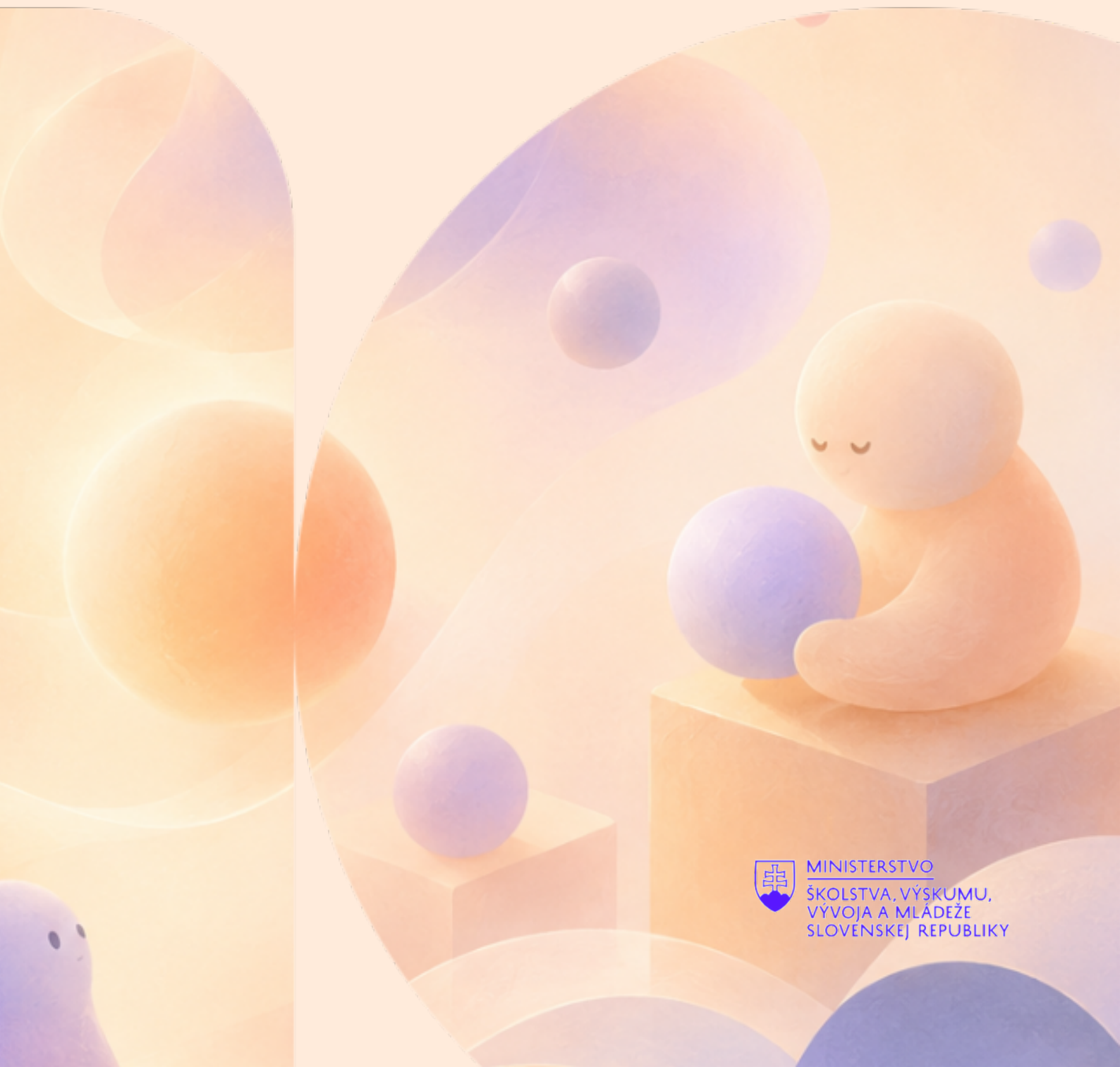


Umelá
inteligencia
vo vzdelávaní

01

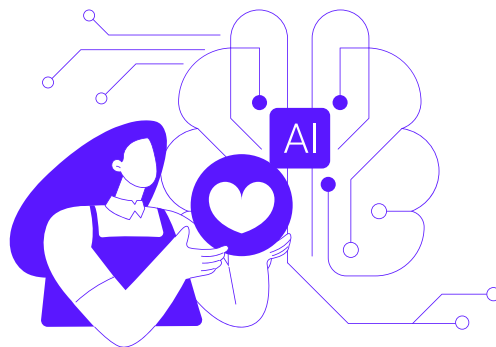
Telo ako môj radar

Rozpoznávanie a zvládanie emócií



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

AI a duševné zdravie



Pre 1. cyklus (6 – 10 rokov) základnej školy

Tieto metodické materiály reagujú na realitu, v ktorej sa umelá inteligencia stáva súčasťou života detí už od raného veku. Deti sa s ňou stretávajú pri hrách, vzdelávacích aplikáciách, hlasových asistentoch či pri obsahu, ktorý im odporúčajú obrazovky. AI dokáže odpovedať rýchlo, používa priateľský jazyk a je vždy poruke. Pre malé dieťa, ktoré ešte len spoznáva svet a samo seba, to môže ľahko vytvárať dojem, že obrazovka vie všetko a že to, čo ukazuje alebo hovorí, je úplná pravda.

Vzdelávanie preto nemôže zostať iba pri tom, ako s technológiami pracovať. Rovnako dôležité je už od najmladšieho veku posilňovať schopnosť detí rozumieť svojim pocitom, vnímať vlastné telo a zmysly, dôverovať svojim skúsenostiam a hľadať pomoc u blízkych ľudí. Ak sa tieto základy nebudujú, môže sa postupne stať, že dôvera a pozornosť detí sa presunú od skutočného sveta a vzťahov k obrazovke. Cieľom aktivít je tomuto presunu predchádzať a už v ranom veku podporovať zdravé základy mentálnej odolnosti 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. Oblasť nadväzuje na Rámec piatich pilierov mentálnej odolnosti v ére AI a spoločne vytvárajú systém, ktorý postupne posilňuje mentálnu odolnosť a tvorbu zdravých vzťahov detí v prostredí umelej inteligencie.

