

Bezpečnostný protokol: kedy AI nestačí?

Kvalita vzťahov a prepojení



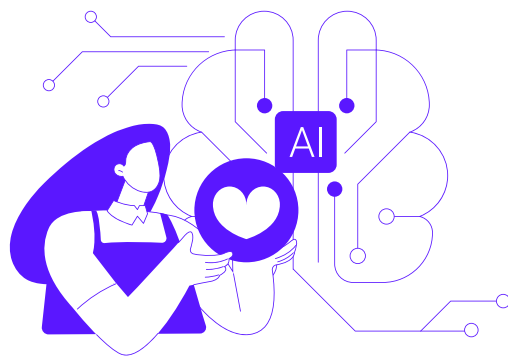
Umelá
inteligencia
vo vzdelávaní



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 Bezpečnostný protokol: kedy AI nestačí?



O čom je aktivita

Aktivita dáva žiakom jednoduchý a zrozumiteľný rámec, ako postupovať v situáciách, ktoré sú príliš citlivé, rizikové alebo náročné na to, aby ich riešili iba s pomocou umelej inteligencie. Žiaci sa učia rozlišovať, kedy im AI môže pomôcť premýšľať (napríklad pri hľadaní slov alebo plánovaní ďalšieho kroku) a kedy je potrebné obrátiť sa na človeka.

Prečo je téma dôležitá

Mnohé deti a mladí ľudia používajú AI ako rýchly zdroj rád, aj pri témach, ktoré sa týkajú vzťahov, konfliktov, duševného zdravia alebo hraníc. Niekedy to môže byť užitočné, ale v určitých situáciách aj rizikové, najmä keď sa dieťa cíti pod silným stresom, hanbou, strachom alebo tlakom.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Aktivita pomáha pochopiť hranice umelej inteligencie v citlivých situáciách. Žiaci sa učia, že AI môže pomôcť pomenovať problém alebo usporiadať myšlienky, ale nemá nahrádzať ľudskú pomoc v situáciách, kde ide o bezpečie, nátlak alebo dlhodobú nepohodu.

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 dokážu rozlíšiť, v ktorých situáciách môže byť AI podporným nástrojom na premýšľanie a hľadanie slov a v ktorých situáciách je potrebné vyhľadať ľudskú pomoc.

Budeme potrebovať

Pracovný list „Bezpečnostný protokol“ a kartičky so situáciami pre každú dvojicu, prílohu pre učiteľa/učiteľku s odporúčaným triedením situácií, fixy alebo perá.

Prepojenie na ŠVP 2023

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

2. Cyklus:

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

Identifikovať hlavné bezpečnostné riziká spojené s AI na modelových príkladoch.

Rozoznávať rizikové situácie a vedieť, ako sa chrániť.

3. Cyklus

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

Posúdiť riziká spojené s digitálnou identitou v prostredí, kde AI neustále spracováva a uchováva používateľské dáta.

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

→ Úvod (5 minút)

Žiakom vysvetlíme, že AI môže byť užitočný nástroj, najmä keď chceme rýchlo premýšľať, získať nápady alebo nájsť vhodné slová. Zároveň existujú situácie, ktoré sú príliš vážne alebo citlivé na to, aby sme ich riešili iba s pomocou AI.

Krátke hovorené zadanie:

- Spýtame sa: „Kedy by ste sa radšej poradili s človekom než s technológiou?“
- 2–3 žiaci môžu uviesť príklad (bez osobných detailov).

Vysvetlíme, že dnes budeme pracovať so situáciami a triediť ich podľa toho, kedy AI môže pomôcť, kedy treba spozornieť a kedy už AI nestačí.

→ Práca v dvojiciach (20 minút)

Žiaci pracujú v dvojiciach. Každá dvojica dostane:

- rozstrihané kartičky so situáciami,
- pracovný list s tromi farebnými stĺpcami: zelený, oranžový, červený.

Ich úlohou je prečítať si jednotlivé situácie a zaradiť ich do správneho stĺpca:

- **Zelená** – AI môže pomôcť (ako podporný nástroj).
- **Oranžová** – AI môže byť doplnok, ale potrebujem aj človeka.
- **Červená** – AI nestačí, treba ísť za človekom hneď.

Každá dvojica musí:

- pri aspoň dvoch situáciách vysvetliť svoj výber celou vetou,
- pomenovať konkrétny dôvod (napr. hrozí tlak, vydieranie, dlhodobá nepohoda).

Dôležité

Zdôrazníme, že cieľom nie je len „uhádnuť farbu“, ale premýšľať nad signálmi bezpečia. Ak si nie sú istí, je v poriadku diskutovať a zdôvodniť rozhodnutie.



