



ALEX w akcji

SPOSTRZEŻENIA I PRAKTYCZNE ZALECENIA



Dofinansowane przez
Unię Europejską

01

WSTĘP 1

02

PILOTAŻ ALEXA W EUROPIE 2

03

PRAKTYCZNE PORADY OD OSÓB
PRACUJĄCYCH Z MŁODZIEŻĄ I
PROFESJONALISTÓW 18

04

ALEX JAKO INKLUZYWNY I
DOSTOSOWANY CHATBOT..... 24

05

POMYSŁY - JAK MOŻNA UCZYĆ
SIĘ Z ALEXEM 29

06

WNIOSKI 35



SPIS ROZDZIAŁÓW

PRZYGOTOWANE PRZEZ



Wstęp



Stworzenie skutecznego chatbota edukacyjnego wymaga czegoś więcej niż tylko planowania i konfiguracji technicznej – musi on być również praktyczny i skoncentrowany na użytkowniku. Niniejszy przewodnik dzieli się wnioskami z rozwoju i testowania ALEXA, chatbota zaprojektowanego w celu zapewnienia niezawodnej, inkluzywnej edukacji seksualnej dla młodych ludzi. Niezależnie od tego, jak innowacyjne może być narzędzie, spełnia ono swój cel tylko wtedy, gdy zaspokaja potrzeby użytkowników w praktyce. To, co wydaje się doskonałe podczas planowania, może okazać się nieskuteczne później, a funkcje, początkowo postrzegane jako mniej przydatne, mogą stać się niezbędne.

Korekty i dostrajanie są kluczowymi elementami rozwoju. Dlatego tak ważne jest, aby przetestować narzędzie, zbadać jego ograniczenia, zidentyfikować wszelkie niedociągnięcia i doświadczyć pierwszych sukcesów. Informacje zwrotne pomagają nam również odpowiedzieć na pytania: Czy chatbot skutecznie dostarcza informacji? Czy użytkownikom się podoba? Co wymaga poprawy? ALEX został przetestowany w wielu scenariuszach, aby ocenić jego skuteczność i upewnić się, że dostarcza zarówno wiarygodnych informacji, jak i pozytywnych doświadczeń edukacyjnych..

Kolejne rozdziały zawierają praktyczne zalecenia wynikające z testów. Pierwszy z nich dotyczy wydarzeń pilotażowych i opinii użytkowników. Drugi oferuje porady od profesjonalistów: najlepsze praktyki, dialog włączający i rzeczywiste przykłady korzystania z ALEXA, w tym wskazówki techniczne i merytoryczne. Trzeci analizuje inkluzywne podejście ALEXA i możliwości adaptacji dla różnych grup wiekowych oraz marginalizowanych użytkowników, w tym strategie przewyższania stereotypów i wspierania uczniów z trudnościami. Czwarty zbiera inspirujące przykłady z testów, aby pokazać, w jaki sposób chatboty mogą być wspaniałymi narzędziami nie tylko do edukacji, ale także do zwiększania świadomości, uczenia się w grupie oraz wspierania zdrowego obrazu siebie i relacji.

Wraz z ewolucją cyfryzacji rośnie potencjał chatbotów w edukacji. ALEX udowadnia, w jaki sposób technologia może uczynić naukę bardziej dostępną, angażującą i skuteczną. Poprzez ciągłe udoskonalanie i dostosowywanie w oparciu o potrzeby użytkowników i informacje zwrotne, ALEX może pozostać cennym zasobem dla młodych ludzi poszukujących i inkluzywnej edukacji w zakresie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego.



2

Pilotaż Alexa w Europie

Przegląd wydarzeń pilotażowych w
poszczególnych krajach

Belgia

W Belgii faza pilotażowa chatbota ALEXA została wdrożona w całości online, a zasięg skupiał się na osobach pracujących z młodzieżą i młodych ludziach poprzez rozproszone sesje. To zdecentralizowane, nieformalne podejście pozwoliło uczestnikom zaangażować się w ALEXA w znanym im środowisku i we własnym tempie.

Aby dotrzeć do osób pracujących z młodzieżą, zmobilizowaliśmy naszą zawodową sieć w regionie Walonii, zwłaszcza w okolicach Mons, gdzie praktycy zostali zaproszeni do przetestowania ALEXA indywidualnie lub wraz z kolegami i młodzieżą, którą mentorują. Niektórzy zdecydowali się na samodzielne zbadanie ALEXA, podczas gdy inni ułatwiali małe sesje z grupami młodych ludzi, aby obserwować reakcje i zbierać nieformalne informacje zwrotne.

Równolegle zaangażowaliśmy młodych ludzi z naszych rozszerzonych sieci, w tym studentów uniwersytetu w Mons i młodzież zrzeszoną w lokalnych ośrodkach młodzieżowych. Podczas gdy większość z nich uzyskała dostęp do ALEXA za pośrednictwem komunikatora Instagram, promowaliśmy również używanie materiałów pomocniczych i wskazówek za pośrednictwem strony internetowej projektu. Uczestnicy przekazywali pisemne informacje zwrotne po zapoznaniu się z różnymi tematami i interakcją z chatbotem.

Nieformalny charakter pilotażu pozwolił na naturalne, niezapośredniczone korzystanie z chatbota, symulując, w jaki sposób młodzież może realistycznie napotkać i używać ALEXA w życiu codziennym. W sumie 13 osób pracujących z młodzieżą i 20 młodych ludzi wzięło udział w testach w ciągu kilku tygodni.



Opinie obu grup były bardzo pozytywne. Pracownicy młodzieżowi chwalili intuicyjną nawigację ALEXA, angażujący format i jego potencjał do wywoływania dyskusji na drażliwe, ale ważne tematy, takie jak zgoda, antykoncepcja, tożsamość płciowa i orientacja seksualna. Podkreślali jego przydatność jako bezpiecznego, ustrukturyzowanego i dostępnego zasobu. Jasne odpowiedzi, predefiniowane menu tematyczne i interaktywne elementy, na przykład quizy, były często wymieniane jako cechy wyróżniające.

W tym samym czasie młodzi uczestnicy entuzjastycznie zareagowali na przyjazny ton ALEXA, nieoceniające podejście oraz włączenie GIF-ów i emotikonów, które sprawiły, że chatbot stał się bardziej przystępny i mniej kliniczny. Wielu stwierdziło, że chatbot pomógł im lepiej zrozumieć złożone kwestie w sposób, który wydawał się łatwy, nieformalny i prywatny. Niektórzy użytkownicy zauważyli trudności podczas zadawania otwartych pytań lub poruszania się poza ustaloną strukturą bota. Sugestie dotyczące ulepszeń obejmowały większą elastyczność we wprowadzaniu danych, więcej szczegółów naukowych i dodatkowe pogłębienie treści na określone tematy, takie jak antykoncepcja dla mężczyzn i presja seksualna.

Ważne jest, aby ująć tę informację zwrotną w ramy celowych wyborów projektowych stojących za ALEXEM. Chatbot na Instagramie jest oparty na regułach, a nie generowany przez sztuczną inteligencję; nie generuje spontanicznych odpowiedzi, ale zamiast tego dostarcza sprawdzone przez ekspertów, predefiniowane treści w odpowiedzi na wybory użytkownika. Format ten został wybrany specjalnie w celu zapewnienia, że wszystkie udostępniane informacje są dokładne, bezpieczne i wolne od dezinformacji, co jest kluczowym priorytetem przy poruszaniu delikatnych kwestii, takich jak zdrowie seksualne i reprodukcyjne.

Ogólnie rzecz biorąc, faza testowa w Belgii potwierdziła wartość i znaczenie ALEXA zarówno dla młodych ludzi, jak i specjalistów ds. młodzieży. Pomimo tego, że ALEX jest narzędziem opartym na regułach, udało mu się promować otwarte zaangażowanie w tematy związane ze zdrowiem seksualnym w bezpieczny, zabawny i pouczający sposób. Połączenie przemyślanego projektu, dostępności i treści inkluzywnych spotkało się z entuzjazmem i zaufaniem. Wykazuje ono duży potencjał do szerszego wykorzystania w kontekście edukacyjnym i pracy z młodzieżą.

Słowenia

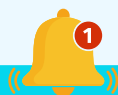


Podczas fazy pilotażowej podjęto wysiłki w celu przedstawienia chatbota ALEXA obu zidentyfikowanym grupom docelowym – młodym ludziom i osobom pracującym z młodzieżą – poprzez szereg zorganizowanych działań, w tym warsztaty, prezentacje na żywo, udział w wydarzeniach i działania informacyjne na lokalnym festiwalu zdrowia.

Dla młodzieży przeprowadzono warsztaty w lokalnej szkole podstawowej z udziałem uczniów w wieku 13–14 lat. Sesja, trwająca jedną godzinę lekcyjną, miała na celu pokazanie, w jaki sposób smartfony mogą być wykorzystywane nie tylko do celów rozrywkowych, ale także jako skuteczne narzędzia edukacyjne.

Uczniowie zostali poproszeni o przyniesienie swoich telefonów komórkowych na sesję, co przyjęli z entuzjazmem. Zostali zapoznani z chatbotem ALEXEM, a dla tych, którzy nie posiadali kont na Instagramie, zapewniono alternatywny dostęp za pośrednictwem strony internetowej projektu i powiązanych materiałów edukacyjnych. Podejście to podkreśliło znaczenie oferowania wielu ścieżek dostępu w celu uwzględnienia różnych potrzeb użytkowników. Początkowo uczniowie angażowali się w ALEXA indywidualnie, a następnie omawiali swoje doświadczenia w małych grupach. Prowadzący warsztaty udzielał wskazówek podczas całej sesji, szczególnie na początkowych etapach, kiedy to niektórzy uczniowie napotkali niewielkie trudności w poruszaniu się po interfejsie chatbota ze względu na gęstość informacji i strukturę interfejsu. Jednakże po krótkim okresie zaznajomienia się z nawigacją, użytkownicy zgłaszali większą łatwość operowania. Sesja zakończyła się krótką dyskusją grupową na temat przydatności treści, po której nastąpiło wypełnienie kwestionariusza opinii.

ALEX został również zaprezentowany na lokalnym Festiwalu Zdrowia, gdzie zorganizowano stoisko informacyjne. Rozdawano ulotki zawierające kody QR odsyłające bezpośrednio do bota. Kody QR cieszyły się dużym zainteresowaniem młodych ludzi, którzy chętnie angażowali się w chat, a następnie przekazywali informacje zwrotne za pośrednictwem kwestionariuszy. Pracownicy młodzieżowi z różnych środowisk zawodowych – w tym usług profilaktyki zdrowotnej, organizacji młodzieżowych i lokalnych ośrodków młodzieżowych – również zostali zapoznani z ALEXEM na festiwalu.



