

Чернышева Виктория Александровна,
учитель, гимназия №12 города Липецка
Chernysheva Victoria Alexandrovna, teacher
Gymnasium № 12 of the city of Lipetsk

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ: КАК НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК
С ИИ И СДЕЛАТЬ ЕГО СВОИМ ПОМОЩНИКОМ**
**RECOMMENDATIONS FOR TEENAGERS: HOW TO FIND COMMON GROUND
WITH AI AND MAKE IT YOUR ASSISTANT**

Аннотация. Статья посвящена проблеме выстраивания продуктивных отношений подростками с искусственным интеллектом в учебной деятельности. Предложены практические рекомендации, позволяющие сохранить субъектную позицию и превратить ИИ в инструмент развития, а не в средство, подавляющее инициативу.

Abstract. The article is devoted to the problem of building productive relationships between teenagers and artificial intelligence in educational activities. Practical recommendations are proposed that make it possible to maintain a subject position and turn AI into a tool for development, rather than a means that stifles initiative.

Ключевые слова: Искусственный интеллект, подростки, психология выбора, личностный потенциал, самостоятельность, учебная деятельность, критическое мышление.

Keywords: Artificial intelligence, teenagers, choice psychology, personal potential, independence, learning activities, critical thinking.

Искусственный интеллект (ИИ) прочно вошёл в жизнь современных школьников. Чат-боты помогают писать сочинения, решать задачи, готовиться к экзаменам. Однако за удобством скрывается риск: чем чаще подросток перекладывает выбор на алгоритм, тем слабее становится его собственная способность выбирать. Как найти с ИИ общий язык и сделать его помощником, а не поводырём? Ответ подсказывают исследования психологов Д. А. Леонтьева и А. Х. Фам, изучавших природу личностного выбора и условия, при которых человек сохраняет авторство собственных решений.

В работах Д.А. Леонтьева, Е.Ю. Мандриковой, Е.И. Рассказовой и А.Х. Фам [1] личностный выбор рассматривается не как мгновенный акт, а как деятельность, требующая внутренней работы. В ситуации неопределённости человек не просто «берёт готовое» – он соотносит альтернативы со своими смыслами, целями и ценностями. Именно эта работа формирует личностный потенциал: способность действовать самостоятельно, не перекладывая ответственность на внешние инстанции.

Если эту работу выполняет алгоритм, подросток лишается опыта, из которого вырабатывается воля. Как показывают исследования, делегирование алгоритму ключевых этапов учебной задачи может превратить осмысленную деятельность в последовательность операций, лишённых личного смысла. Школьник получает результат, но не присваивает его – а значит, не развивается.

В ходе исследования были разработаны рекомендации для школьников «Как договориться с ИИ».

1. Сначала собственный вариант – потом алгоритм.

Прежде чем спросить у чат-бота, попробуй сформулировать свой ответ: набросай план сочинения, предложи решение задачи, определись, что тебе ближе. ИИ подключай на этапе проверки и уточнения.

2. Используй ИИ как собеседника, а не как шпаргалку.

Проси не готовый ответ, а вопросы к тебе, аргументы «за» и «против», альтернативные подходы. Например: «Задай мне пять вопросов, которые помогут мне самому выбрать тему проекта». Это превращает алгоритм в тренажёр мышления, а не в замену ему.



3. Тренируй «мышцу выбора» без ИИ.

Готовность к выбору в неопределённости – это результат накопленного опыта, а не врождённое качество. Каждый день принимай хотя бы три небольших решения самостоятельно: что почитать, как построить день, куда пойти. Веди дневник решений и отмечай, что получилось. Так формируется внутренняя опора.

4. Проверь ИИ и спорь с ним.

Алгоритмы ошибаются, воспроизводят предвзятости и «галлюцинируют». Учись перепроверять факты, искать первоисточники, замечать противоречия. Спор с машиной – это тренировка критического мышления и личной позиции.

5. Ставь задачи под свои цели.

Не «сделай за меня», а «помоги структурировать», «предложи три способа», «объясни проще». Чем точнее запрос, тем больше ты управляешь процессом, а не он тобой.

6. Оставляй время на «цифровую тишину»

Час в день без гаджетов – для размышлений, творчества, живого общения. Это пространство, где твои собственные мотивы и желания могут проявиться без алгоритмической подсказки.

ИИ – не враг и не спаситель. Это инструмент, который усиливает то, что уже есть в человеке. Если подросток сохраняет субъектность – сам ставит цели, сам выбирает, сам отвечает за результат, – ИИ становится помощником. Если же он отдаёт выбор алгоритму, риск, описанный в исследованиях Д.А.Леонтьева и А.Х.Фам, становится реальностью: нерешительность растёт, потенциал остаётся нераскрытым. Найти общий язык с ИИ – значит договориться: ты решаешь, он помогает. Только тогда технологии работают на развитие, а не против него.

Список литературы:

1. Леонтьев Д. А., Мандрикова Е. Ю., Рассказова Е. И., Фам А. Х. Личностный потенциал в ситуации неопределённости и выбора // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 511–546.
2. Леонтьев Д. А., Фам А. Х. Как мы выбираем: структуры переживания собственного выбора и их связь с характеристиками личности // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2011. № 1. С. 39–53.
3. Леонтьев Д. А., Мандрикова Е. Ю., Фам А. Х. Разработка методики диагностики процессуальной стороны выбора // Психологическая диагностика. 2007. № 6. С. 4–25

