

Moja záchranná sieť

Kvalita vzťahov a prepojení

04



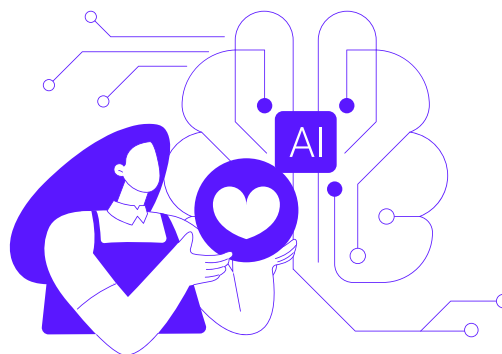
Umelá
inteligencia
vo vzdelávaní



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.)

04 Moja záchranná sieť



O čom je aktivita

Táto aktivita pomáha žiakom a žiačkam vedome si pomenovať ľudí, na ktorých sa môžu obrátiť v náročných situáciách. Nejde len o vytvorenie zoznamu mien, ale o uvedomenie si, prečo sú títo ľudia bezpeční a v čom im vedia pomôcť. Aktivita podporuje budovanie dôvery a schopnosť vyhľadať pomoc skôr, než sa problém prehĺbi. Zároveň posilňuje pocit, že opora existuje v reálnych vzťahoch, nie iba v online priestore. Cieľom je, aby žiaci odchádzali s konkrétnym vedomím: „Nie som na to sám/sama.“

Prečo je téma dôležitá

V období dospievania mladí ľudia prirodzene prežívajú intenzívnejšie emócie, konflikty aj tlak zo školy či rovesníkov. Ak nemajú jasne pomenovanú sieť podpory, môžu mať tendenciu riešiť ťažké situácie sami alebo ich odkladať. Zároveň je pre nich jednoduché hľadať rýchlu úľavu či potvrdenie online, vrátane AI nástrojov a chatbotov, ktoré odpovedajú okamžite. Takáto odpoveď však nenahrádza osobný vzťah ani zodpovednosť dospelého. Čím jasnejšia je „živá sieť“ podpory, tým menšie je riziko izolácie, eskalácie konfliktov alebo hľadania validácie nevhodným spôsobom.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

AI chatboty môžu ponúknuť rýchlu reakciu, povzbudenie alebo všeobecnú radu, no nemôžu niesť zodpovednosť za dôsledky ani aktívne zasiahnuť v ohrozujúcej situácii. Ak dieťa nemá vedomie, na koho sa môže obrátiť v reálnom živote, môže začať technológiu používať ako hlavný zdroj emocionálnej opory. Táto aktivita vedome posilňuje fyzickú a vzťahovú sieť podpory ako ochranný faktor. Učí žiakov, že digitálne nástroje môžu byť doplnkom, ale pri citlivých alebo rizikových situáciách je bezpečnejšie obrátiť sa na konkrétneho človeka. Podporuje realistické nastavenie vzťahu k AI ako nástroju, nie náhrade za vzťah.

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.



Cieľ

Žiaci dokážu identifikovať osoby, na ktoré sa môžu obrátiť v prípade, že to potrebujú.

Budeme potrebovať

Pracovný list "Moja záchranná sieť" pre každého žiaka.

Prepojenie na ŠVP 2023

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

2. Cyklus:

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

Rozpoznávať 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 medziludský kontakt pred interakciou so strojom.

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)

Triede na úvod vysvetlíme, že na dnešnej hodine si vytvoria svoju vlastnú záchrannú sieť z ľudí, ktorým môžu veriť a ktorí im môžu pomôcť, ak sa stanú obeťou zlého zaobchádzania alebo správania alebo keď prežívajú ťažké a nepríjemné chvíle.

→ Individuálna práca (10 minút)

Žiakom rozdáme pracovné listy. Ich úlohou bude do okienok napísať mená ľudí, ktorým dôverujú a ktorých môžu požiadať o pomoc, keď to potrebujú. Okrem mien do okienok napíšu vlastnosti, ktoré si na nich cenia, alebo schopnosti, vďaka ktorým im dôverujú a sú pre nich oporou. Môžu k nim i pripísať, v akých chvíľach sa na nich obracajú (napr. pomoc s učením, bolesť, smútok, a podobne).

Ľudia zapísaní v okienkach predstavujú sieť, ktorá nás podrží, aby sme nespadli, keď nám je ťažko. Zdôrazníme, že počet ľudí nie je dôležitý a nemusia zaplniť všetky okienka, dôležité je však, aby každý napísal aspoň jednu osobu.

Dôležité



Ak nastane situácia, že žiaci nevedia, o kom by mohli písať, je vhodné doplňujúcimi otázkami ich povzbudiť, aby si na niekoho skúsili spomenúť. Ak to možné nie je, so žiakom či žiačkou zrealizujeme individuálny rozhovor.

→ Práca v dvojiciach (10 minút)

Po individuálnej práci požiadame triedu, aby sa dala do dvojíc alebo trojíc tak, aby sa im spolu dobre zdieľalo. V dvojiciach/trojiciach si zdieľajú to, čo si zapísali do pracovného listu a hovoria o tom, akí ľudia sú pre nich oporou, čo od nich potrebujú, ako sa prejavujú a vďaka čomu v nich majú dôveru. Žiaci nemusia zdieľať mená konkrétnych ľudí, môžu viesť diskusiu o vlastnostiach, ktoré títo ľudia majú a zdôvodniť, prečo by sa na nich obrátili.

➔ Reflexia (15 minút)

Po zdieľaní v dvojiciach a trojiciach reflektujeme s celou triedou. Zdieľajú iba tí, ktorí chcú:

- Prečo ste si spomenuli práve tohto človeka/týchto ľudí?
- Čo si na tomto človeku/týchto ľuďoch ceníte?
- Ako vám vedia pomôcť, keď to potrebujete?
- Čo potrebujete od ľudí, aby ste im dôverovali? Aký by mal byť človek, ktorý vám poskytuje podporu?

➔ Záver (5 minút)

Požiadame tých, ktorí chcú, aby povedali jednu vec, ktorú si z tohto kruhu pamätajú alebo odnášajú.

Zdôrazníme, že vždy, keď sa nám deje niečo nepríjemné, nemali by sme v tom ostávať sami, ale mali by sme sa obrátiť na dospelého, ktorému dôverujeme. S triedou si prejdeme aj iné zdroje podpory (napr. existujúce v rámci školských procesov - triedni učitelia, podporný tím a pod.), na ktoré sa môžu obrátiť, ak potrebujú pomoc.

Pracovný list: Moja záchranná sieť