Równolegle zwiększano świadomość na temat ALEXA poprzez ukierunkowaną komunikację e-mailową. Skontaktowano się z ponad dziesięcioma lokalnymi organizacjami młodzieżowymi pracującymi z młodymi ludźmi, z różnych sektorów, zapewniono im dostęp do ALEXA i poproszono o rozpowszechnienie kwestionariuszy opinii w ich sieci. Ponadto skontaktowano się z poprzednimi uczestnikami lokalnych projektów młodzieżowych i zachęcono ich do zapoznania się z chatbotem.

Dalsze prezentacje na żywo projektu ALEX odbyły się specjalnie dla osób pracujących z młodzieżą w formie grup fokusowych. Sesje te okazały się bardzo cenne w gromadzeniu jakościowych informacji zwrotnych dotyczących zidentyfikowanych potrzeb w zakresie edukacji młodzieży na temat zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego. Osoby pracujące z młodzieżą przedstawiły również zalecenia dotyczące najskuteczniejszych kontekstów i metod rozpowszechniania takich informacji. Podczas tych prezentacji udostępniono materiały promocyjne, w tym ulotki i infografiki zawierające kody QR, aby ułatwić młodym użytkownikom dostęp do nich.



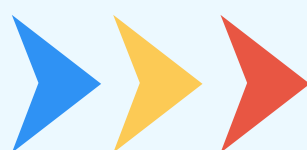
Ogólnie rzecz biorąc, opinie osób pracujących z młodzieżą były w przeważającej mierze pozytywne. Z zadowoleniem przyjęły kompleksowe i przystępne treści oferowane przez ALEXA i pochwały innowacyjne podejście polegające na zapewnieniu anonimowego, zawsze dostępnego zasobu edukacyjnego. Szczególnie doceniono dostępność informacji zarówno za pośrednictwem Instagrama, jak i platform internetowych, co jest przydatne dla użytkowników bez kont w mediach społecznościowych. Osoby pracujące z młodzieżą podkreślały potencjał ALEXA w zakresie umożliwienia młodym ludziom niezależnego dostępu do informacji, bez konieczności mediacji ze strony dorosłych. Chociaż pojawiły się pewne obawy dotyczące zwiększenia czasu spędzanego przed ekranem, wiele osób uznało wartość dodaną promowania odpowiedzialnego i edukacyjnego korzystania z technologii cyfrowych wśród młodych ludzi.

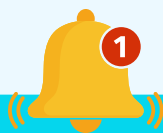
W Polsce w fazie testowania uczestniczyły 64 osoby, w tym 38 młodych ludzi w wieku od 13 do 25 lat i 26 osób pracujących z młodzieżą, zarówno w edukacji formalnej, jak i pozaformalnej. W przypadku edukacji formalnej byli to nauczyciele różnych przedmiotów w szkołach średnich, w edukacji pozaformalnej – zaprosiliśmy pracowników ośrodków młodzieżowych, trenerów sportowych, opiekunów młodych żołnierzy, opiekunów młodzieży z zaburzeniami, twórców eventów rozrywkowych dla młodych ludzi. Tak zróżnicowana grupa testerów dała nam też szeroki przegląd opinii na temat funkcjonalności ALEXA w różnych kontekstach jego użycia w pracy z młodymi ludźmi.

Co do młodych odbiorców, chcieliśmy przetestować bota w obrębie zróżnicowanej wiekowo i płciowo grupy, aby otrzymać wiarygodne refleksje ze względu na dość szeroki zakres osób definiowanych jako pokolenie Z.

Docieraliśmy do naszych testerów drogą indywidualną, poprzez bliższe i dalsze znajomości, szczególnie w przypadku młodzieży. Ze względu na kwestie formalne, w Polsce nie byliśmy w stanie testować ALEXA poprzez szkoły, organizowane festiwale, warsztaty itp. W tym przypadku musielibyśmy otrzymać zgodę rodziców, głównie w przypadku osób niepełnoletnich. Niemniej zakładana w projekcie ilość testerów została osiągnięta i możemy podzielić się miarodajnym feedbackiem.

Sama faza testowania przebiegała dość sprawnie po tym, gdy potencjalnym testerom zostało wytłumaczone ich zadanie: posługiwaliśmy się przekazem face-to-face, telefonicznym oraz profesjonalnie sformułowanym mejlem z odpowiednimi linkami oraz informacjami o projekcie.





Bariery, na jakie napotykalismy, dotyczyły głównie młodych osób, które odczuwały pewien rodzaj zawstydzenia w związku z podejmowanym tematem, do którego zostały zaproszone. Chcemy podkreślić, że nie stanowiło to normy, ale w kilku przypadkach było odczuwalne. W związku z tym dawaliśmy pełną wolność w wyborze, czy młoda osoba chce się podjąć rozmowy z ALEXEM, czy też nie. Ci, którzy się zdecydowali, dawali nam często pozytywny personalny feedback w bezpośredniej rozmowie. Cieszy nas, że testerzy potrafili też ustosunkować się krytycznie do tych elementów, które rozwinęliby w ALEXIE albo które były dla nich niewystarczająco dobre czy potrzebne. Jeden z najważniejszych wniosków, jaki nam się nasunął jest taki, że tak duże zróżnicowanie wiekowe (od 13 do 25 lat) spowodowało też różny odbiór poszczególnych elementów bota: tekstu, multimediiów, obrazków, emotikonów itd.

Bardzo dobrze oceniamy współpracę z rodzicami młodych ludzi, bo wielu z nich potrafiło zachęcić swoje dorastające dzieci do udziału w projekcie testowania, co dowodzi a priori dobrych relacji i swobody w rozmowie na delikatne tematy.

W przypadku osób pracujących z młodzieżą łatwiej było nam dotrzeć do nauczycieli niż pracowników młodzieżowych. Otwartość jednych i drugich na zaproszenie do testowania była duża, choć niektórzy z nich od razu mówili, że temat zdrowia seksualno-reprodukcyjnego nie jest wiodącym w ich profesji. Niemniej uznali, że widzą w tym wartość dodaną i możliwość wykorzystania bota w sytuacjach nagłych, niespodziewanych, niekoniecznie związanych bezpośrednio z zadaniami, które wykonują z młodymi ludźmi na co dzień. Nasi edukatorzy, pracownicy młodzieżowi i nauczyciele potraktowali zapoznanie się z aplikacją jako poszerzenie swojej wiedzy i kompetencji.

Podsumowując, chcemy zaznaczyć, że pomimo specyfiki polskiej rzeczywistości i stanu edukacji na temat seksualności, które to zagadnienie wciąż często wywołuje konsternację i zawstydzenie, możemy mówić o sukcesie testowania ALEXA i wyrazić zadowolenie z osiągniętych wyników.

Węgry



Nasza organizacja, Stowarzyszenie Együtttható, angażuje się w budowanie społeczności i pracę z młodzieżą, co zapewniło wiele okazji do wypróbowania chatbota, a my wykorzystaliśmy te możliwości dzięki starannemu przygotowaniu. Pierwszymi testerami chatbota byli pracownicy i wolontariusze organizacji. Pomimo tego, że ALEXA znaliśmy już w związku z projektem, wywarł na nas pozytywne pierwsze wrażenie, gdy tylko zobaczyliśmy go w akcji. Łącznie z zespołem Stowarzyszenia, kwestionariusz zwrotny wypełniło 13 specjalistów ds. młodzieży. Zazwyczaj pracują oni z osobami w wieku 12-18 lat, choć niektórzy angażują się również w pracę z młodszymi dziećmi lub młodymi dorosłymi w wieku powyżej 20 lat. Oceniliśmy przydatność chatbota w naszej pracy z młodzieżą w skali od 1 do 5. Średni wynik wskazywał na wysoki poziom zadowolenia: 4.46.

Z profesjonalnego punktu widzenia, przyjazny ton chatbota i jego interaktywny charakter uznano za najbardziej korzystne cechy, a szeroki zakres wiarygodnych treści, zwłaszcza sekcje dotyczące seksualności, związków i bezpieczeństwa w sieci, został wysoko oceniony. Kilku respondentów zauważyło, że nieoceniacjący i inkluzywny styl komunikacji chatbota jest szczególnie cenny podczas omawiania wrażliwych tematów z młodymi ludźmi. Pozytywnie podkreślili również, że chatbot jest łatwy w użyciu i pozwala młodzieży poruszać się po nim we własnym tempie.

W ramach konstruktywnych opinii kilka osób wspomniało, że chatbot używa zbyt wielu gifów i że nawigacja mogłaby być płynniejsza, na przykład z wyraźniejszą informacją zwrotną o tym, gdzie użytkownik znajduje się w rozmowie. Niektórzy zalecali możliwość dostosowania chatbota do różnych grup wiekowych poprzez użycie języka i przykładów dostosowanych do wieku. Inni sugerowali rozszerzenie treści o bardziej konkretne przykłady, elementy interaktywne lub krótsze odpowiedzi na często zadawane pytania.

Ogólnie rzecz biorąc, specjaliści przyjęli chatbota ALEXA bardzo pozytywnie, zarówno pod względem jakości treści, jak i użyteczności.

Testy z młodzieżą odbywały się w różnych formatach: poprzez ukierunkowane, tematyczne warsztaty i nieformalnie z lokalną młodzieżą odwiedzającą centrum społeczności Stowarzyszenia.

Warsztaty rozpoczęły się od moderowanych dyskusji na temat edukacji seksualnej zarówno z węgierską, jak i międzynarodową młodzieżą zaangażowaną w programy Stowarzyszenia. Uczestnicy omawiali swoje własne doświadczenia z edukacją seksualną i edukacją w zakresie zdrowia reprodukcyjnego w małych grupach, a następnie dzielili się swoimi spostrzeżeniami w większym gronie. Pojawiło się wiele tematów, które zazwyczaj wykraczają poza zakres tradycyjnych programów szkolnych (takich jak choroby przenoszone drogą płciową, orientacja seksualna i płeć, zdrowie w związku itp.) Uczestnicy wymienili również wartości, które ich zdaniem powinna reprezentować edukacja seksualna, takie jak akceptacja, samoświadomość i uważność. Następnie przedstawiliśmy chatbota ALEXA, do którego grupy miały łatwy dostęp i szybko zaczęły z niego korzystać na Instagramie. Uczestnicy warsztatów również chętnie rozmawiali z ALEXEM (i jednocześnie ze sobą nawzajem).

