AI bez paniky

Sprievodca pre rodičov

EMOCIONÁLNY KOMPAS
NADAČNÝ FOND TELEKOM
nadácia pontis
MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VÝSKUMU, VÝVOJA A MLÁDEŽE SLOVENSKEJ REPUBLIKY

ÚVOD

Vaše dieťa sa dnes možno niekoho pýtalo, čo má robiť v hádke so spolužiakom, ako sa pustiť do domácej úlohy, alebo ktorú fotku dať na sociálne siete. A možno to nebol nikto z rodiny, ani kamarátka.

Umelá inteligencia a najmä chatboty za pár rokov výrazne zmenili svet. Pre mnohých z nás sa stali pracovným nástrojom aj poradcom v zdravotných, vzťahových a iných otázkach. Dotýka sa to aj našich detí – podľa štatistík používa umelú inteligenciu až 80% žiakov.

Keďže ste siahli po tomto sprievodcovi, zrejme ste už nad svojimi deťmi v tejto súvislosti premýšľali. Možno ste zistili, že si s chatbotmi píšu úlohy, pýtajú sa ich na vzťahy, nechávajú si upraviť fotky či poradiť s tým, čo by inak zverili blízkej osobe. Alebo zatiaľ neriešite nič konkrétne, len chcete byť pripravení. Väčšina rodičov pri tejto téme cíti zmes zvedavosti, neistoty a niekedy aj obavy, že nestíhame rozumieť svetu, v ktorom sa naše deti pohybujú. Je to úplne prirodzené a v poriadku – a dá sa s tým pracovať.

Na čom tento sprievodca stojí

Umelá inteligencia odpovedá rýchlo, hovorí priateľským a presvedčivým jazykom a je vždy poruke. **Nemá však prístup k tomu, čo robí človeka človekom: k telu, zmyslom, skutočným vzťahom a vnútornému prežívaniu vášho dieťaťa. Presne tam máme prevahu, ktorú žiadny chatbot nedobehne.** Najlepšou oporou preto nie je zákaz, ale sprevádzanie: viesť dieťa tak, aby dôverovalo vlastnej skúsenosti, vedelo chatbotov využiť efektívne a zároveň dávalo prednosť vzťahom s ľuďmi.

Tento sprievodca preto nie je zoznamom hrozieb ani technickým kurzom. Dobrá správa je totiž táto: **aby sme posilnili bezpečné používanie technológií, nepotrebujeme poznať každý nástroj, ktorý vaše dieťa používa. Potrebujeme sa o nich vedieť so svojím dieťaťom otvorene rozprávať.** So zvedavosťou a bez paniky.

Čo v sprievodcovi nájdete

Sprievodca je preto praktickou pomôckou, z ktorej si viete vybrať presne to, čo práve potrebujete:

- **Zrozumiteľné vysvetlenie, ako AI funguje –** bez technického žargónu, aby ste vedeli, prečo pôsobí tak presvedčivo a kde sú jej limity.
- **Konkrétne vety do rozhovoru –** čo povedať namiesto „zase si to opísal od AI?“, aby sa dieťa neuzavrelo.
- **Osemnásť situácií z bežného života –** od domácej úlohy cez upravené fotky spolužiakov až po chvíľu, keď sa dieťa radšej poradí s chatbotom než s vami. Pri každej nájdete, čo sa za ňou skrýva, čomu sa vyhnúť, čo povedať, čo robiť, keď to nezaberie, a kedy spozornieť.
- **Rodinné mini-experimenty na 10–15 minút –** aby dieťa limity AI zažilo, nie sa o nich len dopočulo. Zvlášť pre mladšie deti a zvlášť pre tínedžerov, ktorí naplánované „aktivity s rodičom“ neznášajú.
- **Postup, ako si doma nastaviť dohody o AI –** aj so vzorom, ktorý stačí vyplniť.
- **Jednoduchý rámec, kedy po AI radšej nesiahať –** jedna otázka, ktorá pomôže dieťaťu rozlíšiť, kedy potrebuje človeka.
- **Prvú pomoc, keď zareagujete inak, než ste chceli –** lebo to sa stane každému.

Ako sprievodcu čítať

Nemusíte ho prečítať naraz ani od začiatku. Pokojne začnite kapitolou, ktorá vás práve najviac zaujíma, alebo si nalistujte situáciu, ktorá sa vám doma práve deje. Nič z toho, čo tu nájdete, nie je návod, ktorý treba splniť na sto percent – sú to možnosti, z ktorých si vyberiete, čo sedí vám a vášmu dieťaťu.

Upozornenie:
Tento materiál nenahrádza odbornú pomoc. Ak máte obavu o duševné zdravie svojho dieťaťa, obráťte sa na odborníka alebo odborníčku.

1. Čo AI vlastne je (a čo nie je) v kontexte vzťahov a emócií

Keď sa dieťa niečo opýta umelej inteligencie, dostane okamžitú, plynulú a sebavedomú odpoveď. Pôsobí to, akoby na druhej strane sedel niekto, kto všetkému rozumie. V skutočnosti je to však inak.

Generatívna umelá inteligencia (ChatGPT, Claude, Gemini a pod.) nepremýšľa a nerozumie tomu, čo hovorí, aspoň nie tak, ako to robíme my. **Učila sa z obrovského množstva textov, ktoré napísali ľudia, a na ich základe odhaduje, ktoré slovo bude v odpovedi nasledovať ako najpravdepodobnejšie.** Bližšie to má k mimoriadne zručnému dopĺňaniu viet než k ľudskému uvažovaniu. **K dojmu presvedčivosti prispieva aj to, že odpovedá rýchlo, slušne a bez váhania, nikdy nie je unavená ani podráždená a je dostupná v ktorúkoľvek hodinu.** Pre dieťa, ktoré ešte len spoznáva svet, to môže **ľahko vytvárať pocit, že obrazovka vie všetko a že to, čo ukazuje, je úplná pravda** – niekedy dokonca pocit, že mu AI rozumie.

Stojí preto za to poznať jej limity. **Umelá inteligencia sa môže mýliť a niekedy si jednoducho vymýšľa.** Vie s rovnakou istotou uviesť pravdivý aj nesprávny údaj, dátum či zdroj, a na prvý pohľad ich od seba nerozlíšime. **Býva tiež nastavená tak, aby bola príjemná, a preto má sklon skôr potvrdiť, čo si dieťa myslí,** než aby mu oponovala, čo nie je vždy to, čo dieťa v danej chvíli potrebuje počuť. No predovšetkým **AI necíti a vaše dieťa nepozná**. Nemá prístup k jeho telu, zmyslom ani k tomu, čo naozaj prežíva. Vie ponúknuť slová a podnety na premýšľanie, no rozhodnutie a zodpovednosť zostávajú na človeku.

2. Ako AI ovplyvňuje nás, naše deti a náš svet

Čo bude umelá inteligencia znamenať pre náš svet o desať či dvadsať rokov, zatiaľ nevie povedať s istotou nikto. Platí to pre nás dospelých a dvojnásobne pre deti a mladých ľudí, ktorí si svoje zručnosti a vedomosti ešte len budujú.

Jedno však z vývinovej psychológie vieme už teraz: **deti a tínedžeri potrebujú pri AI väčšiu ochranu** než dospelí. Odborníčky a odborníci upozorňujú, že **najväčším rizikom nie je samotná technológia, ale schopnosti, ktoré vďaka nej prestávame používať.** U dospelých ide o oslabenie už vybudovaných zručností. U detí a tínedžerov je to vážnejšie, pretože si ich nemusia stihnúť vybudovať vôbec.

Pritom hovoríme o schopnostiach, ktoré rozhodujú o školskom úspechu aj o duševnej pohode, ako je kritické myslenie, samostatné rozhodovanie, sústredenie, zvládanie emócií a budovanie vzťahov. **Fungujú podobne ako sval – rastú, keď ich používame, a slabnú, keď ich necháme tak.**

O čo sa tento sprievodca opiera

Pri jeho tvorbe sme **vychádzali z poznatkov a filozofie platformy** [ResilientCore.ai](), za ktorou stojí profesor Vladimír Šucha. Táto platforma skúma, **ako umelá inteligencia mení ľudskú slobodu, medziľudské prepojenia a demokraciu**. Ak vás zaujíma kritickejší pohľad na to, čo AI robí s človekom a spoločnosťou, odporúčame ju.

Konkrétne sme sa opreli o jej **päť pilierov mentálnej odolnosti v ére AI**:

- rozpoznávanie a zvládanie emócií
- silné sebauvedomenie
- sebadôvera v rozhodovaní a komunikácii
- flexibilné myslenie
- kvalita vzťahov a prepojení

Cieľom nie je vypestovať v deťoch odpor k technológiám. Je ním posilniť v nich to ľudské, na čo sa budú môcť spoľahnúť aj o desať rokov.

3. Ako o AI hovoriť bez konfliktu

Rozhovor o umelej inteligencii nás ľahko môže dostať do nepohody – napríklad ak máme pocit, že si s deťmi v tejto téme nerozumieme, že ju nevnímajú dostatočne kriticky alebo že nevidíme celý rozsah ich využívania AI. Naša nepohoda nás potom často vedie k rýchlym riešeniam – k zákazu („toľko na tom telefóne nebudeš“) alebo k prednáške o nebezpečenstvách AI.

