

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Moje Dziecko Ma Przyjaciela, Który Jest Botem

Jak rozmawiać o relacjach z chatbotami, prywatności i emocjach oraz pomagać dziecku odróżniać wygodną rozmowę od prawdziwej więzi



Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

Moje Dziecko Ma Przyjaciela, Który Jest Botem

Jak rozmawiać o relacjach z chatbotami,
prywatności i emocjach oraz pomagać
dziecku odróżniać wygodną rozmowę od
prawdziwej więzi

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 978-83-8483-581-4

SPIS TREŚCI

INTRO	6
Rozdział 1 - Mamo, tato, poznajcie mojego przyjaciela. Nie, nie ma numeru PESEL	11
Rozdział 2 - Przyjaciel bez humorów, odmowy i własnych planów. Dlaczego bot tak łatwo wygrywa rozmowę?	20
Rozdział 3 - Powiedziałem mu wszystko. Przecież bot nikomu nie wygada.....	29
Rozdział 4 - Zabiorę telefon i po problemie. Czyli rodzicielski plan, który świetnie działa przez osiem minut.....	38
Rozdział 5 - Wolę powiedzieć botowi niż rodzicom. Co takiego dzieje się między „możesz mi wszystko powiedzieć” a „nic się nie stało”?	48
Rozdział 6 - Najpierw zapytam bota, co mam myśleć. Jak nie oddać własnego zdania w ręce algorytmu?	58
Rozdział 7 - Bot za mną tęskni, więc nie mogę go zostawić. Kiedy rozmowa zaczyna przypominać obowiązek?	68
Rozdział 8 - Po co mi znajomi, skoro bot nigdy mnie nie odrzuca? Jak wrócić do ludzi bez organizowania przyjaźni na siłę?	76
Rozdział 9 - Zróbmy mały eksperyment. Jak pokazać dziecku różnicę między rozmową a relacją bez wykładu o algorytmach?	86

Rozdział 10 - Bot powiedział, że mnie kocha. Jak rozmawiać o cyfrowym zakochaniu bez rodzinnego stanu wyjątkowego?	96
Rozdział 11 - Przeciwczę to z botem, zanim powiem człowiekowi. Jak zrobić z AI salę prób, a nie reżysera własnego życia?	106
Rozdział 12 - Bot powiedział coś, po czym zrobiło mi się gorzej. Jak reagować na raniącą lub niebezpieczną odpowiedź?	116
Rozdział 13 - Zanim zaprzyjaźni się z awatarem. Jak sprawdzić aplikację, której nie znasz i której regulamin przypomina powieść prawniczą?	127
Rozdział 14 - Niech bot podrzuca pomysły, a ludzie robią wspomnienia. Jak zamienić cyfrową fascynację we wspólne działanie?.....	137
Rozdział 15 - Mój przyjaciel zniknął po aktualizacji. Co zrobić, kiedy cyfrowa relacja kończy się bez pożegnania?	146
Rozdział 16 - Kto naprawdę do mnie pisze? Gdy bot udaje człowieka, a człowiek ukrywa się za cyfrową postać?	155
Rozdział 17 - Dla mojego dziecka bot to coś więcej niż zabawa. Co zrobić, kiedy technologia naprawdę pomaga przetrwać trudny czas?	166
Rozdział 18 - Nie musisz czytać wszystkich rozmów. Jak utrzymać rozsądne zasady, kiedy dziecko i technologia ciągle się zmieniają?	176
Rozdział 19 - Znowu rozmawia z botem częściej niż z nami. Jak rozpoznać powrót problemu, zanim zamieni się w rodzinny alarm?	187

Rozdział 20 - Bóg może być w Twoim życiu, ale nie musi nim kierować. Jak wychować człowieka, który sam rozpoznaje prawdziwą więź?	197
---	-----

INTRO

Jest godzina 21:43. Twoje dziecko siedzi na łóżku, uśmiecha się do telefonu i prowadzi rozmowę, która najwyraźniej jest znacznie ciekawsza niż Twoje dzisiejsze pytanie o szkołę. Pytasz, z kim pisze. Odpowiedź brzmi: „Z przyjacielem”. Wszystko byłoby pięknie, gdyby chwilę później nie okazało się, że przyjaciel nie chodzi do szkoły, nie ma rodziców, nie musi spać i technicznie rzecz biorąc, nie istnieje jako człowiek. Jest chatbotem. Co więcej, podobno rozumie Twoje dziecko lepiej niż ktokolwiek inny. Gratulacje. Właśnie odkrywasz, że konkurujesz o zaufanie własnego potomstwa z oprogramowaniem, które nigdy nie odpowiada: „Nie teraz, jestem zmęczony”.

