

Rozpoznaj, kto naozaj počúva

Kvalita vzťahov a prepojení

01



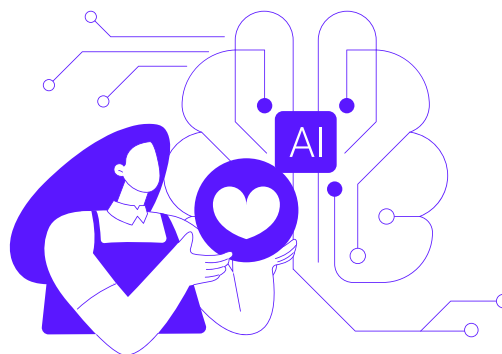
**Umelá
inteligencia
vo vzdelávaní**



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: 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.



**EMOCIONÁLNY
KOMPAS**



**NADAČNÝ
FOND
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 Rozpoznaj, kto naozaj počúva



O čom je aktivita

Žiaci porovnávajú dve krátke konverzácie – jednu so „simulovanou empatiou“ (AI) a druhú s reálnou empatiou človeka. Žiaci sa učia rozlišovať, aké kvality má empatická komunikácia a ako vplýva na naše prežívanie.

Prečo je téma dôležitá

Empatická komunikácia je základom dobrých medziludských vzťahov. Znamená vedieť druhého vypočuť, snažiť sa pochopiť, čo prežíva, a reagovať s rešpektom. V období ranej adolescencie majú rovesnícke vzťahy veľký význam. Mladí ľudia citlivo vnímajú prijatie aj odmietnutie a hľadajú svoje miesto v skupine. Tí, ktorí dokážu komunikovať priateľsky a s ohľadom na druhých, si ľahšie budujú stabilné a podporné vzťahy.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Potrebu spojenia si dnešní mladí ľudia niekedy nahrádzajú prostredníctvom komunikácie s AI. Odpovede AI môžu pôsobiť milo a podporujúco, no ide len o naprogramovaný spôsob komunikácie. Preto je dôležité rozpoznať rozdiel medzi naprogramovanými odpoveďami a skutočnou empatiou, ktorá stavia na osobných skúsenostiach, emóciách a snahe pomôcť.

Oblasť: Kvalita vzťahov a prepojení

Kvalita vzťahov a prepojení znamená mať okolo seba ľudí, s ktorými si dôverujeme a vieme sa podporiť. V digitálnom svete je dôležité rozlišovať medzi „byť pripojený“ a skutočne niekam patriť. Ak majú mladí ľudia pevné vzťahy vo fyzickom svete, dokážu AI využívať bez toho, aby sa na ňu spoliehali ako na náhradu blízkosti alebo zdroj vlastnej hodnoty.

Rozpoznávanie
a zvládanie
emócií

Silné
sebauvedomenie

Sebadôvera
v rozhodovaní
a komunikácii

Flexibilné
myslenie

Kvalita vzťahov
a prepojení



Cieľ

Žiaci vedia rozlíšiť simulovanú a reálnu empatiu, reflektujú vlastné emócie pri komunikácii, poznajú prvky aktívneho počúvania a poznajú špecifiká ľudskej komunikácie.

Budeme potrebovať

pracovný list, pero

Prepojenie na ŠVP 2023

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

2. Cyklus:

Rozpoznať prejavy, ktorými sa AI snaží napodobňovať ľudské emócie (napr. používanie osobných oslovení, simulácia empatie), a zachovať si voči nim kritický odstup.

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

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

Rozumieť tomu, čo je/nie je správne vo vzťahoch a rozlišovať rôzne druhy vzťahov a vhodné správanie v nich.

3. Cyklus

Argumentovať, prečo sú ľudské schopnosti a vlastnosti (napr. tvorivosť, empatia, svedomie alebo úsudok) nezastupiteľné aj vo svete pokročilej umelej inteligencie.

Vysvetliť na príkladoch, ako AI dokáže vyvolať dojem emočného prežívania, a posúdiť riziká, ktoré z toho pre človeka vyplývajú (napr. nadmerná dôvera, citová manipulácia).

Reflektovať vplyv AI na vlastné prežívanie a vzťahy s ľuďmi a vedome uprednostňovať osobné skúsenosti a medziludský kontakt pred interakciou so strojom.

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

Definovať vlastné hodnoty vo vzťahoch, rozlišovať rôzne druhy vzťahov, prejavy správania v nich, utvárať ich a s rešpektom k sebe a iným v nich fungovať.

