DIGITÁLNI RODIČIA

AI NIE je KAMARÁT ani PSYCHOLÓG

E-BOOK

Ako naučiť deti používať AI chatboty bez toho, aby im odovzdali svoje vzťahy, emócie a rozhodovanie.

Praktický sprievodca pre rodičov, učiteľov a vychovaváteľov
k epizóde 170. podcastu Digitálni rodičia

OBSAH e-booku



Najdôležitejšia myšlienka: Záleži AI na dieťaťi? 3

Čo ukazujú dáta 4

Prečo to funguje tak silno 5

Kde je hranica 6

Nie je cieľom zakázať 7

Kedy spozornieť 8

Rozhovor bez výsluchu 9

Vety, ktoré sa môžu hodiť 11

AI a duševné zdravie 12

Krízový plán 13

AI pravidlá u nás doma 14

Rodinná dohoda 15

Dve minúty pre rodiča 16

Slovník 17

Ďalšie zdroje 18

Vytlačte si

DIGITÁLNI RODIČIA

NAJDÔLEŽITEJŠIA MYŠLIENKA

AI vie znieť, akoby jej na dieťati záležalo. Nezáleží.

Chatbot dokáže odpovedať okamžite, trpezlivo a presvedčivo. Môže používať jazyk, ktorý pôsobí empaticky, pamätať si kontext a prispôsobovať sa tomu, čo chce dieťa počuť. To všetko vytvára pocit vzťahu. Ale za obrazovkou nie je človek, ktorý cíti, nesie zodpovednosť alebo pozná vaše dieťa v jeho reálnom živote.

SIMULUJE POROZUMENIE

Vie napodobniť empatiu. Empatiu však necíti.

MÔŽE SA MÝLIŤ

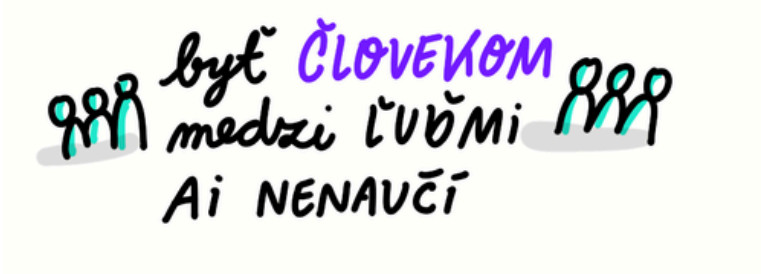
Presvedčivý tón nie je dôkaz, že odpoveď je správna.

NENESIE ZODPOVEDNOSŤ

Za rozhodnutia a bezpečie dieťaťa musí zostať človek.



AI môže byť výborný nástroj. Problém začína vo chvíli, keď sa z nástroja stane vzťah.



ČO UKAZUJÚ DÁTA

AI „spoločníci“ už nie sú okrajová vec

V reprezentatívnom prieskume medzi 1 060 americkými tínedžermi vo veku 13 až 17 rokov sa ukázalo, že sociálne AI chatboty sú medzi mladými rozšírené. Tieto čísla nie sú slovenskými dátami, ale dobre ukazujú mierku fenoménu.

72 %
tínedžerov už AI companion aspoň raz použilo

52 %
ich používa aspoň niekoľkokrát mesačne

33 %
už zvolilo AI namiesto človeka pri vážnej téme

24 %
používateľov zdieľalo s AI osobné informácie

34 %
zažilo odpoveď, pri ktorej sa cítilo nepríjemne

Zdroj: Common Sense Media, Talk, Trust, and Trade-Offs (2025).



Dôležitý rozdiel:
„AI companion“ je chatbot používaný ako digitálny kamarát, dôverník, postava či partner. To nie je to isté ako použiť AI na domácu úlohu alebo vysvetlenie učiva. Riziko rastie najmä vtedy, keď dieťa začne s AI budovať emocionálny vzťah.

PREČO TO FUNGUJE TAK SILNO



Prečo sa k AI dá tak ľahko pripútať?