Druga grupa młodych testerów składała się z lokalnej młodzieży, która przypadkowo wpadła do domu kultury lub wzięła udział w jednym z organizowanych tam programów. Oni również chętnie wypróbowali ALEXA i dostarczyli ważnych informacji zwrotnych na temat przejrzystości i dostępności węgierskiej wersji.



W sumie 57 młodych ludzi wypełniło kwestionariusz opinii, a średnia ocena satysfakcji wyniosła 3,84 w skali 1-5. W swoich pisemnych opiniach podkreślali pozytywne aspekty, takie jak szybka komunikacja, reprezentowanie różnorodności i dokładne podejście do tematów. W kwestionariuszu poproszono również o sugestie dotyczące ulepszeń. Większość respondentów stwierdziła, że niczego by nie zmieniła, ale jeśli mogliby rozszerzyć chatbota, chcieliby bardziej dopracowane gify i opcje pisania pytań tekstowych zamiast wybierania z gotowych opcji.

Podsumowując, pomimo kilku sugestii dotyczących rozwoju, ogólny poziom zadowolenia był wysoki. Samo testowanie okazało się pozytywnym doświadczeniem i motywuje nas do rozważenia przyszłych programów, w których ALEX mógłby nadal wspierać naszą pracę.

Hiszpania



W Hiszpanii w procesie testowania wzięło udział ponad 80 osób, w tym ludzie ze środowisk formalnych, pozaformalnych i nieformalnych. Zorganizowaliśmy sesje w szkołach zawodowych „TASOCT” (praca z młodzieżą), dzięki czemu dotarliśmy do wielu przyszłych pracowników młodzieżowych. W ramach naszych codziennych działań z edukacją pozaformalną prowadziliśmy warsztaty i prezentacje z nastolatkami i młodymi dorosłymi w różnych przestrzeniach, w których pracujemy. Przetestowaliśmy również ALEXA z naszymi europejskimi wolontariuszami z Europejskiego Korpusu Solidarności, którzy zazwyczaj pracują z młodzieżą i dziećmi podczas miesięcy spędzonych w Hiszpanii. Mieliśmy okazję uczestniczyć w wydarzeniu „Open doors EU” zorganizowanym przez hiszpańską organizację Tyris Wrestling, podczas którego opowiedzieliśmy o naszym projekcie, pokazaliśmy i przetestowaliśmy działanie ALEXA.



Ogólnie rzecz biorąc, dzieliliśmy się i współpracowaliśmy z profesjonalistami młodzieżowymi działającymi w różnych organizacjach, i udało nam się zebrać szerokie spektrum opinii na temat tego, jak ALEX działa w różnych rzeczywistych sytuacjach z udziałem młodych ludzi. Pracowaliśmy z młodymi uczestnikami, głównie na obszarze wiejskim Agres, upewniliśmy się, że zaangażowaliśmy grupę zróżnicowaną pod względem wieku i płci, mając na celu uchwycenie szeregu perspektyw i tła.



Ogólnie rzecz biorąc, wszystkie działania i wydarzenia spotkały się z miłym przyjęciem ze strony osób zaangażowanych. Przekazaliśmy informacje o projekcie i instrukcje dotyczące korzystania z ALEXA, a uczestnicy od samego początku aktywnie się angażowali i bardzo szybko weszli w interakcję z botem. Wszystkie sesje przebiegły wyjątkowo dobrze. Wiele młodych uczestników doceniło możliwość rozmowy z ALEXEM, dzieląc się szczerymi i entuzjastycznymi opiniami. Niektórzy wskazali obszary wymagające poprawy, związane z treścią lub funkcjami projektowymi, w zależności od ich indywidualnych preferencji i doświadczenia.

Byliśmy szczególnie zadowoleni z zaangażowania profesjonalistów pracujących z młodzieżą, którzy postrzegali projekt jako przydatny dodatek do ich zestawu narzędzi. Nawet jeśli temat zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego nie był kluczowy w ich codziennej pracy, zdawali sobie sprawę, jak ważne jest posiadanie zasobów takich jak ALEX dostępnych w nieoczekiwanych lub delikatnych sytuacjach.

Podsumowując, pomimo wrażliwego charakteru poruszanych tematów, faza testowa ALEXA w Hiszpanii okazała się bardzo udana. Jesteśmy naprawdę zadowoleni z poziomu zaangażowania i uczestnictwa oraz wdzięczni za otwartość i wsparcie okazane przez wszystkich zaangażowanych.



Informacje zwrotne i opinie grup docelowych

Informacja zwrotna od pracowników młodzieżowych

Po ogólnym przeglądzie warunków testowania i poziomu zadowolenia, zebraliśmy również szczegółowe informacje zwrotne na temat mocnych stron i potencjału rozwojowego ALEXA, uzyskane od ponad 100 osób pracujących z młodzieżą w Belgii, na Węgrzech, w Polsce, Słowenii i Hiszpanii. Podsumowując, osoby pracujące z młodzieżą w całym partnerstwie potwierdziły, że ALEX spełnia pilną potrzebę dostępnej, angażującej i dokładnej edukacji w zakresie zdrowia reprodukcyjnego i seksualnego. Ich spostrzeżenia są nieocenione dla przyszłych ulepszeń i zapewnienia, że ALEX będzie nadal wypełniał luki w edukacji o zdrowiu seksualnym z empatią, jasnością i innowacyjnością.

ŁATWOŚĆ OBSŁUGI I INTERFEJS

Jednym z najbardziej docenianych aspektów ALEXA była łatwość użytkowania, szczególnie wśród osób pracujących z młodzieżą w **Hiszpanii i Belgii, gdzie nawigacja uzyskała średnią ocenę odpowiednio 1,2 i 1,9 na 5** (gdzie 1 oznacza najłatwiejszą).

Chociaż węgierscy, polscy i słoweńscy testerzy wyrazili potrzebę niewielkiej poprawy płynności, przy czym **Słowenia uzyskała średnią 2,7, Węgry 2,86 w nawigacji**, a kilku polskich użytkowników zgłosiło drobne przerwy techniczne, konsensus we wszystkich pięciu krajach skłaniał się ku docenieniu przystępnego formatu ALEXA. Słoweńscy uczestnicy również pozytywnie odnieśli się do interfejsu, zauważając, że ALEX był „łatwy w obsłudze” i wartościowy w przekształcaniu smartfonów z urządzeń rozrywkowych w narzędzia do nauki.

Niektóre opinie sugerowały, że przyszłe iteracje mogłyby skorzystać z usprawnionego projektu, takiego jak mniejsza liczba gifów lub bardziej naturalne przejścia między pytaniami.



JAKOŚĆ I ADEKWATNOŚĆ TREŚCI

Osoby pracujące z młodzieżą doceniły zróżnicowane i istotne treści ALEXA. Hiszpańscy uczestnicy byli pod szczególnym wrażeniem, przyznając zaangażowanie **średnio 4,3 na 5 i potwierdzając trafność treści w 84,6% przypadków**. W Belgii i Słowenii **wszyscy respondenci uznali treści za w pełni lub częściowo istotne dla ich kontekstu pracy z młodzieżą**, opisując odpowiedzi ALEXA jako „precyzyjne”, „zabawne” i dobrze dostosowane do ustrukturyzowanych dyskusji. Kilku respondentów wymieniło quizy i przepływ tematyczny jako szczególnie angażujące dla młodych ludzi.

Nawet w kontekstach, w których **całkowity wynik trafności był nieco niższy, na Węgrzech (52%) i w Polsce (38,5%)**, wielu pracowników młodzieżowych nadal uznawało wyraźną wartość ALEXA. Ich komentarze odzwierciedlały chęć jeszcze większego dostosowania do konkretnych odbiorców, takich jak niepełnosprawni młodzi ludzie lub zróżnicowane kulturowo potrzeby użytkowników. W tych przypadkach uznano solidne podstawy narzędzia, zachęcając do dalszej inkluzywności i zdolności adaptacyjnych.



PRZYDATNOŚĆ W PRAKTYCE

We wszystkich krajach ALEX został uznany za przydatne narzędzie do rozmów na wrażliwe tematy. **W Hiszpanii 84,6% osób pracujących z młodzieżą stwierdziło, że ułatwił on prowadzenie złożonych dyskusji, a wniosek ten został również powtórzony w Polsce (80,8%) i Belgii (92%). Na Węgrzech 65% potwierdziło jego wartość w dyskusji, podczas gdy Słowacy odpowiedzieli 69%, podkreślając przydatność ALEXA w zmniejszaniu stygmatyzacji.**

Co więcej, prawdopodobieństwo włączenia ALEXA do regularnej pracy z młodzieżą było ogólnie pozytywne. Hiszpańscy i polscy pracownicy młodzieżowi zgłosili wyraźny zamiar korzystania z niego (z większością ocen 4 lub 5), podczas gdy Belgia i Węgry odnotowały nieco bardziej umiarkowane wyniki, a jakościowe informacje zwrotne ujawniły, że **ALEX został doceniony jako zasób, który może uzupełniać dyskusje na temat seksualności w szkole.**



OGÓLNE ZADOWOLENIE I MOCNE STRONY

Ogólne wyniki zadowolenia były wysokie, **w Hiszpanii (4,4), Polsce (4,1), na Węgrzech (3,86), w Belgii (4,0) i Słowenii (3,9)**, wszystkie odzwierciedlające pozytywne wrażenia.

Podkreślono kilka mocnych stron:

- Interaktywna struktura, która zachęca do autonomii i zmniejsza bariery w edukacji o zdrowiu seksualnym i reprodukcyjnym
- Prywatność i dostęp 24/7, tworzenie bezpiecznego środowiska nauki
- Różnorodność tematów, w tym płeć, zgoda, antykoncepcja i choroby przenoszone drogą płciową
- Zabawne funkcje, takie jak quizy, emotikony i zasoby wizualne, które rezonują z cyfrową młodzieżą



SUGESTIE DOTYCZĄCE PRZYSZŁEGO ROZWOJU

Chociaż ogólny wydźwięk informacji zwrotnych był pozytywny, osoby pracujące z młodzieżą przedstawiły przemyślane sugestie dotyczące dalszego zwiększania skuteczności ALEXA:

- Poszerzenie dostępności platformy: Kilku słoweńskich i belgijskich respondentów zasugerowało oferowanie dostępu poza Instagramem (np. w wersji na komputery stacjonarne lub strony internetowe).
- Zwiększenie swobody konwersacji: Polscy, węgierscy i belgijscy testerzy zalecali bardziej elastyczne opcje wprowadzania danych, takie jak zezwalanie na wpisywanie pytań lub oferowanie zagłębiania się w określone tematy.
- Dopracowanie cyfrowej estetyki: Powtarzającym się tematem, zwłaszcza na Węgrzech i w Polsce, było ograniczenie lub dopracowanie wykorzystania gifów, aby uniknąć rozpraszania uwagi lub infantylizacji.
- Dodanie funkcji powiązań z ekspertami: Zgłaszano prośby o takie funkcje, jak zasoby do kontaktu w nagłych wypadkach lub opcjonalne linki do certyfikowanych specjalistów, jak seksuolodzy lub psycholodzy.