Metodické materiály zároveň zohľadňujú vývinové potreby vekovej skupiny 6 – 10 rokov. Toto obdobie je charakteristické konkrétnym myslením, učením sa cez pohyb, hru a priamu zmyslovú skúsenosť, silnou väzbou na dospelých (učiteľov/učiteľky aj rodinu) a postupným rozvíjaním schopnosti pomenovať vlastné emócie a tvoriť vzťahy s rovesníkmi. Práve preto v aktivitách s AI pracuje vždy učiteľ, nie dieťa individuálne, a technológia slúži len ako podnet na spoločné premýšľanie a porovnávanie s vlastnou skúsenosťou.

Zámerom aktivít je, aby žiaci a žiačky:

- **vnímali** svoje telo, zmysly a emócie ako dôležitý zdroj informácií skôr, než uveria tomu, čo ukazuje obrazovka,
- **spoznávali** samých seba a to, čo už dokážu, aby si budovali dôveru vo vlastné schopnosti,
- **učili sa** pokojne vyjadriť, čo cítia a čo potrebujú, namiesto útoku alebo mlčania,
- **rozlišovali** medzi skutočnou skúsenosťou a tým, čo AI alebo digitálne prostredie ponúka iba ako opis,
- **chápali** nenahraditeľnosť blízkych ľudí a vzťahov ako zdroja podpory v skutočnom 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.)

01 Telo ako môj radar



O čom je aktivita

Táto aktivita sa zameriava na vnímanie tela ako „radaru“, ktorý žiakom pomáha rozpoznať, čo prežívajú. Žiaci sa učia, kde v tele sa prejavujú emócie. Aktivita podporuje sebauvedomenie, schopnosť pomenovať telesné signály emócií a uvedomenie si, že telo môže byť dôležitým zdrojom informácií o tom, čo sa v nás deje.

