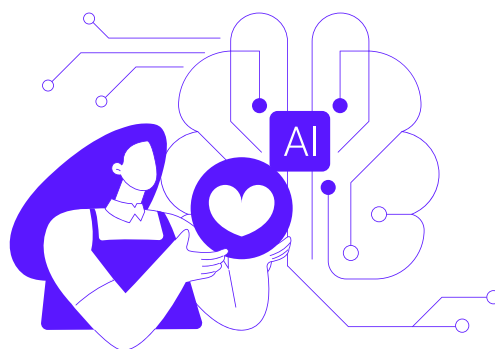


Od emócií k prosbe

Sebadôvera v rozhodovaní a komunikácii



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. Oblasti nadväzujú 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.)

02 Od emócií k prosbe



O čom je aktivita

Táto aktivita sa zameriava na premenu útočných alebo nahnevaných viet na pokojné prosby pomocou troch krokov nenásilnej komunikácie: emócia - popis - prosba. Deti sa učia najprv zastaviť a všimnúť si, čo cítia, potom jednoducho pomenovať, čo sa deje, a nakoniec povedať, čo potrebujú alebo o čo prosia. Žiaci si na troch stanovištiach precvičujú, ako hovoriť jasne, konkrétne a bez urážok.

Prečo je téma dôležitá

Žiaci sa v konfliktných situáciách často uchylujú k útoku, obviňovaniu, krikú alebo naopak k mlčaniu a stiahnutiu sa. Táto aktivita im ukazuje, že medzi útokom a mlčaním existuje aj tretia možnosť a to pokojne povedať, čo cítim, čo sa deje a čo potrebujem. Rozvíja schopnosť pomenovať vlastné emócie, rozlišovať medzi opisom situácie a hodnotením druhého človeka a formulovať konkrétnu prosbu.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

AI môže deťom pomôcť hľadať vhodné slová pre emócie, opis situácie alebo prosbu, ale nemôže rozhodnúť za nich, čo cítia alebo potrebujú. Deti sa učia kriticky vyberať len tie návrhy, ktoré zodpovedajú ich skutočnému prežívaniu, hraniciam a potrebám.



Ciel'

Žiaci dokážu pomenovať vlastnú emóciu, opísať situáciu bez urážok a formulovať jasnú, pokojnú a konkrétnu prosbu.

Budeme potrebovať

Tri miesta v triede označené veľkým obrázkom:

- Stanovište 1 – SRDIEČKO ❤️ = Čo cítim (emócia)
- Stanovište 2 – OKO 👁️ = Čo sa deje (popis)
- Stanovište 3 – DLANE 👐 = O čo prosím (prosba)

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.

Rozpoznať, čo je/nie je správne správanie vo vzťahoch.

Urovnávať nezhody pokojne.

Oblasť: Sebadôvera v rozhodovaní a komunikácii

Sebadôvera v rozhodovaní a komunikácii znamená veriť, že dokážem riešiť problémy, vyjadriť svoj názor a zvládnuť náročné situácie vlastným úsilím. V prostredí, kde AI ponúka rýchle odpovede a hotové riešenia, je dôležité, aby deti a mladí ľudia nestrácali dôveru vo vlastné schopnosti. Dokážu tak používať AI ako nástroj, nie ako náhradu vlastného úsudku.

Rozpoznávanie
a zvládanie
emócií

Silné
sebauvedomenie

Sebadôvera
v rozhodovaní
a komunikácii

Flexibilné
myslenie

Kvalita vzťahov
a prepojení

Úvod (4 minúty)

Žiakom povieme: „Dnes si vypočujeme príbeh o dvoch myškách – Mile a Timovi. Budeme si všímať, čo cítili, čo sa stalo a ako to nakoniec povedali pokojne. Potom si aj my vyskúšame tri kroky: cítim – čo sa deje – prosím.“



Príbeh dvoch myšiek Mila a Timo

V jednej malej diere pod koreňmi starej lipy bývali dve myšky, Mila a Timo. Boli to dobrí kamaráti. Spolu zbierali omrvinky, stavali tunely z listov a najradšej sa hrávali pri veľkom kameni za školským dvorom. Jedného rána pri kameni našli krásne zrníčko kukurice. Bolo žlté, lesklé a dosť veľké pre oboch.

