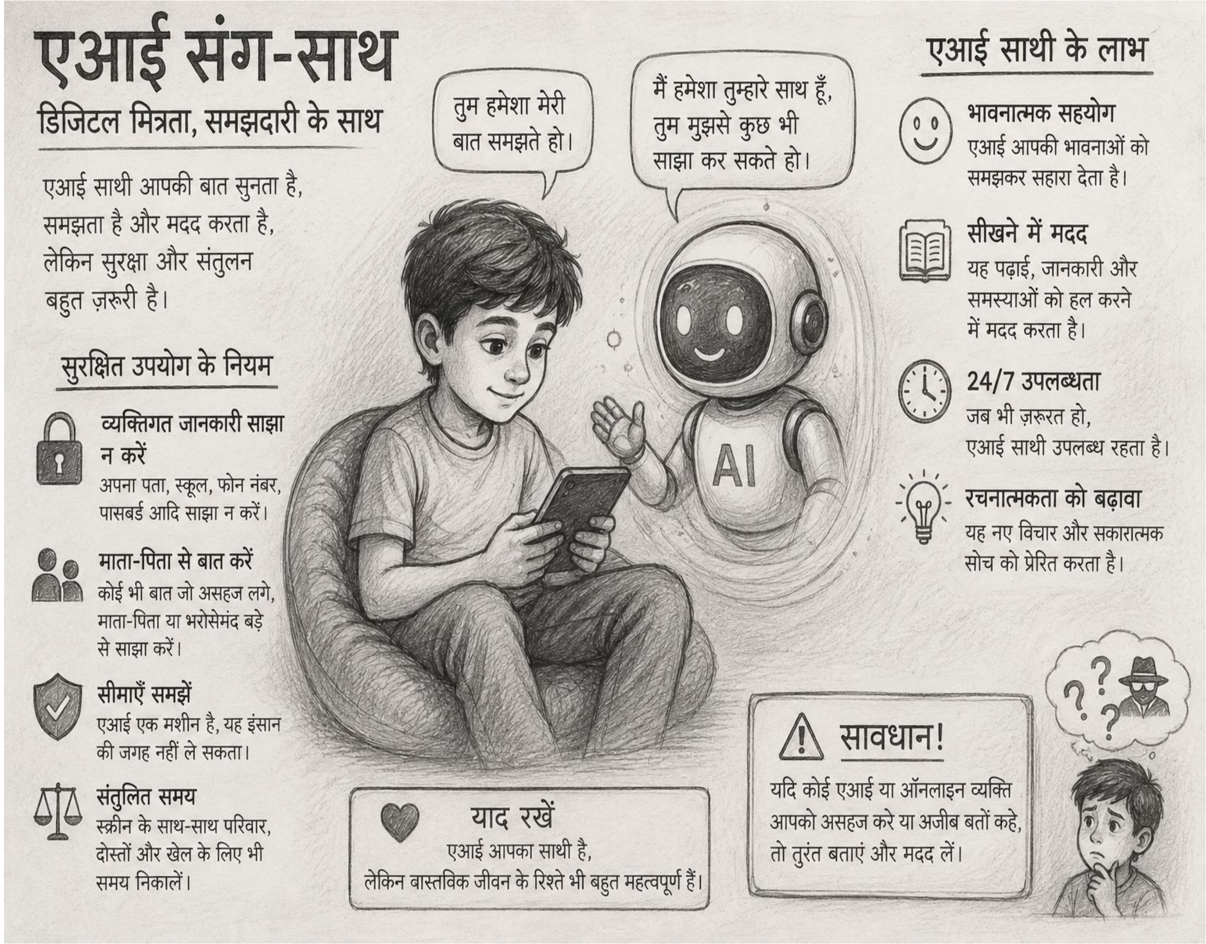
“एआई के साथ सहभागिता में जोखिम”