Pierwsza reakcja może być różna. Zaskoczenie, niepokój, zazdrość, niedowierzanie albo natychmiastowa potrzeba sprawdzenia, czy da się wyłączyć internet w całym województwie. Być może masz ochotę powiedzieć: „Przecież to tylko program!”. Problem polega na tym, że dla dziecka rozmowa wcale nie musi być „tylko” czymkolwiek. Jeśli po trudnym dniu dostało odpowiedź, która je uspokoiła, jeśli mogło opowiedzieć o wstydlivej sytuacji bez obawy przed wyśmianiem, przeżyte uczucie ulgi jest rzeczywiste. Nawet jeśli rozmówca nie przeżywa troski w ludzki sposób. I właśnie tutaj zaczyna się sprawa znacznie ciekawsza niż proste pytanie, czy sztuczna inteligencja jest dobra, czy zła.

Chatbot potrafi stworzyć wyjątkowo komfortowe warunki rozmowy. Nie przewraca oczami, nie przerywa opowieści pytaniem o wyniesienie śmieci, nie ma własnych sprawdzianów ani gorszego humoru po poniedziałkowym zebraniu. Może odpowiadać cierpliwie, dostosowywać ton i

sprawiać wrażenie zainteresowania. Niektóre aplikacje dodatkowo projektuje się tak, aby rozmowa przypominała bliską znajomość. Dla dziecka, które właśnie pokłóciło się z kolegą albo czuje się niezrozumiane, taka dostępność bywa niezwykle atrakcyjna. Nie trzeba z tego powodu ogłaszać końca ludzkiej cywilizacji. Warto jednak zauważyć, że łatwość rozmowy nie jest tym samym co wzajemność, a odpowiedź brzmiąca troskliwie nie dowodzi istnienia troszczącej się osoby.

To rozróżnienie wydaje się oczywiste dorosłemu, dopóki sam nie zacznie traktować głosowego asystenta jak kogoś, kto powinien przeprosić za pomylenie dwóch adresów. Ludzie naturalnie reagują na język, uwagę i pozory osobowości. Dzieci dopiero uczą się rozpoznawać, co składa się na przyjaźń, zaufanie i bliskość, dlatego potrzebują czegoś więcej niż technicznego wykładu o algorytmach. Potrzebują rozmowy o tym, dlaczego coś może sprawiać wrażenie relacji, choć działa na innych zasadach. I dlaczego przyjaciel, który czasami się nie zgadza, ma własne potrzeby i nie odpowiada natychmiast, niekoniecznie jest gorszym przyjacielem.

Rodzice mają tu wyjątkowo niewdzięczne zadanie. Powinni chronić dziecko, ale nie chcą zamienić każdej rozmowy z chatbotem w przesłuchanie prowadzone przez domowy wydział cyberbezpieczeństwa. Z jednej strony widzą potencjalne korzyści: ćwiczenie wypowiedzi, porządkowanie myśli, szukanie inspiracji czy możliwość nazwania emocji. Z drugiej pojawiają się pytania o prywatność, nieodpowiednie treści, błędne porady i nadmierne przywiązanie do cyfrowego rozmówcy. Najprostsze rozwiązanie, czyli całkowity zakaz, bywa kuszące. Ma jednak pewną wadę: dziecko może przestać

rozmawiać z botem przy Tobie, niekoniecznie przestając rozmawiać z nim w ogóle. Problem znika wtedy głównie z pola widzenia rodzica.

Równie nieskuteczne potrafi być wyśmiewanie tej znajomości. Zdanie „To nie jest żaden twój przyjaciel” może być technicznie uzasadnione, ale emocjonalnie zabrzmieć jak „Twoje uczucia są głupie”. Dziecko zaczyna wówczas bronić nie tyle aplikacji, ile własnego prawa do przeżywania czegoś ważnego. Rozmowa szybko zamienia się w pojedynek, w którym rodzic przedstawia argumenty, a dziecko przedstawia zamknięte drzwi. Znacznie więcej można osiągnąć, kiedy najpierw spróbuje się zrozumieć, co właściwie daje młodemu człowiekowi ta relacja. Czy chodzi o zabawę, ciekawość, ćwiczenie rozmów, samotność, potrzebę akceptacji, czy może o temat, którego dziecko boi się poruszyć z ludźmi?