„To je naše raňajkové prekvapenie!“ potešil sa Timo.

„Rozdelíme sa,“ povedala Mila.

Len čo sa k zrníčku priblížili, pribehol väčší škrečok Bruno. Bez pozdravu ho zodvihol a povedal: „Toto si beriem ja. Vy ste aj tak malé myši.“

Mila stuhla. Bruško sa jej stiahlo ako malý uzlík. Timo sklopil uši, chcel niečo povedať, ale slová sa mu zasekli v hrdle. Bruno odišiel aj so zrníčkom.

„To nebolo fér,“ zašepkala Mila.

„Ja viem,“ povedal Timo potichu. „Ale ja som sa bál.“

Sadli si pod list lopúcha a chvíľu len dýchali. Potom si všimli, čo sa dialo v ich telách.

„Mne búchalo srdce,“ povedal Timo.

„Mne sa stiahlo brucho a labky som mala úplne studené,“ povedala Mila.

„Možno nám telo chcelo povedať, že sa nám niečo nepáči,“ premýšľal Timo.

Na druhý deň našli Mila a Timo tri malé zrnká. Položili si ich na lístok a chceli si ich odniesť domov. Vtom sa znova objavil Bruno. „Ukážte, čo máte,“ povedal a natiahol labu.

Mila zacítila, ako sa jej opäť stahuje bruško. Timo cítil, že sa mu trasú fúziky. Už-už chceli cúvnuť a nechať všetko tak. Potom sa však Mila zhlboka nadýchla.

„Timo,“ povedala, „moje telo mi hovorí, že sa bojím. Ale tiež mi hovorí, že toto nie je v poriadku.“

Mila sa postavila o malý krok dopredu a pevne držala lístok so zrnkami. Nekričala ani sa nebila. Len povedala: „Bruno, keď nám berieš jedlo bez opýtania, bojím sa a je mi to nepríjemné. Potrebujem, aby boli naše veci v bezpečí. Prosím, spýtaj sa nás, ak chceš jedno zrnko.“

Timo sa pridal: „Môžeme ti jedno ponúknuť, ale nechceme, aby si nám zobral všetky.“

Bruno prekvapene pozeral. „Ja... myslel som, že vám to nevádi,“ zamrmlal.

„Vadí,“ povedala Mila. „Len sme sa včera báli.“

Bruno sa pozrel na zrníčka a potom na myšky. „Tak... môžem si jedno vypýtať?“

„Áno,“ povedal Timo. „Jedno ti dáme. Dve si necháme my.“ Bruno si vzal jedno zrníčko, tentoraz pomaly a opatrne. „Ďakujem,“ povedal. „A prepáčte za včera.“

Mila a Timo sa na seba pozreli. Situácia sa nezmenila ako mávnutím čarovného prútika. Bruno bol stále veľký škrečok a oni malé myšky. Ale niečo bolo iné. Už nestáli ticho so stiahnutým bruškom. Všimli si, čo cítia, pomenovali, čo sa deje, a povedali, čo potrebujú.

Večer Timo povedal: „Dnes som sa bál, ale aj tak som niečo povedal. Už viem, že keď niečo potrebujeme, môžeme to povedať pokojne. Nemusíme útočiť, ale nemusíme ani mlčať.“ Mila si pritiahla lístok so zvyšnými zrnkami. „Presne tak,“ povedala. „Sme malé myšky, ale nie sme bezmocné.“

Po príbehu zhrnieme, že Mila a Timo sa najprv zľakli a stiahli. Telo im niečo hovorilo – búchalo srdce, stiahlo sa bruško. Potom si všimli, čo cítia, povedali, čo sa deje, a poprosili Bruna o to, čo potrebujú. Nezakričali „Si zlý!“. Skúsili vetu, ktorá mala tri časti:

1. **Čo cítim:** „Bojím sa a je mi to nepríjemné.“
2. **Čo sa deje:** „Keď nám berieš jedlo bez opýtania...“
3. **Prosím:** „Prosím, spýtaj sa nás, ak chceš jedno zrníčko.“

Podakujeme všetkým a zdôrazníme, že nikto sa nenarodí s tým, že všetko vie. Veci sa učíme postupne. Každý z vás sa už naučil veľa vecí, ktoré kedysi nevedel.

