

Emoji Challenge: Ako mi AI pomôže zistiť, čo vlastne cítim

Rozpoznávanie
a zvládanie emócií

01



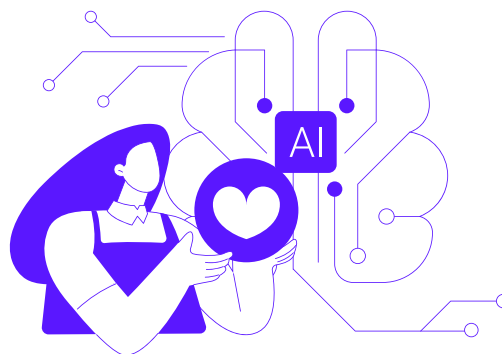
Umelá
inteligencia
vo vzdelávaní



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

AI a duševné zdravie

Pre 2. a 3. cyklus (11 – 15 rokov) základnej školy



Tieto metodické materiály reagujú na realitu, v ktorej sa umelá inteligencia stáva prirodzenou súčasťou života mladých ľudí. Žiaci ju využívajú pri učení, ale aj pri otázkach, ktoré sa dotýkajú ich emócií, vzťahov a osobných rozhodnutí. AI dokáže odpovedať rýchlo, používa jazyk, ktorý môže pôsobiť podporujúco a empaticky, a je okamžite dostupná. To môže vytvárať dojem porozumenia a blízkosti, hoci nejde o skutočný vzťah ani o zdroj zodpovednosti.

Vzdelávanie preto nemôže zostať iba pri rozvoji technických zručností, ako s AI pracovať efektívne. Rovnako dôležité je systematicky posilňovať schopnosť mladých ľudí rozumieť sebe, regulovať svoje emócie, premýšľať v súvislostiach a rozhodovať sa s ohľadom na dôsledky. Ak sa tieto oblasti nerozvíjajú, môže sa postupne stať, že dôvera, pozornosť a rozhodovanie sa presunú z človeka na technológiu. Cieľom aktivít je tomuto presunu predchádzať a podporovať odolnosť žiakov v prostredí, kde je AI bežnou súčasťou každodenného života.

Metodické materiály sú zaradené do piatich vzájomne prepojených oblastí: rozpoznanie a zvládanie emócií, silné sebauvedomenie, sebadôvera v rozhodovaní a komunikácii, flexibilné myslenie a kvalita vzťahov a prepojení. Oblasti nadväzujú na Rámec piatich pilierov mentálnej odolnosti v ére AI a spoločne vytvárajú systém, ktorý postupne posilňuje mentálnu odolnosť a tvorbu zdravých vzťahov mladých ľudí v prostredí umelej inteligencie.

Metodické materiály zároveň zohľadňujú vývinové potreby vekovej skupiny 11–15 rokov. Toto obdobie je charakteristické intenzívnym hľadaním identity, citlivosťou na prijatie a odmietnutie, potrebou uznania a postupne sa rozvíjajúcou schopnosťou abstraktne myslieť.

Zámerom aktivít je, aby žiaci a žiačky:

- **rozumeli** svojim emóciám a hľadali stratégie na ich zvládanie skôr, než prijímú riešenia ponúknuté AI,
- **refletovali** to, na čom im záleží a čo im dáva zmysel, aby odolali skratkám ponúkaným technológiou,
- **posilňovali** svoje rozhodovacie a komunikačné zručnosti v prospech vlastnej autenticity,
- **trénovali** kritické myslenie tak, aby vedeli vyhodnocovať prínos technológie aj ľudskej tvorivosti,
- **chápali** nenahraditeľnosť vzťahov s druhými ako zdroja podpory vo fyzickom svete.

Metodické materiály vypracoval tím organizácie Emocionálny kompas s podporou Nadačného fondu Telekom.



Formulár na pripomienky



(Poznámka: Metodické materiály vychádzajú z princípu rodovej rovnosti a rešpektu k všetkým žiakom a žiačkam. Z dôvodu zrozumiteľnosti a jazykovej úspornosti je však v texte použitý generický mužský rod.)

01 Emoji Challenge:

Ako mi AI pomôže zistiť, čo vlastne cítim?