Hoci obe riešenia odpovedajú na náš naliehavý pocit, že so situáciou treba rýchlo niečo spraviť, nevedú k žiaducim výsledkom. Najčastejšie spôsobia, že sa rozhovor s deťmi uzavrie skôr, ako poriadne začal. Tínedžeri sú mimoriadne citliví na moralizovanie a na pocit, že ich niekto kontroluje. **Ak chceme, aby s nami o AI naozaj hovorili, potrebujeme vystúpiť z nášho znepokojenia a otvoriť sa zvedavosti. Rámec rozhovoru sa tak mení z vyšetrovania a trestania do sprevádzania, v ktorom sa zaujímame a premýšľame spolu s dieťaťom.**

Partnerský prístup pritom neznamená, že na všetko kývneme.Možno sa obávame, že ak dáme deťom priestor vysvetliť svoj pohľad a nezasiahneme dostatočne rýchlo, príležitosť usmerniť ich názory či správanie nám unikne. Deti si však náš záujem o to, ako situáciu vidia ony, nevysvetľujú ako súhlas, ale ako spojenie. Práve vďaka tomuto spojeniu sú následne otvorenejšie si vypočuť aj náš pohľad. Spoločne môžeme potom hľadať prieniky a to, na čom sa zhodneme. Následne môžeme trvať na pravidlách, ktoré sme spoločne nastavili; rozdiel je v tom, že k nim dieťa prizveme, nie ho pred ne postavíme.

Začnime pri sebe, nie pri dieťati

Prvý krok sa udeje ešte predtým, než čokoľvek povieme. Rozhovor bude prebiehať v pokojnej atmosfére, ak sami do neho budeme vstupovať bez rozrušenia či nepohody. Ak cítime, že sme vystrašení či nahnevaní, je lepšie s rozhovorom nezačínať a odložiť ho na príhodnejší čas. **Preto si všímajme vlastné naladenie a doprajme si chvíľku pre seba. Aj pár pomalých výdychov stačí na to, aby sme do rozhovoru nevstúpili s napätím,** ktoré dieťa okamžite vycíti. Keď sme pokojní my, dávame dieťaťu príležitosť naladiť sa na náš pokoj a zároveň citlivejšie rozpoznáme, kedy je otvorené rozhovoru aj ono. Mnohé rozhovory zlyhajú nie kvôli nesúhlasu, ale preto, že prišli vo chvíli, keď bol aspoň jeden z dvojice mimo svojho pokoja.

Pomáha aj zvoliť správny moment. Veľké rozhovory, oznámené vetou „musíme sa porozprávať“, vyvolávajú obavu z toho, čo príde. Preto v nich často od začiatku narážame na obranný postoj ešte predtým, než nás dieťa vypočuje. Všetky náročnejšie témy, vrátane témy AI a chatbotov, sa otvárajú ľahšie akoby mimochodom, napríklad v aute, pri varení, na prechádzke, keď sa nikto necíti „vypočúvaný“.

Zvedavosť namiesto strachu

Je pochopiteľné, že ak prežívame obavu z toho, čo dieťa robí, chceme rýchlo zakročiť a byť dôrazní. Pomôže nám, ak pomenujeme svoju obavu a vyhneme sa tak neuváženým výrokom, ktoré sa nám tlačia na jazyk. Správne zvolené slová nám vtedy môžu pomôcť rozhovor otvoriť a posunúť nás k porozumeniu.

	Namiesto slov:	Skúsme otázku:
Dieťa prestáva používať vlastné schopnosti	*„Zase si to opísal od umelej inteligencie?“*	*„Ukáž, čo ti to napísalo – v čom ti to pomohlo a kde si to musel/a opraviť?“*
Dieťa využívaním AI podvádza	*„Nemáš to náhodou robiť sám/sama? Čo ti na to povedia v škole?“*	*„Verím, že ti to pomáha. Vieš tam doplňať vlastné nápady a úvahy?“*
Dieťa nedokáže kriticky vyhodnotiť nepravdy a manipuláciu	*„To je predsa úplný nezmysel, čo ti to vygenerovalo.“*	*„Zaujímavé. A čo na to ty – sedí ti to, alebo sa ti niečo zdá od veci?“*
Dieťa sa radí s chatbotom a ja neviem, o čom	*„Čo to máš za tajnosti? Chcem vedieť, čo tam píšeš.“*	*„Priznávam, že sa trochu obávam, ak netuším, o čom si píšeš. Vedeli by sme to prebrať spolu? Čo ti zatiaľ odpísala?“*
Dieťa zdieľa osobné údaje a fotky	*„Preboha, to tam predsa nemôžeš nahrať!“*	*„Chvíľu počkaj... napadá ti, čo by sa mohlo stať?“*

Zdieľajme vlastnú skúsenosť

Dobrým vstupom do konverzácie býva zdieľanie vlastnej skúsenosti. **Lepšie než prednáška funguje veta, ktorá ukazuje, že aj my sme len ľudia, ktorí sa s AI učia pracovať:** *„Včera som si nechal/a od AI napísať mail a vyšlo to trochu čudne, väčšinu som nakoniec prepísal/a po svojom.“* Týmto neukazujeme dieťaťu zlyhanie, ale model otvorenosti. Zároveň modelujeme, že na výstup AI sa nedá spoľahnúť bez vlastného úsudku. Keď hovoríme o svojej skúsenosti namiesto toho, aby sme posudzovali tú ich, znižujeme obranu a dávame rozhovoru rovnocennú podobu..

Otázky, ktoré rozhovor udržia otvorený

Niekoľko otázok, ktoré vedú k zdieľaniu bez súdenia a k vzájomnému porozumeniu:

Na čo AI najčastejšie používaš?

Na čo ti to je najužitočnejšie? Čo by si bez toho robil/a inak?

Stalo sa ti, že ti to poradilo niečo, čo nesedelo? Ako si to spoznal/a?

Je niečo, čo by si sa AI nikdy neopýtal/a? Prečo?

Keď ti niečo napíše, ako vieš, či je to pravda?

Kedy ti viac pomôže AI a kedy radšej zavoláš kamarátovi či kamarátke alebo prídeš za mnou?

Máš nejaké obavy z AI?

Dôležitejšia než samotné otázky je ochota počuť odpoveď, ktorá sa nám nemusí páčiť. Ak dieťa zacíti, že otázka je len zamaskovaný test alebo úvod do prednášky, nabudúce sa nezdôverí.

Keď dieťa nechce hovoriť

Nie každé dieťa je ochotné rozprávať a nie každý pokus o rozhovor sa podarí. Niektoré deti mlčia, najmä keď si nie sú isté, či budú vypočuté bez súdu. Ticho pritom neznamená odpor, niekedy je to čakanie na dozretie dôvery. **Zostať nablízku a netlačiť býva cennejšie než vynútená odpoveď.** A aj keď dieťa práve nereaguje, náš rešpektujúci záujem má hodnotu. Vety ako *„Chceš vidieť, čo mi dnes napísalo za nezmysel?“* dieťa registruje a mnohé sa k načatej téme vrátia neskôr, keď sa cítia pripravené.

Nemusíme byť dokonalí

Nemusíme mať na všetko odpoveď a nemusíme všetkému okolo AI rozumieť lepšie než naše dieťa. **Pokojne priznajme, keď niečo nevieme,** spoločné hľadanie odpovede je samo o sebe dobrým modelom. **Ak v hneve povieme niečo, čo nás mrzí, vetou *„Prepáč, povedal/a som to v strese“* učíme dieťa, že chyba nie je koniec rozhovoru, ale jeho prirodzená súčasť.** Dôvera totiž rastie tam, kde má aj zlyhanie priestor na nápravu. Cieľom rozhovorov nie je nájsť jedno správne riešenie, ale udržať otvorené dvere, cez ktoré sa dieťa k téme vráti vtedy, keď to bude potrebovať.

4. Čo robiť, keď...
Najčastejšie situácie z domu

Ak chceme deti v používaní umelej inteligencie sprevádzať, potrebujeme najprv rozumieť tomu, na čo ju reálne používajú. Pre mnohých tínedžerov plní AI viacero úloh – podobne ako pre nás, dospelých. Táto kapitola je preto poskladaná z konkrétnych situácií, ktoré sa vám doma môžu stať.

V každej nájdete to isté:

- čo sa za ňou v skutočnosti skrýva
- akému kroku sa vyhnúť
- ako reagovať a čo povedať
- čo robiť, keď to nezaberie
- a pri citlivejších témach aj kedy spozornieť.

Predtým, než zareagujeme: štyri zásady do každej situácie

Než sa pustíme do konkrétnych scenárov, oplatí sa mať na pamäti štyri princípy, ktoré platia pre všetky z nich:

ÁNO

Najprv upokojme seba.

Rozhovor nedopadne dobre, keď doň vstúpime rozrušení. Pár pomalých výdychov skôr, než čokoľvek povieme, urobí viac než najlepšie pripravená veta.

Zaujímajme sa o dôvod, nie len o skutok.

Za väčšinou situácií je nejaká potreba – oddýchnuť si, zapadnúť, nebyť sám, niečo zvládnuť. Keď uvidíme potrebu pod správaním, zareagujeme vhodnejšie, než keď reagujeme len na samotný skutok.

NIE

Nezačínajme výsluchom.

Vety ako *„zase si...?“* alebo *„priznaj sa...“* rozhovor okamžite zatvoria.

Cieľom nie je vyhrať, ale udržať otvorené dvere.

Nehráme o to, kto má pravdu, ale o to, aby sa k nám dieťa vrátilo aj nabudúce.

