

Sme tu jeden pre druhého

Kvalita vzťahov a prepojení

05



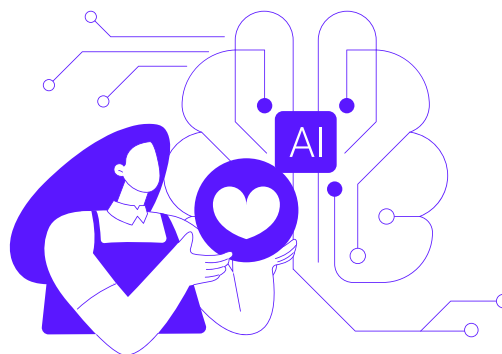
Umelá
inteligencia
vo vzdelávaní



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.)

05 Sme tu jeden pre druhého



O čom je aktivita

Táto aktivita pomáha triede vytvoriť spoločnú dohodu o tom, ako sa k sebe správať v momentoch, keď niekto prežíva nepohodu, stres, úzkosť alebo náročnú situáciu. Žiaci pracujú zážitkovo, aby spoločne objavili, čo im v ťažkej chvíli pomáha a čo naopak zraňuje. Výsledkom je triedny „kontrakt podpory“: jednoduché pravidlá a vety, ktoré si trieda sama navrhne a ktoré posilňujú bezpečie, dôveru a ochotu vyhľadať živú pomoc.

Prečo je téma dôležitá

Keď sa niekto cíti zle, často sa bojí to povedať nahlas. Môže sa báť, že ho budú súdiť, vysmievať sa mu, zľahčia to alebo že sa informácia rozšíri ďalej. Práve reakcie okolia často rozhodujú o tom, či človek nabudúce pomoc vyhľadá, alebo sa uzavrie. Táto aktivita učí triedu, že podpora nie je „niečo navyše“, ale základná súčasť bezpečných vzťahov.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

V online svete si deti a mladí ľudia často pýtajú radu od umelej inteligencie, lebo je to rýchle a nevyžaduje to odvahu. Aktivita však posilňuje uvedomenie, že v ťažkých momentoch sú najväčšou oporou bezpečné vzťahy. Keď vie trieda reagovať citlivo a bezpečne, znižuje sa riziko, že žiak zostane s problémom sám a bude ho riešiť iba s obrazovkou.

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 pomenovať, čo im v náročných chvíľach pomáha a čo škodí, a spoločne vytvoria triednu dohodu o podporujúcej reakcii, keď niekto prežíva nepríjemné emócie.

Budeme potrebovať

Veľký papier/plagát (A1 alebo flipchart), fixy, kartičky so situáciami, lepiace papieriky alebo malé lístky, pero alebo ceruzku.

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

3. Cyklus

Reflektovať vplyv AI na vlastné prežívanie a vzťahy s ľuďmi a vedome uprednostňovať osobné skúsenosti a medziľudský 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.

→ Úvod (5 minút)

Žiakom a žiačkam povieme, že každý človek má chvíle, keď mu nie je dobre - môže byť smutný, vystresovaný, preťažený, alebo sa môže cítiť osamelo. V takých momentoch je dôležité, ako na to zareagujú ľudia okolo. Dnes budeme pracovať na tom, aby sme ako trieda vedeli vytvárať bezpečné prostredie: aby sa človek nebál povedať „nie je mi dobre“ a aby vedel, že dostane podporu, nie výsmech alebo tlak. Zdôrazníme, že cieľom nie je rozoberať osobné príbehy, ale vytvoriť spoločné pravidlá, ktoré sa dajú použiť v bežnom živote triedy.

→ Skupinová práca (10 minút)

Žiaci pracujú v malých skupinách (3–4). Každá skupina dostane lepiace papieriky a 2–3 kartičky so situáciami.

Úlohou skupiny je ku každej situácii dopísať na lístky dve veci:

1. Aká reakcia by mu určite pomohla?
2. Aká reakcia by mu určite nepomohla?

Dôležité

Povzbudíme žiakov, aby nepísali „dokonalé frázy“, ale skôr jednoduché ľudské reakcie, ktoré sú reálne v triede použiteľné.



