Vždy odpíše. Nikdy nepríde.

PRÍRUČKA PRE VEREJNOSŤ · RODIČIA

Keď sa dieťa rozpráva iba s AI

Príručka pre rodičov: varovné signály, aplikácie, rodinná dohoda a ako sa s dieťaťom rozprávať bez paniky a zákazov.

nikdynepride.sk

Aktualizované 3. novembra 2026

V TEJTO PRÍRUČKE

01 Vaše dieťa si možno píše s AI viac, než tušíte
02 Signály, ktoré stoja za pozornosť
03 S akou AI sa dieťa môže rozprávať
04 Ako začať rozhovor
05 Rodinná dohoda
06 Čo nepomáha
07 Chcete viac?
08 Časté otázky
09 Kedy vyhľadať pomoc
10 Pracovný list: naša rodinná dohoda o AI a obrazovkách
11 Zdroje

Je mi zle teraz

112 tiesňová linka · **0800 500 333** IPčko · **0800 800 566** Nezábudka · **116 111** Linka detskej istoty

Príručku pripravila kampaň Vždy odpíše. Nikdy nepríde. Kampaň je študentská iniciatíva, jej autori nevystupujú ako odborníci. Odborný obsah je podložený citovanými výskumami a odporúčaniami odborných organizácií a je overiteľný. Príručka nenahrádza odbornú pomoc ani krízový plán vašej organizácie. Kontakty sme overili 3. novembra 2026. Chybu alebo nefunkčné číslo nahláste na odbornici@nikdynepride.sk. Viac na nikdynepride.sk.

01

Vaše dieťa si možno píše s AI viac, než tušíte

Chatbot je pre mladých pohodlný: nesúdi, odpovie hneď a nikdy nie je unavený. V americkom prieskume Common Sense Media (2025) aspoň raz použilo AI spoločníka 72 % tínedžerov (ide o používanie, nie o závislosť) a tretina ho využíva na sociálny kontakt a vzťahy. Vašou úlohou nie je AI zakázať, ale byť človekom, za ktorým dieťa príde skôr.

V prieskume IPčka (Umelá inteligencia v životoch mladých, 2026) hodnotilo 62,8 % mladých radu od AI v situácii osamelosti ako dôveryhodnú, radu kamaráta 58,4 %. Ide o to, ako respondenti radu vnímali, nie o to, či bola rada správna. Veľkosť vzorky a metodiku uvádza správa IPčka.

02

Signály, ktoré stoja za pozornosť

- Hovorí o chatbote ako o kamarátovi alebo mu dalo meno. Samo osebe to nie je problém. Dôležitejšie je, či používanie zhoršuje spánok, školu, vzťahy alebo náladu.
- Chodí spať čoraz neskôr a ráno je unavené.
- Vyhýba sa kamarátom, krúžkom či rodinným akciám.
- Je podráždené, keď nemôže byť online.
- Prestalo sa vám zverovať, aj s drobnosťami.

Jeden signál ešte neznamená problém. Pozornosť si zaslúži, keď ich je viac a trvajú týždne.

03

S akou AI sa dieťa môže rozprávať

Vekové limity vychádzajú z podmienok poskytovateľov a menia sa, pred rozhodnutím si ich overte. Stav overený v novembri 2026. Pravidlá aplikácií sa často menia, overte si ich v nastaveniach aplikácie.

- **ChatGPT:** od 13 rokov, do 18 so súhlasom rodiča. Od roku 2026 odhaduje vek používateľa a pri pochybnostiach zapne obmedzený režim pre mladých. Má rodičovskú kontrolu, ktorú prepojíte s účtom dieťaťa.
- **Snapchat My AI:** od 13 rokov, chatbot priamo medzi konverzáciami s kamarátmi. V Rodinnom centre aplikácie vidíte, s kým dieťa komunikuje.
- **Character.AI:** voľné rozhovory s postavami od 18 rokov (od novembra 2025). Vek sa overuje, ale overenie sa dá obísť.
- **Replika:** AI spoločník s pamäťou, navrhnutý na citovú väzbu. Podľa podmienok len od 18 rokov, vek sa však takmer neoveruje.

04

Ako začať rozhovor

Rozhovor sa otvorí, keď sa o dieťa zaujímate a premýšľate spolu, nie keď kontrolujete a trestáte.

> „Čo ti na tom chatbote vyhovuje?“

> „O čom sa s ním rozprávaš najradšej?“

> „Poradil ti niekedy niečo, čo ti prišlo zvláštne?“

> „Je niečo, čo povieš jemu, ale mne nie?“

Skúste spolu malý experiment: položte AI otázku, overte odpoveď v nezávislom zdroji a potom sa AI opýtajte, prečo si za odpoveďou stojí alebo ju mení. Ukážte dieťaťu, že AI sa môže mýliť a jej tvrdenia treba overovať.

05

Rodinná dohoda

Pravidlá platia pre celú rodinu, aj pre dospelých. Vyberte si ich spolu a dajte na viditeľné miesto.

- Telefóny nechávame po 22:00 mimo spálne.
- Pri jedle sú mobily mimo stola.
- O tom, čo nás trápi, hovoríme najprv spolu, až potom s AI.
- AI aplikácie inštalujeme po vzájomnej dohode.
- Do AI nepíšeme osobné údaje, adresu ani fotky.
- Raz týždenne robíme niečo spolu bez obrazoviek.
- Keď je niekomu zle, môže prísť kedykoľvek, aj v noci.