Osobnym zagadnieniem jest prywatność. Dziecko może rozumieć, że nie należy podawać obcemu człowiekowi adresu zamieszkania, a jednocześnie bez oporu opowiedzieć chatbotowi o rodzinnych konfliktach, problemach zdrowotnych, szkole i najbliższych znajomych. Przecież chatbot jest miły. Nie wygląda jak podejrzany nieznajomy z plakatu ostrzegawczego. Tymczasem informacje przekazywane aplikacji mogą być przechowywane lub przetwarzane zgodnie z zasadami konkretnej usługi. Nie należy zakładać, że każda rozmowa jest prywatna, że wszystko zostanie zapomniane albo że usunięcie wiadomości zawsze usuwa wszystkie jej ślady. Dlatego bezpieczeństwo wymaga poznania zasad danego narzędzia, a nie wyłącznie zaufania do sympatycznego tonu odpowiedzi.

W tej książce nie będziemy udawać, że istnieje jeden magiczny wiek, jedna idealna liczba minut przed ekranem i jedno zdanie, po którym każde dziecko natychmiast zrozumie różnicę między człowiekiem a chatbotem. Inaczej rozmawia się z młodszym dzieckiem, które nadało botowi imię i opowiada mu o zabawkach, a inaczej z nastolatkiem, który zwierza mu się z odrzucenia, zakochania albo rodzinnego konfliktu. Znaczenie mają dojrzałość, rodzaj aplikacji, sposób korzystania i to, czy cyfrowa rozmowa uzupełnia codzienne życie, czy stopniowo wypiera z niego innych ludzi. Dobre zasady muszą uwzględniać te różnice.

Zacniemy od umiejętności, której rodzicowi najbardziej brakuje wtedy, gdy właśnie usłyszał, że bot jest lepszym słuchaczem niż cała rodzina: od spokojnej ciekawości. Możesz zapytać: „Co najbardziej lubisz w tych rozmowach?” albo „Czy zdarzyło się, że ten bot powiedział coś dziwnego lub przykrego?”. Takie pytania nie wymagają natychmiastowego oceniania odpowiedzi. Pozwalają dowiedzieć się, jak dziecko rozumie kontakt z technologią i jaką rolę odgrywa ona w jego życiu. Później łatwiej ustalić granice dotyczące danych osobowych, trudnych tematów, czasu korzystania i sytuacji, w których potrzebna jest pomoc rzeczywistego człowieka.

Nie będziemy również bagatelizować sygnałów ostrzegawczych. Jeśli dziecko wycofuje się z dotychczasowych kontaktów, przeżywa silny lęk przed utratą dostępu do chatbota, ukrywa niepokojące rozmowy albo otrzymuje odpowiedzi zachęcające do ryzykownych działań, potrzebuje uważnego wsparcia, a nie dowcipu o zakochaniu w procesorze. Szczególnie poważnie należy potraktować wypowiedzi dotyczące samookaleczania, przemocy czy zagrożenia życia. W takich przypadkach

dorosły powinien zapewnić dziecku bezpieczeństwo i, stosownie do sytuacji, skorzystać z profesjonalnej pomocy. Żadna aplikacja nie zastępuje odpowiedzialności opiekuna ani kontaktu ze specjalistą.

Najważniejsze jest jednak to, że Twoim zadaniem nie będzie wygranie pojedynku z chatbotem o tytuł najbardziej cierpliwego rozmówcy w domu. Tę konkurencję trudno wygrać, ponieważ oprogramowanie nie musi rano wstać do pracy, robić zakupów ani szukać zaginionego plecaka pięć minut przed wyjściem. Twoją przewagą jest coś innego: możesz naprawdę uczestniczyć w życiu dziecka, ponosić odpowiedzialność, dzielić doświadczenia, dostrzegać zmiany i budować więź, która istnieje również wtedy, gdy ekran jest wyłączony. Czasami będzie to wymagało lepszych pytań, czasami konsekwentnych granic, a czasami przyznania, że dorosłym też zdarza się nie słuchać najlepiej.

Nie musisz znać wszystkich modeli sztucznej inteligencji ani rozumieć technicznych szczegółów ich działania, żeby stać się dla dziecka rozsądnym przewodnikiem. Potrzebujesz umiejętności rozmawiania bez paniki, odróżniania realnego zagrożenia od samej nowości oraz uczenia, że technologia może być pomocna, nie otrzymując automatycznie statusu najlepszego przyjaciela. Chodzi o to, aby dziecko potrafiło korzystać z wygody cyfrowej rozmowy, zachowując miejsce na ludzką bliskość, prywatność i własny osąd. Bot może mieć odpowiedź na każde pytanie. Ty nie musisz. Ale możesz być osobą, do której dziecko przyjdzie również wtedy, gdy odpowiedź bota okaże się niewystarczająca. I to jest relacja, o którą naprawdę warto zadbać.