O čom je aktivita

Emoji historicky vznikli ako nástroj na doplnenie chýbajúcich emócií a reči tela v textových správach. Táto aktivita s nimi pracuje ako s prirodzeným online jazykom mladých ľudí a ukazuje, že rovnaká emoji môže mať pre rôznych ľudí odlišný význam. Cieľom je previesť tieto symboly späť do slov, naučiť sa presnejšie pomenovať emócie a rozšíriť slovnú zásobu.

Prečo je téma dôležitá

Mnohí mladí ľudia používajú všeobecné slová alebo emoji bez presného pomenovania emócie. To môže sťažovať porozumenie sebe aj komunikáciu s druhými. Presnejší jazyk podporuje emocionálnu reguláciu, sebauvedomenie aj kvalitnejšie vzťahy.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

AI v tejto aktivite slúži ako nástroj, ktorý ponúka možnosti pomenovania emócií. Neurčuje, čo človek cíti. Žiaci sa učia vyhodnotiť, ktoré slová s ich prežívaním súhlasia a ktoré nie. Tým sa posilňuje kritický odstup od AI výstupov.

Oblasť: Rozpoznávanie a zvládanie emócií

Rozpoznávanie a zvládanie emócií znamená vedieť si všimnúť, čo cítim, porozumieť tomu a zdravo emóciu zvládnuť. V digitálnom prostredí však deti a mladí ľudia čelia neustálym podnetom, porovnávaniam a rýchlym reakciám. Ak sa učia svoje pocity pomenovať a regulovať, pomáha im to robiť pokojnejšie rozhodnutia aj pri používaní technológií a AI.

Rozpoznávanie
a zvládanie
emócií

Silné
sebauvedomenie

Sebadôvera
v rozhodovaní
a komunikácii

Flexibilné
myslenie

Kvalita vzťahov
a prepojení



Ciel'

Žiaci si uvedomia, že jedna emoji môže vyjadrovať viacero emócií.

Naučia sa rozlišovať, ktoré pomenovania im osobne sedia a ktoré nie, a rozšíria si slovnú zásobu na opis vlastného prežívania.

Budeme potrebovať

Pracovný list s vybranou emoji a zoznamom možných pomenovaní emócií, pero alebo ceruzku.

Prepojenie na ŠVP 2023

Táto aktivita plní nasledovné ciele a spôsobilosti sociálnej a emocionálnej gramotnosti a AI gramotnosti:

2. Cyklus:

Využívať AI ako pomocníka pri učení a tvorbe (napr. vysvetlenie učiva, precvičovanie, hľadanie inšpirácie) so zachovaním vlastnej zodpovednosti za výslednú prácu.

Rozpoznávať a primerane vyjadrovať vlastné emócie, prejavovať empatiu a rešpektovať prežívanie iných.

3. Cyklus

Využívať AI ako partnera na podporu vlastného učenia a sebarozvoja (napr. na získanie spätnej väzby, precvičovanie učiva, rozširovanie obzoru v školských i mimoškolských témach).

Reflektovať vplyv AI na sebauvedomenie, rozhodovanie a digitálnu identitu.

Reflektovať vplyv nekritického spoliehania sa na AI na vlastnú schopnosť samostatne tvoriť, myslieť a niesť zodpovednosť za svoje rozhodnutia.

Bezpečným spôsobom prejavovať a regulovať svoje emócie, prejavovať porozumenie a pomáhať iným pri prežívaní ich emócií s prihliadnutím na uvedomenie si vlastných kapacít.

Prejavovať emocionálnu odolnosť, empatiu a sebauvedomenie.

→ Úvod (5 minút)

Na začiatku žiakom povieme, že sa nám v živote stávajú situácie, keď nevieme presne povedať, čo cítíme. Je to bežné a deje sa to každému. Niekedy povieme, že sa cítíme „divne“, „nejako“ alebo „zmiešane“. Dnes budeme pracovať s aktivitou, pri ktorej nám s hľadaním slov pomohla umelá inteligencia. To však neznamená, že AI vie, čo presne cítite vy. Vie ponúknuť rôzne možnosti pomenovania emócií, z ktorých si každý môže vybrať tie, ktoré mu dávajú zmysel.

→ Individuálna práca (13 minút)

Každý žiak a každá žiačka dostane pracovný list.