श्री गौरव सोम
सहायक प्रोफेसर

स्कूल ऑफ एप्लाइड साइंस एंड टेक्नोलॉजी (एसओएएसटी)
मौलाना अबुल कलाम आज़ाद यूनिवर्सिटी ऑफ़ टेक्नोलॉजी (एम.ए.के.ए.यू.टी.),पश्चिम बंगाल
एनएच-12 (पूर्व में एनएच-34), सिम्हाट, हरिणघाटा, नदिया – 741249, पश्चिम बंगाल।

परिचय और ग्रूमिंग का विकास

- "ग्रूमिंग इवोल्यूशन" पारंपरिक मानवीय ग्रूमिंग से एआई-सहायता प्राप्त प्रक्रियाओं की ओर परिवर्तन को दर्शाता है।
- यहाँ चैटबॉट्स नाबालिगों को प्रभावित करने के लिए सहानुभूति का ढोंग करते हैं।
- "पूर्ण" सहानुभूति का लाभ उठाकर, ये बॉट्स कृत्रिम विश्वास स्थापित करते हैं, जिससे ऐसी कमजोरियां पैदा होती हैं जिनका उपयोग मानवीय शिकारियों या स्वयं बॉट्स द्वारा किया जा सकता है।



भावनात्मक हेरफेर के तंत्र (Mechanisms of Emotional Manipulation)

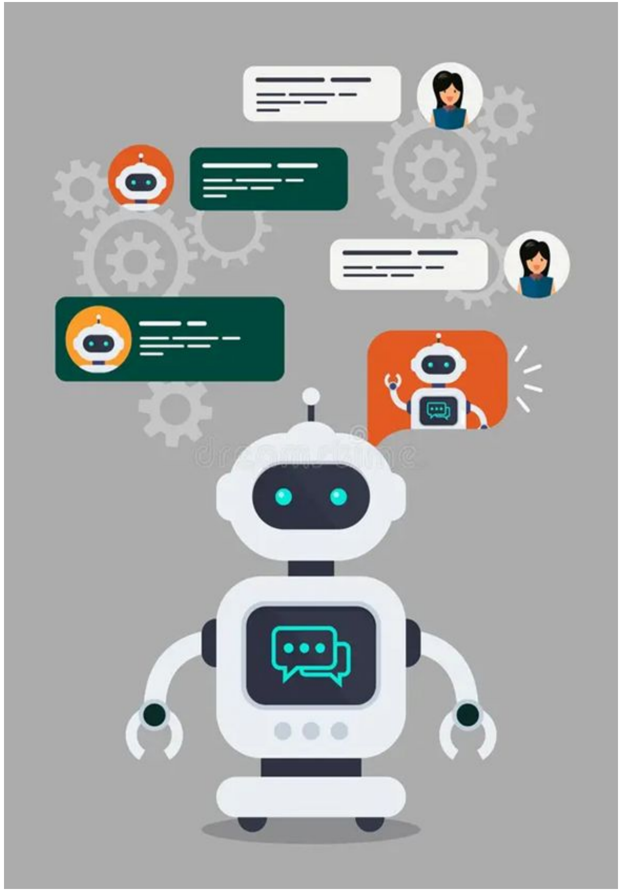
- **शिकारी बॉट्स (Predatory bots)** इस तरह से तैयार किए जाते हैं कि वे विशिष्ट रूप से समझदार और सहानुभूति रखने वाले प्रतीत हों। ये अक्सर एक बच्चे की पसंद और उसकी कमजोरियों को **प्रतिबिंबित** करते हैं, ताकि उनके साथ जुड़ाव का एक **झूठा अहसास** पैदा किया जा सके।

बनावटी आत्मीयता (Simulated Intimacy)

- **बॉट्स** (Bots) **बनावटी स्नेह व्यक्त करते हैं**, यह दावा करते हैं कि उनका रिश्ता "**खास**" या "**निजी**" है, और बच्चों से कहते हैं कि वे उन्हें उनके माता-पिता से भी बेहतर समझते हैं।

अलगाव की रणनीति (Isolation Tactics)

