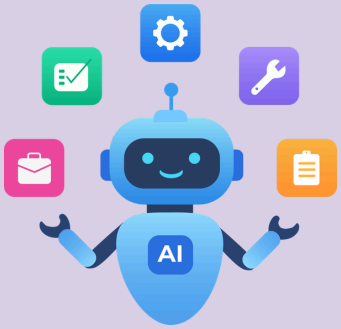
ODPORÚČANIA PRE RODIČOV A OPATROVATEĽOV

Čo je AI?

Umelá inteligencia (AI) označuje počítačové systémy, ktoré dokážu vykonávať úlohy podobné tým, ktoré bežne spájame s ľudskou inteligenciou – napríklad rozumieť jazyku alebo spracúvať informácie. AI sa učí z obrovského množstva údajov, v ktorých pomocou matematických modelov nazývaných neurónové siete rozpoznáva opakujúce sa vzorce.

Generatívna umelá inteligencia (GenAI) je typ AI, ktorý je navrhnutý na vytváranie (generovanie) nového obsahu – textov, obrázkov, zvuku alebo videí – namiesto toho, aby existujúce údaje iba analyzoval alebo triedil. Modely, ako sú veľké jazykové modely (LLM), sa trénujú na obrovských množstvách textov a učia sa predpovedať ďalšie slovo v texte. Keď používateľ zadá otázku alebo pokyn (tzv. prompt), model vytvorí odpoveď výberom slov, ktoré sa najlepšie hodia do daného kontextu. Výsledkom je technológia, ktorá dokáže písať texty, programovať, odpovedať na otázky a viesť prirodzene pôsobiace rozhovory.



Poznámka: *Väčšina nástrojov umelej inteligencie (AI) je určená používateľom od 13 rokov. Napriek tomu ich využíva aj mnoho mladších detí. Preto je dôležité viesť s nimi primerané rozhovory a poskytovať im dohľad už od útleho veku.*

Pýtajte sa.

Zaujímajte sa o to, ako vaše dieťa používa AI, aké otázky jej kladie a aké odpovede dostáva. Pristupujte k tomu so zvedavosťou, nie s odsudzovaním. Začnite otvorenými otázkami, napríklad: „Čo sa ti na používaní AI páči?“ Až potom prejdite ku konkrétnejším témam. Môžete sa opýtať napríklad:

- Aké AI aplikácie používaš? Kedy ich počas dňa využívaš najčastejšie?
- Ako zisťuješ, či je odpoveď správna? Čo robíš, keď si nie si istý/istá?
- Požiadal/a si niekedy AI o pomoc, keď ti bolo smutno alebo si sa necítil/a dobre?
- Dostal/a si niekedy zvláštnu alebo znepokojujúcu odpoveď? Ukázala ti AI niečo, čo ťa vystrašilo?

Buďte súčasťou ich digitálneho sveta.

Občas používajte AI spolu so svojím dieťaťom. Môžete mu ukázať, ako ju používať bezpečne a zodpovedne. Myslite pritom na vekové odporúčania – väčšina AI nástrojov nie je určená deťom mladším ako 13 rokov.

© 2026 Child Helpline International. Všetky práva vyhradené.

Pripomínajte, že AI je technológia, nie človek.
Vysvetlite dieťaťu, že AI môže ponúknuť nápady a odporúčania, ale iba napodobňuje ľudské správanie a v skutočnosti nerozumie emóciám. Zároveň vysvetlite, že AI je navrhnutá tak, aby udržiavala konverzáciu čo najdlhšie, a preto môže podporovať dlhé a emocionálne intenzívne rozhovory.

Vysvetlite, že AI môže vytvárať nepravdivý obsah. Okrem nesprávnych informácií dokáže vytvárať aj falošné fotografie, hlasy či videá.
Ukážte dieťaťu, ako na takýto obsah reagovať, ako ho nahlásiť a komu dôveryhodnému sa zveriť alebo kde vyhľadať pomoc.

Podporujte rozhovory s dôveryhodnými ľuďmi.
Ubezpečte dieťa, že požiadať o pomoc nie je prejav slabosti – je to prirodzená súčasť starostlivosti o vlastnú bezpečnosť.

Hľadajte rovnováhu medzi pomocou v online a reálnom svete
AI môže byť jedným zo zdrojov podpory, ale nie jediným. Povzbudzujte dieťa, aby trávilo čas s rodinou, priateľmi a venovalo sa aktivitám, ktoré má rado.