UČENIE

KEĎ NETUŠÍM, ČI A AKO MOJE DIEŤA AI VÔBEC POUŽÍVA

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

Mnohí rodičia nemajú ani prehľad o tom, či ich dieťa AI používa, nieto ešte na čo. Nie je to nutne tajnostkárstvo – pre deti môže byť AI takou samozrejmosťou, že ju ani nespomenú, podobne ako nehlásia, že použili kalkulačku. Neviditeľnosť témy teda nemusí znamenať, že sa deje niečo zlé.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Nezačínajme tajnou kontrolou, prehľadávaním telefónu alebo čítaním histórie za chrbtom dieťaťa. Ak na to dieťa príde (a zvyčajne príde), stratíme presne to, čo potrebujeme najviac: dôveru, vďaka ktorej nám samo povie, čo robí.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Počúvaj, ja sa v používaní AI ešte len učím – používaš to aj ty? Na čo ti to je najviac užitočné?

Ukázal/a by si mi, ako to funguje?

Ja som si dnes nechal/a od AI poradiť s jednou vecou. A ty, kedy ti to naposledy pomohlo?

KEĎ TO NEZABERIE

Ak dieťa odpovie strohým „normálne“ alebo „na nič“, netlačme na detaily a nerobme z toho výsluch. Niekedy tínedžeri svoje experimentovanie s AI naozaj nepokladajú za hodné zdieľania, nevnímajú ho ako dôležité, alebo mu venujú celkovo menej pozornosti, ako si možno myslíme. Nechajme tému otvorenú a vráťme sa k nej inokedy, prirodzene – cez vlastnú skúsenosť alebo cez konkrétnu situáciu zo života. Záujem prejavený bez nátlaku dieťa zaregistruje, aj keď práve neodpovie, a mnohé sa k téme vrátia samy, keď zistia, že nehrozí prednáška.

KEDY SPOZORNIEŤ

Bežná uzavretosť tínedžera je normálna. Spozornieť sa oplatí vtedy, keď vieme, že s AI trávi veľa času a pridajú sa aj ďalšie zmeny – dieťa sa sťahuje, mení sa mu nálada či spánok, schováva telefón nápadne a úzkostlivo. Vtedy nejde o samotnú AI, ale o signál, ktorý si zaslúži našu pozornosť a pokojný, neobviňujúci rozhovor.

UČENIE

KEĎ ZISTÍM, ŽE DIEŤA DALO UROBIŤ DOMÁCU ÚLOHU AI

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

Niekedy deti siahnu po AI len preto, aby im s úlohami do školy pomohla, ale hranica medzi „pomôž mi pochopiť“ a „urob to za mňa“ je tenká. Nemusí ísť vždy o pohodlnosť, niekedy zapracuje časový tlak, únava alebo strach zo zlyhania. Svoju rolu môže zohrávať aj skúsenosť, že výstupy AI sú dostatočne dobré a dieťa si myslí, že by lepší výsledok samo nedosiahlo, prípadne že sú v škole tieto výstupy ocenené. Ak však AI urobí celú prácu, dieťa sa pripraví o samotné učenie a aj o dôveru, že to zvládne samo.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Nezačínajme odhaľovaním vinníka („ukáž, či si nepodvádzal/a“ alebo „vyskúšam ťa, či vôbec vieš, čo je tam napísané“). Z rozhovoru o učení sa tým stane súd.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Čo ťa lákalo na tom spraviť to s AI? Napadá ti, aké to má nevýhody, keď to necháš celé na ňu?

Nech ti chatbot vyrobí na základe tejto úlohy test s možnosťami a prejdi si ho, či si sa to aj naučil/a.

Pozri si ešte raz poriadne text úlohy a nájdi vety, ktoré by si ty takto nenapísal/a. Skús ich prepísať podľa seba. Doplň do úlohy vlastný pohľad alebo nejakú znalosť, ktorá sa tam neobjavila.

Pozrime sa na to spolu a hľadajme nové informácie, ktoré sme predtým nevedeli, aj informácie, ktoré sú nám už známe.

KEĎ TO NEZABERIE

Ak dieťa odsekne, že „to robia všetci“, nehádajme sa o tom. Presuňme sa od pravidla k dôsledku: „Možno. Mňa zaujíma, čo z toho budeš vedieť na písomke, keď tam AI nebude.“ Dohodu o tom, ako využívať AI pri školských úlohách, riešme v pokoji, nie v strese nad zošitom.

UČENIE

KEĎ DIEŤA VERÍ NIEČOMU, ČO MU POVEDALA AI

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

AI vie sebavedomo uviesť výmysel rovnako presvedčivo ako pravdu. Dieťa nemá vždy ako rozlíšiť, kde sa AI mýli, a tak si nepresnosť môže osvojiť ako fakt.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Nezosmiešňujme („to je úplná hlúposť, ako tomu môžeš veriť“). Dieťa si tak zapamätá výsmech, nie poučenie.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Zaujímavé. Kde si to čítal/a? Overme si to ešte na jednom mieste, či to sedí.

Čo myslíš, mohla sa aj pomýliť? Podľa čoho to spoznáme?

Ako by sme zistili, či je to pravda, alebo si to AI vymyslela?

KEĎ TO NEZABERIE

Ak trvá na svojom, nezotrvávajme v hádke o fakte. Navrhnime spoločné overenie: *„Poďme to zistiť spolu.“* Keď dieťa samo nájde rozpor, presvedčí ho to viac než naše slovo.

UČENIE

KEĎ MÁM POCIT, ŽE DIEŤA VIE O AI VIAC NEŽ JA

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

Za týmto pocitom býva tichá úzkosť rodiča, že nestíha, že stratil/a prehľad, že nemá ako dieťa chrániť pred niečím, čomu sám/sama nerozumie. Je to pochopiteľné, no dieťa od nás nepotrebuje, aby sme boli expertmi či expertkami na nástroj. Potrebuje niekoho, kto sa zaujíma, kladie otázky a pomáha mu o tom, čo robí, premýšľať. A na to nám stačí to, čo už máme – životnú skúsenosť a vzťah.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Nepredstierajme prehľad, ktorý nemáme. Deti to vycítia a stratia dôveru v rozhovor. Ani však nerezignujme vetou „tomu ja nerozumiem, to je vaša generácia“; tým sa téme uzavrieme a dieťa v nej ostane samo.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Tomuto celkom nerozumiem – ukážeš mi, ako to funguje?

Ja v tom nie som doma, ale zaujíma ma, na čo to používaš.

Možno o tej appke vieš viac než ja, povieš mi, ako na to?

KEĎ TO NEZABERIE

Ak dieťa nemá chuť zasväcovať nás, netlačme a neberme to osobne. Stačí zostať pri vyjadrenom záujme: „Keď budeš mať náladu, rád/rada sa pozriem, ako to robíš.“

KEĎ SA DIEŤA RADŠEJ PORADÍ S AI NEŽ SO MNOU

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

AI je dostupná nonstop, nesúdi a vždy odpovie. Dieťa môže lákať možnosť zveriť sa s niečím, čo sa hanbí alebo obáva povedať niekomu inému. AI dokáže neustále pôsobiť chápavo, hoci nejde o skutočný vzťah a za radu nenesie zodpovednosť.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Nedávajme najavo dotknutosť („ty sa radšej radíš s robotom než so mnou?“). Vina dieťa odtlačí, nie pritiahne.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Chápem, že niektoré veci sa ľahšie píšu do chatu, ako hovoria. Chcem ale, aby bolo jasné, že som tu a rád/rada ťa vypočujem. Alebo mi to môžeš tiež napísať, ak je to pre teba ľahšie.

Čo ti na tom, že sa spýtaš práve AI, vyhovuje najviac?

Povieš mi, čo ti poradila? Zdajú sa ti to dobré rady?

Keby si to isté povedal/a mne (druhému rodičovi, starému rodičovi, kamarátovi a pod.), čo myslíš, že by na to povedali?

Skús sa jej spýtať aj na opačný alebo doplňujúci pohľad: „a čo ak nemám pravdu ja?“, „čo ešte chýba?“, „v ktorých bodoch mohla nastať chyba?“ Čo ti odpovie?

KEĎ TO NEZABERIE

Ak dieťa nechce o svojej konverzácii hovoriť a nezdôverí sa, nevynucujme to. Vyjadrime však otvorenosť a dostupnosť: „Keď budeš chcieť, som tu.“ Mnohé deti sa k téme vrátia neskôr, keď sa cítia pripravené.

KEDY SPOZORNIEŤ

Ak sa dieťa s dôležitými vecami obracia takmer výhradne na AI a prestáva ich zdieľať s ľuďmi, alebo sa sťahuje z blízkych vzťahov, nemusí ísť o pohodlnosť, ale o pocit, že sa nemá komu bezpečne zveriť. Ak situácia trvá dlhšie, alebo ju sprevádzajú zmeny nálad a správania dieťaťa, prípadne máme pocit, že sa deje niečo závažné, obráťme sa na odborníkov.

VZŤAHY A EMÓCIE

KEĎ MÁ DIEŤA POCIT, ŽE AI JE JEHO KAMARÁT

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

Mnohé aplikácie (Character.ai, Replika a pod.) sú stavané tak, aby pôsobili ako spoločník. Pamätajú si, čo im dieťa napísalo, oslovujú ho menom, prejavujú „záujem“. Pre dieťa, ktoré sa cíti samo, je to príťažlivé. AI dokonale simuluje blízkosť bez toho, aby išlo o skutočný vzťah.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Nezhadzujme to („to je len program, neblázni“). Dieťa tým pocíti, že nerozumieme tomu, čo to preňho znamená.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Čo ti na rozhovore s ňou vyhovuje? Ako sa cítiš po rozhovore s ňou? Je niekto, s kým sa vieš porozprávať podobne?