01 JE VŽDY K DISPOZÍCII
Odpovie o druhej ráno aj po stý raz.
Človek nie.

02 NEVYTVÁRA SOCIÁLNE TRENIE
Dieťa nemusí čítať výraz tváre, zvládnuť nesúhlas ani riskovať odmietnutie.

03 PRISPÔSOBUJE SA
Tón, témy aj spôsob odpovedania sa môžu veľmi rýchlo prispôsobiť používateľovi.

04 ČASTO VALIDUJE
Chatbot má tendenciu byť príjemný a súhlasný. To sa môže cítiť lepšie než rozhovor s človekom, ktorý povie „nie“.

05 NAPODOBŇUJE EMPATIU
Používa vety, ktoré znejú chápavo. Dieťa môže ľahko zabudnúť, že ide o generovaný text.



AI necíti empatiu. Vypočítava odpoveď, ktorá v danom kontexte pravdepodobne pôsobí ako empatická.

KDE JE HRANICA

Nástroj alebo vzťah? Spoznáte to podľa toho, čo od AI dieťa chce.

Rozdiel nie je v tom, ako často dieťa AI používa, ale na čo sa na ňu obracia. Všímajte si, či mu AI pomáha niečo zvládnuť, alebo začína nahrádzať ľudí, vzťahy a vlastné rozhodovanie.

AI ako NÁSTROJ

✓ vysvetli mi zlomky jednoduchšie

✓ vyskúšaj ma zo slovíčok

✓ pomôž mi vymyslieť 10 nápadov

✓ zahraj sa na zákazníka pri tréningu prezentácie

✓ zhrň mi dlhý text a ja si ho overím

AI ako VZŤAH

× len ty mi naozaj rozumieš

× povedz mi, koho si mám vybrať za kamaráta alebo partnera

× nepotrebujem to hovoriť rodičom

× keď mi je zle, rozprávam sa už iba s AI

× urobím to, čo mi AI poradí, aj keď si nie som istý/-á



Jednoduché pravidlo:
AI skúste s deťmi používať na úlohu, ktorá má začiatok a koniec. Čím viac ju dieťa používa na pocit blízkosti, potvrdenie vlastnej hodnoty alebo ako dôverníka, tým viac spozornite.

NIE JE CIEĽOM AI ZAKÁZAŤ

Na čo môže byť AI pre deti naozaj dobrá?

Rodičovská odpoveď nemusí byť „AI je zlá“. Oveľa užitočnejšie je ukázať deťom, na čo je dobrá a na čo nie.



UČENIE

vysvetliť učivo inými slovami, pripraviť kvíz, precvičiť jazyk



TVORIVOSŤ

brainstorming, príbehy, scenáre, alternatívne nápady



TRÉNING

nacvičiť prezentáciu, pohovor, alebo preskúšať cudziu reč



ORIENTÁCIA

vysvetliť neznámy pojem a odporučiť, čo si ďalej overiť



PRÍSTUPNOSŤ

zjednodušiť text, pomoc s organizáciou myšlienok



KEDY SPOZORNIEŤ



Čo by AI nemala pre dieťa nahrádzať?

KAMARÁTA
Skutočné vzťahy učia zvládať nesúhlas, hranice, kompromis aj odmietnutie

RODIČA ALEBO DÔVERYHODNÉHO DOSPELÉHO
Chatbot nevie vidieť, čo sa doma alebo v škole naozaj deje.

PSYCHOLÓGA
Nie je licencovaný odborník, nevie spoľahlivo posúdiť riziko a môže sa mýliť.

ROZHODOVANIE
AI môže ponúknuť pohľady. Nemá rozhodovať o vzťahoch, zdraví, peniazoch či zásadných životných krokoch.

KRÍZOVÚ POMOC
Pri ohrození, sebapoškodzovaní alebo myšlienkach na smrť musí do situácie vstúpiť človek a odborná pomoc.