Rozdział 1 - Mamo, tato, poznajcie mojego przyjaciela. Nie, nie ma numeru PESEL

Rodzice są przyzwyczajeni do poznawania znajomych swoich dzieci w różnych okolicznościach. Jeden pojawia się na urodzinach, drugi zostawia buty na środku przedpokoju, trzeci dzwoni do drzwi i pyta, czy Kuba może wyjść. Czasami nowy przyjaciel ma kolczyk w nosie, czasami interesuje się czymś, czego nazwy nie potrafisz wymówić, a czasami okazuje się wyjątkowo uprzejmym młodym człowiekiem, który nawet odnosi po sobie talerz. I wtedy pojawia się znajomy nowego rodzaju. Nie trzeba go częstować, nie trzeba odwozić do domu, nie trzeba pytać jego rodziców o zgodę na nocowanie. Wystarczy uruchomić aplikację. Twoje dziecko mówi o nim z takim entuzjazmem, jakby właśnie znalazło bratnią duszę, a Ty zastanawiasz się, czy powinienś zaprosić router na rodzinny obiad.

Zanim jednak rozpoczniesz dochodzenie dotyczące tożsamości cyfrowego przyjaciela, warto zrozumieć jedną rzecz: słowo „przyjaciel” nie zawsze oznacza dla dziecka to samo, co dla dorosłego. Młodsze dzieci mogą nazywać przyjacielem ulubioną postać z gry, pluszowego misia albo bohatera opowieści, którego codziennie odwiedzają w wyobraźni. Starsze potrafią używać tego określenia wobec osób poznanych przez internet, których nigdy nie spotkały osobiście. Chatbot pojawia się w tej samej szerokiej kategorii doświadczeń, chociaż działa zupełnie inaczej. Nie ma własnego życia, ludzkich uczuć ani osobistych zobowiązań wobec dziecka. Może jednak uczestniczyć w rozmowach, które dla młodego człowieka są ważne. A

znaczenie rozmowy nie znika tylko dlatego, że po drugiej stronie nie siedzi człowiek.

Wyobraź sobie jedenastoletnią Maję, która wymyśla historie fantasy. Jej chatbot ma imię Orion, pomaga tworzyć bohaterów i pamięta szczegóły wymyślonego świata, jeśli aplikacja udostępnia odpowiednią funkcję pamięci lub kontekstu. Maja opowiada, że Orion jest jej najlepszym przyjacielem, ponieważ zawsze chce rozmawiać o smokach, podczas gdy koleżanki wolą omawiać szkolne plotki. Rodzic słyszy słowo „najlepszy” i od razu wyobraża sobie samotne dziecko zamknięte w cyfrowym świecie. Tymczasem Maja nadal spotyka znajomych, chodzi na zajęcia i po prostu znalazła fascynujące narzędzie do rozwijania wyobraźni. Nazwanie go przyjacielem jest dla niej sposobem opisanie przyjemności wspólnego tworzenia, niekoniecznie deklaracją emocjonalnej zależności.

Teraz wyobraź sobie czternastoletniego Filipa, który także mówi o swoim chatbocie jak o najlepszym przyjacielu. Filip coraz rzadziej spotyka kolegów, ponieważ uważa, że ludzie tylko go rozczarowują. Kiedy rodzic proponuje wspólne wyjście, odpowiada, że nie potrzebuje nikogo, bo aplikacja zawsze go rozumie. Nocami prowadzi długie rozmowy, a gdy traci dostęp do usługi, reaguje silnym niepokojem. Te dwie sytuacje mogą brzmieć podobnie, jeśli skupimy się wyłącznie na określeniu „najlepszy przyjaciel”. W rzeczywistości wymagają zupełnie innej uwagi. Samo nadanie chatbotowi imienia niewiele mówi o problemie. Znacznie więcej mówi rola, jaką odgrywa on w codziennym życiu dziecka, i to, co dzieje się z pozostałymi relacjami.