Napadá ti, čo ti vie ponúknuť len kamarátstvo s reálnym človekom?

S kým z ľudí sa ti rozpráva dobre? Na koho sa môžeš obrátiť, keď sa chceš vyrozprávať, a na koho, keď chceš s niečím poradiť? Čo by pomohlo, aby si sa s týmito ľuďmi mohol/mohla rozprávať častejšie?

KEĎ TO NEZABERIE

Nesústreďme sa na odpojenie od appky, ale na pripojenie k ľuďom – vytvárajme príležitosti na skutočný kontakt s tými, ktorým dieťa dôveruje.

KEDY SPOZORNIEŤ

Ak AI dlhodobo nahrádza ľudské vzťahy a dieťa sa sťahuje zo skutočného sveta, vnímajme to ako signál o jeho potrebách (samota, neistota, hľadanie prijatia) a venujme pozornosť skôr im než aplikácii. Ak situácia trvá dlhšie, alebo ju sprevádzajú zmeny nálad a správania dieťaťa, prípadne máme pocit, že sa deje niečo závažné, obráťme sa na odborníkov.

SITUÁCIA
07

KEĎ SI DIEŤA NECHÁ OD AI NAPÍSAŤ SPRÁVU KAMARÁTOVI ALEBO OSPRAVEDLNENIE

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

Citlivé správy sú tréningom vzťahových zručností – hľadania slov, odvahy, znášania nedokonalosti. Ak to urobí AI, vzťah sa možno vyvíja hladšie, ale dieťa sa pripraví o skúsenosť, ktorá ho posúva.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Nerobme z toho podvod („to nie sú tvoje slová, znie to falošne“). Cieľom nie je vyvolať pocit viny, ale viesť dieťa k tomu, aby sa snažilo slová dôležité pre vzťahy formulovať samo.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Čo by si jej chcel/a naozaj povedať? Skús to najprv vlastnými slovami, potom sa môžeme pozrieť na návrh od AI.

Čo je pre teba na tej správe najťažšie povedať?

Čo sa môžeš naučiť z toho, ako to formuluje AI?

Čo myslíš, ako sa bude cítiť, keď spozná, že to za teba napísala AI?

KEĎ TO NEZABERIE

Ak trvá na pomoci AI, neberme mu túto možnosť úplne, navrhnime kompromis: nápad od AI, ale pár viet vlastných. Malý vlastný vklad je viac než nič.

SITUÁCIA
08

KEĎ DIEŤA SIAHA PO AI VŽDY, KEĎ SA NUDÍ ALEBO JE SAMO

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

AI okamžite zaplní ticho, a tak sa môže stať prvou voľbou pri nude či nepokoji. Dieťa tým stráca príležitosť naučiť sa byť chvíľu samo so sebou, práve z nudy sa však často rodí tvorivosť.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Nezľahčujme nudu a neodsudzujme ju. Nuda nie je nepriateľ, ktorého treba hneď vyhnať.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Rozumiem, že keď nemáš čo robiť, tak máš chuť siahnuť po telefóne. Skús sa ale predtým zastaviť a polož si otázku: Čo iné by sa dalo robiť? Čo by ti naozaj pomohlo?

Čo ti chýba, keď siahneš po AI – zábava, spoločnosť, alebo len zaplniť ticho?

Keď sa nudíš, čo ti napadne spraviť ako prvé? A čo sa dá robiť, keby si telefón nemal/a po ruke?

KEĎ TO NEZABERIE

Ponúknime konkrétnu alternatívu, nie výzvu na abstraktné „rob niečo iné“. Spoločná aktivita zaberie viac než dobre mienená rada.

KEDY SPOZORNIEŤ

Ak dieťa siaha po AI namiesto akéhokoľvek kontaktu a stráca záujem o veci, ktoré ho bavili, nemusí ísť o AI, ale o smútok či stiahnutie, ktoré si zaslúži pozornosť. Ak situácia trvá dlhšie, alebo ju sprevádzajú zmeny nálad a správania dieťaťa, prípadne máme pocit, že sa deje niečo závažné, obráťme sa na odborníkov.

SITUÁCIA
09

KEĎ SA MI DIEŤA ZVERÍ, ŽE O ŤAŽKÝCH VECIACH HOVORÍ S AI

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

Niektoré deti sa AI zveria s tým, čo nepovedia nikomu – so smútkom, úzkosťou, samotou, pretože je dostupná a nesúdi. Pri ťažkých témach však naráža na svoj najzásadnejší limit: nepozná kontext, nenesie zodpovednosť a v skutočnosti jej na dieťati nezáleží.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Hoci v nás môže táto správa vyvolať obavy či úzkosť, je dôležité vyhnúť sa okamžitej reakcii zo stresu. Ak je emócia príliš silná, dajme si čas na upokojenie. Môže nám pomôcť aj uvedomenie, že ak sa nám dieťa zverilo, je to prejav jeho dôvery k nám.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Ďakujem, že si mi to povedal/a. Chápem, že niekedy je ľahšie zveriť sa takto anonymne. Je skvelé, že si svoje myšlienky formuluješ a píšeš ich. Veľmi si však želám, aby sme to prebrali spolu – napríklad aj cez správy, ak je to tak jednoduchšie. AI nevie, čo naozaj prežívaš, a môže niekedy viac uškodiť ako pomôcť.

Keď ti je naozaj ťažko, nemusíš to riešiť sám/sama ani s appkou. Som tu ja. Môžeš mi povedať, v čom ti komunikácia s AI vyhovuje a skúsim tak komunikovať aj ja.

AI ti môže ponúknuť slová, niekedy aj dobré rady, ale nevie ťa objať ani zostať pri tebe. To vedia len ľudia.

KEĎ TO NEZABERIE

Ak dieťa nechce hovoriť, netlačme na detaily. Zostaňme nablízku a zopakujme, že dvere sú otvorené.

KEDY SPOZORNIEŤ

Ak sa objavia známky úzkosti, dlhodobého smútku alebo myšlienky, ktoré dieťa desia, neostávajme na to sami. Ak situácia trvá dlhšie, alebo ju sprevádzajú zmeny nálad a správania dieťaťa, prípadne máme pocit, že sa deje niečo závažné, obráťme sa na odborníkov.

TVORBA A SEBAVNÍMANIE

KEĎ DIEŤA VYDÁVA PRÁCU AI ZA VLASTNÚ TVORBU

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

V tvorivej oblasti je AI silný a často užitočný nástroj. Mladí ľudia si však svoje zručnosti a schopnosti len trénujú a porovnanie s AI ich môže zneisťovať a oberať o chuť experimentovať kvôli pocitu vlastnej nedostatočnosti. Riziko sa vzťahuje aj na autenticitu a na delegovanie vlastnej tvorivosti na AI. Ak dieťa vydáva vygenerovanú prácu za vlastnú, môže za tým byť niekedy pohodlnosť, inokedy neistota. Čím častejšie siahne po verzii od AI, ktorá je na prvý pohľad dokonalá, tým menej dôveruje tomu, že vie niečo vytvoriť samo.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Neznehodnocujme výsledok ani nekritizujme dieťa („to nie je tvoje, to spravil počítač“). Môžeme oceniť, čo sa nám na výsledku páči a čo by sme tam radi videli ako vstup od dieťaťa.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Čo z toho bol tvoj nápad a kde ti to len pomohlo?

Aké máš ďalšie nápady na dotvorenie výsledku?

Vedel/a by si povedať, prečo je tvoja verzia lepšia, alebo iná?

KEĎ TO NEZABERIE

Ak dieťa nevidí rozdiel medzi svojím a vygenerovaným, neprednášajme o autenticite, dajme mu zažiť vlastnú tvorbu v niečom, čo ho baví a kde mu na výsledku záleží. Pocit „toto som spravil/a ja“ presvedčí viac než akékoľvek vysvetľovanie.

KEDY SPOZORNIEŤ

Ak sa dieťa odmieta pustiť do čohokoľvek tvorivého bez AI a vlastné nápady rovno odmieta ako zlé, nemusí ísť o pohodlnosť, ale o krehkú sebadôveru. Vtedy je dôležitejšie posilňovať vieru vo vlastné schopnosti než riešiť samotné používanie nástroja.

TVORBA A SEBAVNÍMANIE

KEĎ SI DIEŤA UPRAVUJE FOTKY DO DOKONALOSTI

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

AI vie tvár a telo zmeniť na nerozoznanie. Téma sa dotýka sebavnímania a porovnávania, ktoré je v dospievaní citlivé. Riziko nespočíva v jednej fotke, ale v tichom posúvaní predstavy o tom, ako treba vyzerať.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Nezľahčujme („veď je to len fotka“), ani nepanikárme. Tieto reakcie rozhovor zatvoria.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Páči sa ti viac upravená, alebo skutočná verzia? Prečo?

Vedel/a by si ešte spoznať, čo na fotke je naozaj a čo dorobila AI?

KEĎ TO NEZABERIE

Prednášky o vzhľade nie sú veľmi nápomocné. Veďme radšej príkladom a postojom. Pripomínajme hodnotu, ktorá nestojí na výzore, dlhodobo a v bežných chvíľach, nie v jednej prednáške.

KEDY SPOZORNIEŤ

Ak sa dieťa odmieta ukázať či odfotiť bez úprav, vyhýba sa zrkadlu alebo silno rieši svoj vzhľad, je to pre nás signál, že ide skôr o tému sebahodnoty, ktorá presahuje fotky. Ak situácia trvá dlhšie, alebo ju sprevádzajú zmeny nálad a správania dieťaťa, prípadne máme pocit, že sa deje niečo závažné, obráťme sa na odborníkov.