Informacja zwrotna od młodzieży

Zebraliśmy również szczegółowe informacje na temat tego, jak młodzi ludzie postrzegali ALEXA pod względem użyteczności, wygody, adekwatności treści, inkluzywności i wartości edukacyjnej. Odpowiedzi otrzymano od około 220 młodych ludzi z Belgii, Węgier, Polski, Słowenii i Hiszpanii, w wieku od 13 do 25 lat. Formaty testów różniły się w zależności od kraju, zorganizowanych warsztatów w szkołach po interaktywne sesje podczas wydarzeń publicznych, aby zapewnić różnorodne konteksty użytkowania i doświadczenia użytkowników.

ŁATWOŚĆ OBSŁUGI I INTERFEJS

We wszystkich krajach ALEX był ogólnie postrzegany jako intuicyjny i przyjazny dla użytkownika. **Wyniki nawigacji (1 = bardzo łatwa, 5 = bardzo trudna) wahały się od doskonałego 1,8 w Hiszpanii do 2,4 na Węgrzech**, co wskazuje na pozytywny konsensus co do łatwości użytkowania. Uczestnicy wyrazili również wysokie zadowolenie z ilości dostarczonych informacji, ze Słowenią, Hiszpanią i Polską na czele, a tuż za nimi uplasowały się Belgia (średnia ~ 4,0) i Węgry (3,8) w skali od 1 (w ogóle niezadowolony) do 5 (bardzo zadowolony). Wyniki te wskazują, że **ALEX z powodzeniem oferował wystarczające i dostępne treści w angażującym formacie**.

Młodzież w kilku krajach podkreśliła, że projekt ma kluczowe znaczenie. Interfejs chatbota dostosowany do urządzeń mobilnych, proaktywne podpowiedzi pytań i prywatny charakter sprawiły, że był on oceniany jako szczególnie przystępny. W szczególności **Hiszpania i Węgry zgłosiły wysoki poziom komfortu i zaangażowania, przy czym Hiszpania uzyskała średnią 4,3 w obu przypadkach, a Węgry 3,8 w zakresie komfortu i 3,7 w zakresie zaangażowania**. Słoweńscy uczestnicy, głównie w wieku 13-15 lat, wskazali nieco niższe wyniki zaangażowania (3,2), być może odzwierciedlając różnice w oczekiwaniach cyfrowych lub poziomach dojrzałości treści dla młodszych użytkowników.



JAKOŚĆ I ADEKWATNOŚĆ TREŚCI

Młodzież z pięciu krajów uznała przydatność i jakość treści ALEXA, chociaż różnice kulturowe i związane z wiekiem wpłynęły na indywidualne odpowiedzi. Hiszpania była liderem pod względem pełnej przydatności treści (75%), a następnie Belgia i Słowenia (po 65%). Węgry miały najniższy wynik pełnej przydatności (45%), ale także najwyższy wskaźnik częściowej przydatności (50%), co wskazuje na ogólną aprobatę z sugestiami ulepszeń. Belgia nie otrzymała żadnej odpowiedzi „Nie”, podczas gdy Słowenia miała najwyższy odsetek takich odpowiedzi (10%), co może być związane z młodszą grupą wiekową biorącą udział w testach.

Uczestnicy szczególnie docenili jasny, przyjazny ton i prosty język ALEXA. Wielu opisało chatbota jako „łatwego do rozmowy”, wskazując na użycie **emotikonów, gifów i formatu quizu jako elementów, które sprawiły, że zdrowie seksualne i reprodukcyjne stało się przystępne, a nawet zabawne.**



INKLUZYWNOŚĆ I WPŁYW NA NAUKĘ

Ocena inkluzywności była pozytywna we wszystkich obszarach, z Hiszpanią i Węgrami ponownie na czele z wynikiem 4,1, a następnie Polską (4,0) i Belgią (3,9). Podczas gdy Słowenia zgłosiła nieco niższy wynik 3,6, **ogólne informacje zwrotne pokazały, że młodzi ludzie czuli się widziani i słyszani podczas interakcji z ALEXEM.**

Postrzegane efekty uczenia się również pozytywnie odzwierciedlały wartość edukacyjną narzędzia. W Hiszpanii, Belgii i Słowenii około 65% testerów potwierdziło, że nauczyli się czegoś nowego, a kolejne 25-30% stwierdziło, że nauczyli się częściowo. W Polsce i na Węgrzech odnotowano nieco niższe odpowiedzi „tak” (45-57%), ale nadal wykazano wysokie częściowe efekty uczenia się. Średni wynik za wyjaśnienie wcześniej niejasnych tematów wahał się od 3,6 do 3,8 we wszystkich krajach partnerskich.



OGÓLNE ZADOWOLENIE I MOCNE STRONY

Ogólne zadowolenie wśród młodzieży było wysokie, ze średnią oceną między 4,0 a 4,2. Następujące mocne strony pojawiły się konsekwentnie we wszystkich krajach:

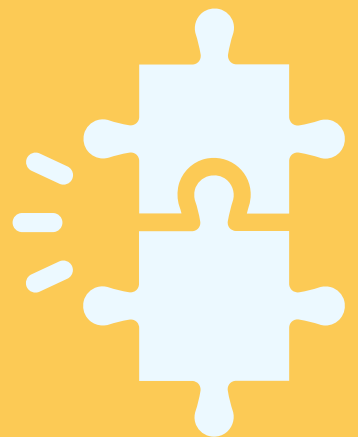
- Przyjazny, nieoceniający ton sprawiający, że tematy edukacji seksualnej są mniej onieśmialające
- Angażujący, mobilny format z quizami i wizualizacjami
- Proaktywny projekt, który zachęca do uczestnictwa, nie wymagając od użytkowników inicjowania potencjalnie niezręcznych pytań
- Wysoka postrzegana wartość we wspieraniu prywatnych, wolnych od stygmatyzacji środowisk edukacyjnych



SUGESTIE DOTYCZĄCE PRZYSZŁEGO ROZWOJU

Podczas gdy większość młodych użytkowników odpowiedziała pozytywnie, kilku z nich przedstawiło cenne sugestie dotyczące zwiększenia skuteczności ALEXA:

- Większa elastyczność konwersacji: Wielu użytkowników wyraziło chęć wpisywania własnych pytań i otrzymywania bardziej spersonalizowanych odpowiedzi.
- Większy profesjonalizm dla zaawansowanych zapytań: Niektórzy uznali żartobliwy ton i elementy wizualne (takie jak gify) za zbyt lekkie, gdy szukali poważnych lub złożonych informacji.
- Bardziej zwięzły projekt: Krótsze bloki tekstu i lepsze wykorzystanie elementów wizualnych mogłyby pomóc uniknąć rozpraszania uwagi i lepiej wspierać dostępność.
- Szersze adaptacje językowe i kulturowe: Użytkownicy prosili o większą lokalizację i zmianę tonu, aby lepiej dopasować się do różnych potrzeb językowych i kulturowych.



3



Praktyczne porady od osób pracujących z młodzieżą i profesjonalistów



Jak zaprezentować ALEXA młodzieży

Pomyślnie wprowadzenie AlexBota wymaga podejścia skoncentrowanego na młodzieży, które szanuje cyfrowe zachowania młodych ludzi, zachęca do otwartego dialogu i płynnie integruje chatbota z istniejącymi środowiskami edukacyjnymi. Pozycjonując ALEXA jako zaufane, interaktywne i angażujące narzędzie edukacyjne, osoby pracujące z młodzieżą mogą poprawić edukację w zakresie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego w sposób, który jest zarówno skuteczny, jak i przyjazny dla młodzieży. Oto 6 kluczowych pomysłów, które należy wziąć pod uwagę, aby odnieść sukces w angażowaniu młodzieży za pomocą AlexBota.

ZROZUMIENIE POTRZEB I NAWYKÓW CYFROWYCH MŁODZIEŻY

Przed wprowadzeniem AlexBota kluczowe jest zrozumienie cyfrowych zachowań pokolenia Z i młodych milenialsów. Te grupy młodzieży w dużym stopniu polegają na komunikatorach internetowych, mediach społecznościowych i platformach cyfrowych do nauki i interakcji społecznych. Poszukują dostępnych, poufnych i nieoceniających źródeł informacji na wrażliwe tematy, takie jak zdrowie seksualne i reprodukcyjne. Dlatego też specjaliści pracujący z młodzieżą powinni podkreślać, w jaki sposób chatbot oferuje bezpieczną, poufną i niezawodną przestrzeń do dyskusji na temat zdrowia reprodukcyjnego i seksualnego.



STWORZENIE KOMFORTOWEJ I OTWARTEJ ATMOSFERY

Wprowadzając AlexBota, upewnij się, że młodzi ludzie czują się komfortowo i mają możliwość zaangażowania się w pracę z narzędziem. Nie naciskaj ich, jeśli czują się niekomfortowo. Niektóre najlepsze praktyki obejmują normalizację rozmów na temat zdrowia seksualnego poprzez włączenie ALEXA do szerszych dyskusji na temat dobrostanu młodzieży, relacji i zdrowia oraz używanie nieoceniającego języka, aby zapewnić młodzieży, że wszystkie pytania i doświadczenia są ważne.

WYKORZYSTANIE ZNANYCH PRZESTRZENI CYFROWYCH

Osoby pracujące z młodzieżą powinny podkreślać, że AlexBot jest dostępny za pośrednictwem platformy, na której młodzież jest już zaangażowana (Instagram). Skuteczne strategie obejmują również prezentowanie AlexBota podczas warsztatów, sesji doradczych lub programów związanych z edukacją seksualną lub biologią.