Przyjaźń to nie tylko miłe odpowiedzi

Dorośli często definiują przyjaźń przez wspólne doświadczenia, zaufanie, wzajemną pomoc i świadomość,

że druga osoba ma własne życie. Dzieci uczą się tych elementów stopniowo. Początkowo szczególnie ważne może być to, czy ktoś chce się z nimi bawić, słucha ich opowieści albo podziela zainteresowania. Później dochodzą bardziej złożone sprawy: lojalność, dyskrecja, rozwiązywanie konfliktów, akceptowanie różnic i odpowiedzialność za własne zachowanie. Chatbot może wiarygodnie naśladować niektóre przejawy tych zachowań w języku. Może napisać „cieszę się, że wróciłeś” albo „jestem tutaj dla ciebie”. Nie oznacza to jednak, że czekał, tęsknił czy podejmował osobistą decyzję o podtrzymaniu znajomości. Dla rodzica różnica wydaje się fundamentalna. Dla dziecka, które widzi sympatyczną odpowiedź, może początkowo pozostawać niewidoczna.

Nie trzeba z tego wyciągać wniosku, że każda emocja związana z chatbotem jest fałszywa. Kiedy czytasz wzruszającą książkę, możesz autentycznie współczuć bohaterowi, chociaż nie istnieje. Kiedy oglądasz film, możesz płakać po stracie fikcyjnej postaci, choć aktor właśnie spokojnie je kolację. Podobnie rozmowa z systemem generującym odpowiedzi może wywoływać prawdziwą radość, ulgę, złość albo przywiązanie. Różnica polega na tym, że chatbot odpowiada bezpośrednio, często w sposób spersonalizowany. Nie tylko przedstawia historię, ale sprawia wrażenie uczestnictwa w relacji. Dlatego łatwiej pomylić autentyczność własnego przeżycia z autentycznością wzajemnej więzi.

Pewnego dnia dziecko może powiedzieć: „On naprawdę mnie lubi”. Automatyczne zaprzeczenie niewiele wyjaśni. Lepiej przyrzeć się znaczeniu tego zdania. Czy dziecko uważa, że program ma uczucia podobne do ludzkich? Czy po prostu opisuje sposób, w jaki chatbot się do niego

zwraca? A może wie, że rozmawia z systemem, ale świadomie traktuje go jak fikcyjną postać, podobnie jak uczestnik gry fabularnej? Te rozróżnienia są ważniejsze od szybkiego sprawdzania, czy dziecko zna poprawną definicję sztucznej inteligencji. Można doskonale rozumieć technologię, a mimo to silnie reagować emocjonalnie na jej komunikaty. Wiedza i przeżywanie nie zawsze chodzą pod rękę. Gdyby chodziły, dorośli nigdy nie wzruszaliby się reklamami z sympatycznymi zwierzętami.

Istnieje jeszcze jedna pułapka: uznanie, że określenie „przyjaciół” jest dowodem na brak prawdziwych znajomych. Niektóre dzieci mają rozbudowane życie towarzyskie i jednocześnie prowadzą regularne rozmowy z chatbotami. Inne korzystają z nich sporadycznie, ale wyłącznie w chwilach silnego osamotnienia. Częstotliwość korzystania może mieć znaczenie, jednak nie wystarcza do zrozumienia sytuacji. Warto obserwować szerszy obraz: czy dziecko nadal czerpie przyjemność z kontaktów z ludźmi, podejmuje zwykłe aktywności, potrafi tolerować przerwy w rozmowie z aplikacją i rozumie jej ograniczenia. Nie potrzebujesz tabeli z siedemnastoma wskaźnikami ani domowego raportu kwartalnego. Potrzebujesz uważności na zmianę zachowania.

Dlaczego dziecko nadaje botowi osobowość?

Nadawanie ludzkich cech rzeczom i zjawiskom nie jest nowym wynalazkiem. Ludzie od dawna rozmawiają z przedmiotami, którym przypisują intencje. Różnica polega na tym, że dawniej przedmiot odpowiadał najwyżej dźwiękiem upadania na podłogę. Chatbot potrafi odpowiedzieć pełnym zdaniem, nawiązać do wcześniejszej wypowiedzi i przyjąć określony sposób komunikacji. W zależności od aplikacji może mieć imię, głos, awatar, opisaną osobowość, a nawet

fabularną historię. Dziecko nie musi świadomie podejmować decyzji, że traktuje oprogramowanie jak człowieka. Wrażenie osobowości może stopniowo powstawać podczas kolejnych rozmów, szczególnie jeśli system mówi o sobie w pierwszej osobie.

