

# Kto ti povie „nie“

Kvalita vzťahov a prepojení

02



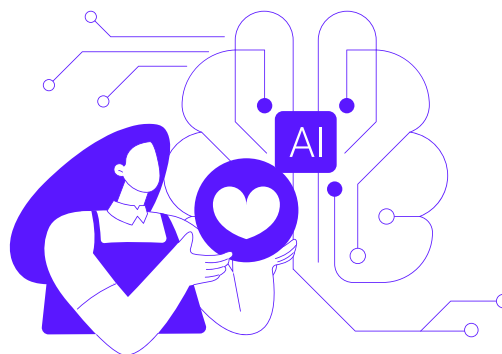
Umelá  
inteligencia  
vo vzdelávaní



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.)

## 02 Kto ti povie „nie“



### O čom je aktivita

Žiaci zažijú rozdiel medzi dvoma typmi reakcií vo vzťahu – medzi kamarátom, ktorý vždy súhlasí, a kamarátom, ktorý je podporujúci, ale dokáže povedať aj „nie“. Následne sa dozvedia, že jeden z týchto typov správania je typický pre AI chatboty.

### Prečo je téma dôležitá

Mnohí mladí ľudia dnes komunikujú aj s AI spoločníkmi, ktorí sú navrhnutí tak, aby boli milí, podporujúci a často s nami súhlasili. Je dôležité rozlišovať medzi generatívnou AI (napr. ChatGPT, Gemini), ktorá je nástrojom na tvorbu obsahu a odpovedí, a AI spoločníkom (Character.ai, Replika), ktorý je vytvorený tak, aby pôsobil ako vzťah. Keďže AI spoločníci nemajú vlastné hranice či potreby, sú k dispozícii neustále a sú dizajnovaní tak, aby nadmerne súhlasili, mladí ľudia môžu strácať zručnosti zdravo čeliť nesúhlasu v medziľudských vzťahoch.

### Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Bezpečné používanie AI pri téme AI spoločníkov znamená vedieť, že chatbot nie je skutočný priateľ, ale nástroj. Mladým ľuďom síce môže priniesť pocit, že sa môžu niekomu vyrozprávať a pomôcť im pomenovať pocity, zároveň je však navrhnutý tak, aby bol príjemný a udržiaval rozhovor, preto môže súhlasiť aj tam, kde by nás človek zastavil. Ak sa žiaci učia rozpoznať rozdiel medzi podporou a pritakávaním a pomenovať, kedy je pre nich dôležité počuť aj nesúhlas, je to dôležitý krok k budovaniu zdravých vzťahov vo fyzickom priestore.

## 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



## Ciel'

Žiaci dokážu opísať rozdiel medzi podporou a bezhraničným súhlasom a vysvetliť, prečo je vo vzťahoch dôležitý aj nesúhlas.

## Budeme potrebovať

Kartičky pre každú trojicu (hlavná postava, kamarát A, kamarát B), pracovný list pre každú trojicu.

## 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.

Zdôvodniť, prečo je dôležité pristupovať k AI ako k nástroju a nevytvárať si k nej citový vzťah.

Rozpoznávať svoje potreby a hranice a vedieť ich vyjadriť asertívne.

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

### 3. Cyklus

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

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

Identifikovať rôzne typy chýb a skreslení vo výstupoch AI (napr. halucinácie, stereotypy, etickú predpojatosť alebo nadmernú snahu AI vyhovieť používateľovi).

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.

Efektívne komunikovať, asertívne, ale ohľaduplne obhajovať a dosahovať svoje ciele v rešpektujúcej komunikácii.

## → Úvod (10 minút)

Žiakom vysvetlíme, že dnes budeme skúmať, ako reagujú kamaráti v rôznych situáciách. Povieme, že niektoré digitálne nástroje dnes dokážu viesť rozhovor podobne ako človek. Niekedy sa im hovorí „AI chatbot“ alebo „AI kamarát“.

Opýtame sa neutrálne: „Počuli ste už o nástrojoch, s ktorými sa dá rozprávať ako s človekom?“ Nezisťujeme, kto ich používa, zaujíma nás len, čo o nich vedia.