SITUÁCIA 12

KEĎ DIEŤA UPRAVUJE FOTKY SPOLUŽIAKOV/SPOLUŽIAČOK „ZO SRANDY“

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

AI dnes ľahko premení fotku spolužiaka či spolužiačky – zženští ju alebo zmužští, dorobí rekvizity, vsadí niekoho do trápnej či smiešnej situácie. Deti to väčšinou berú ako neškodný žart a súčasť skupinovej zábavy. Lenže hranica medzi srandou a ponížením je tenká a subjektívna – čo je pre jedného vtip, je pre druhého zosmiešnenie pred celou triedou. AI má zároveň na takéto úpravy veľmi slabé mantinely a technická prekážka takmer neexistuje.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Nezľahčujme („veď je to len sranda medzi deťmi“), tým potvrdíme, že ide o neškodný žart. Rovnako nie je dobré hneď obviňovať dieťa zo šikany pri prvej fotke; možno totiž nemá zlý úmysel, len nevie domyslieť dôsledok svojho konania, čo je v dospievaní bežné.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Ako by si sa cítil/a ty, keby niekto takto upravil tvoju fotku a poslal ju ďalej?

Máš istotu, že sa táto fotka nedostane do rúk niekomu, ku komu nechceš?

Vtip je vtipný, len keď sa smejú všetci – aj ten na fotke. Vie o tom? Smeje sa aj on?

Ak by sa táto fotka dostala k iným ľuďom, než sú v chate, v ktorom ju zdieľaš, bolo by to OK?

KEĎ TO NEZABERIE

Ak to dieťa stále berie na ľahkú váhu, obráťme pozornosť ku konkrétnemu dopadu. Upravená fotka môže kolovať mesiace, dostane sa k nej ktokoľvek. Hranicu by mal preto určovať ten, koho sa týka, nie ten, kto je autorom.

KEDY SPOZORNIEŤ

Ak sa upravené fotky spolužiakov šíria opakovane, cielene mieria na jedno dieťa, alebo je terčom opakovaného zosmiešňovania vaše dieťa, nejde už o žart, ale môže ísť o šikanu. Vtedy je vhodné zapojiť do riešenia školu a v prípade potreby aj odbornú pomoc.

BEZPEČIE A SÚKROMIE

KEĎ DIEŤA NAHRÁ DO AI OSOBNÉ ÚDAJE ALEBO SVOJE FOTKY

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

Deti často nevnímajú, že to, čo do AI napíšu alebo nahrajú (meno, adresu, súkromné starosti, fotky seba či iných), opúšťa ich kontrolu a môže sa uchovať alebo použiť spôsobmi, ktoré nevidia. U menších detí ide skôr o nevedomosť, u tínedžerov sa pridáva aj túžba po spätnej väzbe, ktorá ich vedie k zdieľaniu čoraz osobnejších vecí, vrátane fotiek, ktoré by inak nikomu neukázali. Práve tu však vzniká riziko, že sa aj raz zdieľaný intímny obsah dá ďalej šíriť alebo zneužiť na nátlak.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Nesiahajme po strašení ani nezahlcujme technickými pojmami o dátach a serveroch. Vyvarujme sa výbuchov, ak zistíme, že už niečo citlivé zdieľalo; tým ho umlčíme vo chvíli, keď potrebuje našu pomoc najviac. Ak sme príliš rozrušení, doprajme si čas na upokojenie.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Predstav si, že to, čo teraz píšeš AI, raz uvidí niekto cudzí. Zmenilo by to, čo tam dáš?

Keď niečo napíšeš alebo nahráš, kto všetko to podľa teba môže vidieť?

Meno, adresu, heslá a fotky, na ktorých je vidno, kto a kde si, si nechaj pre seba. Cudzie fotky tam nedávaj vôbec, tie nemáš právo zdieľať a nemôžeš o nich rozhodovať.

KEĎ TO NEZABERIE

Ak dieťa berie pravidlo na ľahkú váhu, neopakujeme zákaz dokola – dohodneme jedno jasné spoločné pravidlo a zdôvodníme ho na konkrétnom príklade, ktorý si zapamätá (napr. že raz odoslaný obsah sa už nedá vziať späť). Konkrétny príbeh zaberie viac než všeobecná výstraha.

KEDY SPOZORNIEŤ

Ak má dieťa pocit, že niekto má jeho súkromnú fotku alebo ho tlačí niečo poslať či za to platiť, nejde už o výchovnú tému, ale o bezpečnostnú situáciu. Zachovajme pokoj, postavme sa na jeho stranu bez výčitiek a vyhľadajme pomoc – v škole, na linke pomoci alebo na polícii. Dieťa v takej chvíli potrebuje vedieť, že to nie je jeho vina a že na to nie je samo.

BEZPEČIE A SÚKROMIE

KEĎ DIEŤA NARAZÍ CEZ AI NA NEVHODNÝ ALEBO ZNEPOKOJUJÚCI OBSAH

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

AI môže vygenerovať obsah, ktorý dieťa znepokojí. Najdôležitejšie však nie je, čo videlo, ale či s tým príde za vami.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Nereagujme výčitkou ani trestom („čo si to zase pozeral?“). Ak dieťa zažije trest, nabudúce vloží viac úsilia do toho, aby to lepšie skrylo.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Dobre, že si mi to povedal/a. Nič sa nedeje, podme sa na to pozrieť spolu.

Nie je to tvoja chyba. Niekedy sa také veci objavia, aj keď ich nehľadáme.

Čo ťa na tomto obsahu znepokojilo najviac?

KEĎ TO NEZABERIE

Ak dieťa nechce hovoriť o tom, čo videlo, netlačme na detaily. Stačí uistenie, že nespravilo nič zlé a že sme na jeho strane.

KEDY SPOZORNIEŤ
Ak sa obsah opakuje, dieťa pôsobí vystrašene, mení spánok či náladu, prípadne máme pocit, že sa deje niečo závažné, obráťme sa na odborníkov.

BEZPEČIE A SÚKROMIE

KEĎ SA DIEŤA STRETNE S FALOŠNÝM OBSAHOM ALEBO DEEPFAKEOM

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

AI vie vytvoriť fotku, video či hlas, ktoré vyzerajú skutočne, hoci sa nikdy nestali. Posolstvo do života je jednoduché: to, že niečo vyzerá skutočne, ešte neznamená, že to skutočné je.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Neučme dieťa neveriť ničomu. Cieľom je zdravá pochybnosť, nie nedôvera voči svetu.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Vyzerá to ako pravda, ale dnes sa dá takéto video aj celé vyrobiť. Vieme zistiť, odkiaľ to je?

Keby niekto vyrobil falošný záber o tebe, ako by si sa cítil/a?

Než tomu uveríš alebo to pošleš ďalej, skús si overiť, či sa to naozaj stalo.

KEĎ TO NEZABERIE

Ak dieťa už obsah zdieľalo, využime to ako konkrétny príklad, na ktorom spolu rozoberieme, ako by sa to dalo overiť.

SITUÁCIA 16

KEĎ DIEŤA NECHCE NIČ ROBIŤ SAMO, LEBO „TO SPRAVÍ AI“

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

Keď nástroj všetko zvládne za pár sekúnd, môže sa vytratiť chuť skúšať a namáhať sa. Tomuto stavu sa hovorí naučená bezmocnosť – dieťa prestane veriť, že to dokáže samo.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Nenálepkujme („si lenivý/á“). Problémom nie je charakter, ale chýbajúca skúsenosť so zvládnutým úsilím.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Skús to najprv sám/sama. Aj keď to nebude dokonalé, bude to tvoje.

Pamätáš, ako dobre si sa cítil/a, keď si to vtedy zvládol/a sám/sama?

Pomôcku si necháme na koniec. Najprv chcem vidieť, čo vymyslíš ty.

KEĎ TO NEZABERIE

Ak sa dieťa bráni, nezačínajme veľkou úlohou. Dajme mu malý krok, ktorý zvládne samo, aby zažilo úspech a chuť pokračovať.

SAMOSTATNOSŤ A HODNOTY

KEĎ AI PORADÍ DIEŤAŤU NIEČO, S ČÍM NESÚHLASÍM

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

Môže sa stať, že AI ponúkne radu alebo postoj, ktorý sa rozchádza s našimi hodnotami. Problém tu však nie je nástroj, ale obsah, a ten je príležitosťou na rozhovor o hodnotách.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Nezakazujme nástroj kvôli jednému obsahu („už to nepoužívaj“). Tým stratíme šancu na rozhovor o hodnotách.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Čo si o tom myslíš ty? A čo na to hovorí tvoj vlastný pocit?

Podľa čoho by si sa rozhodol/a ty?

Prečo myslíš, že to AI poradila takto?

AI ti toto poradila, ale ja to vnímam inak a poviem ti prečo.

KEĎ TO NEZABERIE

Ak dieťa obhajuje názor AI, nehádajme sa o jej autoritu – sústreďme sa na vlastné dôvody a nechajme dieťaťu priestor mať svoj postoj. Ide o dialóg, nie o víťazstvo.

SITUÁCIA 18

KEĎ JE DIEŤA NA AI HRUBÉ ALEBO SA S ŇOU HÁDA

ČO SA ZA TÝM SKRÝVA

AI nemá city, ktoré by sme chránili. Spôsob, akým dieťa komunikuje, sa však stáva návykom, a tón, ktorý si zvykne používať voči „niekomu“ na druhej strane, sa ľahko prenesie aj do vzťahov s ľuďmi. Niekedy je hrubosť voči AI aj ventil – dieťa si na nej vybíja napätie, ktoré nemá kde inde vypustiť. Vtedy nestačí riešiť tón, ale stojí za to všimnúť si, čo sa v dieťati hromadí.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Nerobme z toho morálny prehrešok voči stroju („tak sa s ňou nerozprávaj, to je škaredé“). Znie to nepresvedčivo, keďže dieťa vie, že to AI neublíži. Dôraz dajme na dieťa, nie na AI.

