

A young man with short dark hair and a small earring is shown in profile, looking down at a smartphone he is holding with both hands. He is wearing a light-colored zip-up sweater over a dark shirt. The background is a wall of large, dark square tiles. The lighting is dim, with a soft glow from the phone's screen illuminating his face and hands.

Naša **rodinná**
dohoda o AI

T

Naša rodinná dohoda o AI

Postup na piatich krokoch a hotový vzor dohody na vyplnenie a podpis.
Pravidlá, ktoré dieťa dodrží, lebo si ich stanovilo s vami.

V predošlých kapitolách sa opakuje jedna myšlienka: 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 dieťa niečo zakážeme – je to kompas, na ktorom sme sa zhodli, pretože chceme, aby nám doma bolo dobre a bezpečne. A presne v tomto duchu sa oplatí k nej pristúpiť.

TRI ZÁSADY

Tri zásady, na ktorých dobrá dohoda stojí

1 Tvoríme ju spoločne, nie pre dieťa.

Pravidlo, ktoré dieťa pomáhalo vymyslieť, vníma ako svoje, nie ako trest. Partnerský prístup pritom neznamená, že na všetko kývneme – znamená, že počúvame, vysvetľujeme a dohadujeme sa. Stále môžeme trvať na veciach, ktoré sú pre nás nemenné, len ich neukladáme, ale zdôvodníme.

2 Dohoda je kompas, nie zbraň.

Neslúži na to, aby sme ňou dieťa pri prvom prešľape usvedčili („ved' 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.

3 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.

PÄŤ KROKOV

Jednoduchý postup, ako si dohodu nastaviť

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

1 Vyberte si pokojnú chvíľu.

Nie po hádke o telefón a nie vtedy, keď je niekto rozrušený. Dohoda dohodnutá v napätí dlho nevydrží.

2 Začnite spoločným „prečo“.

Vysvetlite, že nejde o kontrolu, ale o to, aby ste sa všetci cítili bezpečne. Spýtajte sa aj dieťaťa, čo by podľa neho malo platiť a prečo – jeho návrhy berte vážne.

3 Vyberte pár oblastí, nie dvadsať pravidiel.

Tri až päť jasných dohôd, ktoré si dieťa zapamätá, fungujú lepšie než dlhý zoznam, na ktorý nikto nedbá.

4 Naformulujte ich spolu a konkrétne.

Pravidlo „buď opatrný“ nič neznamena. „Fotky, na ktorých je vidno, kto a kde som, do AI nedávam“ áno. Zapište ich tak, ako ich vyslovilo dieťa.

5 Dohodnite si, čo sa stane, keď to nevyjde.

Nie tresty, ale spôsob, ako sa k dohode vrátiť: že sa o tom porozprávame a pravidlo prípadne upravíme. A dohodnite si, kedy dohodu spoločne prejdete znova (napríklad o pár mesiacov).

ŠTYRI OBLASTI

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 – formulujte ju však vždy vlastnými slovami.

1 Škola a úlohy.

Kde končí pomoc a začína obchádzanie.

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

2 Zdieľanie obrázkov a osobných informácií.

Čo do AI nepatrí.

Napríklad: „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.“

ŠTYRI OBLASTI

3 Otázky, ktoré patria človeku.

Kde AI nestačí.

Napríklad: „Keď je mi naozaj ťažko, keď riešim hádku alebo dôležité rozhodnutie, najprv to preberiem s človekom – s rodičom, kamarátom alebo niekým, komu dôverujem.“ (Tejto hranici sa venuje aj ďalšia kapitola.)

4 Čas a miesto.

Kedy a kde AI áno a kedy nie.

Napríklad: „Pri jedle, pred spaním a počas učenia, ktoré mám zvládnuť sám, telefón a AI odkladám.“

Dôležité je, aby pravidlá o čase platili rozumne aj pre dospelých – deti viac kopírujú to, čo robíme, než to, čo hovoríme.

KEĎ SA TO NEPODARÍ

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, čo sme si sľúbili**“ pomáha „**toto nám nevyšlo – čo s tým spravíme, aby to nabudúce fungovalo lepšie?**“ Niekedy zistíte, 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.



NA VYPLNENIE

Vzor: **Naša rodinná dohoda o AI**

AI nám doma pomáha s...

Do AI nikdy nedávame...

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

AI odkladáme vtedy, keď...

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

Túto dohodu si spoločne prejdeme znova: (dátum)

Podpísaní:

Upozornenie: Tento materiál nie je psychologickou ani technickou príručkou a nenahrádza odbornú pomoc. Ak máte obavu o duševné zdravie svojho dieťaťa, obráťte sa na odborníka alebo odborníčku.

Bezplatná pomoc: Linka detskej istoty 116 111 (nonstop a anonymne), online poradňa IPčko.