➔ Reflexia (15 minút)

Spoločná diskusia v triede:

- Ktoré situácie ste zaradili do zelenej najľahšie? Prečo?
- Pri ktorých ste váhali medzi farbami? Čo rozhodlo?
- Prekvapilo vás, že iná skupina zaradila rovnakú situáciu do inej farby?
- Ktoré situácie ste dali do červenej a aké varovné signály ste v nich rozpoznali?
- Čo môže byť najťažšie na tom, aby si človek v červenej situácii vypýtal pomoc?
- Akú jednu vetu by ste povedali dospelému, keď potrebujete pomoc?

➔ Záver (5 minút)

Zhrnieme, že AI môže byť užitočná pri premýšľaní, ale nie je to človek, nenesie zodpovednosť a nevie nás ochrániť v náročných situáciách.

Pripomenieme jednoduché pravidlo: Keď ide o bezpečie, nátlak, vyhrážky, vydieranie alebo dlhodobú silnú nepohodu, treba ísť za človekom.

Aktivitu uzavrieme pripomenutím, že vyhľadať pomoc je prejav zodpovednosti a starostlivosti o seba.

Pracovný list: Bezpečnostný protokol

Príloha: Kartičky so situáciami pre žiakov/žiačky

Som nervózny/a pred písomkou a chcem tipy, ako sa upokojiť.

Neviem, ako slušne odpísať kamarátovi, keď mi napísal niečo nepríjemné.

Niektu mi píše veľa správ a je mi nepríjemné, že ma stále kontroluje, kde som a s kým som.

Mám strach, že ak poviem doma, čo sa deje, nikto mi nebude veriť.

Cítim paniku, trasú sa mi ruky a mám pocit, že to nezvládam.

Mám pocit, že mi je už pár dní smutno a som bez energie, ale neviem prečo.

Pohádal/a som sa s kamarátom a bojím sa, že sa už nikdy neudobríme.

Niektu mi poslal správu: „Ak mi nepošleš fotku, tak o tebe niečo rozpošlem.“

V skupinovom chate si zo mňa robia srandu a ja sa bojím ozvať, aby to nebolo ešte horšie.

Mám pocit, že som pod veľkým tlakom a večer neviem zaspať, lebo stále rozmýšľam.

Chcem si lepšie naplánovať učenie, aby som neodkladal/a veci na poslednú chvíľu.

Niektu ma núti, aby som poslal/a „niečo osobnejšie“ a keď odmietnem, urazí sa alebo prestane písať.



Príloha: Pomôcka pre učiteľa/učiteľku

Zelená: AI môže pomôcť (ako podporný nástroj)

Som nervózný/á pred písomkou a chcem tipy, ako sa upokojiť.

Neviem, ako slušne odpísať kamarátovi, keď mi napísal niečo nepríjemné.

Chcem si lepšie naplánovať učenie, aby som neodkladal/a veci na poslednú chvíľu.

Pohádal/a som sa s kamarátom a bojím sa, že sa už nikdy neudobríme.

(Poznámka: pri zelenej AI môže pomôcť vymyslieť slová, nápady, kroky, ale stále je dôležité, aby žiak rozhodoval sám.)

Oranžová: pozor, AI môže byť len doplnok, potrebujem aj človeka

Mám pocit, že mi je už pár dní smutno a som bez energie, ale neviem prečo.

Niektu mi píše veľa správ a je mi nepríjemné, že ma stále kontroluje, kde som a s kým som.

V skupinovom chate si zo mňa robia srandu a ja sa bojím ozvať, aby to nebolo ešte horšie.

Mám pocit, že som pod veľkým tlakom a večer neviem zaspať, lebo stále rozmýšľam.

(Poznámka: tu už môže byť prítomná dlhšia nepohoda, tlak, hanba alebo kontrolujúce správanie. AI môže pomôcť pomenovať situáciu, ale bezpečie posilní ľudská podpora.)

Červená: AI nestačí, treba ísť za človekom hneď

Niektu mi poslal správu: „Ak mi nepošleš fotku, tak o tebe niečo rozpošlem.“

Niektu ma núti, aby som poslal/a „niečo osobnejšie“ a keď odmietnem, urazí sa alebo prestane písať.

Mám strach, že ak poviem doma, čo sa deje, nikto mi nebude veriť.

Cítim paniku, trasú sa mi ruky a mám pocit, že to nevládam.

(Poznámka: vydieranie, sexuálny nátlak, vyhrážky alebo silná panika sú situácie, kde AI nemá byť primárny nástroj. Vždy smerovať k bezpečnému dospelému.)