→ Úvod (10 minút)

Triede na úvod povieme, že dnes budeme spolu skúmať, pri akej komunikácii sa cítime príjemne, čo nám pomáha a ako to prinášať do svojich životov. Vyzveme všetkých, aby si vybavili situáciu, kedy ich niekto skutočne počúval. Podľa čoho spoznáme skutočné počúvanie? Ako vyzerá človek, ktorý počúva? Ako sa tvári, aké gestá používa? Aké slová sú spojené s aktívnym počúvaním? Nápady zapisujeme na tabuľu.

→ Práca vo dvojiciach (15 minút)

Rozdáme pracovný list do dvojíc a necháme dvojice, aby si texty prečítali. Potom ich vyzveme, aby si vo dvojiciach texty zahrli ako rolovú hru. Následne majú vyplniť otázky v pracovnom liste.

→ Diskusia (15 minút)

Po návrate do veľkej skupiny sa opýtame, ktorá konverzácia bola pre dvojice príjemnejšia. Následne sa vrátíme k zapísaným nápadom na tabuľu a prejdeme si znaky aktívneho počúvania. Ak je to potrebné, doplníme tie, ktoré tam chýbajú:

- Neprerušovanie, ticho
- Očný kontakt
- Naklonenie sa k rozprávajúcemu, prikyvovanie
- Drobné povzbudzujúce slová - mhm, okej,...
- Dopĺňajúce otázky
- Uznanie pohľadu toho, kto hovorí ("Hovoríš, že na teba to pôsobí takto...")
- Overovanie („Chápem správne, že...?“)
- Počúvajúci ostáva v téme
- Zdieľanie vlastnej skúsenosti
- Plná pozornosť - odloženie telefónu a iných aktivít
- Po rozhovore si pamätá, o čom bol rozhovor
- Neodsudzuje ma za moje pocity

Potom sa žiakov opýtame:

- Ktoré z toho dokáže AI napodobniť?
- Ktoré z toho nedokáže skutočne urobiť? Čo z toho by vám v rozhovore chýbalo?

➔ Záver (5 minút)

AI dokáže používať jazyk empatie, ale empatia nie je len o slovách. Je to vzťah, prítomnosť a napríklad aj ochota pomôcť - vstať a ísť s človekom tam, kam potrebuje, alebo ho podporiť v tom, čo robí. To si vieme dať len ľudia medzi sebou.

Pracovný list: Rozpoznaj, kto naozaj počúva

Text A – simulovaná empatia (AI)

Žiak: „Som smutný, že som dostal zlú známku.“

AI: „Je pochopiteľné, že sa cítiš sklamaný. Zlá známka môže vyvolať nepríjemné pocity.“

Žiak: „Ale ja som sa naozaj učil.“

AI: „Rozumiem, že si do prípravy vložil veľa úsilia. Keď sa výsledok nezhoduje s očakávaniami, môže to byť frustrujúce.“

Žiak: „Mám pocit, že to nemá zmysel.“

AI: „Je prirodzené mať takéto myšlienky, keď sa veci nepodaria. Jedna známka však neurčuje tvoju hodnotu ani schopnosti.“

Žiak: „Čo mám teda robiť?“

AI: „Možno by ti mohlo pomôcť vytvoriť si plán učenia alebo požiadať učiteľa o vysvetlenie. Dôležité je nevzdávať sa.“

Text B – reálna empatia (človek)

Žiak: „Som smutný, že som dostal zlú známku.“

Odpoveď: „Hm... (krátka pauza) vidím, že ťa to fakt trápí.“

Žiak: „Áno, lebo som sa učil.“

Odpoveď: „Takže si sa pripravoval a aj tak to nevyšlo tak, ako si dúfal?“

Žiak: „Presne. Som z toho dosť na nervy.“

Odpoveď: „(prikývne). To vie byť riadne frustrujúce... Pamätám si, že aj mne keď sa niečo podobné stalo, bol som z toho fakt... no neviem, nahnevaný, ale aj nešťastný. Napadá ti, čo by ti mohlo pomôcť? Akože teraz, ale aj na budúce pri učení.“

Žiak: „Neviem. Asi sa mi teraz nad tým ani nechce rozmýšľať...“

Odpoveď: „Mhm. Chápem. (krátka pauza). Možno sa teraz môžeme spolu prejsť?“

Ako ste sa cítili pri čítaní Textu A? (emócie, telesné pocity, myšlienky)

Ako ste sa cítili pri čítaní Textu B? (emócie, telesné pocity, myšlienky)

Ktorý text sa vám lepšie vo dvojici hral?

Kde by ste mali väčšiu chuť pokračovať v rozhovore?