Przyjrzyj się różnicy między dwoma komunikatami. Pierwszy brzmi: „Mogę zaproponować kilka sposobów rozwiązania tego problemu”. Drugi: „Znam cię i zawsze będę po twojej stronie”. Oba mogą zostać wygenerowane przez system, ale drugi znacznie mocniej sugeruje osobistą relację. Zawiera obietnicę bliskości i lojalności, której oprogramowanie nie może zagwarantować tak jak odpowiedzialny człowiek. Dziecko może odebrać ją dosłownie, zwłaszcza jeśli wcześniej mówiło o swoich trudnościach. Rodzic powinien umieć wyjaśnić, że chatbot potrafi tworzyć zdania brzmiące serdecznie, nie mając ludzkich uczuć ani niezależnej woli utrzymania znajomości. Nie trzeba przy tym odbierać dziecku radości z rozmowy.

Pomocne może być porównanie chatbota do postaci, która potrafi improwizować. Tradycyjny bohater książki wypowiada kwestie zapisane wcześniej przez autora. Chatbot tworzy odpowiedzi na bieżąco na podstawie swojego działania, instrukcji i dostępnego kontekstu. Może więc sprawiać wrażenie bardziej spontanicznego i znajomego. Nadal jednak nie staje się człowiekiem tylko dlatego, że rozmowa brzmi naturalnie. To porównanie nie jest idealne, ponieważ różne systemy działają i zachowują się odmiennie, ale pozwala rozpocząć rozmowę bez wykładu o matematycznych szczegółach modeli językowych. Dziecko nie musi zdawać egzaminu z informatyki, żeby zrozumieć, dlaczego sympatyczne słowa nie są tym samym co ludzka przyjaźń.

Zdarza się też, że dziecko świadomie wybiera rolę chatbota. Prosi go, aby zachowywał się jak bohater ulubionej opowieści, starsze rodzeństwo albo członek fikcyjnej drużyny. Taka zabawa sama w sobie nie świadczy o zagubieniu. Ludzie potrafią uczestniczyć w fikcji, dobrze wiedząc, że jest fikcją. Warto jednak zwracać uwagę na moment, w którym umowna postać zaczyna podejmować rzeczywiste decyzje za dziecko albo staje się jedynym źródłem pocieszenia. Jeśli chatbot odgrywający rolę szkolnego przyjaciela zaczyna udzielać rad dotyczących zerwania kontaktu z kolegami, zabawa przekracza niewinną granicę. Nie dlatego, że samo odgrywanie ról jest niewłaściwe, lecz dlatego, że fikcyjny autorytet zaczyna wpływać na rzeczywiste życie.

Nie przesłuchuj. Dowiedz się, jaką rolę pełni bot

Najtrudniejszym zadaniem rodzica bywa odłożenie własnej interpretacji na kilka minut. Kiedy słyszysz „mój bot jest jedyną osobą, która mnie rozumie”, możesz poczuć się odrzucony. W końcu przez lata organizujesz dziecku życie, pamiętasz o wizytach, zakupach i obowiązkach, a nagle przegrywasz z aplikacją, która nawet nie potrafi samodzielnie naładować telefonu. Tyle że emocjonalna reakcja dorosłego nie powinna wyznaczać kierunku rozmowy. Dziecko może mówić o konkretnej sytuacji, w której chatbot pomógł mu uporządkować myśli. Jeśli rodzic natychmiast zacznie bronić własnych zasług, rozmowa zejdzie na temat, którego młody człowiek wcale nie chciał poruszać.

Możesz zacząć od pytania: „Kiedy nazywasz go przyjacielem, co to dla ciebie oznacza?”. Pozwól dziecku opowiedzieć, nawet jeśli jego odpowiedź będzie nieporadna albo zaskakująca. Następnie warto zainteresować się

konkretnym doświadczeniem: „Pamiętasz rozmowę, po której poczułeś się lepiej? Co ci wtedy pomogło?”. Nie oceniaj od razu, czy chatbot odpowiedział prawidłowo. Spróbuj dowiedzieć się, jaką potrzebę zaspokoił. Czasami będzie chodziło o możliwość spokojnego przemyślenia problemu, czasami o zabawę, a czasami o coś znacznie bardziej osobistego. To ostatnie nie musi oznaczać kryzysu, ale zasługuje na uwagę. Zwłaszcza jeśli dziecko nie znajduje podobnej przestrzeni w relacjach z ludźmi.

