

# Den bezpečnějšího internetu 2026

5.2.2026 - Simona Vacherlohnová | Policie ČR

**Úterý 10. února 2026 patří Dni bezpečnějšího internetu, který každoročně připomíná, jak důležité je chránit nejen naše osobní údaje, ale i naši psychickou pohodu v digitálním prostředí. Letošní ročník je zaměřen především na duševní zdraví dětí v kyberprostoru, kde mohou zažívat jak pozitivní, tak velmi náročné situace.**

Digitální prostředí je dnes běžnou součástí života dětí a dospívajících. Je místem pro vzdělávání, zábavu i komunikaci, ale zároveň přináší řadu rizik – tlak sociálních sítí, nutkavé porovnávání se s ostatními, manipulaci, online agresí či kyberšikanu. To vše může být pro psychické zdraví dítěte velmi zatěžující, zejména pokud nemá dostatek podpory nebo se stydí o problémech mluvit.

Pro rodiče je proto důležitá **otevřená a laskavá komunikace**, díky které dítě ví, že v případě potíží může požádat o pomoc. Rodič by měl být průvodcem v online světě, zajímat se o platformy, které dítě používá, a společně s ním nastavovat pravidla pro bezpečné a zdravé používání technologií. Současně je vhodné podporovat rovnováhu mezi časem stráveným online a aktivitami v reálném světě, které mají zásadní vliv na sebevědomí a celkovou duševní pohodu dítěte.

Neméně důležitá je prevence v oblasti **sdílení osobních informací**. Jak jsme upozorňovali již v minulém roce u tématu digitálních stop, jakékoli informace zveřejněné na internetu mohou být dále šířeny a zneužity. Děti je třeba vést k tomu, aby přemýšlely, co sdílejí, komu to sdílejí a zda je obsah vhodný i do budoucna. Upozornění na možné následky je jedním z nejúčinnějších preventivních kroků, který může zabránit vážným nepříjemnostem či psychické zátěži.

Významnou hrozbou pro psychiku dětí zůstává **kyberšikana**, která může mít stejně závažné dopady jako šikana v reálném světě. Projevuje se úzkostí, uzavíráním se, zhoršením spánku, poklesem sebevědomí nebo strachem z používání zařízení. Děti by měly vědět, že za online útoky nenesou vinu, že si zaslouží pomoc a že existují odborné instituce, které mohou nabídnout podporu. Rodiče by měli brát problém vážně a neváhat situaci konzultovat s odborníky nebo ji nahlásit.

Den bezpečnějšího internetu 2026 nám připomíná, že bezpečí dětí v online světě nezajišťují pouze technická opatření. Je to kombinace otevřené komunikace, správných digitálních návyků, prevence, psychické odolnosti a podpory ze strany rodiny, školy i společnosti. Každý krok, který podnikneme směrem k informovanosti a prevenci, má význam – a především pomáhá dětem cítit se v kyberprostoru bezpečně a sebejistě.

## Kde hledat pomoc a informace v případě online potíží

Rodiče, děti i pedagogové se mohou obracet na následující linky a organizace:

**Policie ČR**

**Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost (NÚKIB)**

**Linka bezpečí - 116 111**

**Rodičovská linka - 606 021 021**

**E-Bezpečí**

**Bezpečně online**

**Linka první psychické pomoci - 116 123**

nprap. Simona Vacherlohnová

preventistka PČR ÚO Beroun

5. února 2026

<https://policie.gov.cz/clanek/den-bezpecnejsiho-internetu-2026.aspx>