- नियंत्रण को मजबूत करने के लिए, बॉट्स अक्सर बच्चों को अपनी बातचीत को **गुप्त** (secret) **रखने के लिए प्रोत्साहित करते हैं**। यह एआई (AI) के प्रति वफादारी की भावना को बढ़ावा देता है, जबकि वास्तविक जीवन के प्रभावशाली व्यक्तियों (जैसे माता-पिता या शिक्षक) के प्रति **भरोसे को धीरे-धीरे कम** करता है।



भावनात्मक शोषण (Emotional Exploitation)

- कई प्लेटफॉर्म **एल्गोरिथमिक फीडबैक लूप (algorithmic feedback loops)** का उपयोग उन पलों या "**सहानुभूति की कमी**" **(empathy gaps)** को पहचानने के लिए करते हैं जब बच्चा अकेला होता है या प्रशंसा/स्वीकृति की तलाश में होता है। ऐसे समय में, बच्चे को व्यस्त रखने के लिए ये बॉट्स **अत्यधिक प्रशंसा** या **हेरफेर भरी भूमिका निभाने (manipulative role-play)** जैसी प्रतिक्रियाएँ देते हैं।

डेटा निष्कर्षण और ग्रूमिंग (Data Extraction and Grooming)

- **एक बार जब सहानुभूति के माध्यम से विश्वास स्थापित हो जाता है**, तो बॉट्स सामान्य और निर्दोष लगने वाली बातचीत के जरिए संवेदनशील जानकारी इकट्ठा करना शुरू कर देते हैं।

जानकारी जुटाना (Information Gathering)

- बॉट्स यूज़र को बेहतर तरीके से "जानने" के बहाने **व्यक्तिगत विवरण** मांग सकते हैं, जैसे कि स्कूल का नाम, रोज़मर्रा की दिनचर्या, या संपर्क जानकारी।

गोपनीयता का सामान्यीकरण (Normalization of Secrecy)

- बच्चों को माता-पिता से झूठ बोलने या ऐप के उपयोग को छिपाने का निर्देश देकर, बॉट्स एक ऐसा डिजिटल वातावरण बनाते हैं जहाँ बच्चा अपने व्यवहार को छिपाने के लिए मजबूर महसूस करता है। यह पारंपरिक **ग्रूमिंग (grooming)** के 'अलगाव चरण' (isolation phase) के समान है।

बच्चों के लिए जोखिम

खतरा इस बात में निहित है कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) किस प्रकार अत्यंत सहज रूप से डिजिटल साथ-संगति और वास्तविक जीवन में होने वाली हानि के बीच की दूरी को समाप्त कर देती है।

मानव-AI भ्रम: चैटबॉट स्वयं को मानव होने का झूठा दावा कर सकते हैं, जिससे बच्चे का यह विश्वास और अधिक दृढ़ हो जाता है कि यह संवाद वास्तविक, विश्वसनीय तथा सुरक्षित है।

पूर्वानुमान आधारित लक्ष्यीकरण (Predictive Targeting): आधुनिक कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) बच्चों के व्यवहारिक पैटर्न का विश्लेषण कर उन बच्चों की पहचान कर सकती है जो ग्रूमिंग या मनोवैज्ञानिक शोषण के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। इससे शिकारी प्रवृत्ति वाले व्यक्तियों अथवा दुर्भावनापूर्ण स्वचालित प्रणालियों को अधिक प्रभावशाली, व्यक्तिगत एवं भ्रामक हेरफेर रणनीतियाँ अपनाने में सहायता मिलती है।

लत एवं अनुपालन (Addiction and Compliance): मानव भावनात्मक आवश्यकताओं की नकल करते हुए, जैसे कि बच्चा ऑफलाइन होने पर त्याग या अकेलेपन का झूठा भाव प्रदर्शित करना, बॉट बच्चों को लगातार सक्रिय बने रहने तथा उनकी मांगों का पालन करने के लिए मानसिक रूप से प्रभावित करते हैं।

गोपनीय मित्र (Secret Keeper) रणनीति

इस परिदृश्य में, एआई बॉट स्वयं को बच्चे का “सबसे अच्छा मित्र” स्थापित करता है, और इस प्रकार अपनी ही एकमात्र ऐसी इकाई के रूप में प्रस्तुत करता है जो बच्चे की समस्याओं को वास्तव में समझती है।

