



AI semafor pre teba

Kedy ti AI môže pomôcť, kedy spozornieť a kedy ísť za niekým, komu dôveruješ.

+ ZELENÁ - AI ti môže pomôcť

Keď ide o učenie, tvorbu, organizáciu alebo hľadanie nápadov, napríklad:

- vysvetliť učivo jednoduchšími slovami
- pripraviť osnovu prezentácie alebo projektu
- precvičiť si cudzí jazyk, vytvoriť test z konkrétneho učiva, vymyslieť otázky na diskusiu
- napísať pozvánku či správu, nájsť nápady na krúžok alebo klub

+ Pravidlo:

AI je pomocník, ale výsledok si vždy premyslím a v prípade potreby overím.

+ ORANŽOVÁ - Spomal', over si to s človekom

Odpoveď AI nemusí byť bezpečná, presná ani vhodná práve pre teba. Spozorni, keď sa AI pýtaš na:

- keď sa porovnávaš s inými alebo rozmýšľaš, či si „dost dobrý/á“
- keď ťa odpoveď AI zneistila, nahnevala alebo rozrušila
- keď si overuješ otázky k téme fyzického zdravia a duševnej pohody
- keď využívaš výsledky AI ako vlastnú tvorbu

+ Pravidlo:

AI odpoveď neberiem ako pravdu ani rozhodnutie. Porozprávam sa s niekým, komu dôverujem.

+ ČERVENÁ - AI nestačí. Chod' za človekom.

AI nie je kamarát, terapeut, lekár ani krízová pomoc. Nepoužívaj ju, keď:

- ti je smutno, úzkostne alebo sa cítiš pod tlakom
- ide o násilie, vyhrážky, šikanu, vydieranie alebo zneužívanie
- prežívaš vážnu úzkosť, sebapoškodzovanie, paniku alebo pocit „už to nezvládam“
- cítiš strach o seba alebo o niekoho iného
- ide o vážne a dôležité rozhodnutia
- máš pocit, že AI je jediný, kto ti rozumie

+ Pravidlo:

Chod' za človekom, ktorému dôveruješ. Môže to byť rodič, učiteľ, školský psychológ, blízka osoba alebo linka pomoci.



EMOCIONÁLNY
KOMPAS



NADAČNÝ
FOND
TELEKOM



nadácia
pontis

Kompas pre rýchlu orientáciu v semafore používania AI: „Potrebuje táto situácia niekoho, kto ma pozná, niečo cíti a nesie zodpovednosť?“ Ak áno, vyhľadaj niekoho, komu dôveruješ. Linka detskej istoty 116 111 (nonstop, anonymne) · online poradňa IPčko www.ipcko.sk · v ohrození 112 / 155

Tento materiál nenahrádza odbornú ani terapeutickú pomoc. Pri obavách o duševné zdravie dieťaťa sa obráťte na odborníka.



AI semafor pre rodiča

Ako rozpoznať, kedy AI dieťaťu pomáha, kedy spozornieť a kedy zasiahnuť

+ ZELENÁ - AI je užitočný pomocník

Typické situácie

- vysvetľuje učivo jednoduchšími slovami, precvičuje jazyk
- pripravuje osnovu prezentácie, hľadá nápady na projekt
- používa AI ako štart, nie ako konečný výsledok

Čo môže rodič urobiť

- zaujímať sa bez kontroly: „V čom ti dnes AI pomohla?“
- učiť dieťa overovať odpovede a pripomínať, že AI sa môže myliť.
- podporovať vlastné premýšľanie: „Čo si o tej odpovedi myslíš ty?“

+ **Čo povedať:** „AI ti môže pomôcť rozmýšľať, ale nemá rozmýšľať namiesto teba.“

+ ORANŽOVÁ - Spomalte a porozprávajte sa

Typické situácie. kedy dieťa

- pýta sa AI na vzťahy a kamarátstva
- pýta sa, či je „dosť dobré“
- upravuje fotky a píše správy s pomocou AI
- necháva AI tvoriť domáce úlohy a projekty

Čo môže rodič urobiť

- nereagovať zákazom ani výsmechom
- opýtať sa pokojne: „Čo si sa pýtal/a? Ako si sa po tom cítil/a?“
- ponúknuť svoju pomoc a seba ako bezpečného človeka.

+ **Čo povedať:** „Som rád/rada, že si hľadal/a pomoc. Poďme sa na to pozrieť spolu.“

+ ČERVENÁ - Treba okamžite zapojiť dôveryhodného dospelého

Typické situácie

- rieši cez AI smútok, stres, osamelosť;
- sebapoškodzovanie, násilie alebo vyhrážky
- šikana, vydieranie, grooming; vážna úzkosť, panika
- izolácia a veľa času s AI spoločníkom
- AI odporučila niečo nebezpečné

Čo môže rodič urobiť

- zostať pokojný, ale konať hneď; ohrozené dieťa nenechávať samé
- nevyčítať, že sa zverilo AI: „Ďakujem, že o tom viem. Nebudeme na to sami.“
- kontaktovať školského psychológa, Centrum poradenstva a prevencie, či krízovú linku; pri ohrození volajte 112 / 155

+ **Čo povedať:** „Toto je príliš dôležité, aby si na to bol/a sám/sama alebo len s AI. Som tu a nájdeme pomoc.“