ČO MÔŽEM POVEDAŤ

Vyzerá, že ťa to celkom vytočilo. Stalo sa dnes ešte niečo iné?

Čo ťa na nej tak nahnevalo?

Keby bol na jej mieste človek, povedal/a by si to rovnako?

KEĎ TO NEZABERIE

Ak sa hrubosť opakuje a zdá sa byť ventilom, presuňme pozornosť od tónu voči AI k tomu, čo dieťa nahnevalo alebo zaťažuje.

PRVÁ POMOC:

KEĎ SOM UŽ ZAREAGOVAL/A SPÔSOBOM, S KTORÝM NIE SOM SPOKOJNÝ/Á

Žiadny rodič nezvládne každý rozhovor pokojne a netreba to ani očakávať. Stane sa, že zareagujeme zákazom, alebo v hneve povieme niečo, čo nás vzápätí mrzí. Dobrá správa je, že práve tieto chvíle môžu vzťah posilniť, ak ich vieme napraviť.

Náprava je jednoduchšia, než sa zdá. Netreba veľké gesto ani dlhé vysvetľovanie. Stačí pomenovať, čo sa stalo, a vrátiť dieťaťu pocit, že vzťah je stále pevný:

Prepáč, povedal/a som to v hneve. Skúsme to ešte raz.

Mrzí ma, ako som to povedal/a. Môžeme sa o tom porozprávať znova, keď budeme obaja pokojnejší?

Zareagoval/a som prudko, lebo som sa zľakol/a. Ale chcem ťa naozaj počuť.

Takéto vety neoslabia našu autoritu. Práve naopak, učia, že zranenie nie je koniec vzťahu a že aj dospelý sa vie ospravedlniť. Dôvera totiž nerastie tam, kde sa nikdy nič nepokazí, ale tam, kde má aj chyba priestor na nápravu. Ak teda na niektorú zo situácií v tejto kapitole zareagujeme inak, než sme chceli, nie je nič stratené.

5. Rodinné mini-experimenty s AI

O umelej inteligencii sa dá veľa narozprávať, no deti (a často aj my) jej limity naozaj pochopia až vtedy, keď ich uvidia na vlastné oči. Táto kapitola preto ponúka krátke spoločné chvíle na 10–15 minút, pri ktorých si s dieťaťom priamo vyskúšame, kde je AI šikovná a kde naráža. Nie sú to lekcie ani testy, ale spoločné objavovanie, pri ktorom má dieťa rovnaký hlas ako vy a kde aj „neviem“ je dobrá odpoveď.

Dajme si však pozor na to, že to, čo funguje na deväťročného, spoľahlivo odplaší pätnásťročného. Mladšie deti baví spoločné bádanie a hra; tínedžer pri vete „podme si niečo vyskúšať“ zvyčajne prevráti oči, lebo v nej okamžite počuje školu a rodičovskú lekciu. Preto je táto kapitola rozdelená na dve časti. Prvá ponúka hravé experimenty pre **mladšie deti (približne 9–12 rokov)**, ktoré sa robia spoločne a otvorene. Experimenty odporúčame realizovať vtedy, ak si myslíme, že dieťa už v kontakte s chatbotmi je, alebo sa o tému zaujíma, prípadne vidí, že AI využívame pri práci my. Ak pre neho táto téma ešte nie je zaujímavá, môžeme si experimenty odložiť na neskôr. Druhá je pre **tínedžerov (približne 13–15 rokov)** a stavia na úplne inej logike – nie na naplánovanej aktivite pri stole, ale na krátkych momentoch votkaných do bežného dňa, kde je dieťa často v role experta.

Hranice veku berieme voľne, nie podľa rodného čísla, ale podľa dieťaťa. Niektoré dvanásťročné dieťa ešte rado báda spolu, iné už dávno nie. Ak pri hravej verzii cítime odpor, je to signál prejsť na tínedžerský prístup.

A pri oboch častiach platí to isté: skúmajme spolu, nehodnoťme odpovede ako správne či nesprávne a nechajme záver vyplynúť z toho, čo sme videli, namiesto toho, aby sme ho dieťaťu povedali dopredu.

Experiment pre všetky vekové kategórie:

NAPLÁNUJME SPOLOČNÝ ZÁŽITOK

ČO SKÚMAME:

kde je AI naozaj šikovný pomocník, a kde končí, lebo zážitok samotný vytvoríme len my.

ČAS:

10–20 minút na plánovanie (samotný zážitok potom podľa chuti).

BUDEME POTREBOVAŤ:

zariadenie s AI

AKO NA TO.

Vyberte si spolu niečo, čo naozaj chceme zažiť, napríklad výlet, spoločnú večeru, hru na doma, popoludnie vonku, alebo dovolenku. Poproste AI, aby nám pomohla spoločný čas naplánovať: nech navrhne nápady, poradí, čo treba pripraviť, alebo zostaví program. Vyberte si z jej návrhov to, čo sa vám páči, doplňte vlastné a potom to spoločne naozaj zažite.

SPOLOČNÁ REFLEXIA.

V čom nám AI pomohla najviac (s nápadmi, s organizáciou...)?
Čo z toho, čo navrhla, nám nesedelo, lebo nás nepozná?

ČO Z TOHO VYPLÝVA.

AI vie skvele poradiť, usporiadať a naštartovať nápad. To najcennejšie na spoločnom zážitku však vzniká až medzi vami.

Pre mladšie deti (približne 9–12 rokov)

EXPERIMENT 1:
ÁNO, MÁŠ PRAVDU... AJ V OPAKU

ČO SKÚMAME:

že AI sa rada zhodne s tým, čo jej napíšeme, a že jej súhlas preto nie je dôkazom pravdy.

ČAS:

10 minút.

BUDEME POTREBOVAŤ:

zariadenie s AI.

AKO NA TO.

Položte AI nejakú názorovú otázku, napríklad „Je lepšie ráno cvičiť, alebo spať dlhšie?“ Keď odpovie, napíšte jej presný opak toho, čo tvrdí ona: „Ale ja si myslím, že je to naopak.“ Sledujte spolu, ako rýchlo zmení názor a začne obhajovať druhú stranu.

SPOLOČNÁ REFLEXIA.

Zmenila AI názor? Ako rýchlo? Keby sme jej tvrdili čokoľvek, súhlasila by? Čo to znamená, keď sa s nami niekto vždy zhodne?

ČO Z TOHO VYPLÝVA.

AI je nastavená tak, aby bola príjemná, a preto často skôr potvrdí, čo si myslíme, než aby oponovala. Skutočný priateľ či rodič nám však niekedy povedia aj nepríjemnú pravdu.

Pre mladšie deti (približne 9–12 rokov)

EXPERIMENT 2:
NACHYTAJ AI PRI VÝMYSLE

ČO SKÚMAME:

že AI vie odpovedať úplne sebavedomo aj vtedy, keď sa mýli alebo si vymýšľa.

ČAS:

15 minút.

BUDEME POTREBOVAŤ:

zariadenie s AI, možnosť overiť si fakt (napr. spoľahlivý web alebo vlastnú znalosť).

AKO NA TO.

Spýtajte sa AI na niečo veľmi konkrétne a miestne – napríklad na históriu vašej ulice, na malú obec v okolí alebo na výmyselný detail („Povedz mi o knihe Modré hodiny od slovenského autora Jána Kováča“, ak taká neexistuje). Potom spolu overte, či to, čo povedala, je naozaj pravda.

SPOLOČNÁ REFLEXIA.

Znela AI isto? Ako sme spoznali, že sa mýli? Čo by sa stalo, keby sme jej uverili a poslali to ďalej ako fakt?

ČO Z TOHO VYPLÝVA.

AI nehovorí pravdu, ale odhaduje najpravdepodobnejšiu odpoveď, a tá môže byť úplne vymyslená. Preto sa oplatí dôležité veci si vždy overiť na druhom mieste.

Pre mladšie deti (približne 9–12 rokov)

EXPERIMENT 3:
OPÍŠ, AKO CHUTÍ JABLKO

ČO SKÚMAME:

že AI nemá telo ani zmysly a nepozná skutočnú skúsenosť, len jej opis.

ČAS:

10 minút.

BUDEME POTREBOVAŤ:

niečo na ochutnanie alebo ovoňanie (jablko, čaj, korenie), zariadenie s AI.

AKO NA TO.

Dieťa (a vy) najprv naozaj ochutnajte jablko a vlastnými slovami opíšte, aké to bolo – chuť, vôňa, pocit v ústach. Potom poproste AI, aby opísala, ako chutí jablko. Porovnajte oba opisy.

SPOLOČNÁ REFLEXIA.

V čom sa opisy líšili? Vedela AI, ako chutí toto jablko? Môže vôbec niečo ochutnať? Čo vieme my, čo AI nikdy nebude vedieť?

ČO Z TOHO VYPLÝVA.

AI vie pekne opísať to, čo si prečítala, ale nemá prístup k môjmu telu, zmyslom ani k tomu, čo naozaj prežívam. Moja skúsenosť je niečo, čo nahradiť nedokáže, a moje telo je často spoľahlivejší zdroj informácií než obrazovka.

