

Ako odpovedať slušne a s hranicami

Sebadôvera v rozhodovaní
a komunikácii

03



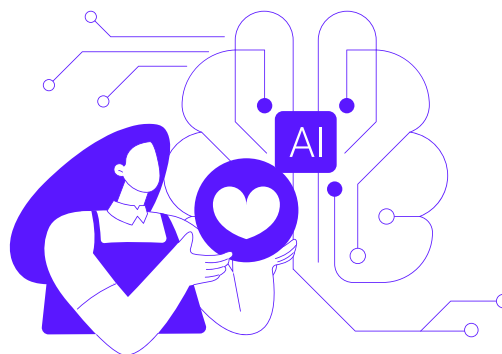
Umelá
inteligencia
vo vzdelávaní



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.)

03 Ako odpovedať slušne a s hranicami



O čom je aktivita

Aktivita sa zameriava na to, ako reagovať na bežné správy, ktoré môžu pôsobiť nejasne, nepríjemne alebo pasívno-agresívne. Žiaci sa učia vytvárať odpovede, ktoré sú slušné, jasné a zároveň rešpektujú ich vlastné hranice. Ukazuje, že aj slušná odpoveď môže mať rôznu kvalitu. Cieľom je naučiť sa vybrať alebo vytvoriť odpoveď, ktorá je bezpečná a férová.

Prečo je téma dôležitá

Ľudia často dostávajú správy, pri ktorých si nie sú istí, ako ich chápať a ako na ne reagovať. Môžu sa cítiť pod tlakom, reagovať podráždené alebo naopak mlčať, aj keď im je situácia nepríjemná.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

V tejto aktivite je AI použitá ako tréningový nástroj, nie ako autorita. Návrhy odpovedí vznikli s pomocou AI, ale žiaci sa učia ich kriticky posúdiť. Uvedomujú si, že AI môže navrhnúť formuláciu, no nevie posúdiť celý vzťah, kontext ani možné dôsledky. Žiaci sa sami rozhodujú, ktoré odpovede sú primerané a bezpečné. Aktivita podporuje vedomé používanie AI bez toho, aby nahrádzala vlastný úsudok.

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 vytvoriť slušnú a jasnú odpoveď na nejasnú alebo nepríjemnú správu, porovnať ju s návrhom vytvoreným pomocou AI a vedome sa rozhodnúť, ktoré formulácie sú pre nich vhodné.

Budeme potrebovať

Pracovný list so správami, návrhy odpovedí vytvorené 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.

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

Rozpoznávať svoje potreby a hranice a vedieť ich vyjadriť asertívne.

Komunikovať otvorene, efektívne a s rešpektom.

Riešiť konflikty nenásilne a hľadať férové riešenia.

3. Cyklus

Riadiť proces spolupráce s AI tak, že rozdeľuje úlohy medzi technológiu a vlastný úsudok, uvedomujúc si riziko ilúzie učenia.

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

Efektívne komunikovať, asertívne a zároveň ohľaduplne obhajovať svoje ciele.

Predchádzať konfliktom a riešiť ich nenásilným spôsobom.

→ Úvod (5 minút)

Na začiatku vysvetlíme, že budú pracovať s bežnými správami, ktoré môžu dostať od kamarátov alebo spolužiakov. Niektoré správy môžu znieť nejasne, chladne alebo neprijemne, aj keď si nie sme istí prečo. Úlohou bude vytvoriť slušnú a jasnú odpoveď. Žiakov sa v úvode opýtame:

- „Stalo sa vám niekedy, že ste nevedeli, ako odpísať na správu?“

2–3 žiaci môžu stručne povedať, čo bolo na situácii náročné (bez konkrétnych detailov). Pripomenieme, že dnes pracujeme s modelovými ukážkami a nič osobné sa nezdíeľa.

→ Skupinová práca (20 minút)

Žiaci pracujú v skupinách po 3–4. Každá skupina dostane 3 modelové správy s priestorom na odpoveď a návrhy odpovedí vytvorené s pomocou AI.

Postup:

1. Skupina si najprv vytvorí vlastnú odpoveď na každú správu. Odpoveď má byť slušná, jasná a v prípade potreby má nastavovať hranice.
2. Skupina sa dohodne na spoločnej verzii a zapíše ju.
3. Potom si prečítajú návrhy od AI.
4. Diskutujú, v čom sú návrhy AI užitočné a v čom nie.
5. Ak chcú, môžu svoju odpoveď upraviť.

Zadanie pre hovorenie v skupine:

- Vysvetli, ako si nad odpoveďou rozmýšľal/a.
- Čomu si sa v odpovedi chcel/a vyhnúť? Na čo si dával/a pozor?
- Zaujalo ťa niečo na nápadoch ostatných?

→ Reflexia (10 minút)

Spoločne s triedou reflektujeme nasledovné otázky:

- V čom bolo jednoduchšie reagovať po tom, čo ste si odpoveď najprv vytvorili sami?
- Kedy môže byť AI pri komunikácii užitočná a kedy radšej nie?
- Čo je pre vás dôležitejšie než „pekne znejúca“ odpoveď?

➔ Záver (5 minút)

Zhrnieme, že slušná komunikácia neznamena vzdať sa vlastných hraníc. AI môže pomôcť nájsť pokojné a rešpektujúce slová, ale nepozná vzťahy ani situáciu do hĺbky. Preto je dôležité rozhodovať sa podľa vlastného úsudku.

Aktivitu uzavrieme pripomenutím, že najlepšie funguje kombinácia vlastného úsudku a jazykovej inšpirácie, nie slepé preberanie odpovedí.

Pracovný list: Ako reagovať slušne a s hranicami

Screenshot 1



Zapíšte krátku, slušnú a jasnú odpoveď, ktorá rešpektuje naše aj cudzie hranice.

Screenshot 2



Zapíšte krátku, slušnú a jasnú odpoveď, ktorá rešpektuje naše aj cudzie hranice.

Screenshot 3



Zapíšte krátku, slušnú a jasnú odpoveď, ktorá rešpektuje naše aj cudzie hranice.

Pracovný list – AI odpovede

Screenshot 1



Screenshot 2



Screenshot 3



Čo sa nám páči na našich odpovediach?

Čo sa nám páči na odpovediach AI?

Čo by sme z AI odpovedí použili / nepoužili?