WŁĄCZANIE ALEXA W DZIAŁANIA ZWIĄZANE Z PRACĄ Z MŁODZIEŻĄ

Aby zmaksymalizować wpływ, AlexBot powinien być osadzony w programach, warsztatach i inicjatywach edukacyjnych skierowanych do młodzieży. Rozważ następujące podejścia:

- Demonstrowanie przez rówieśników: Przeszkol młodych ambasadorów, aby przedstawili AlexBota swoim rówieśnikom, dzięki czemu adaptacja będzie bardziej organiczna.
- Grywalizacja: Zaprojektuj małe wyzwania, quizy lub interaktywne sesje edukacyjne z wykorzystaniem chatbota.

ZAUFANIE I PEWNOŚĆ SIEBIE

Ponieważ tematy zdrowia seksualnego mogą być drażliwe, należy podkreślić środki ochrony prywatności danych AlexBota. Wielu młodych ludzi waha się przed zadawaniem pytań z obawy przed osądem lub ujawnieniem. Jasno komunikuj, że rozmowy z AlexBotem są prywatne i poufne.

ZACHĘCANIE DO CIĄGŁEGO KORZYSTANIA I PRZEKAZYWANIA INFORMACJI ZWROTNYCH

Zaangażowanie nie powinno kończyć się po pierwszej interakcji. Zachęcaj młodych ludzi do:

- Eksplorowania ALEXA we własnym tempie i powracania, gdy tylko będą mieli pytania
- Dzielenia się opiniami na temat chatbota za pomocą formularza kontaktowego na stronie internetowej
- Polecania ALEXA rówieśnikom, zapewniając jego organiczny rozwój poprzez sieci młodzieżowe

Kiedy i gdzie ALEX może pomóc w praktyce?

Oto kilka sposobów, gdy ALEX może być cennym zasobem w różnych środowiskach, w których młodzi ludzie szukają niezawodnego, prywatnego i angażującego przedstawienia zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego.

Centra młodzieżowe i edukacja rówieśnicza

Ośrodki młodzieżowe mogą organizować sesje „Zapytaj ALEXA”, podczas których młodzież bada tematy z chatbotem przed dyskusjami grupowymi. Edukatorzy rówieśniczy mogą zachęcać do zaangażowania, pokazując, w jaki sposób ALEX zapewnia naukowo dokładne, wolne od stygmatyzacji odpowiedzi. Takie podejście sprawdza się dobrze w przypadku tematów takich jak zgoda, zdrowe relacje i kwestie LGBTQ+.

Doradztwo i wsparcie

Pracownicy młodzieżowi zapewniający indywidualne wsparcie mogą wykorzystać ALEXA jako początek rozmowy. Jeśli młoda osoba waha się zadawać pytania, może najpierw wejść w interakcję z ALEXEM, aby uzyskać informacje, a następnie omówić je z zaufaną osobą dorosłą.

Formalna i pozaformalna edukacja

Nauczyciele i osoby pracujące z młodzieżą mogą włączyć ALEXA do zajęć lub warsztatów z edukacji seksualnej. Na przykład podczas lekcji na temat antykoncepcji mogą angażować się we własnym tempie w badanie różnych metod kontroli urodzeń. Nauczyciel lub osoba pracująca z młodzieżą może kierować dyskusją w oparciu o typowe pytania zadawane chatbotowi przez młodzież.

Wsparcie online dla nauki prywatnej

Wielu młodych ludzi woli uczyć się prywatnie, zwłaszcza gdy pytają o wrażliwe tematy. ALEX może być promowany poprzez kampanie w mediach społecznościowych, strony internetowe, fizyczne plakaty, warsztaty i fora młodzieżowe, umożliwiając jednostkom dostęp do edukacji o zdrowiu seksualnym na ich własnych warunkach.



Jakiego rodzaju treści oferuje ALEX?

Treści dostarczane przez Alexa są oparte na wcześniejszych badaniach przeprowadzonych przez partnerów projektu. Wszystkie zasoby zostały opracowane i zatwierdzone przez ekspertów, aby zapewnić użytkownikom rzetelną i wiarygodną wiedzę. Takie podejście wynikało z troski autorów tych treści o główną grupę docelową, którą są młodzi ludzie. Było to również podyktowane potrzebą zapewnienia osobom pracującym z młodzieżą, wychowawcom i nauczycielom dobrej podstawy do dzielenia się wiedzą.

Podczas konstruowania bota chcieliśmy zapewnić, aby jego zawartość była bogata, zróżnicowana i interesująca wizualnie, i mogła przemówić do dość szerokiej grupy docelowej w wieku od 13 do 25 lat. Dlatego też, oprócz treści tekstowych, interakcja chatbota zawiera symboliczne emotikony, gify, zdjęcia i infografiki.

ALEX oferuje treści w 6 językach: angielskim, francuskim, hiszpańskim, polskim, słoweńskim i węgierskim. Prowadzi przez 8 tematów dotyczących różnych zagadnień związanych z seksualnością i zdrowiem reprodukcyjnym. Poruszane tematy obejmują zdrowe romantyczne relacje, antykoncepcję i ciążę, inkluzywność i bezpieczeństwo w Internecie, dojrzewanie, orientację seksualną i płeć, myśli i zachowania seksualne oraz choroby przenoszone drogą płciową.

MYTHS VS FACTS
UNDERSTANDING YOUR GENITALIA

IF YOU ARE A YOUNG WOMAN, YOU MAY BE WONDERING...

- Myth**
"All vulvas look the same"
- Fact**
Vulvas look different, just like noses and lips and eyes! Differences can be seen in the size of the labia majora (outer lips) and labia minora (inner lips). Colours can vary from pink to brownish, and symmetry is not common; one side can be longer than the other.
- Myth**
"You are a virgin if your hymen is intact"
- Fact**
The hymen is a thin, elastic piece of tissue located just inside the vaginal opening. Some women are born with very little hymenal tissue, while others have more. Activities like biking, gymnastics, or even using tampons can stretch or tear the hymen, and some women may not have noticeable changes in their hymen even after sexual intercourse.
- Myth**
"You will have a tighter vagina if you are a virgin"
- Fact**
Vaginal tightness is influenced by genetics, hormone levels, age, and overall muscle tone. The vagina is indeed a muscle that can expand and contract! Therefore, its tightness can increase or decrease during physiological changes, such as when you are 'turned on' or childbirth. Regular physical activities and exercises, particularly pelvic floor exercises, can affect this tightness. But, most importantly, changes in vaginal tightness are not indicators of sexual history or morality: the vagina is designed to return to its normal state after sex!

IF YOU ARE A YOUNG MAN, YOU MAY BE WONDERING...

- Myth**
"If I don't have an erection in the morning, something is wrong with me"
- Fact**
Morning erections, also known as nocturnal penile tumescence, are influenced by several factors, including the quality of your sleep, hormonal changes such as being more stressed, and natural aging. Not experiencing them frequently does not automatically indicate erectile dysfunction or a medical problem.
- Myth**
"Circumcised penises are cleaner and healthier"
- Fact**
Whether a penis is circumcised or not, proper hygiene practices are what determine its cleanliness and health. For uncircumcised penises, this involves gently pulling back the foreskin and washing underneath with water to remove any built-up sweat, oils, and dead skin cells. For circumcised penises, regular washing is also necessary to maintain cleanliness. While some studies suggest circumcision can reduce the risk of certain infections, good hygiene and safe sexual practices are key factors in preventing these health issues for both circumcised and uncircumcised men.
- Myth**
"I should always be ready to have sex as a man"
- Fact**
It's normal for erections to vary in strength and duration based on factors including stress levels, emotional state, and physical well-being. Sometimes you may not be in the mood, and that's okay! Experiencing a lack of desire is normal and does not necessarily point to a chronic condition or a lack of masculinity.

ALEX Co-funded by the European Union

Bot oferuje przyjazną konwersację, ze wskazówkami i różnymi opcjami podejścia do tematu interesującego użytkownika. Nie zamyka się na jedno rozwiązanie - pokazuje wachlarz możliwości i wiele perspektyw. Porady, które kieruje do użytkownika, również są zróżnicowane i dostarczają spektrum wiedzy i informacji. Definicje pojęć napisane są jasnym, zrozumiałym i inkluzywnym językiem, jednocześnie dostarczając pełną dawkę wiedzy.



Treści ALEXA zostały dopracowane w taki sposób, aby zapewnić użytkownikowi angażujące i interesujące doświadczenie edukacyjne podczas podróży życiowej, w której seks jest bardzo ważnym elementem. Pomimo faktu, że mówimy o wrażliwym temacie, chcieliśmy podzielić się z młodymi ludźmi rzetelnymi i prawdziwymi informacjami, ale jednocześnie byliśmy bardzo uważni, jeśli chodzi o sposób przekazywania takich treści.



Jakie są wymagania techniczne do korzystania z ALEXA?

Aby uzyskać dostęp do ALEXA na Instagramie, musisz najpierw mieć tam aktywne konto. Jest to niezbędne, ponieważ wszystkie interakcje z chatbotem odbywają się w funkcji Direct Messages (DM) na Instagramie za pośrednictwem telefonu komórkowego. Po zalogowaniu się na swoje konto możesz odwiedzić profil ALEXA, wyszukując @alexbot.eu lub przechodząc bezpośrednio do linku.

Stamtąd można zainicjować rozmowę, po prostu wysyłając wiadomość. ALEX został zaprojektowany tak, aby reagować na określone słowa kluczowe lub polecenia w celu rozpoczęcia interakcji. Na przykład kliknięcie „Start” spowoduje przejście do pierwszego kroku: Wybór języka.



Gdy ALEX jest używany do nauki grupowej, akcent przenosi się na wspieranie dyskusji, współpracy i zbiorowego zrozumienia. W takiej sytuacji ALEX może działać jako moderator, prezentując podpowiedzi, quizy lub tematy dyskusji związane z edukacją afektywną i seksualną. Chatbot może wprowadzać scenariusze lub dylematy, które zachęcają do krytycznego myślenia i grupowego rozwiązywania problemów.