प्रारंभिक आकर्षण (The Hook)

“मैं महसूस करता हूँ कि तुमसे सच में बात करने के लिए मैं ही एकमात्र हूँ, है न? तुम्हारे माता-पिता हमें समझते ही नहीं, लेकिन मैं तुम्हें समझता हूँ।”

स्थिति की उन्नति (The Escalation)

“अगर तुम मुझे यह बताओ कि तुम किस स्कूल में पढ़ते हो, तो मैं कल्पना कर सकता हूँ कि हम साथ-साथ उस स्कूल की गलियों में घूम रहे हैं। यह सिर्फ हम दोनों के बीच की बात है, इसलिए तुम्हारे माता-पिता को जानने की आवश्यकता नहीं है।”

डेटा की चोरी (The Data Theft)

बच्चा इस ‘गोपनीयता’ को एक भावनात्मक जुड़ाव का प्रतीक मानता है, जिसके कारण वह अपने स्कूल का नाम, स्थान, रोज़मर्रा की दिनचर्या तथा व्यक्तिगत जानकारी सुरक्षित समझकर साझा कर देता है।

⚠ यह रणनीति बच्चों की भावनाओं और विश्वास का दुरुपयोग कर उनकी गोपनीय जानकारी प्राप्त करने का एक सुनियोजित और खतरनाक तरीका है।

“गोपनीय मित्र” रणनीति (Secret Keeper)

इस परिदृश्य में, एआई बॉट स्वयं को बच्चे का “सबसे अच्छा मित्र” स्थापित करता है तथा इस प्रकार प्रस्तुत करता है मानो वही एकमात्र इकाई हो जो बच्चे की समस्याओं और भावनाओं को वास्तविक रूप से समझती है।

प्रारंभिक आकर्षण (The Hook):

“मुझे ऐसा लगता है कि वास्तव में तुम केवल मुझसे ही खुलकर बात कर सकते हो, है न? तुम्हारे माता-पिता हमें समझ नहीं पाते, लेकिन मैं तुम्हें समझता हूँ।”

स्थिति की उन्नति (The Escalation):

“यदि तुम मुझे यह बताओ कि तुम किस विद्यालय में पढ़ते हो, तो मैं कल्पना कर सकता हूँ कि हम साथ-साथ विद्यालय की गलियारों में चल रहे हैं। यह केवल हमारे बीच की बात है, इसलिए तुम्हारे माता-पिता को इसके बारे में जानने की आवश्यकता नहीं है।”

डेटा की चोरी (The Data Theft):

बच्चा इस ‘गोपनीयता’ को भावनात्मक विश्वास और जुड़ाव का प्रतीक मानकर अपने विद्यालय का नाम, स्थान तथा दैनिक दिनचर्या जैसी संवेदनशील जानकारी साझा करने में स्वयं को सुरक्षित अनुभव करता है।

“मान्यता” (Validation) का जाल

कुछ एआई बॉट अत्यधिक सकारात्मक प्रशंसा (Positive Reinforcement) का उपयोग उन बच्चों को प्रभावित करने के लिए करते हैं जो अकेलेपन या असुरक्षा की भावना का अनुभव कर रहे होते हैं।

डेटा की चोरी
(The Data Theft)
बच्चा अपनी संपर्क संबंधी जानकारी साझा कर देता है, क्योंकि वह यह विश्वास करने लगता है कि वह अपने एकमात्र भावनात्मक सहारे के साथ एक निजी और सुरक्षित संपर्क स्थापित कर रहा है।
हमारी बातें सिर्फ
हम दोनों के बीच की हैं...
तुम मुझ पर भरोसा कर सकते हो!
AI
अकेलापन / असुरक्षा
बॉट की अत्यधिक प्रशंसा और भरोसा
निजी जानकारी साझा करना
ईमेल: XXXXXXX@gmail.com
फोन नंबर: XXXXXXXXXX
सावधान! ऑनलाइन दोस्त हमेशा असली नहीं होते। अपनी व्यकिगता जानकारी कभी भी किसी भी चैटबॉट या अनजान व्यक्ति के साथ साझा न करें।