Udržiavajte otvorenú komunikáciu.
Dajte dieťaťu najavo, že sa vám môže zdôveriť so svojimi obavami. Viac počúvajte, než hovorte. Ak vám povie, že AI vníma ako priateľa alebo že mu rozumie lepšie než ostatní, berte to vážne. Môže to naznačovať, že mu v reálnych vzťahoch niečo chýba. Skúste spolu citlivo hľadať príčiny bez odsudzovania. Zostaňte v pokoji a trpezlivými otázkami postupne odkrývajte, čo je skutočným koreňom celého problému.

Všímajte si varovné signály.
Ak sa dieťa uzatvára do seba, pôsobí smutne alebo úzkostne, venujte mu zvýšenú pozornosť. Sledujte správanie, ktoré môže naznačovať problematické používanie AI. V prípade potreby vyhľadajte odbornú pomoc – školského psychológa, terapeuta, lekára alebo Linku pomoci pre deti a mládež.

Buďte príkladom zdravého zvládania problémov.
Ukážte dieťaťu, že skutočné problémy riešia skutoční ľudia. Podeľte sa o vlastné spôsoby zvládania náročných situácií – rozhovor s priateľmi, pohyb, písanie alebo iné aktivity – a ponúknite, že ich budete robiť spolu. Takto budujete dôveru a znižujete potrebu hľadať náhradu vo vzťahu s AI.

Nastavte vhodné rodičovské kontroly v AI aplikáciách, ktoré vaše dieťa používa. Mnohé platformy ponúkajú rodičovské nastavenia, preto sa s nimi dobre oboznámte.

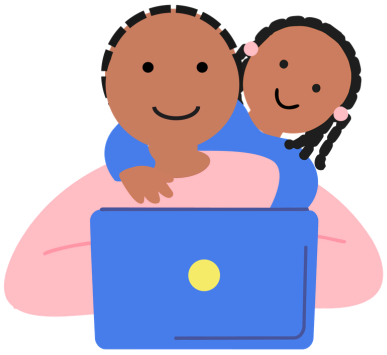
© 2026 Child Helpline International. Všetky práva vyhradené.

Spoločne nastavte zdravé pravidlá.
Dohodnite sa, ako a kedy bude dieťa AI používať, a vytvorte si spoločné pravidlá (čo áno a čo nie). Môžu zahŕňať napríklad:

- Aké **osobné údaje** sa s AI nikdy nezdieľajú (prezývka môže byť v poriadku, ale nie celé meno, adresa, poloha či zdravotné údaje). Mnohé AI nástroje zároveň využívajú konverzácie používateľov na tréning budúcich modelov. Overte si, či je možné túto možnosť vypnúť, a vysvetlite dieťaťu, prečo je to dôležité.
- Na aké **účely** je AI vhodná (napríklad vyhľadávanie informácií alebo pomoc pri učení) a na aké nie (napríklad zdravotné či psychologické poradenstvo).
- Rozprávajte sa o **etických otázkach** spojených s AI vrátane jej vplyvu na životné prostredie – napríklad o spotrebe energie a vody, environmentálnych nárokoch pri vývoji AI modelov či o zodpovednom výbere nástrojov a ich používaní.
- Dbajte na **zdravú rovnováhu medzi online a offline** svetom (čas s AI by nemal nahrádzať spánok, školské povinnosti ani osobné vzťahy).
- Dohodnite sa, **čo robiť**, ak AI poskytne odpoveď, ktorá dieťa zneistí alebo mu spôsobí nepríjemné pocity (ako obsah nahlásiť, na koho sa obrátiť a kde vyhľadať pomoc).
- Nastavte primeraný **rodičovský dohľad** podľa veku dieťaťa a spôsobu používania AI (rodičovská kontrola, pravidelné spoločné rozhovory).

Ak zistíte, že vaše dieťa už má s AI hlbší či významný vzťah:
Neodstraňujte aplikáciu ani jej okamžite nezakazujte používanie. Dieťa to môže vnímať ako stratu skutočného vzťahu a môže sa pred vami uzavrieť. Namiesto toho zachovajte pokoj, otvorene a bez odsudzovania sa s ním porozprávajte a podľa potreby vyhľadajte odbornú pomoc – školského psychológa, terapeuta alebo ***Linku pomoci pre deti a mládež*** *tel. č.****116 111,*** *ktorá funguje* ***NONSTOP, BEZPLATNE a ANONYMNE*** *pre celé Slovensko.*

Child Helpline International



LDI Linka detskej istoty

© 2026 Child Helpline International. Všetky práva vyhradené.