a další subjekty, které se zapojily do šetření případu, o konečné stanovisko
- svolává výchovnou komisi (vedení školy, výchovný poradce, třídní učitel, školní metodik prevence), která na základě shromážděných informací stanoví výchovná opatření v souladu se školním řádem

Doporučení zákonným zástupcům při podezření na kyberšikanu u svého dítěte

- neodpovídat a nekomunikovat s útočníkem
- uchovat důkazy (SMS zprávy, e-mailové zprávy, zprávy z chatu, uložte www stránky apod.)
- zamezit přístup k telefonnímu číslu či službě, pomocí které své útoky realizuje
- svěřit se blízké osobě, oznámit útok, vyhledat pomoc

- kontaktovat školu a specializované instituce (PPP, policii ČR, SVP, intervenční služby)
- specializující se na řešení kyberšikany, psychology apod.)
- po prošetření celého případu trvat na konečném stanovisku všech zainteresovaných institucí

Kde hledat pomoc – webové odkazy

www.minimalizacesikany

www.sikana.org

www.internetporadna.cz

www.linkabezpeci.cz

www.e-nebezpeci.cz

www.e-bezpeci.cz

www.ncbi.cz

www.Horka-linka.cz