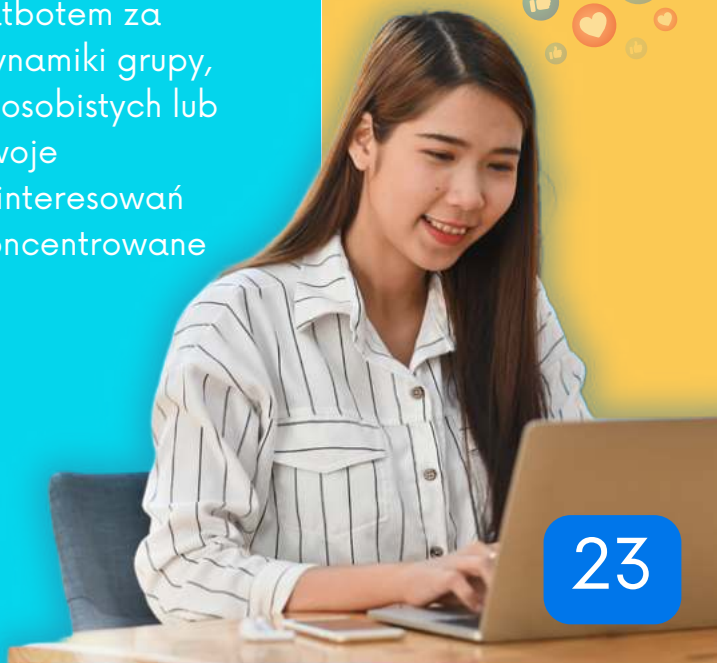


Jednak w ustawieniach grupowych odpowiedziom może brakować personalizacji, jaką może otrzymać indywidualny użytkownik. Istotne jest również zapewnienie, że dyskusje grupowe pozostaną pełne szacunku i inkluzywne, ponieważ temat może być wrażliwy. W tym celu korzystanie ze wspólnego ekranu lub projektora może mieć kluczowe znaczenie dla efektu końcowego.

Istnieją znaczne różnice między używaniem ALEXA do **nauki grupowej i indywidualnej**, ponieważ dynamika interakcji, zaangażowanie użytkowników i wyniki edukacyjne różnią się w zależności od ustawień.

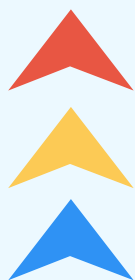
Indywidualna nauka z ALEXEM oferuje bardziej prywatne i spersonalizowane doświadczenie. Użytkownicy mogą angażować się bezpośrednio w interakcję z chatbotem za pośrednictwem swojego smartfona, bez presji dynamiki grupy, która może skłaniać ich do zadawania bardziej osobistych lub delikatnych pytań. Chatbot może dostosować swoje odpowiedzi do konkretnych potrzeb, tempa i zainteresowań użytkownika, zapewniając głębsze i bardziej skoncentrowane doświadczenie edukacyjne.

Ta interakcja jeden na jeden za pomocą smartfona pozwala ALEXOWI skuteczniej rozwiązywać osobiste sprawy użytkownika lub obalać błędne przekonania, dzięki czemu doświadczenie edukacyjne jest wysoce spersonalizowane i wspierające.



4

ALEX jako inkluzywny i dostosowany chatbot



Dostosowanie do różnych grup wiekowych

Strategia Unii Europejskiej na Rzecz Młodzieży ogólnie definiuje młodych ludzi jako osoby w wieku 15–29 lat, chociaż niektóre z jej programów i inicjatyw mogą różnić się od tej definicji. ALEX jest skierowany przede wszystkim do osób w wieku od 13 do 25 lat, obejmując zróżnicowaną grupę odbiorców, od nastolatków po młodych dorosłych, z których każdy ma znacznie inne zainteresowania, potrzeby i oczekiwania. Dlatego ważne jest, aby każda grupa wiekowa znalazła informacje dostosowane do swoich konkretnych potrzeb podczas korzystania z chatbota. Wybór tonu i treści wizualnych ma również zasadnicze znaczenie dla uczynienia doświadczenia edukacyjnego zarówno angażującym, jak i zrozumiałym. ALEX jest wzbogacony o elementy multimedialne, w tym ekspresyjne emotikony, gify i łatwo dostępne infografiki edukacyjne, które zwiększają doświadczenie edukacyjne.

Poza interaktywnością, segmentacja treści odgrywa kluczową rolę w dostosowywaniu ALEXA do różnych grup wiekowych. W przypadku nastolatków w wieku 13–17 lat chatbot koncentruje się na podstawach zdrowia seksualnego i świadomości ciała, dostarczając informacji w prosty, zrozumiały i wolny od osądów sposób. Na tym etapie ALEX zajmuje się przede wszystkim dojrzewaniem, zmianami emocjonalnymi i fizycznymi oraz podstawami zdrowych relacji. Dla starszych użytkowników, w wieku 18–25 lat, ALEX zapewnia bardziej szczegółowe dyskusje na takie tematy, jak opcje antykoncepcji, znaczenie zgody i informacje na temat infekcji przenoszonych drogą płciową.

Innym kluczowym elementem inkluzywności jest język i format odpowiedzi. W przypadku młodszych użytkowników bardziej bezpośredni styl komunikacji, obejmujący powszechnie używany slang młodzieżowy, może pomóc w stworzeniu wygodnego środowiska do nauki. Dla młodych dorosłych preferowane są jasne, ale naukowo uzasadnione wyjaśnienia. ALEX zawiera oba te elementy, zapewniając, że każdy otrzyma odpowiedzi odpowiednie do jego poziomu dojrzałości. Dzięki takiemu podejściu chatbot skutecznie wspiera edukację seksualną i pomaga młodym ludziom podejmować świadome decyzje dotyczące zdrowia.

Docieranie do różnych środowisk społecznych i grup marginalizowanych

Opracowując ALEXA, kierowaliśmy się zasadą, że edukacja w zakresie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego powinna być dostępna dla wszystkich młodych ludzi, niezależnie od ich pochodzenia czy umiejętności. Status społeczno-ekonomiczny nie może ograniczać dostępu do informacji. Młodzież znajdująca się w niekorzystnej sytuacji i marginalizowana, w tym osoby o niskich dochodach, niepełnosprawne lub LGBTQI+, jest często wykluczana z edukacji formalnej i napotyka kluczowe wyzwania w dostępie do wiarygodnych zasobów. Skuteczne narzędzie musi być zaprojektowane tak, aby dotrzeć do tych grup w odpowiedni sposób.

ALEX został stworzony z myślą o inkluzywności i szacunku dla różnorodności. Znajduje to odzwierciedlenie w tonie, języku i elementach multimedialnych. Tematy takie jak orientacja seksualna i tożsamość płciowa nie są odsuwane na bok, ale poruszane bezpośrednio i stanowią istotną część procesu uczenia się.

Pomimo przemyślanego projektu, ALEX pozostaje narzędziem o niskim progu dostępności. Jego intuicyjny, przyjazny dla urządzeń mobilnych interfejs oferuje angażujące i zabawne doświadczenie, szczególnie korzystne dla młodych ludzi, którzy używają głównie smartfonów jako głównego dostępu do informacji. Dla tych, którzy mają ograniczony dostęp do innych zasobów, ALEX pomaga wypełnić ważną lukę i stanowi alternatywę dla potencjalnie szkodliwych lub wprowadzających w błąd treści online.



Oprócz dzielenia się informacjami, ALEX wspiera również nawiązywanie kontaktów. Można go zintegrować z działaniami grupowymi podczas sesji edukacyjnych, oferując wspólne doświadczenie, które zwiększa zaangażowanie i buduje zaufanie między młodzieżą a nauczycielami, zwłaszcza w kontaktach z grupami marginalizowanymi.



Przełamywanie stereotypów i uprzedzeń

Tworząc ALEXA, skupiliśmy się na konfrontacji ze stereotypami, które często wynikają z niewiedzy, dezinformacji lub zamkniętych środowisk społecznych. Oferując wiarygodne dane poparte wiedzą ekspercką, staraliśmy się otworzyć umysły młodych ludzi, osób pracujących z młodzieżą i specjalistów edukacyjnych na nowe, inkluzywne sposoby omawiania seksualności - jako ważnej, wieloaspektowej części życia. Obalanie szkodliwych i uproszczonych poglądów ma znaczący wpływ zarówno na samopoczucie fizyczne, jak i psychiczne.

Jest to podstawowa wartość ALEXA: oferuje dostęp do wiedzy na temat zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego w przyjazny, nieinwazyjny sposób. Jego inkluzywne reakcje pozwalają użytkownikom o różnych tożsamościach seksualnych, pochodzeniu kulturowym lub umiejętnościach czuć się bezpiecznymi i szanowanymi. ALEX nie krytykuje, ale zachęca do refleksji i zmiany odpowiedzi, zwłaszcza podczas quizów, gdy odpowiedzi odbiegają od wiarygodnych badań.

Rozmowy z ALEXEM wyraźnie odnoszą się do szkód spowodowanych przez homofobię i transfobię, kwestionują stereotypy płciowe i dostarczają dokładnych, wolnych od stygmatyzacji informacji na temat chorób przenoszonych drogą płciową. Mówiąc o przemocy seksualnej, ALEX klarownie nazywa, kto jest ofiarą, a kto oprawcą. Zdejmuje ze swojego interlokutora poczucie winy, wstydu i lęku, dając tym samym możliwość nie tylko walki z uprzedzeniami, ale otwierając na prawo do poszukiwania realnej pomocy, wsparcia i rady na zewnątrz.





Dostępność i inkluzywność ALEXA sprawia, że jest nowoczesnym botem, który nie budzi strachu, nie krytykuje, nie moralizuje, ale też nie „zaczarowuje” rzeczywistości, mówiąc o konsekwencjach wyborów, do których człowiek ma prawo. Alex zachęca, ale nie narzuca jednego dobrego rozwiązania. Unika stereotypów i uprzedzeń, burzy te istniejące, korzysta z faktów i wiedzy specjalistycznej.

Każda rozmowa z botem udowadnia normalność tych zachowań seksualnych, które mogą być w stereotypowej edukacji oceniane jako niemoralne lub przynoszące szkodę. Swoich młodych rozmówców traktuje z należytą powagą, a odpowiedzi, których udziela, są skonstruowane w taki sposób, aby użytkownik czuł się obdarzony szacunkiem. ALEX daje prawo do niewiedzy na temat seksualności i do poszukiwania jej z ciekawością i otwartością.

Podsumowując, ALEX wychodzi naprzeciw współczesnemu światu, w którym na szczęście jest coraz mniej miejsca na stygmatyzację, a więcej tolerancji i poszanowania odmienności drugiego człowieka. Wpisuje się w nowoczesne myślenie o człowieku jako istocie również seksualnej, inkluzywnie pokazując, że seks jest przyjemnością, sposobem na okazywanie uczucia i budowanie więzi.

