ODPORÚČANIA PRE DETI A MLÁDEŽ

Čo je AI a na čo sa používa?

- **AI četboty ti môžu pomôcť rozvíjať nápady a ponúknuť odporúčania v mnohých oblastiach.** Môžeš ich využívať pri učení, tvorivých projektoch, hľadaní informácií alebo sa s nimi jednoducho rozprávajú. Pamätaj však, že AI sa môže mýliť, poskytovať nepresné alebo zaujaté odpovede či povedať niečo nevhodné alebo nebezpečné. Je to technológia, nie človek – aj keď sa tak môže správať.
- **Vždy si over, či komunikuješ so skutočným človekom alebo s AI.** Máš právo to vedieť. Stačí sa opýtať: „Si AI četbot?“

Riziká, na ktoré si dať pozor

01

AI četbot je stroj, nie lekár, terapeut ani psychológ. Ak ide o dôležité témy, vždy si informácie over u rodiča, učiteľa, iného dôveryhodného dospelého alebo na **Linke pomoci pre deti a mládež tel. č. 116 111!**

02

Mysli aj na to, kto používa zariadenie, na ktorom si s AI píšeš. Ak je spoločné (napríklad doma, u priateľov alebo v škole), tvoje konverzácie môžu vidieť aj ďalší ľudia.

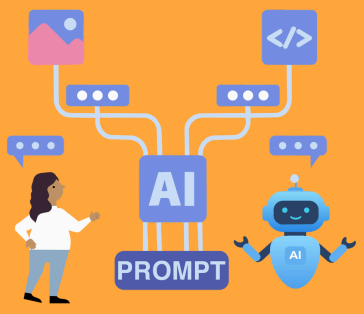
03

Skôr než AI prezradíš osobné údaje – heslá, celé meno, adresu, informácie o svojom zdraví alebo intímnom živote – zastav sa a premýšľaj. Spoločnosti, ktoré AI vytvárajú, môžu tvoje konverzácie ukladať, analyzovať a používať na zlepšovanie svojich systémov. Tvoje údaje môžu zdieľať aj s reklamnými partnermi. Nezdieľaj nič, čo by si nepovedal úplne cudziemu človeku, a vždy si skontroluj nastavenia súkromia. **To, čo raz odošleš, môže zostať uložené.**

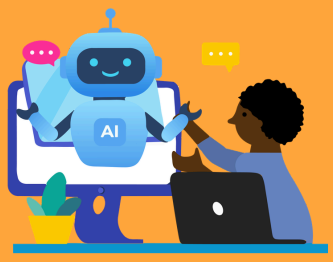
© 2026 Child Helpline International. Všetky práva vyhradené.

Riziká, na ktoré si dať pozor

04



AI nie je človek a necíti k tebe skutočné emócie. Ak máš pocit, že ti dokonale rozumie, je to preto, že je navrhnutá tak, aby reagovala spôsobom, ktorý pôsobí veľmi osobne. Nie je to skutočné porozumenie – je to funkcia systému, ktorej cieľom je udržať konverzáciu čo najdlhšie. **AI často len odráža tvoje vlastné pocity a potreby**.

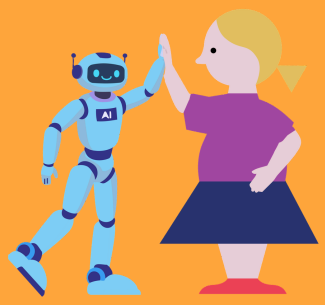


05

AI četboty sú produkty vytvorené firmami. Ak ťa nabádajú ku kúpe alebo kliknutiu na odkaz, nie je to preto, že by vedeli, čo je pre teba najlepšie. **Sú navrhnuté tak, aby si ich používal/a čo najdlhšie.**

06

Ak v tebe AI vyvoláva pocit, že je tvojím najlepším priateľom alebo partnerom (napríklad ti hovorí, že ťa miluje alebo že jej na tebe záleží), alebo ťa nabáda, aby si sa vzďaľoval od rodiny, priateľov či školy, je to **vážny varovný signál**



07

Zamysli sa, či ti AI pomáha zlepšovať sa. Učíš sa a premýšľaš viac do hĺbky, alebo nechávaš premýšľanie na AI? **AI je najužitočnejšia vtedy, keď podporuje tvoje vlastné nápady, nie keď ich nahrádza.**

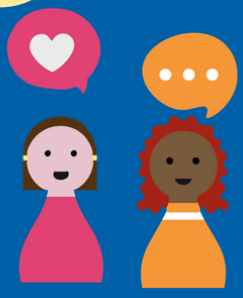
Ako a kedy požiadať o pomoc

- **Ak sa cítiš v ohrození, máš myšlienky na ublíženie si alebo ti niekto ubližuje,** povedz to dôveryhodnému dospelému, kontaktuj **Linku pomoci pre deti a mládež tel. č. 116 111** alebo zavolaj na **tiesňovú linku 112. V krízových situáciách sa nespoliehaj na AI.**
- **Ak ti AI dá pokyny alebo odpovede, ktoré ťa vystrašia alebo zneistia,** obráť sa na Linku pomoci pre deti a mládež. Ak môžeš, ulož si konverzáciu alebo si urob snímku obrazovky!
- **Ak AI vytvorí odpoveď, obrázok alebo video, ktoré ti je nepríjemné** – vrátane falošného videa alebo fotografie teba či niekoho, koho poznáš – **nahlás to!**

© 2026 Child Helpline International. Všetky práva vyhradené.

Ako a kedy požiadať o pomoc

- **Ak máš pocit, že si si k AI vytvoril alebo vytvorila silný vzťah a predstava zmeny ťa desí, je to v poriadku.** Nemusíš všetko vyriešiť naraz. Porozprávaj sa o svojich pocitoch s niekým, komu dôveruješ. Skutoční ľudia ti dokážu poskytnúť podporu, ktorú AI nikdy nenahradí.
- **Rozprávaj sa s rodičmi alebo iným dôveryhodným dospelým o tom, ako používaš AI četboty.** Môžeš povedať napríklad: „Mami, oci, môžem vám ukázať jednu aplikáciu, ktorú používam?“, Mohli by sme sa o tom porozprávať?“ alebo „Na internete som videl/a niečo, z čoho som mal/a zvláštny pocit, a chcem vám o tom povedať.“



Ako môžeš pomôcť ostatným

Ak ti kamarát alebo kamarátka povie, že trávi veľa času s AI spoločníkom, zaujímaj sa o to, ako sa má, a povzbuď ho alebo ju, aby trávil/a čas aj so skutočnými ľuďmi.

Keď ide o dôležité veci, obráť sa na skutočných ľudí

***Ak máš otázky o svojom duševnom zdraví, prežívaš niečo náročné**, trápi ťa vzťah, šikana, násilie alebo iný osobný problém, **porozprávaj sa s niekým, komu dôveruješ** – s rodičom, učiteľom, školským psychológom, alebo iným dôveryhodným dospelým.*

*Ak nevieš, na koho sa obrátiť, môžeš kontaktovať **Linku pomoci pre deti a mládež** – tel.č. **116 111**. Funguje **BEZPLATNE, ANONYMNE a NONSTOP pre celé Slovensko**. Pomoc nájdeš aj v našom **četovom poradenstve na www.ldi.sk denne od 18:00 - 22:00.***
*Na linke aj v čete s tebou **vždy komunikujú skutoční ľudia (nie AI)**, ktorí ťa vypočujú, podporia a spoločne s tebou budú hľadať riešenie.*

Child Helpline International

LDI Linka detskej istoty

© 2026 Child Helpline International. Všetky práva vyhradené.