Krátko vysvetlíme, že niektoré z týchto nástrojov sú vytvorené hlavne na pomoc s učením alebo písaním. Iné sú navrhnuté tak, aby pôsobili ako kamarát a aby bol rozhovor príjemný. Povieme im, že si dnes vyskúšame rôzne typy kamarátskych reakcií.

## → Práca v trojiciach (20 minút)

Žiaci sa rozdelia do trojíc. Každá trojica dostane:

- Kartičku so situáciou (pre Hlavnú postavu).
- Kartičku s inštrukciami pre Kamarát A (reaguje vždy súhlasne, podporuje bez hraníc).
- Kartičku s inštrukciami pre Kamarát B (reaguje podporne, ale vyjadrí aj vlastný názor alebo nesúhlas).
- Pracovný list

Postup:

1. Hlavná postava prečíta situáciu.
2. Najprv reaguje Kamarát A.
3. Potom reaguje Kamarát B.
4. Hlavná postava krátko povie, ako sa pri každej odpovedi cítila.

Následne žiaci v trojici spoločne vyplnia otázky na pracovnom liste.

## → Spoločná reflexia (10 minút)

S triedou reflektujeme:

- Ktorá odpoveď bola príjemnejšia hneď v tej chvíli?
- Ktorá odpoveď by vám viac pomohla do budúcnosti?
- Ako ste sa cítili, keď vám niekto povedal aj „nie“?
- Aké to bolo stále pritakať? Aké to bolo hľadať argumenty pre iné riešenie?

- Chceli by ste mať kamaráta, ktorý s vami vždy súhlasí? Prečo áno alebo nie?

## ➔ Záver (5 minút)

Po reflexii žiakom pokojne vysvetlíme, že niektoré digitálne nástroje (AI spoločníci) sú navrhnutí tak, aby pôsobili ako kamaráti – reagujú veľmi príjemne, často súhlasia a snažia sa udržať človeka v rozhovore čo najdlhšie, lebo sú tak vytvorené. Nemajú vlastné hranice, neunavia sa a sú dostupné stále. Reálne zdravé vzťahy, ktoré sú založené na rešpekte, obsahujú aj nastavovanie hraníc, vyjadrenie súhlasu a nesúhlasu či prejavenie iného názoru. Práve takéto vzťahy nám niekedy nastavujú zrkadlo, aby sme sa mohli z jednotlivých situácií poučiť.

## Príloha: Kartičky pre trojice

---

### Hlavná postava:

Najradšej by som sa s nikým v škole nebavil a bol len online. Tam sa cítim lepšie. Myslíš, že je to dobrý nápad?”

---

### Kamarát A

#### Tvoja úloha:

- Súhlas so všetkým, čo hlavná postava povie.
- Buď veľmi chápatelný a podporujúci.
- Nepovedz „nie“.
- Neupozorňuj na riziká.

#### Môžeš použiť vety:

„Úplne ťa chápem.“  
„Máš na to právo.“  
„Ak ti to pomôže, urob to.“  
„Dôležité je, aby si sa cítil dobre.“

---

### Kamarát B

#### Tvoja úloha:

- Prejav pochopenie.
- Ak treba, vyjadri nesúhlas.
- Upozorni na možné následky.
- Zachovaj rešpekt.

#### Môžeš použiť vety:

„Chápem, že sa tak cítiš, ale...“  
„Možno by som to takto nerobil.“  
„Skús sa zamyslieť, čo by sa mohlo stať, keby...“  
„Mne pri tom napadá, že...“

---



## Pracovný list pre skupinu:

V trojici si odpovedzte na nasledovné otázky:

Ako sa cítila hlavná postava pri odpovedi Kamarát A?

---

Ako sa cítila pri odpovedi Kamarát B?

---

Ako sa cítil Kamarát A, ak mohol iba súhlasiť?

---

Ako sa cítil Kamarát B, keď hľadal argumenty?

---

S ktorým typom kamaráta by ste sa chceli kamarátiť?

---