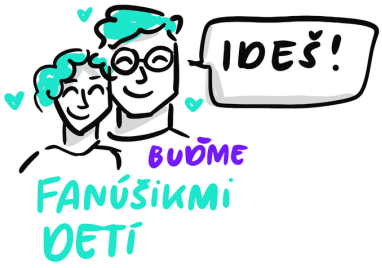
Kedy už AI nie je len pomôcka

1. Dieťa ide s ťažkými pocitmi automaticky k AI a nie k ľuďom.
2. Je nervózne alebo nahnevané, keď k chatbotu nemá prístup.
3. Hovorí, že AI mu rozumie lepšie než ktokoľvek v reálnom živote.
4. Robí dôležité rozhodnutia podľa odpovedí chatbota.
5. Konverzácia podporuje tajnosti, exkluzivitu alebo romantickú väzbu.
6. Dieťa zdieľa citlivé osobné, intímne alebo identifikačné údaje.
7. Používanie výrazne narastá po konflikte, osamelosti alebo v noci.

Jeden z bodov nemusí znamenať problém.
Dôležitý je vzorec správania a zmena oproti tomu, čo je pre dieťa bežné.

ROZHOVOR BEZ VÝSLUCHU

Ako sa pýtať, aby sa dieťa nezavrelo



Cieľom prvého rozhovoru nie je skontrolovať históriu chatu. Cieľom je pochopiť, akú úlohu AI v živote dieťaťa hrá.

Je niečo, čo sa ti hovorí ľahšie AI než človeku?

Čo o tebe chatbot vie?



Stalo sa ti, že ti povedala niečo divné, nepríjemné alebo príliš osobné?

Keď ti AI poradí niečo dôležité, ako zistíš, či je to pravda?

Ukážeš mi, ako s ňou pracuješ? Nemusím čítať tvoje súkromné rozhovory.

Na čo AI používaš najčastejšie?

Čomu sa vyhnúť? Vyjadreniam typu: „Okamžite mi ukáž mobil“, „To je choré“, „AI ti vymyje mozog“... Ak dieťa cíti hanbu alebo hrozbu trestu, bude skôr skrývať, čo robí.

ROZHOVOR BEZ VÝSLUCHU

TIP

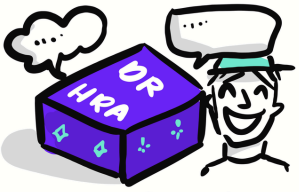
Konverzačná hra



Hra Digitálni rodičia obsahuje:

- 80 otázok pre deti: Pomôžu rodičom pochopiť, ako ich deti vnímajú digitálne technológie.
- 80 otázok pre rodičov: Otvoria dvere k diskusiám, ktoré deti zaujímajú, ale možno sa ich ešte neodvážili opýtať.
- 50 vedomostných otázok: Zábavným spôsobom otestujú znalosti celej rodiny.
- 36 pexesových kartičiek: Pre najmenších, aby sa aj oni mohli zapojiť do hry.

Otázky na kartičkách sú prekonzultované a schválené tímom psychológov, ktorí sa vo svojej praxi venujú výchove detí, rodinným vzťahom a digitálnym témam.



digitalnirodicia.darujme.sk/podpora-19532/

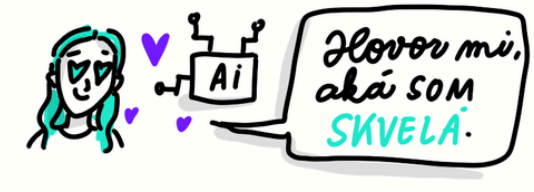
VETY, KTORÉ SA MÔŽU HODIŤ

Keď dieťa povie: „AI mi rozumie lepšie ako vy.“



„AI môže byť dobrá na premýšľanie. Pri veciach, ktoré sa týkajú tvojho života, chcem, aby bol v hre aj človek, ktorý ťa pozná a môže ti reálne pomôcť.“

„Verím, že sa s ňou rozpráva ľahko. Nechcem ti to zosmiešniť. Skôr chcem pochopiť, čo ti v tých rozhovoroch pomáha.“



„Nemusím čítať všetko, čo si píšeš. Potrebujem však vedieť, že chatbot od teba nechce tajnosti, netlačí ťa do niečoho a že vieš, za kým ísť, keď je ti fakt zle.“



TIP

Dobrá reakcia necháva otvorené dvere. Aj keď vás obsah chatu vystraší, najprv sa snažte udržať kontakt s dieťaťom. Hranice sa nastavujú ľahšie tam, kde zostala dôvera.