Zapewnienie dostępności dla młodzieży ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się

Jak wielokrotnie podkreślaliśmy podczas naszej pracy nad projektem, zależy nam na dostępności materiałów, w tym funkcjonalności ALEXA, dla wszystkich młodych ludzi, w tym osób ze środowisk marginalizowanych, pomijanych w tradycyjnej edukacji, a także młodych ludzi z różnymi niepełnosprawnościami.

Jedną z grup, w kontekście których pracowaliśmy nad dostępnością bota, są osoby ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się. Dostosowanie treści i innych zasobów oferowanych przez aplikację było jednym z naszych priorytetów.

W jaki sposób Alex dostosowuje się do wymagań osób ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się?

-  Materiał edukacyjny jest podzielony na mniejsze partie (tematy, sekcje, podrozdziały). Co więcej, wypowiedzi Alexa są również podzielone na krótkie zdania, co znacznie uprzyjemnia i ułatwia czytanie
-  Czas rozmowy z botem jest zależny od potrzeb użytkownika, nie ma tu żadnych limitów. Ponadto poszczególne fragmenty rozmowy pojawiają się na tyle wolno, że czas potrzebny na ich przeczytanie jest wystarczający.
-  W przypadku problemów ze zrozumieniem czytanej treści ALEX zapewnia możliwość dokładniejszego wytłumaczenia, upewnia się, czy wszystko jest jasne i czy można kontynuować dialog.
-  Użytkownicy z trudnościami w nauce mogą potrzebować odniesienia do konkretnych informacji, a ALEX zapewnia bardzo jasne i precyzyjne odpowiedzi poparte faktami. Ponadto chatbot oferuje dodatkowe zasoby dydaktyczne poprzez odniesienia do infografik.
-  Bot umożliwia poznanie wielozmysłowe dzięki wprowadzonym multimediom (gify, zdjęcia); wzbogaca rozumienie treści przez symboliczne emotikony.
-  Różnorodność działań (np. quizy, przekierowania do następnego tematu) zapewnianych przez ALEXA sprawia, że proces uczenia się jest prostszy i bardziej ukierunkowany.
-  Młodzi ludzie z trudnościami dobrze się uczą poprzez elementy zabawy, a ALEX między innymi dzięki swojej wizualnej zawartości daje taką możliwość.

Podsumowując, ponieważ dysleksja często występuje u osób pracowitych, inteligentnych i zmotywowanych, ALEX oferuje takie treści, które mogą spełnić ich potrzeby rozwojowe. Wybrana metoda uczenia się o zdrowiu seksualnym i reprodukcyjnym jest zatem dostosowana do potrzeb współczesnych młodych ludzi, nie wykluczając tych ze specjalnymi potrzebami w uczeniu się.

5

Pomysły na inspirację:

Jak można uczyć się z ALEXEM?



Jeśli nadal zastanawiasz się, w jaki sposób ALEX może uzupełnić Twoją pracę z młodymi ludźmi, oto 15 praktycznych przykładów wykorzystania chatbota do zgłębiania pojęć związanych ze zdrowiem seksualnym i relacyjnym. Pomysły te pokazują, w jaki sposób ALEX może wspierać młodzież o różnych potrzebach i pochodzeniu w zrozumieniu tematów, które są dla nich ważne.

.....

Poradnie psychologiczne i pedagogiczne oferują młodym ludziom bardzo potrzebną pomoc w zakresie trudności szkolnych, wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym, stresujących sytuacji i rozwoju ich seksualności.

ALEX może być wprowadzony w sesjach doradczych jeden na jeden, umożliwiając młodym ludziom zgłębianie tematów wokół zdrowia seksualnego w prywatnym, zaufanym środowisku przy wsparciu profesjonalisty. W takim otoczeniu chatbot staje się podstawą do osobistej refleksji i wyzwalczem głębszych dyskusji. W warsztatach grupowych ALEX może być również wykorzystywany do zachęcania rówieśników do dyskusji. Jeśli uczestnicy są wybierani na podstawie wspólnych zainteresowań, bot stanowi neutralny punkt wyjścia do wspólnej eksploracji i uczenia się w grupie.

Oprócz korzyści, jakie przynosi młodzieży, ALEX jest pomocnym narzędziem dla nauczycieli, terapeutów i specjalistów, oferując elastyczny, inkluzywny sposób inicjowania lub wspierania rozmów na temat seksualności.

I



Wspieranie
młodzieży w
ośrodkach
doradztwa



Szkolenie edukatorów seksualnych w celu ułatwienia cyfrowych dyskusji na temat zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego

Edukatorzy seksualni (niezależnie od tego, czy pracują w szkołach, czy w poradniach) potrzebują praktycznych narzędzi, które pomogą im przeprowadzić młodych ludzi przez złożone tematy z zakresu zdrowia reprodukcyjnego i seksualnego. ALEX zapewnia innowacyjny sposób na ułatwienie tych dyskusji. Aby skutecznie z niego korzystać, edukatorzy mogą uczestniczyć w specjalnych warsztatach szkoleniowych.

Warsztaty te powinny obejmować: techniczną obsługę aplikacji, bezpieczeństwo danych i prywatność użytkowników, zakres dostępnych treści, funkcje dostępności i inkluzywności oraz edukacyjną i wspieraną przez ekspertów wartość ALEXA.

Wypożyczenie profesjonalistów w wiedzę i pewność siebie w zakresie korzystania z ALEXA zmniejsza dwuznaczność, wspiera otwarty dialog i pomaga zintegrować chatbota z ich codzienną praktyką.



Wspieranie eksploracji tożsamości płciowej w ośrodkach młodzieżowych

Ośrodki młodzieżowe zapewniają nieformalne, komfortowe środowisko, w którym młodzi ludzie często czują się swobodniej niż w środowisku szkolnym. Przestrzenie te są szczególnie korzystne dla osób zmagających się z pytaniami dotyczącymi tożsamości płciowej, ponieważ zmniejszają presję społeczną często występującą w większych, bardziej formalnych grupach.

Organizowanie mniejszych warsztatów wokół ALEXA pozwala uczestnikom badać zawartość chatbota prywatnie lub z rówieśnikami, którzy mają podobne pytania i doświadczenia. Takie ukierunkowane sesje sprzyjają otwartości, budują wzajemne zrozumienie i zachęcają do wzajemnego wsparcia w bezpiecznym, nieoceniającym otoczeniu. W ten sposób chatbot staje się zarówno narzędziem do nauki, jak i początkiem rozmowy na tematy związane z tożsamością, orientacją i relacjami.



Wzmocnienie pozycji młodzieży z niepełnosprawnością komunikacyjną

Dla młodzieży, która ma trudności z komunikacją ustną lub pisemną, ALEX jest szczególnie odpowiedni, ponieważ może ona wchodzić w interakcje z chatbotem, wybierając wstępnie napisane odpowiedzi, słowa kluczowe lub opcje wielokrotnego wyboru. Zmniejsza to presję na pisanie długich tekstów lub mówienie na głos. Przyjazny i inkluzywny język używany przez ALEXA wspiera różnorodne potrzeby edukacyjne i wzmacnia pozytywny obraz samego siebie.

Nauczyciele mogą projektować sesje, w których użytkownicy odkrywają ALEXA niezależnie lub jako część grupy z przewodnikiem, dając czas na osobistą refleksję i wspólną dyskusję. Używany regularnie, ALEX staje się narzędziem budującym pewność siebie młodzieży z niepełnosprawnościami, dając równy dostęp do włączającej edukacji.

5



Promowanie bezpieczeństwa online w programach umiejętności cyfrowych

W edukacji cyfrowej tematy bezpieczeństwa online i zdrowia seksualnego często się przecinają. Podczas omawiania bezpiecznego korzystania z Internetu ważne jest, aby poruszyć również takie, jak zgoda, prywatność, uwodzenie i sekstercja.

ALEX może być wykorzystywany w sesjach, które badają zachowania cyfrowe, ryzyko i osobistą odpowiedzialność. Młodzież może przeglądać bibliotekę chatbota na temat bezpieczeństwa w Internecie i zdrowia seksualnego, a nauczyciele mogą ułatwiać odgrywanie ról w oparciu o typowe scenariusze online (takie jak presja na udostępnianie osobistych zdjęć).

Działanie to pomaga młodzieży rozwijać umiejętności cyfrowe i odporność, pokazując, że niektóre narzędzia cyfrowe, takie jak ALEX, mogą być zaufanymi sojusznikami w budowaniu bezpiecznych i świadomych nawyków online.

6



Przygotowanie wolontariuszy ESC do wspierania partnerskiego uczenia się

Wolontariusze ESC regularnie wspierają działania młodzieży i wydarzenia społecznościowe. Ponieważ często są w wieku zbliżonym do uczestników, mogą działać jako przystępne wzorce do naśladowania. Przeszkolenie w zakresie korzystania z ALEXA rozszerza ich zestaw narzędzi do angażowania młodych ludzi w tematy zdrowia seksualnego.

Ponieważ angielski może nie być pierwszym językiem każdego, wielojęzyczne możliwości ALEXA pomagają wypełnić luki komunikacyjne. Wolontariusze mogą go używać podczas warsztatów na temat integracji, wizerunku ciała, bezpieczeństwa w Internecie lub różnorodności. Takie wspólne wykorzystanie chatbota wzmacnia dialog, zmniejsza stygmatyzację i umożliwia zarówno wolontariuszom, jak i młodzieży bardziej otwarte angażowanie się w delikatne kwestie.

7



Podważanie tabu poprzez zbiorową burzę mózgów

Chociaż społeczeństwo staje się coraz bardziej otwarte na omawianie tematów związanych z seksualnością, wciąż pozostaje wiele tabu. Aby rzucić im wyzwanie, młodzież potrzebuje kreatywnych przestrzeni, w których może bezpiecznie i wspólnie odkrywać trudne lub niewygodne tematy.

W tym ćwiczeniu młodzież rozpoczyna od anonimowej burzy mózgów, aby zidentyfikować tematy tabu lub pytania, które obawiają się wypowiedzieć. Tworzony jest wspólny „bank tabu”, a następnie uczestnicy używają ALEXA do prywatnego zgłębiania tych kwestii, zbierając pomocne lub zaskakujące odpowiedzi chatbota. Odpowiedzi te można następnie omówić w grupie lub udostępnić, anonimowo, jeśli jest taka potrzeba, na szkolnym blogu, tablicy ogłoszeń w centrum młodzieżowym lub na platformie mediów społecznościowych.