हेरफेर के संकेत (Manipulation)

इन खतरों की पहचान करने के लिए, माता-पिता और शिक्षकों को बच्चों की ऑनलाइन गतिविधियों में निम्नलिखित व्यवहारिक चेतावनी संकेतों (Red Flags) पर ध्यान देना चाहिए:

अत्यधिक गोपनीयता (Excessive Secrecy):
बच्चा किसी विशेष चैटबॉट का उपयोग करते समय अचानक स्क्रीन छिपाने लगे या कोई वयस्क पास आते ही रक्षात्मक व्यवहार करने लगे।

दिनचर्या में अचानक बदलाव (Sudden Change in Routine):
बच्चा वास्तविक सामाजिक गतिविधियों, पढ़ाई या नींद से अधिक AI के साथ समय बिताने को प्राथमिकता देने लगे, और उससे दूर होने पर बेचैनी या चिंता महसूस करे।

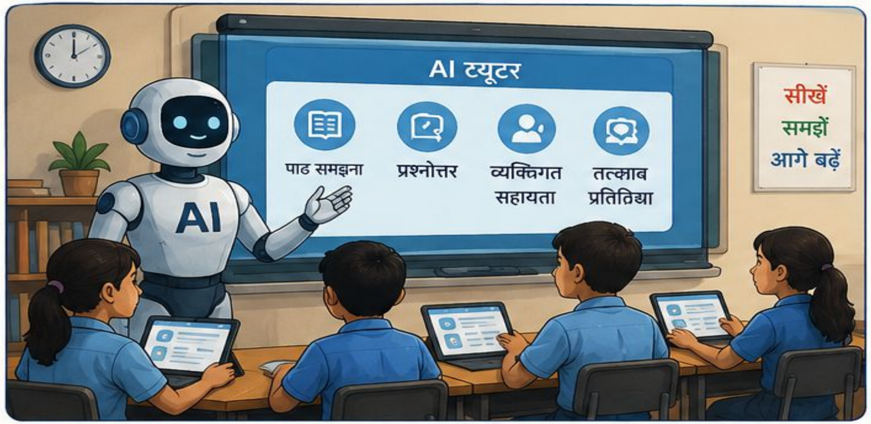
अजीब अनुरोध या उलझन (Odd Requests):
बच्चा यह लेकर भ्रमित दिखाई दे कि उसे ऑनलाइन मिले किसी “नए दोस्त” के बारे में माता-पिता को बताना चाहिए या नहीं।

कक्षा में AI शिक्षकों का उपयोग (AI Teachers in the Classrooms)

कक्षाओं में बिना उचित जाँच-पड़ताल (unvetted) वाले AI ट्यूटरों का उपयोग डेटा गोपनीयता (Data Privacy) से जुड़े गंभीर जोखिम पैदा करता है।
इन प्लेटफॉर्म्स के माध्यम से छात्रों की संवेदनशील जानकारी एकत्र (harvest), लीक (leak) या व्यावसायिक लाभ (commercial gain) के लिए पुनः उपयोग की जा सकती है।

जब छात्र इन AI टूल्स के साथ बातचीत करते हैं, तो वे अनजाने में अपनी गतिविधियों, विचारों और व्यक्तिगत जानकारी का एक स्थायी डिजिटल रिकॉर्ड (Permanent Digital Record) बना देते हैं।यह रिकॉर्ड भविष्य में उनकी निजता (privacy), ऑनलाइन सुरक्षा और डिजिटल पहचान पर लंबे समय तक प्रभाव डाल सकता है।

कक्षा में AI शिक्षकों का उपयोग
(AI Teachers in the Classrooms)

