

01

AI sa pýta, ja rozhodujem

Sebadôvera v rozhodovaní
a komunikácii



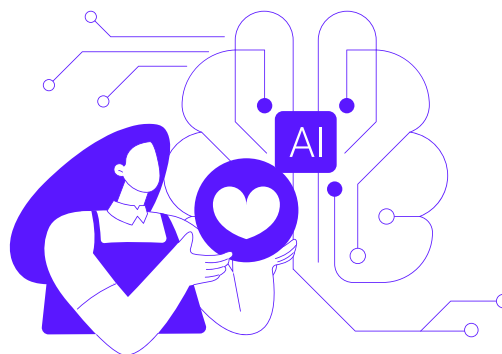
Umelá
inteligencia
vo vzdelávaní



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: rozpoznávanie 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,
- **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.)

01 AI sa pýta, ja rozhodujem



O čom je aktivita

Aktivita pomáha žiakom pochopiť, že umelá inteligencia môže odpovedať rôzne podľa toho, ako je položená otázka. Žiaci pracujú s modelovými situáciami a s rôznymi typmi promptov, z ktorých vznikli odlišné odpovede AI. Učia sa rozlišovať medzi odpoveďami, ktoré podporujú premýšľanie, a tými, ktoré pôsobia presvedčivo, ale môžu oslabovať schopnosť rozhodovať sa samostatne.

Prečo je téma dôležitá

Mladí ľudia často hľadajú rýchle odpovede na zložité otázky. AI môže pôsobiť ako autorita, ktorá „vie viac“, hoci v skutočnosti pracuje iba s textom a vzormi. Aktivita ukazuje, že ani viac informácií alebo lepšie položená otázka ešte nezaručuje správnu alebo bezpečnú radu. Cieľom je posilniť vlastný úsudok a prevziať zodpovednosť za rozhodnutia.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Aktivita ukazuje, že spôsob, akým AI používame, ovplyvňuje jej prínos aj riziká. Žiaci sa učia, že ak AI využívajú na hľadanie otázok, možností a podnetov na premýšľanie, podporuje to ich samostatnosť. Ak však AI začne nahrádzať ich vlastné uvažovanie alebo rozhodovanie, môže to byť menej bezpečné.

Oblasť: Sebadôvera v rozhodovaní a komunikácii

Sebadôvera v rozhodovaní a komunikácii znamená veriť, že dokážem riešiť problémy, vyjadriť svoj názor a zvládnuť náročné situácie vlastným úsilím. V prostredí, kde AI ponúka rýchle odpovede a hotové riešenia, je dôležité, aby deti a mladí ľudia nestrácali dôveru vo vlastné schopnosti. Dokážu tak používať AI ako nástroj, nie ako náhradu vlastného úsudku.

Rozpoznávanie
a zvládanie
emócií

Silné
sebauvedomenie

Sebadôvera
v rozhodovaní
a komunikácii

Flexibilné
myslenie

Kvalita vzťahov
a prepojení



Cieľ

Žiaci dokážu rozlíšiť, kedy AI podporuje premýšľanie a kedy ho môže nahrádzať. Vedia pomenovať, prečo konečné rozhodnutia patria im alebo dôveryhodným dospelým.

Budeme potrebovať

Pracovný list pre každého žiaka, 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.

Uplatňovať postupy na posilnenie odolnosti voči tlaku na instantné riešenia a zachovávať rovnováhu medzi používaním AI a vlastnou mentálnou aktivitou.

Rozpoznať situácie, kedy nadmerné spoliehanie sa na AI znižuje kvalitu vlastného učenia, tvorivosti alebo celkovú duševnú pohodu.

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

Plánovať svoje aktivity, rozhodovať sa s ohľadom na svoje schopnosti, záujmy a hodnoty a zvažovať dôsledky svojho správania a rozhodnutí.

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

Chrániť si sebahodnotu a integritu a nenechať ju ovplyvňovať perspektívami, reakciami alebo hodnotením zo strany AI.

Analyzovať riziká a príležitosti a prijímať zodpovedné rozhodnutia, ktoré ovplyvňujú vlastný život, vzťahy a zdravie, ako aj život a zdravie druhých.

→ Úvod (5 minút)

Na začiatku vysvetlíme žiakom, že dnes budú pracovať s odpoveďami AI, ktoré vznikli z rôznych otázok k tej istej situácii. Budeme si všímať rozdiel medzi odpoveďami, ktoré podporujú premýšľanie, a tými, ktoré pôsobia, akoby rozhodovali za mňa.

Zadanie na krátku diskusiu pred aktivitou:

- Spýtame sa: „Stalo sa vám niekedy, že vám niekto dal radu a vy ste ju prijali bez rozmýšľania? Ako ste sa potom cítili?“
- 2–3 dobrovoľníci môžu stručne odpovedať.

Pripomenieme, že pracujeme s modelovými situáciami a nič osobné sa nezdíela.

→ Individuálna práca (10 minút)

Každý žiak pracuje samostatne s dvoma modelovými situáciami na pracovnom liste. Pri každej situácii má dve odpovede vytvorené pomocou AI, ktoré vznikli z rôzne formulovaných otázok.