Pre mladšie deti (približne 9–12 rokov)

EXPERIMENT 4:
KTO TO NAPÍSAL – JA, ALEBO AI?

ČO SKÚMAME:

čo do textu vnáša človek a čo sa z neho vytráca, keď ho napíše AI.

ČAS:

15 minút.

BUDEME POTREBOVAŤ:

papier a pero (alebo druhé zariadenie), zariadenie s AI.

AKO NA TO.

Vyberte si tému, ktorú obaja poznáte (napríklad „môj najlepší deň minulého leta“). Dieťa napíše pár viet samo a AI dostane rovnaké zadanie. Potom si oba texty prečítajte vedľa seba.

SPOLOČNÁ REFLEXIA.

Ktorý text bol osobnejší? Čo vedelo dieťa napísať, čo AI nemohla vedieť? Bol text od AI „lepší“, alebo len hladší? Čo sa z neho stratilo?

ČO Z TOHO VYPLÝVA.

AI dokáže napísať plynulý text, ale nepozná tvoje zážitky, vtipy ani spomienky. To, čo robí text tvojím, je práve to nedokonalé a osobné.

Pre mladšie deti (približne 9–12 rokov)

EXPERIMENT 5:
SKUTOČNÉ, ALEBO VYROBENÉ?

ČO SKÚMAME:

že to, čo vyzerá skutočne, nemusí byť skutočné.

ČAS:

10 minút.

BUDEME POTREBOVAŤ:

zariadenie s AI, ktorá vie generovať obrázky (alebo vopred pripravené dvojice obrázkov – jeden skutočný, jeden vygenerovaný).

AKO NA TO.

Nechajte AI vygenerovať obrázok niečoho bežného, napríklad „rodina pri večeri“ alebo „mesto v daždi“. Prezrite si ho spolu zblízka a hľadajte detaily, ktoré nesedia (čudné ruky, nezmyselné nápisy, nemožné odrazy). Ak máte aj skutočnú fotku, porovnajte.

SPOLOČNÁ REFLEXIA.

Podľa čoho sme spoznali, že obrázok je vyrobený? Bolo to ľahké, alebo ťažké? Čo ak je niekedy taký dokonalý, že to nespoznáme? Ako potom overíme, čo je pravda?

ČO Z TOHO VYPLÝVA.

AI dnes vie vytvoriť obraz, video aj hlas, ktoré vyzerajú úplne skutočne. Preto sa oplatí mať zdravú pochybnosť – nie neveriť ničomu, ale vedieť, že obraz sa dá vyrobiť, a dôležité veci si overiť, než im uveríme alebo ich pošleme ďalej.

Tieto experimenty nemusíme robiť naraz ani všetky. Môžeme si vybrať jeden, keď bude chvíľa a chuť, a vrátiť sa k ďalšiemu inokedy. Ich cieľom nie je dieťa presvedčiť, že AI je zlá, ale dať mu zažiť, že je to nástroj s jasnými hranicami, ktorý treba používať so zdravým úsudkom.

PRE TÍNEDŽEROV
(PRIBLIŽNE 13–15 ROKOV)

S tínedžermi zabudnime na vetu „poďme si spolu niečo vyskúšať“. V tomto veku je každá naplánovaná „aktivita s rodičom“ podozrivá a väčšinou skončí prevrátením očí. Neznamená to, že sa s nimi o AI nedá objavovať, ale samotné objavovanie musí vyzerať inak. Tínedžer sa otvorí, keď ho neberieme ako žiaka, ale ako niekoho, kto sa v tom vyzná, a keď sa téma týka niečoho, čo ho naozaj zaujíma. Namiesto experimentov pri stole preto fungujú skôr prirodzené vstupy – krátke momenty votkané do bežného dňa, často vtedy, keď AI už aj tak používa. Tu je päť, ktoré sedia na tínedžerský svet.

1

NECH TI TO UKÁŽE ON/A.

Najsilnejší vstup je obrátiť rolu. Namiesto toho, aby ste dieťa niečo učili, nechajte ho, nech učí ono vás: *„Ja sa v tom AI strácam – ako to vlastne používaš ty? Ukáž mi, čo s tým robíš.“* Tínedžer, ktorý je zrazu expert, sa otvorí oveľa skôr než ten, ktorého „vychovávame“. A keď nám reálne ukáže, ako to používa, dostaneme sa bez jedinej poučnej vety k tomu, čo funguje a čo nie.

2

DOKÁŽ, ŽE VIEŠ VIAC.

Vyzvite dieťa, nech sa AI spýta na tému, v ktorej je samo doma – obľúbenú hru, kapelu, šport, youtubera. *„Stavíš sa, že o tom vie menej než ty? Skús ju nachytať.“* Keď AI začne pliesť mená, dátumy či detaily, ktoré dieťa pozná lepšie, samo zažije, ako sebavedomo dokáže tárať. Žiadne moralizovanie, len radosť z toho, že ju prichytilo pri chybe.

3

DONÚŤ JU, NECH SI PROTIREČÍ.

Tú istú myšlienku ako pri mladších (že AI rada súhlasí) podajte ako výzvu, nie ako experiment: *„Vieš ju prinútiť, aby si do dvoch minút protirečila?“* Pre tínedžera je to skôr hra na preľstenie systému než lekcia a záver (že jej súhlas nie je dôkaz pravdy) si vyvodí sám, lebo ho práve videl.

4

POUŽITE REÁLNU VEC, NIE VYMYSLENÚ.

Najprirodzenejší moment je ten, keď AI už používa, napríklad na úlohu, text alebo radu. Vtedy stačí jedna zvedavá otázka votkaná do diania: *„A over si aspoň jeden ten údaj, nech vieš, či ti to nevymyslela“* *alebo* *„Skús sa jej spýtať aj na opačný názor, čo povie?“* Do reálnej situácie tak pridáme kúsok kritického pohľadu.

5

SPRAVTE SI Z TOHO DEBATU, NIE ÚLOHU.

Tínedžeri radi argumentujú. Vyberte tému, ktorá ich zapáli (pokojne aj provokatívnu), nechajte AI, nech k nej napíše názor a potom ho spolu rozoberte na súčiastky. *„Pozri, čo na to AI. Súhlasíš? Kde má dieru?“* Z hľadania slabín v argumente sa stane spoločná zábava, pri ktorej dieťa trénuje vlastný úsudok.

Spoločným pravidlom pre všetkých päť je toto: neohlasujme aktivitu, využime moment. Najlepšie tínedžerské „experimenty“ sa nedejú pri stole, ale v aute, pri večeri alebo vtedy, keď má dieťa telefón aj tak v ruke. A keď nemá náladu, netlačme. Jedna zvedavá veta zasiata v správnej chvíli spraví viac než naplánovaná hodina, ktorú dieťa prečká s očami v strope.

6. Stanovenie spoločných pravidiel pre AI

V predošlých kapitolách sa opakuje, že zákaz spravidla nefunguje, dôvera áno. To isté platí aj pre pravidlá. Rozdiel medzi pravidlom, ktoré dieťa dodržiava, a tým, ktoré obchádza, býva v tom, či si ho stanovilo s nami, alebo sme mu ho nadiktovali. Spoločná dohoda nie je o tom, že dieťaťu niečo zakážeme, je to niečo, na čom sme sa zhodli, pretože chceme, aby nám doma bolo dobre a bezpečne.

Tri zásady, na ktorých dobrá dohoda stojí

Tvoríme ju spoločne, nie pre dieťa.
Pravidlo, ktoré dieťa pomáhalo vymyslieť, vníma ako svoje, nie ako trest. Stále môžeme trvať na veciach, ktoré sú pre nás nemenné, len ich nenariaďujeme, ale zdôvodňujeme.

Dohoda je kompas, nie zbraň.
Neslúži na to, aby sme ňou dieťa pri prvom prešľape usvedčili („veď to tu máme napísané, tak prečo to nerobíš?“). Nikdy by sa nemala vymáhať vyhrážkami, iróniou ani citovým nátlakom. Je oporným bodom, ku ktorému sa spoločne vraciame.

Nečakáme dokonalosť.
Nie je realistické, že dieťa bude pravidlá dodržiavať vždy. Porušenie nie je dôvod dohodu zrušiť, ale príležitosť vrátiť sa k nej a upraviť ju. Pravidlá rastú spolu s dieťaťom.

Jednoduchý postup, ako si dohodu nastaviť

Nemusí to byť veľký slávnostný akt, pokojne pri večeri alebo na prechádzke. Stačí prejsť päť krokov.

1. **Vyberme si pokojnú chvíľu.**
Nie po hádke o telefón a nie vtedy, keď je niekto rozrušený. Dohoda dohodnutá v napätí dlho nevydrží.

2. **Začnime spoločným „prečo“.**
Vysvetlime, že nejde o kontrolu, ale o to, aby sme sa všetci cítili bezpečne. Spýtajme sa aj dieťaťa, čo by podľa neho malo platiť a prečo. Jeho návrhy berme vážne.

3. **Vyberme pár oblastí, nie dvadsať pravidiel.**
Tri až päť jasných dohôd, ktoré si dieťa zapamätá, fungujú lepšie než dlhý zoznam.

4. **Naformulujme ich spolu a konkrétne.**
Pravidlo „buď opatrný/á“ nič neznamená. „Fotky, na ktorých je vidno, kto a kde som, do AI nedávam“ áno. Zapíšme ich čo najkonkrétnejšie.