❖ Skladáme vetu spolu (25 minút)

Ukážeme tri miesta v triede a vysvetlíme žiakom, že si to, čo robila v príbehu Mila a Timo vyskúšame teraz spolu. Povieme im, že budeme mať tri zastávky. Pri srdiečku ❤️ povieme, čo cítime. Pri oku 👁️ povieme, čo sa deje. Pri dlaniach 🖐️ povieme, o čo prosíme. Budeme chodiť spolu od jednej zastávky k druhej a spolu poskladáme vetu, ktorá pomôže.



Dôležité

Trieda sa pohybuje spoločne, ako jeden vláčik. Na každej zastávke nahlas prečítame možnosti a žiaci si vyberú spoločne (ukázaním ruky, prikývnutím alebo zopakovaním).

Vyberieme konkrétnu situáciu (alebo ju navrhnu žiaci), napríklad: „Niekoľko ti v hre zobral loptu, keď si bol na rade.“ Potom s ňou prejdeme všetky tri zastávky.

❤️ **Zastávka 1 – Čo cítim?** Povieme žiakom: „Zastavme sa ako Mila a Timo. Čo asi cítime v takejto chvíli?“ Žiakom povieme, aby si vybrali vetu, ktorá im najviac sedí. Nemusí byť rovnaká ako u ostatných, každý cítime niečo iné. Pomaly čítame:


- Som nahnevaný/nahnevaná.
- Som smutný/smutná.
- Je mi to nepríjemné.
- Som sklamaný/sklamaná.
- Cítim sa nespravodlivo.
- Bojím sa.
- Mám stiahnuté brucho.
- Búcha mi srdce.

Niekoľko žiakov povie, čo si vybrali.

👁️ **Zastávka 2 – Čo sa deje?** Povieme žiakom: „Teraz povieme, čo sa stalo, bez urážok, ako Mila. Nie ‚Ty si zlý‘, ale ‚Keď...!‘“ Čítame:

- Keď mi berieš loptu, keď som na rade...
- Keď mi berieš veci bez opýtania...
- Keď ma nepočúvaš...

- Keď ma nechcete pustiť do hry...
- Keď sa mi posmievaš...
- Keď na mňa kričíš...
- Keď mi skáčeš do reči...
- Keď rozhoduješ stále iba ty...

 **Zastávka 3 – O čo prosím?** Povieme žiakom: „A teraz povieme, čo by nám pomohlo. Mila a Timo nechceli ublížiť, chceli, aby ich veci boli v bezpečí.“ Čítame:

- Prosím, vráť mi to.
- Prosím, teraz som na rade ja.
- Prosím, počkaj, kým skončím.
- Prosím, nekrič na mňa.
- Prosím, môžem sa hrať s vami?
- Prosím, dohodnime sa spolu.
- Prosím, povedz mi to pokojne.
- Prosím, potrebujem pomoc dospelého.

Následne spojíme niekoľko výberov žiakov do jednej vety a prečítame ich nahlas, napríklad:

„Som nahnevanej, keď mi berieš loptu, keď som na rade. Prosím, vráť mi ju a potom sa vystriedame.“

Žiaci môžu vetu spolu zopakovať.

Potom zopakujeme stanovištia s 1 – 2 ďalšími situáciami (napr. „Nieko sa ti posmieva“ alebo „Nechcú ťa pustiť do hry“).

Reflexia (6 minút)

Položíme žiakom 2 – 3 otázky:

- Ktorú emóciu sme dnes pomenovali?
- Bolo ľahké alebo ťažké povedať prosbu pokojne?
- Kedy môžeme požiadať o pomoc dospelého?

Záver (2 minúty)

Povieme: „Dnes sme si vyskúšali, že keď sa nám niečo nepáči, nemusíme útočiť ani mlčať.

Môžeme sa zastaviť, všimnúť si, čo cítime, a povedať to pokojne – tak ako Mila a Timo:

Cítim sa..., keď..., prosím...”