Prečo je téma dôležitá

Žiaci často vedia povedať, že sa cítia „dobro“ alebo „zle“, ale ešte nemusia vedieť rozpoznať, ako sa emócia prejavuje v ich tele. Táto aktivita im pomáha spomaliť, všimnúť si telesné signály a lepšie porozumieť vlastnému prežívaniu. Vnímanie tela podporuje schopnosť zastaviť sa, pomenovať emóciu a hľadať bezpečný spôsob, ako s ňou naložiť.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Aktivita podporuje bezpečné používanie AI bez toho, aby žiaci odovzdávali technológii autoritu nad tým, čo cítia. Rozvíjajú si kritické myslenie vo vzťahu k AI a uvedomenie, že technológia nemá prístup k ich telu, zmyslom ani vnútornému prežívaniu.

Oblasť: Rozpoznávanie a zvládanie emócií

Rozpoznávanie a zvládanie emócií znamená vedieť si všimnúť, čo cítim, porozumieť tomu a zdravo emóciu zvládnuť. V digitálnom prostredí žiaci čelia neustálym podnetom, porovnávaniam a rýchlym reakciám. Ak sa učia svoje pocity pomenovať a regulovať, pomáha im to robiť pokojnejšie rozhodnutia aj pri používaní technológií a AI.

Rozpoznávanie
a zvládanie
emócií

Silné
sebauvedomenie

Sebadôvera
v rozhodovaní
a komunikácii

Flexibilné
myslenie

Kvalita vzťahov
a prepojení



Ciel'

Žiaci dokážu vnímať vlastné telo, zmysly a emócie ako dôležitý zdroj informácií a rozlišovať medzi reálnou zmyslovou skúsenosťou a tým, čo AI alebo digitálne prostredie ponúka iba ako sprostredkovaný opis.

Budeme potrebovať

Pracovný list s postavou človeka pre každého žiaka, farbičky.

Prepojenie na ŠVP 2023

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

1. Cyklus:

Pomenovať a vyjadriť svoje prežívanie vhodným spôsobom a rozpoznať emócie druhých.

Povedať, čo mi je/nie je príjemné.

❁ Úvod (5 minút)

Na úvod urobíme so žiakmi krátke dychové cvičenie, ktoré slúži na presunutie pozornosti k sebe, k telu a k vlastnému prežívaniu. Dychové cvičenie spočíva v štyroch sekundách nádychu, dvoch sekundách zadržania dychu a šiestich sekundách výdychu. Žiaci môžu takto dýchať opakovane (napr. trikrát za sebou).

❁ Imaginatívna aktivita – sneh (5 minút)

Žiakom pomaly čítame text. Môžu mať zatvorené oči, prípadne sa iba pozerajú pred seba:

„Spomeňte si na situáciu, keď napadol prvý sneh. Nemusí to byť tento rok, môže to byť kedykoľvek. Predstavte si, že ste vonku. Kráčate po snehu a pod nohami počujete jeho vŕzganie. Na tvár vám padajú snehové vločky. Všimnite si, aký je sneh. Je studený, biely, mäkký, mokrý alebo ľahký? Pozrite sa okolo seba. Možno vidíte stopy v snehu. Možno cítite studený vzduch na tvári alebo rukách. Možno vám je trochu zima. Možno držíte v rukách

snehovú guľu. Skúste si predstaviť, že sa hráte guľovačku. Beháte, smejete sa, uhýbate sa a hádzate snehové gule. A teraz si všimnite, čo sa deje vo vašom tele. Ako sa cítite? Kde v tele tento pocit vnímate?"