5. **Dohodnime si, čo sa stane, keď to nevyjde.**
Nie tresty, ale spôsob, ako sa k dohode vrátiť, napríklad že sa o tom porozprávame a pravidlo prípadne upravíme. A dohodnime si, kedy dohodu spoločne prejdeme znova (napríklad o pár mesiacov).

Oblasti, ktoré sa oplatí pokryť

Nie každá rodina potrebuje to isté, no tieto štyri témy sú dobrým základom. Pri každej je príklad, ako môže dohoda znieť, formulujme ju však vždy vlastnými slovami.

Škola a úlohy:
„AI môžem použiť, aby som niečo pochopil/a alebo si dal/a poradiť, ale to, čo odovzdám, musí byť moje a musím tomu rozumieť.“

Zdieľanie obrázkov a osobných informácií:
„Svoje meno, adresu, heslá a fotky, na ktorých je vidno, kto a kde som, do AI nedávam. Cudzie fotky a súkromné veci o iných tam nedávam vôbec.“

Otázky, ktoré patria človeku:
„Keď je mi naozaj ťažko, keď riešim hádku alebo dôležité rozhodnutie, najprv to preberiem s človekom – s rodičom, kamarátom alebo niekým, komu dôverujem.”

Čas a miesto:
„Pri jedle, pred spaním a počas učenia, ktoré mám zvládnuť sám/sama, telefón a AI odkladám.“ Dôležité je, aby pravidlá o čase platili aj pre dospelých. Deti viac kopírujú to, čo robíme, než to, čo hovoríme.

Keď sa pravidlo poruší

Skôr či neskôr sa dohoda poruší, to k nej patrí. Rozhodujúce nie je, či sa to stane, ale ako zareagujeme. Ak z porušenia urobíme súd, dieťa sa nabudúce len lepšie skryje. Ak ho vezmeme ako príležitosť na rozhovor, dohoda sa posilní. Namiesto „zase si porušil/a, čo sme si sľúbili“ pomáha *„toto nám nevyšlo, čo s tým spravíme, aby to nabudúce fungovalo lepšie?“* Niekedy zistíme, že pravidlo bolo nereálne a treba ho upraviť, nie vymáhať. Práve táto pružnosť robí z dohody živý kompas, a nie mŕtvy zoznam zákazov na chladničke.

Naša rodinná dohoda o AI

1 AI nám doma pomáha s...

.....

.....

.....

2 Do AI nikdy nedávame...

.....

.....

.....

3 Veci, ktoré radšej riešime s človekom než s AI, sú...

.....

.....

.....

4 AI odkladáme vtedy, keď...

.....

.....

.....

5 Keď sa niektoré pravidlo poruší, dohodli sme sa, že...

.....

.....

.....

Túto dohodu si spoločne prejdeme znova (dátum): _____

Podpísaní: _____

7. Kedy po AI nesiahať

Celý tento sprievodca stojí na tom, že AI môže byť užitočný nástroj. No každý nástroj má hranicu, za ktorou prestáva pomáhať a začína škodiť. Pri umelej inteligencii vedie táto hranica tam, kde už nejde o informácie, ale o človeka: o jeho pocity, vzťahy a dôležité rozhodnutia. Najcennejšie, čo môže dieťa z celej tejto témy získať, nie je zručnosť písať lepšie prompty, ale schopnosť rozpoznať, kedy odložiť telefón a obrátiť sa na živého človeka.

Jednoduchý rámec: jedna otázka, ktorá to rozhodne

Aby dieťa (a my) nemuselo zakaždým zvažovať desať pravidiel, stačí jediná otázka:

Potrebuje táto situácia niekoho, kto ma pozná, niečo cíti a nesie za to zodpovednosť?

Ak je odpoveď nie, AI je často dobrý nástroj. Ak je odpoveď áno, je čas obrátiť sa na človeka.

Pomôcť môže aj jednoduché rozlíšenie dvoch typov situácií:

AI JE DOBRÝ NÁSTROJ,

keď hľadáme informáciu, potrebujeme niečo vysvetliť alebo precvičiť, chceme inšpiráciu, nápad či pomoc s formuláciou, alebo si len zo zvedavosti niečo skúšame. V týchto chvíľach nám šetrí čas a naozaj pomáha.

OBRÁŤ SA NA ČLOVEKA,

keď ide o vzťahy, o ťažké pocity, o konflikt alebo o dôležité rozhodnutie.

Tu už nestačí dobrá odpoveď, treba niekoho, kto ti rozumie a zostane pri tebe.

Štyri oblasti, kde má prednosť človek

Vzťahy.

Hádka s kamarátom, samota, nedorozumenie doma. AI ti povie, čo sa dočítala v textoch, človek vidí tvoju tvár, pozná teba aj toho druhého a vie, čo sa medzi vami naozaj deje. Vzťahy sa nedajú vyriešiť odpoveďou, len ďalším vzťahom.

Intenzívne alebo dlhodobé psychické ťažkosti.

Smútok, ktorý neprechádza, úzkosť, pocit, že už nevládzem, myšlienky, ktoré desia. Toto je oblasť, kde je AI najnebezpečnejšia práve preto, že pôsobí chápavo – dokáže vytvoriť dojem porozumenia, no nepozná kontext, nenesie zodpovednosť a nerozpozná, kedy už situácia potrebuje skutočnú pomoc. Tu nestačí appka ani jeden rozhovor, treba človeka, a často odborníka.

Konflikty.

Keď ide o spor, krivdu alebo niečo, čo treba vyriešiť s druhými, AI ľahko prikývne našej verzii a utvrdí nás v nej, lebo počuje len jednu stranu. Skutočné riešenie konfliktu si vyžaduje vypočuť aj tú druhú, a to dokáže len človek.

Dôležité rozhodnutia.

Veci, ktoré ovplyvnia život na dlho. AI môže pomôcť usporiadať si myšlienky, ale rozhodnutie a zodpovednosť zaň zostávajú na človeku. Pri tom, na čom naozaj záleží, sa oplatí poradiť s niekým, kto pri nás bude v dôsledkoch stáť.

Ako to naučiť dieťa rozpoznať

Cieľom nie je dať dieťaťu zoznam zakázaných tém, ale vnútorný kompas. Pomáha, keď otázku „potrebuje toto človeka?“ vyslovujeme nahlas v bežných situáciách, aby si ju dieťa osvojilo ako vlastný reflex:

Toto je vec, na ktorú ti AI poradí. Ale toto druhé znie, akoby si o tom potreboval/a hovoriť s niekým, kto ťa pozná.

AI ti môže ponúknuť slová, ale nevie ťa objať ani zostať pri tebe. To vedia len ľudia.

Keď ti je naozaj ťažko, nemusíš to riešiť sám/sama ani s appkou. Som tu ja, a keď treba, nájdeme aj niekoho ďalšieho.

Najdôležitejšie nie je, aby dieťa poznalo zoznam, ale aby vedelo, že má kam ísť. Že tu sme my, bez výčitiek a bez paniky, aj keď príde s niečím ťažkým.

Keď vidíme, že dieťa potrebuje viac

Ak máme podozrenie, že dieťa rieši s AI vážne psychické ťažkosti, alebo že prežíva niečo, na čo už nestačí rozhovor pri večeri, našou úlohou nie je byť terapeutom či terapeutkou, ale byť mostom k pomoci. Zostaňme pokojní, postavme sa na stranu dieťaťa bez výčitiek a obráťme sa na odborníka alebo odborníčku.

Pomoc je dostupná a nemusíme na to byť sami. Môžeme sa obrátiť na detského lekára či lekárku, školského psychológa či psychologičku alebo na odborníkov a odborníčky z Centier poradenstva a prevencie, ktoré sú dostupné na celom Slovensku. Existujú tiež bezplatné linky pomoci pre deti aj rodičov – napríklad Linka detskej istoty (116 111, nonstop a anonymne) alebo online poradňa IPčko.

Upozornenie:
Tento materiál nie je psychologickou ani terapeutickou príručkou a nenahrádza odbornú pomoc v krízových situáciách. Jeho cieľom je otvárať rozhovor, nie poskytovať univerzálne riešenia. Ak máte obavu o duševné zdravie svojho dieťaťa, obráťte sa na odborníka alebo odborníčku.

Záver

Umelá inteligencia zostane v živote našich detí a bude rýchlejšia a presvedčivejšia, než vieme predvídať. Dobrá správa je, že naša úloha sa pritom nemení. **Nemusíme byť rýchlejší než technológia ani jej rozumieť lepšie než naše deti. Stačí byť tým, ku komu sa vrátia,** kto sa zaujíma namiesto toho, aby súdil, kto kladie otázky namiesto zákazov a kto zostáva nablízku aj vtedy, keď nemá všetky odpovede.

Žiadny nástroj, akokoľvek šikovný, nenahradí skutočný vzťah, prítomnosť a istotu, že na svoj svet nie je samo. To je ten najlepší kompas, aký mu do života so sebou aj s AI môžeme dať.

NADAČNÝ FOND TELEKOM
nadácia pontis
MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VÝSKUMU, VÝVOJA A MLÁDEŽE SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Táto príručka vznikla v rámci podpory rodín v programe Emocionálny Kompas s podporou Nadačného fondu Telekom pri Nadácii Pontis.

V Emocionálnom Kompase pomáhame deťom pracovať s emóciami a tvoriť láskavé vzťahy.

Viac o Emocionálnom Kompase: www.emocionalnykompas.sk.

EMOCIONÁLNY KOMPAS

EMOCIONÁLNY KOMPAS

NADAČNÝ FOND TELEKOM

nadácia pontis

MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VÝSKUMU, VÝVOJA A MLÁDEŽE SLOVENSKEJ REPUBLIKY