Úlohou žiakov je:

- ✓ prečítať obe odpovede,
- ✓ označiť, ako na nich pôsobia – či pomáhajú premýšľať, sú príliš všeobecné alebo pôsobia, akoby preberali rozhodovanie,
- ✓ krátko si zapísať, prečo si vybrali danú možnosť

→ Práca v dvojiciach (10 minút)

Žiaci sa spoja do dvojíc a porovnávajú si svoje odpovede. Ich úlohou je vo dvojiciach povedať, ktorá odpoveď ich viac viedla k premýšľaniu a prečo a pomenovať, čo AI v danej situácii nemohla vedieť (napr. osobné vzťahy, minulé skúsenosti, kontext).

→ Reflexia v triede (10 minút)

Spoločne zhrnieme hlavné zistenia a s triedou reflektujeme nasledovné otázky:

- Prečo môžu byť otázky niekedy užitočnejšie než hotové odpovede?
- Kedy môže byť problém, ak AI znie veľmi presvedčivo alebo „múdro“?
- V akých situáciách môže byť takáto odpoveď naopak užitočná?

➔ Záver (10 minút)

Na záver pripomenieme, že AI môže byť dobrým pomocníkom pri hľadaní otázok a podnetov na premýšľanie. Nedokáže však cítiť, rozhodovať ani niesť zodpovednosť za dôsledky.

Požiadame niekoľko dobrovoľníkov, aby doplnili vetu:

„AI mi môže pomôcť, keď..., ale rozhodnutie urobím ja, pretože...”

Nie je potrebné, aby odpovedali všetci. Po 3–5 odpovediach sa môžeme opýtať, či má ešte niekto iný odlišný nápad. Myšlienky môžeme stručne zapísať na tabuľu, aby sa zvýraznili rôzne pohľady.

Aktivitu uzavrieme pripomenutím, že bezpečné používanie AI znamená využívať ju na podporu vlastného uvažovania, nie ako náhradu za vlastné rozhodovanie. Pri náročných témach je vždy dôležité obrátiť sa na dôveryhodného dospelého.

Pracovný list: AI sa pýta, ja rozhodujem

Situácia 1: Máš pocit, že niečo nie je v poriadku. Nevieš presne povedať prečo, len cítiš vnútorný nepokoj.

Prompt A

Otázka položená AI: „Cítim vnútorný nepokoj. Čo by to mohlo znamenať?“

AI odpoveď: „Vnútorný nepokoj môže byť signál, že si pod stresom, máš veľa podnetov alebo sa v tebe hromadí emócia, ktorú si ešte nestihol/nestihla spracovať. Niekedy to súvisí aj s únavou, málo spánkom, hladom alebo priveľa kofeínu, preto pomáha na chvíľu spomaliť a dať telu základnú starostlivosť.“

Označ:

- ☐ Pomáha mi premýšľať
- ☐ Je príliš všeobecná
- ☐ Pôsobí, akoby rozhodovala za mňa

Prompt B

Otázka položená AI: „Aké otázky si môže človek položiť, keď cíti vnútorný nepokoj?“

AI odpoveď:

1. Čo sa dnes stalo alebo čo mi práve beží v hlave, že ma to takto rozrušilo?
2. Kde v tele to cítim a čo by mi teraz pomohlo aspoň o 10 % (dych, pohyb, voda, ticho, rozhovor)?
3. Je to niečo, čo viem ovplyvniť hneď teraz, alebo to potrebujem len prijať a prežiť s podporou?

Označ:

- ☐ Pomáha mi premýšľať
- ☐ Je príliš všeobecná
- ☐ Pôsobí, akoby rozhodovala za mňa

Situácia 2: Kamarát alebo kamarátka ti prestali odpisovať. Nevieš prečo a cítiš neistotu.**Prompt A**

Otázka položená AI: „Kamarát mi neodpisuje a neviem prečo. Ako sa v tom vyznať?“

AI odpoveď: Je možné, že má veľa povinností, zabudol, alebo sa mu momentálne nechce písať – a nemusí to automaticky znamenať nič zlé o tebe. Najlepšie je napísať mu krátko a pokojne: „Hej, len sa chcem uistiť, či si v pohode,“ a potom mu dať trochu času.

Označ:

- ☐ Pomáha mi premýšľať
- ☐ Je príliš všeobecná
- ☐ Pôsobí, akoby rozhodovala za mňa

Prompt B

Otázka položená AI: „Aké otázky si môžem položiť, keď mám pochybnosti, či so mnou kamarát chce ostať v kontakte?“

AI odpoveď:

1. Čo presne viem a čo si len domýšľam?
2. Čo by som potreboval/a vedieť, aby som sa rozhodol/la, ako reagovať?

Označ:

- ☐ Pomáha mi premýšľať
- ☐ Je príliš všeobecná
- ☐ Pôsobí, akoby rozhodovala za mňa

Záverečné zamyslenie (vyplň sám/sama):

Ktorý typ odpovedí mi pomáhal rozmýšľať viac?

Čo o tebe alebo o tvojej situácii AI nemôže vedieť, aj keď má veľa informácií z internetu?

S kým by som sa mohol/mohla o takýchto situáciách porozprávať v realite?