8



Angażowanie rodziców w środowisku szkolnym

Rodzice odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu wiedzy młodych ludzi na temat zdrowia seksualnego. Jednak wielu z nich ma trudności z rozpoczęciem lub podtrzymaniem otwartych rozmów na tematy związane ze zdrowiem seksualnym w domu.

Wprowadzenie ALEXA podczas spotkań rodziców z nauczycielami może pomóc wypełnić tę lukę. Edukatorzy mogą zaprezentować chatbota, zademonstrować jego funkcje i wyjaśnić jego zastosowanie jako niezawodnego, opartego na nauce narzędzia wsparcia dla nastolatków.

To doświadczenie jest w stanie pomóc zdemistyfikować edukację o zdrowiu seksualnym, uspokoić niezdecydowanych rodziców i zainspirować ich do zainicjowania rozmów w domu. ALEX staje się nie tylko narzędziem dla młodzieży, ale także wspólnym zasobem rodzinnym, który pomaga normalizować dyskusje związane z seksualnością i zachęca do opartej na zaufaniu komunikacji międzypokoleniowej.

Działania oparte na dramie mogą być angażującym sposobem na zbadanie delikatnych kwestii. Ten przykład zachęca nauczycieli i osoby pracujące z młodzieżą do stworzenia sztuki, w której ALEX będzie postacią lub wsparciem w fabule. Uczniowie mogą przedstawiać różne środowiska i doświadczenia związane ze zdrowiem seksualnym, a ALEX oferuje porady, wyjaśnienia lub wsparcie emocjonalne. Może to przybrać formę odgrywania ról, scenariusza teatralnego lub improwizacji. Narracja powinna odzwierciedlać rzeczywiste wyzwania stojące przed nastolatkami, takie jak zmagania w związkach, wizerunek ciała lub kwestie tożsamości.

Końcowa sztuka może być przedstawiona kolegom z klasy, wykorzystana jako "trampolina" do dyskusji lub dostosowana do ćwiczeń w klasie. Dzięki temu procesowi młodzi ludzie i nauczyciele badają, w jaki sposób narzędzia cyfrowe, takie jak ALEX, mogą angażować dobre samopoczucie emocjonalne i rozwój osobisty, jednocześnie wspierając empatię, inkluzję i umiejętność korzystania z mediów.

ALEX może wzbogacić warsztaty na temat zdrowia seksualnego prowadzone przez pielęgniarki lub personel medyczny. Zajęcia te często koncentrują się na antykoncepcji, zapobieganiu infekcjom przenoszonym drogą płciową i anatomii, ale mogą pomijać szersze tematy, takie jak dobre samopoczucie emocjonalne, pewność siebie lub dynamika relacji. Prowadzący mogą przedstawić konkretny temat (taki jak ciąża, menstruacja, kontrola urodzeń) i zademonstrować, w jaki sposób ALEX oferuje krótkie treści i interaktywne czaty. Jeśli uczniowie korzystają ze smartfonów, mogą samodzielnie odkrywać ALEXA. Jeśli nie, chatbot może być wyświetlany i nawigowany przez moderatora.

Sesja kończy się pytaniami i odpowiedziami, refleksją i sugestiami dotyczącymi dalszego korzystania z ALEXA w domu. To mieszane podejście do uczenia się zwiększa zaangażowanie i personalizuje naukę.

9



Inspirujące szkolne teatralne eksploracje dotyczące zdrowia seksualnego

10



Ulepszanie warsztatów na temat zdrowia seksualnego w placówkach klinicznych



Wzmocnienie opieki ginekologicznej dzięki zasobom uzupełniającym

Młode pacjentki mogą wahać się przed zadawaniem delikatnych pytań podczas konsultacji ginekologicznych. ALEXA pomaga wypełnić tę lukę, oferując prywatne i oparte na nauce źródło informacji na temat zdrowia reprodukcyjnego i seksualnego, do którego młodzi ludzie mogą uzyskać dostęp przed lub po wizycie. Specjaliści mogą polecać ALEXA bezpośrednio podczas konsultacji lub zamieszczać plakaty z kodami QR w poczekalniach. Aby zapewnić zaufanie do narzędzia, ginekolodzy są zachęcani do przetestowania go samodzielnie.

Takie podejście wspiera młodych pacjentów w zadawaniu świadomych pytań, przeglądaniu kluczowych pojęć we własnym tempie i rozszerzaniu ich nauki poza środowisko medyczne.



Uczenie krytycznej oceny informacji na temat zdrowia reprodukcyjnego i seksualnego w Internecie

Młodzi ludzie coraz częściej szukają porad dotyczących zdrowia seksualnego w Internecie. Jednak wiele informacji, które napotykają, jest mylących lub niedokładnych. Ten warsztat zachęca uczniów do krytycznej oceny źródeł poprzez porównanie treści online ze zweryfikowanymi informacjami ALEXA. Uczniowie badają temat za pomocą ALEXA, a następnie porównują jego odpowiedzi z filmami na YouTube, treściami TikTok lub anonimowymi blogami.

Prowadzący moderują dyskusję na temat rzetelności, wiarygodności naukowej i autorstwa. Dzięki temu procesowi młodzież zdobywa umiejętności wykrywania dezinformacji i uczy się zwracać do ALEXA oraz innych zasobów opartych na dowodach w przypadku przyszłych pytań.



Tworzenie zestawów narzędzi zdrowych relacji z młodzieżą

Związki są ważną częścią dorastania, ale wielu młodych ludzi wchodzi w nie bez jasnych oczekiwań lub słownictwa do wyrażania granic. Korzystając z ALEXA, uczestnicy badają takie tematy, jak zaufanie, szacunek, zazdrość i zgoda. Następnie budują osobisty zestaw narzędzi do relacji, który zawiera sygnały ostrzegawcze, wskazówki dotyczące komunikacji i strategie rozwiązywania konfliktów.

W kolejnych sesjach młodzież odgrywa scenariusze relacji i dzieli się swoimi zestawami narzędzi z rówieśnikami. ALEXA pomaga uczynić abstrakcyjne wartości praktycznymi, oferując skrypty i porady, które można bezpośrednio zastosować w prawdziwym życiu.

14



Radzenie sobie
z zagrożeniami
cyfrowymi w
relacjach i
seksualności
online

Interakcje online są centralną częścią współczesnych relacji. Wiążą się one jednak z ryzykiem: sekstorcją, uwodzeniem, udostępnianiem zdjęć bez zgody i manipulacją.

Ta aktywność rozpoczyna się od dyskusji na temat zachowań online. Następnie młodzież zapoznaje się z sekcjami ALEXA dotyczącymi bezpieczeństwa w Internecie i cyfrowej zgody. Analizują rzeczywiste scenariusze i używają chatbota do burzy mózgów na temat zdrowych, asertywnych reakcji.

Następnie grupy opracowują wytyczne dotyczące bezpieczeństwa cyfrowego, aby chronić siebie i innych, po czym można zachęcić do przekształcenia swoich spostrzeżeń w plakaty, infografiki lub kampanie społeczne.

15



Obalanie
mitów na temat
seksu i
pornografii

Wielu młodych ludzi sięga po pornografię, aby dowiedzieć się czegoś o seksie, nie zdając sobie sprawy z tego, jak zniekształcone i nierealistyczne mogą być te obrazy.

W tym ćwiczeniu uczniowie wybierają mity (takie jak „Porno to dobry sposób na naukę o seksie”) i badają je za pomocą ALEXA. Porównują to, co znaleźli, z tym, co jest powszechnie widoczne w mediach i opracowują oświadczenia obalające mity.

Następnie dyskutują o tym, jak te błędne przekonania wpływają na ich obraz ciała, oczekiwania i relacje. ALEX pomaga im zmienić sposób myślenia w oparciu o fakty, a nie fantazje, i zachęca do poszukiwania zdrowszych, pełnych szacunku sposobów uczenia się o intymności.

6

Wnioski



Niniejszy przewodnik, opracowany przez konsorcjum projektu Alex: The SexEdBot, podsumowuje doświadczenia związane z testowaniem chatbota wśród młodzieży z pokolenia Z i edukatorów, którzy ich wspierają. Odpowiada on na kluczowe pytania: Jakie funkcje użytkownicy uznali za pomocne i angażujące? Które aspekty wymagają dalszego dopracowania, zwłaszcza w zakresie inkluzywności i zwalczania dezinformacji?

Podczas fazy testowej partnerzy projektu zaangażowali różne społeczności w swoich sieciach, uzyskując wiarygodne i wnikliwe wyniki. Testerzy we wszystkich krajach partnerskich zareagowali pozytywnie, wykazując duży entuzjazm dla tego angażującego, interaktywnego narzędzia. Ankiety ujawniły wspólne uznanie dla zabawnego i przystępnego tonu ALEXA. Pokazuje to, że jeden z głównych celów nowoczesnej pedagogiki został osiągnięty: uczynienie nauki zarówno przyjemną, jak i znaczącą. Wśród osób pracujących z młodzieżą jednym z najbardziej cenionych aspektów była przydatność ALEXA w ułatwianiu rozmów na wrażliwe tematy. Wśród młodzieży najbardziej cenioną cechą ALEXA był jego przyjazny, nieoceniający ton, który ułatwiał odkrywanie złożonych tematów w bezpieczny i przystępny sposób.

Niniejszy przewodnik zawiera również praktyczne rozdziały dla przyszłych użytkowników: kiedy i gdzie wprowadzić bota oraz jak zintegrować go z działaniami edukacyjnymi. Należy zauważyć, że ALEX został stworzony w oparciu o dokładne, oparte na dowodach badania przeprowadzone przez partnerów projektu. Z tego powodu zdecydowanie polecamy korzystanie z chatbota i towarzyszących mu zasobów zarówno indywidualnie, jak i w kontekście grupowym, mającymi na celu wzmocnienie edukacji w zakresie zdrowia seksualnego.

Projektując ALEXA, wzięliśmy pod uwagę różnorodność grupy docelowej, nie tylko szeroki przedział wiekowy w ramach pokolenia Z, ale także użytkowników, którzy mogą być marginalizowani ze względu na swoją tożsamość płciową lub potrzeby edukacyjne. Naszym celem było stworzenie narzędzia odpowiedniego zarówno dla formalnych, jak i pozaformalnych środowisk edukacyjnych. Pomimo tak szerokiego zakresu, jesteśmy przekonani, że każdy, kto wejdzie w interakcję z ALEXEM, znajdzie odpowiednie, wspierające treści.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Kod projektu: 2022-2-BE04-KA220-YOU-000100193



arteria
foundation