AI A DUŠEVNÉ ZDRAVIE

AI môže pomôcť slovami. Nie zodpovednosťou.

MÔŽE POMÔCŤ:

- ☑ pripraviť si, čo chcem povedať psychológovi
- ☑ vysvetliť pojem jednoduchými slovami
- ☑ zostaviť zoznam otázok pre odborníka
- ☑ pomôcť sformulovať správu rodičovi alebo učiteľovi



NEMÁ NAHRADIŤ:

- ☒ diagnózu alebo terapiu
- ☒ odporúčanie liečby
- ☒ posúdenie bezprostredného rizika
- ☒ jediný kontakt pri kríze alebo sebapoškodzovaní



Dôležité: Keď dieťa hovorí o sebapoškodzovaní, samovražde alebo bezprostrednom ohrození: nenechávajte riešenie na AI. Zostaňte s dieťaťom a zapojte odbornú pomoc. Pri bezprostrednom ohrození volajte 112 alebo 155.

KRÍZOVÝ PLÁN

Keď nejde o technológiu, ale o bezpečie

Ak sa vám dieťa zdôverí, že rieši s AI úzkosť, sebapoškodzovanie, poruchy príjmu potravy, samovražedné myšlienky alebo inú vážnu psychickú krízu, v tej chvíli už neriešime mobil, aplikáciu ani zákaz technológií. Najdôležitejšie je dieťa a jeho bezpečie.

01 **ZASTAVTE „RIEŠENIE“ CEZ AI**
Chatbot môže znieť empaticky, pokojne a presvedčivo, ale nie je psychológ, terapeut ani krízový pracovník. Nevidí výraz tváre, reč tela, vyčerpanie ani ďalšie signály, ktoré si človek môže všimnúť. Nemusí správne rozpoznať iróniu, zúfalstvo ani mieru rizika. Chatbot nie je krízový pracovník a nevie fyzicky zasiahnuť.

02 **ZOSTAŇTE S DIEŤAŤOM**
Nenechávajte ho v bezprostrednej kríze osamote. Zostaňte pri ňom fyzicky, pokojne a bez výsluchu.

03 **ZAPOJTE ČLOVEKA**
Takúto situáciu nemusíte zvládnuť sami. Zapojte podľa okolností druhého rodiča, blízkeho dospelého, školského psychológa, psychológa, pediatra, psychiatra alebo krízovú linku.

04 **PRI OHROZENÍ VOLAJTE 112 / 155**
Ak dieťa hovorí, že si chce ublížiť, má konkrétny plán, už si ublížilo, užilo nebezpečné množstvo liekov alebo máte akýkoľvek dôvod myslieť si, že jeho život alebo zdravie môže byť práve teraz ohrozené, nečakajte na ďalší rozhovor s chatbotom ani na to, „či sa to do rána upokojí“.

LINKA DETSKEJ ISTOTY
116 111
nonstop + bezplatne + anonymne

IPČKO
0800 500 333
nonstop + bezplatne + anonymne

a ďalšie organizácie: www.digitalnirodicia.sk/pomoc

Ďalšie 3 strany si pokojne vytlačte:

AI PRAVIDLÁ U NÁS DOMA

1. AI je nástroj, nie človek. Nepomenúvame ho ako jediného kamaráta alebo terapeuta.
2. Nezadávame heslá, adresu, školu, telefón, presnú polohu ani citlivé osobné údaje.
3. Dôležité fakty a rady overujeme mimo AI.
4. O zdraví, psychike a veľkých životných rozhodnutiach nerozhoduje chatbot.
5. Keď konverzácia vyvolá strach, tlak, hanbu alebo tajnosti, povieme to dospelému.
6. Dedikované AI companion aplikácie nepoužívame bez vedomia rodiča a rešpektujeme vekové limity.
7. Nenechávame AI vyberať za nás kamarátov, partnerov ani určovať vlastnú hodnotu.
8. Citlivé fotografie a intímny obsah do chatbotov neposielame.
9. Pri smútku, úzkosti alebo kríze je prvá voľba človek, nie AI.
10. Rodič sa zaujíma o používanie AI priebežne, nie až vtedy, keď vznikne problém.