Na pracovnom liste sú:

- ✓ 3 emoji,
- ✓ pri každej z nich zoznam emócií, ktoré by mohla vyjadrovať. Zoznam bol pripravený s pomocou AI.

Úlohou žiakov je prečítať si jednotlivé pomenovania emócií a pri každom označiť, ako na nich pôsobí:

- **Sedí mi to** – túto emóciu som už niekedy cítil/a a viem si ju s touto emoji spojiť.
- **Nesedí mi to** – takto sa pri tejto emoji necítim.
- **Je pre mňa nové** – toto slovo som doteraz nepoužíval/a alebo ho nepoznám.
- **Zaujímavé / chcem si zapamätať** – toto slovo by som možno vedel/a použiť nabudúce, keď budem opisovať, ako sa cítim.

Dôležité

Zdôrazníme, že zoznamy emócií vznikli s pomocou AI, ale o tom, čo im sedí a čo nie, rozhodujú sami. AI môže pomôcť premýšľať, ale nemôže cítiť.

→ Diskusia v dvojiciach (12 minút)

Po individuálnej práci môžu žiaci vo dvojiciach alebo malých skupinách zdieľať:

- či našli slovo, ktoré doteraz nepoužívali,
- ktoré pomenovanie im prišlo najpresnejšie alebo najužitočnejšie,
- či ich niečo v zozname prekvapilo.

➔ Reflexia v triede (10 minút)

Bolo pre vás jednoduché alebo ťažké rozhodnúť sa, ktoré pomenovania vám sedia? Prečo?

Objavili ste nové slová, ktoré by vám mohli pomôcť lepšie opísať, ako sa cítite?

Stalo sa, že niektoré pomenovania vám vôbec nesesedeli, aj keď ich niekto iný označil ako „sedí mi“?

Ako by vám pomohlo, keby ste vedeli presnejšie pomenovať svoje emócie, napríklad v rozhovore s kamarátom, rodičom alebo učiteľom?

➔ Záver (5 minút)

Na záver pripomenieme, že pomenovanie emócií nie je o jednej správnej odpovedi. Ide o postupné hľadanie slov, ktoré čo najlepšie vystihujú to, čo prežívame. Je prirodzené cítiť sa „nejako“ a nevedieť to hneď presne pomenovať.

V takých chvíľach môže pomôcť aj umelá inteligencia tým, že ponúkne rôzne možnosti, nad ktorými môžeme premýšľať. AI však neurčuje, čo cítime, ani za nás nerozhoduje. Slúži ako pomôcka pri hľadaní slov. Každý si vyberá len to, čo mu naozaj sedí, pretože tá istá emoji môže pre niekoho znamenať stres, pre iného únavu a pre ďalšieho zmätok. Presnejší jazyk nám pomáha lepšie rozumieť sebe aj druhým. Je v poriadku, ak sa ho ešte len postupne učíme.

Pracovný list: Emoji Challenge

Pomenovania emócií na tomto pracovnom liste vznikli s pomocou umelej inteligencie.

Prečítaj si jednotlivé slová a pri každom označ, či ti sedí, nesesí, je pre teba nové alebo si ho chceš zapamätať. Ty sám/sama rozhoduješ, ktoré z nich vystihujú tvoje prežívanie.

Emoji 1 🤪

Pomenovanie emócie	Sedí mi	Nesesí mi	Je pre mňa nové	Zaujímavé / chcem si zapamätať
Zmätok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Úzkosť	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nervozita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bezmocnosť	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nepokoj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Emoji 2 😞

Pomenovanie emócie	Sedí mi	Nesesí mi	Je pre mňa nové	Zaujímavé / chcem si zapamätať
Smútok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sklamanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osamelosť	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hanba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Emoji 3 🙄

Pomenovanie emócie	Sedí mi	Nesedí mi	Je pre mňa nové	Zaujímavé / chcem si zapamätať
Pokoj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Úľava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spokojnosť	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vďačnosť	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bezpečie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tieto pomenovania emócií by som možno vedel/a použiť aj nabudúce:

Čo mi tento pracovný list vytvorený s pomocou AI pomohol uvedomiť si o emóciách alebo o sebe?
