

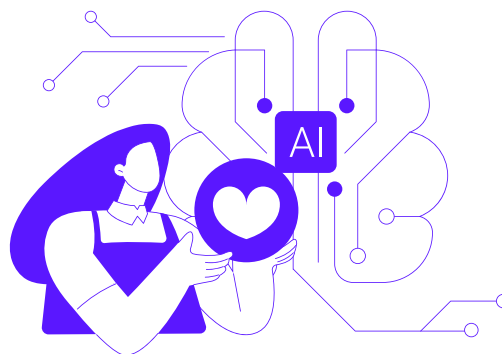
02

Ked' sú emócie silné

Rozpoznávanie
a zvládanie emócií

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 prijmú riešenia ponúknuté AI,
- **reflektovali** 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.)

02 Keď sú emócie silné



O čom je aktivita

Žiaci pracujú so zoznamom zdravých spôsobov zvládania emócií, ktorý bol vytvorený s pomocou umelej inteligencie, a učia sa nad nimi premýšľať v rôznych situáciách. Aktivita ukazuje, že rovnaká stratégia môže v jednej situácii fungovať, ale v inej nemusí byť vhodná. Dôraz sa kladie na pochopenie situácie, vlastných emócií a možností.

Prečo je téma dôležitá

Vek 11–15 rokov môže prinášať silnejšie emócie, nový typ stresu a častejšie konflikty v škole, vo vzťahoch aj online. Mnohí mladí ľudia hľadajú rýchle riešenia, ktoré prinášajú okamžitú úľavu, no nemusia byť dlhodobu vhodné alebo bezpečné.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Aktivita pracuje s výstupmi umelej inteligencie vedome a kriticky. Ukazuje, že AI dokáže rýchlo ponúknuť veľa možností, no nedokáže zohľadniť konkrétnu situáciu, osobné hranice ani možné riziká. Žiaci sa preto učia rozlišovať medzi tým, čo je iba návrh zo strany technológie, a tým, čo je ich vlastné rozhodnutie. Tým sa znižuje riziko, že by sa AI stala autoritou, ktorá „vie lepšie, ako sa cítim“.

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



Cieľ

Žiaci dokážu kriticky posúdiť stratégie zvládania emócií navrhnuté AI v rôznych modelových situáciách, porovnať ich vhodnosť a uvedomiť si, ktoré z nich by mohli využiť vo vlastnom živote.

Budeme potrebovať

Pracovný list pre každú skupinu, zoznam stratégií zvládania emócií pripravený s pomocou AI, 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 každý človek zvláda emócie inak a neexistuje jedna stratégia, ktorá by fungovala vždy a pre každého. Pripomenieme, že rady z internetu alebo technológií môžu znieť presvedčivo, ale nemusia zohľadniť konkrétnu situáciu. Dnes budú pracovať s modelovými situáciami a so zoznamom stratégií, ktoré vytvorila umelá inteligencia. Zdôrazníme, že AI ponúkla možnosti, nie hotové riešenia. Úlohou žiakov je premýšľať, porovnávať a rozhodovať.

→ Skupinová práca (20 minút)

Žiaci pracujú v skupinách po 3–4. Každá skupina dostane rovnaký pracovný list so všetkými tromi modelovými situáciami a rovnaký zoznam stratégií zvládania emócií.

Pri každej situácii skupina:

- vyberie 2 stratégie, ktoré považuje za najvhodnejšie,
- vyberie 1 stratégiu, ktorú by v tejto situácii neodporučila,
- stručne zapíše dôvody svojho výberu.

→ Individuálne ukotvenie (5 minút)

Po skupinovej práci si každý žiak individuálne zapíše jednu stratégiu, ktorú by chcel/a vyskúšať v podobnej situácii v reálnom živote - sám/sama pre seba, bez zdieľania.

→ Reflexia (10 minút)

Spoločná diskusia môže prebiehať pomocou otázok:

- Všimli ste si, že rovnaká stratégia fungovala v jednej situácii, ale nie v inej?
- Čo vám pomáhalo rozhodovať sa v skupine?
- Prečo je dôležité, aby AI nebola jediným zdrojom rád pri zvládaní emócií?

→ Záver (5 minút)

Na záver pripomenieme, že zvládanie emócií nie je o hľadaní univerzálneho riešenia. Ide o učenie sa rozumieť sebe v rôznych situáciách. Umelá inteligencia môže ponúknuť nápady a pomôcť so štruktúrou, ale nepozná osobný príbeh, vzťahy ani hranice konkrétneho človeka. Modelové situácie nám umožňujú premýšľať bez tlaku a rizika. Konečné rozhodnutie o tom, čo nám pomáha, však vždy robí človek vďaka svojej osobitej skúsenosti, nie technológia.

Pracovný list: Keď sú emócie silné

Prečítajte si modelovú situáciu a zoznam stratégií, ktorý bol vytvorený s pomocou AI. Porozprávajte sa, ktoré stratégie by v danej situácii mohli pomôcť a ktoré nie.

Pamätajte, že neexistuje jedna rada, ktorá funguje vždy a pre každého. Ani AI nevie presne, čo prežíva konkrétny človek. Môže ponúknuť nápady, ale nevie rozhodnúť za vás.