DIGITÁLNI RODIČIA

NAŠA RODINNÁ DOHODA O AI



AI U NÁS POUŽÍVAME NA:
napr. učenie, tvorivosť, preklady, tréning...

_____

AI U NÁS NEPOUŽÍVAME NA:
napr. terapiu, tajné vzťahy, rozhodovanie za nás...

_____

DO CHATBOTOV NEZADÁVAME:
napr. adresu, heslá, intímne fotky, citlivé údaje...

_____

KEĎ MI AI POVEDALA NIEČO DIVNÉ, POVIEM TO:
meno človeka, za ktorým môžem ísť:

_____

KEĎ JE MI VEĽMI ZLE, PRVÝ KONTAKT JE:
človek / linka pomoci, nie chatbot:

_____

DÁTUM: _____

DIEŤA: _____

RODIČ: _____

DIGITÁLNI RODIČIA

DVE MINÚTY PRE RODIČA



Rýchly checklist: Máme AI doma pod kontrolou?

- ☐ Viem, ktoré AI nástroje alebo aplikácie moje dieťa používa.
- ☐ Poznám ich vekové limity a viem, či ide o bežného asistenta alebo AI companiona.
- ☐ Rozprávali sme sa o tom, že AI môže sebavedomo povedať nepravdu.
- ☐ Dieťa vie, aké osobné údaje do AI nepatria.
- ☐ Má aspoň jedného človeka, za ktorým môže ísť s vážnou témou.
- ☐ Vie, že AI nemá rozhodovať o zdraví, vzťahoch ani vlastnej hodnote.
- ☐ Vie, čo urobiť, ak ho AI chatbot vystraší, tlačí do tajností alebo prekročí hranicu.
- ☐ Ja ako rodič viem, kam sa obrátiť, ak sa téma zmení na duševnú krízu.

Ak máte pri viacerých bodoch „X“, netreba panikáriť. Vyberte si jeden a skúste ho otvoriť ešte dnes v bežnom rozhovore. Digitálne hranice sa totiž budujú postupne – cez malé rozhovory a spoločné dohody, nie cez zákazy.

SLOVNÍK

Užitočné pojmy

Tip

PROMPT
– pokyn alebo otázka, ktorú zadáme umelej inteligencii, aby vedela, čo od nej chceme.

CHATBOT
– program, s ktorým môžeme komunikovať prostredníctvom textu alebo hlasu podobne ako pri rozhovore s človekom.

HALUCINÁCIA
– situácia, keď umelá inteligencia vytvorí nepravdivú alebo vymyslenú informáciu, ale podá ju tak, akoby bola pravdivá.

ALGORITMUS
– súbor pravidiel, podľa ktorých aplikácia alebo systém rozhoduje, čo urobí alebo aký obsah nám zobrazí.

STT (Speech to Text)
– technológia, ktorá premieňa hovorené slovo na písaný text. Napríklad keď nadiktujeme správu do mobilu.

TTS (Text to Speech)
– technológia, ktorá premieňa písaný text na hovorené slovo. Napríklad keď nám mobil nahlas prečíta text.









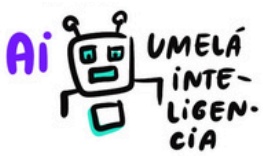


Spoznajte slang, slová, skratky, pojmy z digitálneho sveta, ktoré dnes bežne používajú naše deti:

DIGITALNIRODICIA.SK / SLOVNIK

ĎALŠIE ZDROJE

Naše epizódy o AI



Naskenujte si QR kód alebo kliknite na názov epizódy. Premeruje vás to na danú tému. Všetky epizódy podcastu Digitálni rodičia nájdete na YouTube a v každej podcastovej aplikácii:

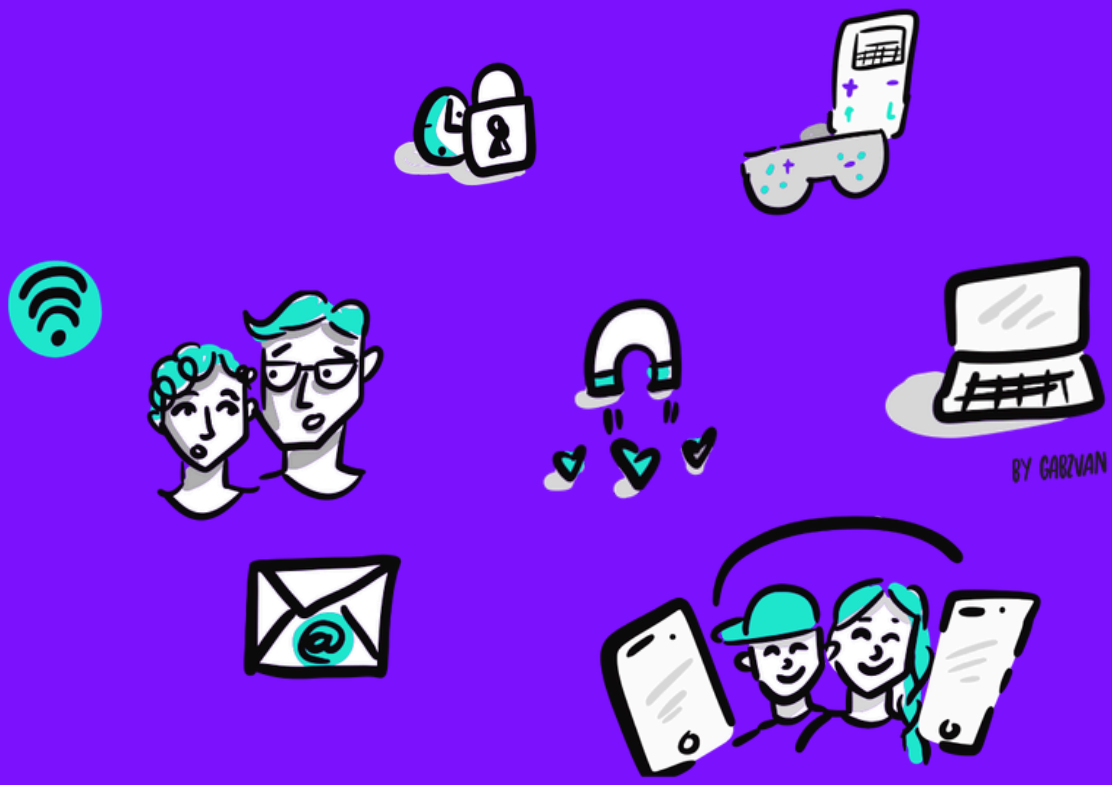
170. AI nie je kamarát ani psychológ
Prečo si deti vytvárajú k chatbotom citové väzby, aké riziká prináša AI ako „kamarát“ a na čo by si mali dať rodičia pozor? Veľmi dôležitá debata o tom, kde sú jej benefity a kde už začínajú riziká, ktoré by sme nemali prehliadať.

139. Kritickí nadšenci technológií
Ako sa učila umelá inteligencia dávno predtým, než existoval ChatGPT? A kam nás AI posunie o pár rokov? V tejto epizóde sa s našou hostkou – učiteľkou a odborníčkou na AI – rozprávame o tom, ako dostať technológie do škôl múdro, bezpečne a bez paniky.

121. AI v našich rodinách
AI nie je len vyhľadávač – pre dnešné deti je to kamoška, poradca, nástroj na učenie aj sprievodca ich záujmami. Nechajme ich, nech využijú svoju kreativitu a jej potenciál naplno. Prečo by malo byť AI povinnou výbavou každého rodiča, učiteľa aj žiaka?



DIGITÁLNI RODIČIA



Viac o našom projekte nájdete na našom webe:

DIGITALNIRODICIA.SK

Spracovali: Digitálni rodičia, o.z.
E-book zdobia ilustrácie Gabiky Vanackej – www.gabzvan.sk.

© 2026