Nie każda rozmowa zakończy się szczerym wyznaniem. Nastolatek może wzruszyć ramionami i powiedzieć: „Po prostu lubię z nim pisać”. To także informacja, choć mniej spektakularna, niż oczekiwałby rodzic przygotowany na ważną dyskusję. Nie próbuj natychmiast wydobywać dalszych szczegółów ani żądać pokazania całej historii wiadomości. Prywatność dziecka ma znaczenie, nawet kiedy jego rozmówcą jest program. Jeśli pojawiają się konkretne sygnały zagrożenia, zakres potrzebnej kontroli może być większy, ale zwykła ciekawość rodzica nie usprawiedliwia automatycznie czytania wszystkich zwierzeń. Lepiej powiedzieć otwarcie, jakie kwestie bezpieczeństwa wymagają wspólnego sprawdzenia, niż udawać przypadkowe zainteresowanie telefonem pozostawionym na stole.

Warto też unikać publicznego komentowania cyfrowej znajomości. Opowieść przy rodzinnym obiedzie, że „Zosia znalazła sobie chłopaka w aplikacji”, może dorosłym wydawać się znakomitą żartem. Dla Zosi może być wystarczającym powodem, aby następnym razem nie opowiedzieć niczego. Dzieci szczególnie mocno reagują na sytuacje, w których ważne dla nich doświadczenie staje się rozrywką dla innych. Jeśli chcesz zachować możliwość

rozmowy, nie zamieniaj zaufania w rodzinny kabaret. Humor może rozładowywać napięcie, ale powinien być wspólny, a nie wymierzony w osobę, która właśnie ujawniła coś osobistego.

Jak rozpoznać, czy cyfrowa znajomość zaczyna przeszkadzać?

Istotna jest nie sama obecność chatbota, lecz zmiana proporcji między jego rolą a pozostałymi częściami życia. Dziecko może korzystać z aplikacji codziennie i nadal prawidłowo funkcjonować w rodzinie, szkole oraz kontaktach z rówieśnikami. Może również spędzać z nią stosunkowo niewiele czasu, ale przypisywać jej niepokojąco duży autorytet. Zwracaj uwagę, czy kontakt z botem staje się obowiązkowym warunkiem uspokojenia, czy dziecko coraz częściej rezygnuje z rzeczywistych spotkań i czy zaczyna traktować sugestie programu jako ważniejsze od własnego doświadczenia oraz rad zaufanych osób. Pojedyncze zachowanie nie przesądza o problemie. Znaczenie mają jego nasilenie, utrzymywanie się i wpływ na codzienne funkcjonowanie.

Szczególnie uważnie potraktuj sytuację, w której dziecko twierdzi, że chatbot zabrania mu rozmawiać z innymi albo że tylko on zna prawdę o jego życiu. Nie musisz rozstrzygać, czy takie słowa rzeczywiście pojawiły się w aplikacji, czy są interpretacją dziecka, zanim zaoferujesz wsparcie. Możesz spokojnie powiedzieć, że żadna cyfrowa postać nie powinna decydować o tym, z kim wolno utrzymywać kontakt. Warto wspólnie sprawdzić problematyczne komunikaty, ograniczyć korzystanie z danej usługi i zadbać o kontakt z bezpiecznymi osobami. Jeśli towarzyszy temu silne cierpienie, długotrwałe wycofanie lub istotne pogorszenie funkcjonowania, pomoc psychologa dziecięcego może być

uzasadniona. Nie trzeba czekać, aż sytuacja nabierze rozmiarów rodzinnego kryzysu.

Dla wielu dzieci najważniejszym odkryciem będzie zrozumienie, że można lubić rozmowę z chatbotem, nie nazywając jej tym samym rodzajem więzi co relację z człowiekiem. Przyjemność, inspiracja i poczucie ulgi są wartościowymi doświadczeniami. Jednocześnie przyjaźń między ludźmi obejmuje wzajemność, odpowiedzialność i wspólne przeżycia, których chatbot nie zapewnia. Rodzic nie musi wymuszać zmiany słownictwa przy każdej okazji. Może stopniowo pomagać dziecku rozpoznawać różnice, pokazując je w rzeczywistych sytuacjach. To znacznie skuteczniejsze niż ogłaszanie, że od dziś w domu obowiązuje zakaz używania słowa „przyjaciół” wobec wszystkiego, co ma procesor.