Modelová situácia 1 – Keď je veľký tlak

Petru čaká náročná písomka z matematiky. Učivo je rozsiahle a má pocit, že si nepamätá všetko, čo by mala vedieť. Popri tom má ešte pripraviť prezentáciu do iného predmetu. Keď si večer sadne k učeniu, cíti napätie, tlak v bruchu a myšlienky typu: „Nestihnem to. Nezvládnem to. Ostatní sú určite pripravení lepšie.“ Premýšľa, či má ešte pokračovať v učení, alebo si radšej na chvíľu oddýchnuť.

1. Porozprávajte sa

- Čo by v tejto situácii najviac pomohlo tebe?

2. Vyberte:

- 2 stratégie, ktoré by mohli pomôcť:

1.

2.

- 1 stratégiu, ktorú by ste v tejto situácii neodporučili:
-

Prečo?

Modelová situácia 2 – Keď sa pokazí vzťah

Lucia sa pohádala so svojou kamarátkou. Začalo sa to nenápadnou poznámkou v skupinovom chate, ktorá jej prišla nepríjemná. Odpísala podráždene a odvtedy si navzájom takmer nepíšu. V škole sa obchádzajú a atmosféra je napätá. Lucia cíti hnev, pretože má pocit, že jej kamarátka reagovala nespravodlivo. Zároveň je jej smutno a premýšľa, či o priateľstvo nepríde. V hlave sa jej striedajú myšlienky a nevie, ako sa k situácii postaviť.

1. Porozprávajte sa

- Čo by v tejto situácii najviac pomohlo tebe?

2. Vyberte:

- 2 stratégie, ktoré by mohli pomôcť:

1.

2.

- 1 stratégiu, ktorú by ste v tejto situácii neodporučili:

Prečo?

Modelová situácia 3 – Keď je toho online priveľa

Martin si po škole otvoril sociálne siete „len na chvíľu“. Postupne však prešli viac ako dve hodiny. Pozerá si príspevky spolužiakov, videá a fotografie. Všimá si, čo všetko ostatní stíhajú, kam chodia a ako vyzerajú. Postupne sa uňho objavuje nepokoj a zlá nálada. Má pocit, že nič nerobí dosť dobre alebo že o niečo prichádza. Vie, že by bolo lepšie telefón odložiť, no stále si hovorí: „Ešte jedno video.“ Keď sa pokúsi prestať, má pocit prázdna alebo obavy, že mu niečo dôležité utečie.

1. Porozprávajte sa

- Čo by v tejto situácii najviac pomohlo tebe?

2. Vyberte:

- 2 stratégie, ktoré by mohli pomôcť:

1.

2.

- 1 stratégiu, ktorú by ste v tejto situácii neodporučili:
-

Prečo?

Príloha k pracovnému listu Keď sú emócie silné: Zoznam stratégií zvládania emócií vytvorený s pomocou umelej inteligencie

1. Pohyb na uvoľnenie napätia

Krátky pohyb (prechádzka, natiahnutie, pár drepov) môže pomôcť telu zbaviť sa napätia a emócií, ktoré sa v ňom nahromadili.



2. Spomalené dýchanie

Pomalý nádych nosom a dlhší výdych ústami môže pomôcť upokojiť telo a myseľ, keď cítiš stres alebo úzkosť.



3. Zameranie sa na zmysly

Všímanie si toho, čo vidíš, počuješ alebo cítiš (napr. dotyk predmetu, zvuky okolo seba), môže pomôcť vrátiť pozornosť do prítomného okamihu.



4. Krátka pauza od situácie

Odísť na chvíľu bokom, sadnúť si alebo byť chvíľu ticho môže pomôcť znížiť silu emócie, než sa rozhodneš, čo urobíš ďalej.



5. Rozhovor s dôveryhodnou osobou

Porozprávať sa s niekým, komu dôveruješ (kamarát, rodič, učiteľ), môže pomôcť emóciu spracovať a necítiť sa na ňu sám/sama.



6. Napísanie myšlienok na papier

Zapísať si, čo sa deje v hlave alebo čo cítiš, môže pomôcť ujasniť si myšlienky a znížiť vnútorný chaos.



7. Rozptýlenie pozornosti bezpečnou aktivitou

Venovanie sa niečomu príjemnému (hudba, kreslenie, hra) môže pomôcť, keď je emócia príliš silná a potrebuješ si oddýchnuť.



8. Premýšľanie nad tým, čo mám pod kontrolou

Zamyslenie sa nad tým, čo viem ovplyvniť a čo nie, môže pomôcť znížiť pocit bezmocnosti alebo zahltenia.



9. Pripomenutie si, že emócie sa menia

Uvedomenie si, že silné emócie nie sú trvalé a časom sa menia, môže pomôcť ich zvládnuť bez unáhlených rozhodnutí.



10. Vedome sa o seba postarať

Urobiť niečo základné pre svoje telo (napíť sa vody, najesť sa, oddýchnuť si) môže výrazne ovplyvniť to, ako silno emócie prežívame.

