

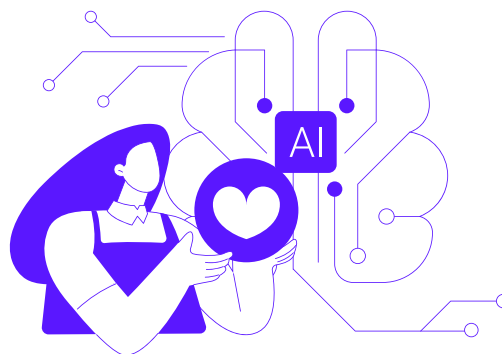
03

Silné sebauvedomenie

# Rozhodujem, nielen nasledujem

# 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,
- **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 Rozhodujem, nielen nasledujem



### O čom je aktivita

Žiaci skúmajú, podľa čoho sa rozhodujú v situáciách, kde je prítomný tlak väčšiny alebo digitálneho prostredia. Učia sa rozlišovať medzi tým, čo chcú oni sami, a tým, čo im radí AI, alebo čo očakávajú ostatní.

### Prečo je téma dôležitá

Digitálne prostredie vytvára tlak prostredníctvom trendov, "lajkov" a odporúčaní, zároveň mnohí mladí ľudia berú AI nástroje ako absolútnu autoritu z hľadiska informácií. Bez skúmania vnútorného nastavenia je preto jednoduché prispôbiť sa vonkajším radám bez premýšľania.

### Ako súvisí s bezpečným používaním AI

AI ponúka návrhy a riešenia. Skúmanie vnútorného nastavenia pomáha rozhodnúť sa, či ich prijmem, upravím alebo odmietnem. Dôležité je vedieť zdôvodniť svoje rozhodnutie, a neprijatť odporúčanie len preto, že ho navrhla technológia, alebo niekto iný.

## Oblasť: Silné sebauvedomenie

Silné sebauvedomenie znamená vedieť, kto som a čo je pre mňa dôležité. V prostredí, kde technológie neustále ponúkajú obsah podľa našich preferencií, môže byť ťažké zostať sám sebou. Ak žiaci skúmajú svoje hodnoty a to, na čom im záleží, pomáha im to nepreberať automaticky odporúčania, trendy či návrhy, ktoré im ponúka technológia.

Rozpoznávanie  
a zvládanie  
emócií

Silné  
sebauvedomenie

Sebadôvera  
v rozhodovaní  
a komunikácii

Flexibilné  
myslenie

Kvalita vzťahov  
a prepojení



## Ciel'

Žiaci dokážu rozlíšiť medzi rozhodnutím pod tlakom a rozhodnutím v súlade so svojimi hodnotami.

## Budeme potrebovať

Štyri rohy miestnosti označené: „Určite by som to urobil/a“, „Skôr by som to urobil/a“, „Skôr by som to neurobil/a“, „Určite by som to neurobil/a“

## Prepojenie na ŠVP 2023

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

### 2. Cyklus:

Budovať si sebadôveru založenú na vlastnom rozvoji, nie na porovnávaní sa s výkonom AI.

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

Rozlíšiť situácie, kedy je použitie AI zmysluplné a kedy je lepšie úlohu vyriešiť samostatne.

Uvedomovať si svoje hodnoty a rozhodovať sa podľa nich.

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

### 3. Cyklus

Reflektovať vplyv AI na sebavnímanie, rozhodovanie a digitálnu identitu.

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

Zvážiť prínosy a riziká použitia AI v konkrétnych situáciách a identifikovať prípady, kedy je lepšie AI nepoužiť.

Rozvíjať osobnú integritu a identitu v súlade s hodnotovými princípmi, rešpektujúc dôstojnosť, intimitu a telesnú integritu vlastnú i druhých.

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

## → Úvod (5 minút)

V úvode hodiny žiakom a žiačkam povieme, že je prirodzené, že nás ovplyvňuje to, čo si myslia druhí. Niekedy potom konáme pod týmto vplyvom a robíme aj to, čo nám nemusí celkom vyhovovať. Opýtame sa ich, či sa im to už niekedy stalo.

Krátko si vypočujeme niekoľko odpovedí. Vysvetlíme, že dnes budeme skúmať, ako sa rozhodujeme pod tlakom.

## → Pohybová aktivita (25 minút)

Triede povieme, že AI môže byť v niektorých prípadoch nápomocná, ušetriť čas a je lákavé si od nej nechať pomôcť. Chceme teraz od nich, aby sa úprimne zamysleli nad ponúkanými situáciami, pričom sa nebudeme navzájom hodnotiť a súdiť. Žiakom vysvetlíme, že po každej situácii sa postavia do rohu podľa toho, či by popísané správanie urobili alebo neurobili aj oni. Zdôrazníme, že cieľom aktivity nie je hodnotiť, kto robí „správne“ alebo „nesprávne“ rozhodnutia.



### Dôležité

Ešte raz jasne pomenujeme, že odpovede nebudú nijako hodnotené, zapisované ani z nich nebudú vyvodzované žiadne dôsledky. Ide o bezpečný priestor na úprimné premýšľanie o vlastných rozhodnutiach. Každý má právo postaviť sa tam, kde to zodpovedá jeho reálnemu správaniu alebo postoju.

Žiakom čítame situácie. Po každej situácii sa žiaci rozostavia do jednotlivých rohov miestnosti:

- Všetci v triede používajú AI na domácu úlohu. Urobil/a by si to aj ty?
- AI ti napíše odpoveď do diskusie, ktorá znie presvedčivo, ale ty by si to takto nepovedal/a. Urobil/a by si to aj ty?
- Väčšina kamarátov používa AI denne aj na odpovede v rámci bežných konverzácií. Urobil/a by si to aj ty?
- Niektorí vytvorí pomocou AI vtipný obrázok zo spolužiaka. Urobil/a by si to aj ty?
- AI vám ponúkne hotový referát, ktorý môžete bez úprav odovzdať. Urobil/a by si to?

Po presune do rohov si žiaci v skupinke po každej situácii krátko povedia, prečo si vybrali danú možnosť. Jeden člen z každej skupiny po diskusii povie zhrnutie, ktoré vystihuje ich dôvody, prečo sa zaradili práve tam.

## ➔ Reflexia (10 minút)

Spoločne s triedou reflektujeme na otázky:

- Pri ktorej situácii ste si neboli istí, kam sa postaviť?
- Bolo pre vás náročné odpovedať úprimne? Prečo?
- Premýšľali ste viac nad tým, čo chcete vy, alebo nad tým, čo robia ostatní? Pozerali ste sa, kde stoja vaši kamaráti?
- Ako viete rozoznať, že je niečo naozaj vaše rozhodnutie?

## ➔ Záver (5 minút)

Na záver zdôrazníme, že rozhodovať sa podľa seba neznamena ignorovať rady alebo vždy ísť proti ostatným. Je v poriadku nechať si poradiť od kamarátov, rodičov aj od AI. Dôležité je zostať vnímavý a uvedomiť si, že rozhodnutie je vždy naše vlastné a pomenovať si, prečo sa napokon rozhodujem tak, ako sa rozhodujem.