06

Čo nepomáha

- Zákaz zo dňa na deň. Dieťa sa často len naučí AI skrývať.
- Zosmiešňovanie: „Veď je to len program.“ Pre dieťa môže byť vzťah skutočný.
- Čítanie rozhovorov potajomky. Narúša dôveru, na ktorej záleží najviac.

07

Chcete viac?

Ak vaše dieťa potrebuje psychológa, terapeuta alebo lieky a vy alebo niekto v rodine máte pochybnosti, prečítajte si knihu Aj šikovné dieťa potrebuje pomoc. Rozoberá vety, ktoré dieťa bolia, aj keď sú myslené dobre („šak ty si šikovný“, „za našich čias to nebolo“), vysvetľuje, kam sa obrátiť na Slovensku, čo sa deje u odborníka a čo vedieť o liekoch. Nájdete ju na nikdynepride.sk/pre-rodicov/ v časti na stiahnutie.

08

Časté otázky

Mám dieťaťu AI zakázať?

Zákaz zo dňa na deň často vedie k tomu, že dieťa AI začne skrývať. Lepšie funguje dohoda o pravidlách pre celú rodinu a záujem o to, čo mu AI dáva.

Smiem čítať jeho rozhovory s AI?

Tajné čítanie narúša dôveru. Ak sa obávate vážneho rizika, povedzte dieťaťu otvorene, čo vás znepokojuje, a poraďte sa s odborníkom, napríklad na IPčku.

Ako poznám, že je to viac než „len puberta“?

Pozornosť si zaslúži, keď sa mení spánok, prospech a nálada dlhšie ako pár týždňov, keď sa dieťa stiahne od všetkých alebo keď hovorí o tom, že by bolo lepšie zmiznúť.

Kam sa môžem obrátiť ja ako rodič?

IPčko 0800 500 333 a Linka detskej istoty 116 111 pomáhajú aj rodičom. Bezplatne pomôže aj Centrum poradenstva a prevencie (CPP).

09

Kedy vyhľadať pomoc

Ak dieťa hovorí, že by bolo lepšie zmiznúť, rozdáva veci alebo si ubližuje, nečakajte. Spýtajte sa ho priamo, či myslí na samovraždu. Priama otázka na samovražedné myšlienky ich nevyvoláva. Prehľad výskumov nenašiel štatisticky významný nárast takých myšlienok u ľudí, ktorých sa na ne pýtali, a rozhovor o nich môže skôr pomôcť. IPčko a Linka detskej istoty pomáhajú aj rodičom, ktorí si nevedia rady. Bezplatne pomôže aj Centrum poradenstva a prevencie (CPP).

Tiesňová linka	**112**	akútne ohrozenie života, nonstop
Krízová linka pomoci IPčko	**0800 500 333**	nonstop, zadarmo, aj chat a e-mail na ipcko.sk
Linka dôvery Nezábudka	**0800 800 566**	nonstop, zadarmo, Liga za duševné zdravie
Linka detskej istoty	**116 111**	nonstop, zadarmo, deti, mladí aj rodičia
Viac ako Ni(c)k	**viacakonick.gov.sk**	národná linka pre deti a mladých do 18 rokov
Senior linka	**0800 172 500**	nonstop, násilie a zlé zaobchádzanie so seniormi
Národná linka pre ženy zažívajúce násilie	**0800 212 212**	nonstop
Káčko, centrum krízovej intervencie IPčka	**ipcko.sk/kacko**	osobne, bezplatne, bez vekového obmedzenia
Poradne komplexnej pomoci (PKP)	**pkp.gov.sk**	štátne bezplatné poradne v 46 mestách

10

Pracovný list: naša rodinná dohoda o AI a obrazovkách

Vyberte si pravidlá spolu. Platia pre celú rodinu, aj pre dospelých. Dohodu dajte na viditeľné miesto.

- [ ] Telefóny nechávame po 22:00 mimo spálne.
- [ ] Pri jedle sú mobily mimo stola.
- [ ] O tom, čo nás trápi, hovoríme najprv spolu, až potom s AI.
- [ ] AI aplikácie inštalujeme po vzájomnej dohode.
- [ ] Do AI nepíšeme osobné údaje, adresu ani fotky.
- [ ] Raz týždenne robíme niečo spolu bez obrazoviek.
- [ ] Keď je niekomu zle, môže prísť kedykoľvek, aj v noci.

Naše ďalšie pravidlá

Čo urobíme, keď sa pravidlo nepodarí dodržať

Kedy sa k dohode vrátime a upravíme ju

Podpisy celej rodiny

11

Zdroje

1 Common Sense Media, Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions, 2025

2 Americká psychologická asociácia (APA), Health Advisory: Artificial Intelligence and Adolescent Well-being, 2025

3 Character.AI, zmeny pre používateľov do 18 rokov, 2025

4 Slovak Telekom, AI bez paniky: Sprievodca pre rodičov, kampaň Osamelí, 2026 (osameli.sk)

5 Fang a kol., MIT Media Lab a OpenAI, How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Chatbot Use: A Longitudinal Randomized Controlled Study, 2025 (preprint)

6 IPčko, Umelá inteligencia v živote mladých ľudí, 2026

7 Slovenská komora psychológov, Pomoc existuje

8 Dazzi, Gribble, Wessely a Fear, Does asking about suicide and related behaviours induce suicidal ideation? What is the evidence?, Psychological Medicine 44(16), 2014, doi:10.1017/S0033291714001299