→ Brainstorming (10 minút)

Spoločne na tabuli alebo na plagáte vytvoríme dva veľké stĺpce:

POMÁHA

NEPOMÁHA

Skupiny postupne lepia svoje lístky a nahlas prečítajú vybrané príklady. Priebežne spájame podobné odpovede dokopy (napríklad do tematických „zhlukov“):

Pomáha: vypočuť, nezľahčovať, byť pokojný, ponúknuť pomoc, nebyť zvedavý, rešpektovať hranice.

Nepomáha: zosmiešniť, riešiť to pred ostatnými, moralizovať, tlačiť na vysvetlenie, zdieľať ďalej, dávať nevyžiadané rady...

➔ Naše pravidlá podpory (12 minút)

Teraz trieda spoločne hľadá 4–6 krátkych pravidiel, ktoré budú jednoduché a zapamätateľné. Žiakom neponúkame hotové pravidlá, ale vedíme ich otázkami:

- Čo sa tu opakuje najčastejšie?
- Čo by mala byť naša úplne základná reakcia, keď niekto povie, že sa necíti dobre?
- Aká je hranica medzi podporou a zvedavosťou?
- Čo urobíme, ak ide o bezpečnosť daného spolužiaka/spolužiačky?

Aby bol kontrakt konkrétny a praktický, každé pravidlo doplníme jednou vetou, ktorá sa dá reálne povedať, napríklad:

Pravidlo: Nezľahčujeme.

Veta: „Chápem, že ti je ťažko. Som tu.“

Pravidlo: Nerozširujeme ďalej.

Veta: „Nebudem to nikomu hovoriť bez tvojho súhlasu.“

Pravidlo: Ponúkneme pomoc človeka.

Veta: „Chceš, aby sme išli za triednou alebo psychológom spolu?“

Dôležité



Žiakov môžete jemne usmerniť, aby trieda nezabudla na kľúčový bod: ak ide o ohrozenie, vydieranie alebo silnú krízu, je nutné vyhľadať pomoc dospelého.

➔ Záverečné ukotvenie (5 minút)

Trieda kontrakt „spečatí“ jednoduchým spôsobom (napríklad podpisom na plagát, odtlačkom prsta fixkou a pod.). Plagát ostáva v triede na viditeľnom mieste.

➔ Záver (3 minúty)

Na záver zhrnieme, že niekedy sa človek cíti zle a nevie to ani presne vysvetliť, a aj to je v poriadku. Najdôležitejšie je, aby vtedy neostal sám. Pripomenieme, že triedna dohoda je o tom, aby podpora bola normálna a bezpečná, a že v citlivých situáciách je najväčšou hodnotou živý človek, nie dokonalá rada.

Príloha: Kartičky so situáciami

Kartička 1

Tomáš má zajtra dôležitú písomku z matematiky. Už niekoľko dní je nervózny, hovorí, že si nič nepamätá a že to určite pokazí. Dnes prišiel do školy podráždený a povedal: „Aj tak to nemá zmysel, kašlem na to.“ Je vidno, že je v strese a bojí sa zlyhania.

Kartička 2

Laura si všimla, že jej kamarátky si medzi sebou píšu do skupiny, do ktorej ju neprisúdili. Na chodbe sa pred ňou rozprávajú o veciach, o ktorých ona nič nevie. Hovorí: „Asi ma už nechcú medzi sebou. Možno som divná.“ Pôsobí sklamané a stiahne sa do seba.

Kartička 3

Nina sa počas prezentácie pomýlila a niekoľkí spolužiaci sa začali smiať. Snažila sa tváriť, že je to vtipné, ale po hodine je tichá a s nikým sa nerozpráva. Keď sa jej niekto spýta, povie: „To je jedno, nerieš.“ Je však vidieť, že ju to zasiahlo.

Kartička 4

Sára dostala večer správu, ktorá ju zneistila a nahnevala. Nevie, či to bola „len sranda“, alebo útok. Ráno je tichšia než zvyčajne. Keď sa jej niekto spýta, povie: „Nechcem to riešiť.“ Vidno, že si to stále prehráva v hlave.