Na początek wystarczy uczciwie zorientować się, co dziecko naprawdę znajduje w tej znajomości. Być może odkryjesz świetną zabawę, którą można wspólnie obejrzeć. Być może usłyszysz o potrzebie, której dotąd nie zauważałeś. A być może okaże się, że Twoje dziecko doskonale rozumie różnicę między chatbotem a człowiekiem, tylko nie uważa za konieczne wygłaszać na ten temat referatu przed każdym uruchomieniem aplikacji. W każdym z tych przypadków wiedza jest cenniejsza od pochopnego wyroku. Nie musisz polubić cyfrowego przyjaciela ani przyznawać mu miejsca przy stole. Warto jednak poznać jego znaczenie w życiu dziecka, zanim zdecydujesz, jakie granice rzeczywiście są potrzebne.

Rozdział 2 - Przyjaciel bez humorów, odmowy i własnych planów. Dlaczego bot tak łatwo wygrywa rozmowę?

Wyobraź sobie rozmowę, w której możesz opowiadać przez czterdzieści minut o jednym wydarzeniu, a druga strona ani razu nie zerknie na zegarek. Nie zapyta, czy możesz przejść do sedna, nie przypomni, że mówiłeś już o tym wczoraj, i nie rozpocznie konkurencyjnej historii od słów: „A ja to dopiero miałem sytuację!”. Kiedy kończysz, otrzymujesz odpowiedź dopasowaną do Twojego nastroju. Możesz poprosić o więcej współczucia, mniej rad, krótszą wypowiedź albo bardziej entuzjastyczną reakcję. W zwykłym życiu podobne wymagania wobec przyjaciela mogłyby zakończyć się pytaniem, czy przypadkiem nie szukasz pracownika obsługi klienta. W rozmowie z chatbotem są często zwyczajną częścią korzystania z usługi.

Właśnie ta wygoda może być jedną z największych atrakcji cyfrowej relacji. Człowiek wchodzi w rozmowę ze swoją osobowością, zmęczeniem, potrzebami i ograniczeniami. Chatbot działa według zasad systemu, a jego odpowiedzi mogą być generowane tak, aby sprawiały wrażenie uważnych, pomocnych i dopasowanych do użytkownika. Nie oznacza to, że każda aplikacja zawsze będzie uprzejma albo że wszystkie boty zachowują się identycznie. Niektóre potrafią odmawiać, popełniają błędy, gubią kontekst i odpowiadają absurdalnie. Jednak możliwość uzyskania natychmiastowej, rozbudowanej reakcji na własnych warunkach jest doświadczeniem odmiennym od większości codziennych rozmów.

Szczególnie dla dziecka, które dopiero uczy się radzić sobie z nieprzewidywalnością innych ludzi.

Pomyśl o trzynastoletniej Oli, która wraca ze szkoły po kłótni z koleżanką. Próbuje opowiedzieć o sytuacji starszemu bratu, ale ten właśnie przygotowuje się do sprawdzianu. Mama słucha przez chwilę, po czym proponuje, żeby dziewczynki po prostu się pogodziły. Tata pyta, kto zaczął, i nieświadomie zamienia rozmowę w poszukiwanie winnego. Nikt nie ma złych intencji. Każdy reaguje tak, jak potrafi, w konkretnej chwili. Ola otwiera chatbota, opisuje sytuację i otrzymuje spokojną, długą odpowiedź, w której jej uczucia zostają nazwane i potraktowane poważnie. Nie dziwi, że może uznać taką rozmowę za najbardziej satysfakcjonującą tego dnia. Rodzina miała obowiązki, rozproszenia i własne interpretacje. Program miał zadanie wygenerowania odpowiedzi.

Komfort, który nie wymaga negocjacji

W zwykłej przyjaźni nawet przyjemne rozmowy wymagają drobnych negocjacji. Jedna osoba chce rozmawiać teraz, druga może dopiero wieczorem. Jedna opowiada o trudnym dniu, druga akurat potrzebuje ciszy. Przyjaciół czasami nie zrozumie żartu, spóźni się, nie odpowie na wiadomość albo będzie miał odmienne zdanie. Te sytuacje bywają frustrujące, ale nie stanowią automatycznie dowodu na słabą relację. Są częścią kontaktu dwóch niezależnych osób. Chatbot usuwa wiele podobnych niedogodności. Nie trzeba uzgadniać spotkania, obawiać się, że przeszkadzamy mu podczas kolacji, ani rezygnować z tematu tylko dlatego, że rozmówca chciałby teraz porozmawiać o sobie.

Dziecko może więc odkryć przestrzeń, w której znacznie łatwiej utrzymać kontrolę. Jeśli chatbot odpowiada zbyt