Reflexia s vyfarbovaním – radosť (12 minút)

Žiaci si vyberú ľubovoľný počet farbičiek a každému z nich rozdáme pracovný list s postavou človeka. Dáme im inštrukciu:

„Vyberte si farbičky takej farby, ktoré najviac vystihujú emócie, ktoré ste pri predstave cítili. Môžete si vybrať jednu farbu, ale aj viac. Týmito farbičkami vyznačte, kde ste v tele cítili emócie radosť, pokoj alebo nadšenie z predstavy snehu.“

Súčasne, ako žiaci kreslia a značia, môžeme klásť 3 – 4 otázky (zvyšok je zásobník, z ktorého si vyberáme):

- Čo sa dialo v mojom tele pri predstave snehu, guľovačky?
- Aká emócia sa objavila? Cítil/a som radosť, pokoj, nadšenie, prekvapenie?
- Kde v tele som túto emóciu cítil/a – v rukách, nohách, bruchu, hrudi, tvári alebo inde?
- Čo chcelo moje telo robiť? Bežať, skákať, smiať sa, ostať stáť?
- Bolo moje telo pri radosťi uvoľnené alebo plné energie?

Dôležité

Žiaci nemusia zdieľať osobné zážitky – môžu pracovať s predstavou. Ubezpečíme ich tiež, že odpoveď „neviem“ je tiež odpoveďou. Cieľom nie je úplná presnosť a rozsiahlosť odpovedí, ale uvedomenie si prežitej emócie a zapojenia zmyslov a tela.

Hnev – vyjadrenie telom (6 minút)

Túto emóciu spracujeme len pohybom a slovom, bez vyfarbovania. Pomaly prečítame text:

„Teraz si spomeňte na situáciu, kedy ste sa z akéhokoľvek dôvodu nahnevali. Ak chcete, môžete sa postaviť a telom v tichu vyjadriť, ako sa hneváte – máte zaťaté päste? Mračíte sa? Ako sa správa naše telo a čo cítime v momente, keď sa nahneváme?“

Potom položíme 2 – 3 otázky:

- Ako reagovalo moje telo? Kde som vo svojom tele cítil/a hnev?
- Cítili ste hnev v rukách, nohách, bruchu, hrudi, hlave alebo tvári?
- Čo môže znamenať hnev?

Žiakom zdôrazníme, že hnev nie je zlá emócia. Hnev je informácia, že sa niečo deje. Dôležité je, čo s hnevom urobíme. Potom žiaci uvoľnia telo – môžu potriať rukami, uvoľniť ramená a zhlboka vydýchnuť.

Skupinová aktivita s AI a diskusia (15 minút)

AI používame iba my ako dospelí. Môžeme vopred alebo priamo počas hodiny zadať jednoduchý všeobecný prompt bez osobných údajov:

Prompt pre AI: „Popíš, aké emócie môže zažívať dieťa pri gulovačke v snehu a ako sa môžu prejavíť v tele. Potom popíš, ako sa môže v tele prejavíť hnev. Nepoužívaj osobné údaje ani konkrétne príbehy.“

Prečítame krátku odpoveď AI alebo vyberieme len niekoľko viet. Žiakom vysvetlíme, že AI nám ponúkla možné slová. Môže povedať, že dieťa môže cítiť radosť, chlad, napätie alebo hnev. Ale AI nebola v našom tele. Nevie, čo presne cítil každý z nás.

Kladíme otázky a žiaci sa dobrovoľne zapájajú. Majú pred sebou svoj obrázok, kde znázornili prežité emócie:

- Ktoré slová od AI sa podobali na môj zážitok?
- Ktoré slová nesedeli?
- Čo AI nemôže vedieť, lebo to nezažila?
- Kto najlepšie vie, čo sa dialo v mojom tele?

Záver (2 minúty)

Žiakom na záver zdôrazníme, že emócia je informácia, že sa niečo deje. Naše telo nám pomáha zistiť, čo cítime. AI môže pomenovať emócie, ale len my vieme, čo sme cítili.

Pracovný list: Telo ako môj radar

