

Umelá
inteligencia
vo vzdelávaní

03

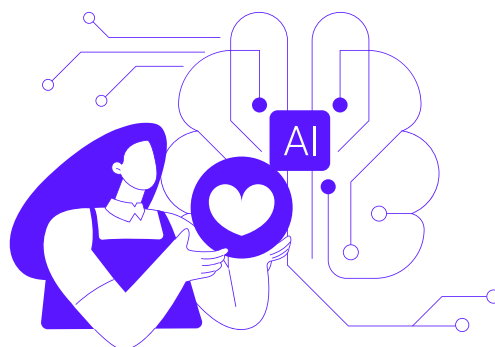
Moji pomocníci

Kvalita vzťahov a prepojení



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. 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.)

03 Moji pomocníci



O čom je aktivita

Táto aktivita pomáha deťom uvedomiť si, že vo svojom živote majú ľudí, na ktorých sa môžu obrátiť v rôznych situáciách. Prostredníctvom kreslenia a zdieľania si vytvárajú mapu svojej podpory a uvedomujú si, že pomoc môže mať mnoho podôb – niekto nás rozosmeje, niekto nám pomôže s učením a niekto nás vypočuje, keď nám je smutno. Aktivita posilňuje pocit spolupatričnosti a bezpečia.

Prečo je téma dôležitá

Deti často vedia, že majú okolo seba blízkych ľudí, no nie vždy si uvedomujú, na koho sa môžu obrátiť v rôznych situáciách. Schopnosť vyhľadať podporu patrí medzi dôležité zručnosti pre duševné zdravie a zvládanie náročných situácií. Rovnako dôležité je uvedomenie, že aj ony samy môžu byť zdrojom pomoci pre druhých.

Ako súvisí s bezpečným používaním AI

Jedným z najdôležitejších ochranných faktorov v živote dieťaťa sú dôveryhodné vzťahy. Deti, ktoré vedia, na koho sa môžu obrátiť s otázkami, obavami alebo problémami, sa menej spoliehajú na neznáme zdroje informácií a častejšie vyhľadajú pomoc u skutočných ľudí. Aktivita pomáha budovať povedomie o vlastnej sieti podpory a posilňuje presvedčenie, že na náročné situácie nemusia byť samy. V budúcnosti môže táto schopnosť podporiť bezpečné používanie AI tým, že deti budú vedieť, kedy je vhodné obrátiť sa na rodiča, učiteľa alebo iného dôveryhodného dospelého namiesto toho, aby sa spoliehali výlučne na technologické nástroje.

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 identifikovať ľudí, na ktorých sa môžu obrátiť v rôznych situáciách, a uvedomia si, že aj oni sami môžu byť oporou pre druhých.

Budeme potrebovať

Papier A4 pre každého žiaka, pastelky, fixky alebo ceruzky.

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.

Všimnúť si nebezpečné situácie, vedieť na ne reagovať a vedieť, na koho sa obrátiť.

❖ Úvod (8 minút)

Na úvod žiakom povieme, že niekedy pomáhame my iným, a niekedy potrebujeme podporu my. Dnes sa pozrieme na to, že nie sme sami a kto všetko nám je nápomocný. Spýtame sa:

- Kto vám niekedy pomohol, keď ste niečo nevedeli?
- Kto vás rozveselil, keď ste mali zlú náladu?
- Kto vás vie povzbudiť, keď sa vám niečo nedarí?

Na každú otázku necháme odpovedať dobrovoľníkov. Vysvetlíme, že dnes budeme objavovať ľudí, ktorí tvoria našu „sieť podpory“ – ľudí, ktorí nám pomáhajú, robia nám spoločnosť alebo sa o nás starajú.

❖ Individuálna aktivita (20 minút)

Každý dostane papier A4. Spoločne si papier preložíme najskôr na polovicu pozdĺžne, potom na polovicu priečne a napokon ešte raz na polovicu priečne, aby po

rozložení vzniklo osem častí. Povieme deťom, že postupne budeme hovoriť, čo majú do okienok kresliť. Po každej otázke budú mať čas nakresliť človeka - dieťa alebo dospelého, ktorý ich napadne. Zdôrazníme, že niektorí ľudia sa môžu objaviť vo viacerých okienkach a je to úplne v poriadku. Postupne diktujeme:

1. Do prvého okienka nakresli človeka, s ktorým rád/rada chodíš von.
2. Do druhého okienka nakresli človeka, ktorý ti pomôže s učením.
3. Do tretieho okienka nakresli človeka, za ktorým ideš, keď si smutný/smutná.
4. Do štvrtého okienka nakresli človeka, s ktorým sa rád/rada hráš.
5. Do piateho okienka nakresli človeka, ktorý ťa vie vypočuť.
6. Do šiesteho okienka nakresli človeka, ktorý ťa rozosmeje.
7. Do siedmeho okienka nakresli človeka, za ktorým ideš, keď sa nudíš.
8. Do posledného okienka nakresli človeka, ktorému pomáhaš ty.

Počas práce povzbudzujeme deti, že neexistujú správne alebo nesprávne odpovede. Ak niektoré dieťa nevie, skúsime ho povzbudiť a pýtať sa, či má niekoho, s kým sa cíti dobre, kto sa o neho stará a pod.

Zdieľanie v skupinkách (10 minút)

Triedu rozdelíme do skupín po štyroch. Každé dieťa môže ostatným ukázať svoj papier a povedať o svojich odpovediach. Zdieľajú iba deti, ktoré chcú.

Reflexia a záver (7 minút)

Spoločne reflektujeme:

- Objavil sa niekto vo viacerých okienkach?
- Ako sa cíti človek, keď vie, že má okolo seba pomocníkov?

Na záver zdôrazníme, že dnes sme si pripomenuli, že okolo nás žijú ľudia, ktorí nám pomáhajú, počúvajú nás, rozosmieľajú nás a trávia s nami čas. Keď sa nám deje niečo nepríjemné alebo náročné, nemusíme na to byť sami. Vždy sa môžeme obrátiť na niekoho, komu dôverujeme. A rovnako aj my môžeme byť človekom, ktorý pomáha druhým.