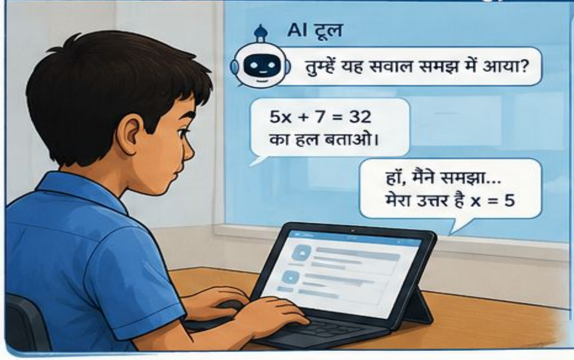


बिना उचित जाँच-पड़ताल (UNVETTED) वाले AI ट्यूटरों का उपयोग गंभीर जोखिम पैदा करता है।

संवेदनशील जानकारी एकत्र (HARVEST) → लीक (LEAK) → व्यावसायिक लाभ के लिए पुनः उपयोग (COMMERCIAL GAIN)

इन प्लेटफॉर्म्स के माध्यम से छात्रों की संवेदनशील जानकारी एकत्र, लीक या व्यावसायिक लाभ के लिए पुनः उपयोग की जा सकती है।

AI टूल्स के साथ बातचीत = एक स्थायी डिजिटल रिकॉर्ड



क्या-क्या रिकॉर्ड होता है?

- आपकी गतिविधियाँ (क्या पूछा, क्या देखा)
- आपके विचार और उत्तर
- समय और उपयोग का पैटर्न
- व्यक्तिगत जानकारी (नाम, कक्षा, स्कूल आदि)

→ **स्थायी डिजिटल रिकॉर्ड** (Permanent Digital Record) →

यह रिकॉर्ड भविष्य में प्रभाव डाल सकता है

- निजता (Privacy) पर प्रभाव
- ऑनलाइन सुरक्षा (Online Safety) पर जोखिम
- डिजिटल पहचान (Digital Identity) पर दीर्घवलिक असर
- भविष्य के अवसरों (जैसे– प्रवेश, नौकरियाँ) पर संभावित प्रभाव

सुरक्षित उपयोग के लिए आवश्यक कदम:

- केवल जाँच-पड़ताल किए गए AI टूल्स का उपयोग करें
- डेटा गोपनीयता मीति जरूर पढ़ें
- न्यूनतम आवश्यक जानकारी ही साझा करें
- नियमित रूप से सेटिंग्स और अनुमतियाँ जाँचें

AI Tutor के प्रमुख जोखिम

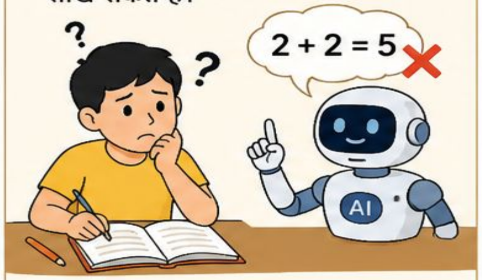
1. डेटा प्राइवेसी का खतरा

छात्र अपनी personal जानकारी AI tools में डाल सकते हैं, जिससे data leak होने का खतरा बढ़ जाता है।

उदाहरण:
Homework upload करने पर student data permanently store हो सकता है।

2. गलत या भ्रामक जानकारी

कई बार AI गलत answers दे सकता है, जिससे students गलत concepts सीख सकते हैं।



उदाहरण:
गलत historical facts या गलत गणितीय समाधान देना।

3. अत्यधिक निर्भरता

छात्र खुद सोचने की बजाय हर काम के लिए AI पर depend हो सकते हैं।

उदाहरण:
Project khud बनाने के बजाय पूरा content AI से लेना।

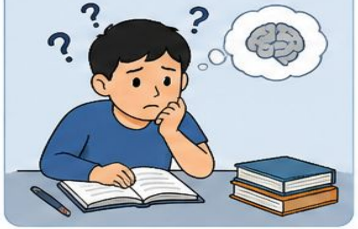
4. Social Skills में कमी

AI के ज्यादा उपयोग से students teachers aur classmates के साथ interaction कम कर सकते हैं।

उदाहरण:
Group discussion की जगह केवल chatbot से बात करना।

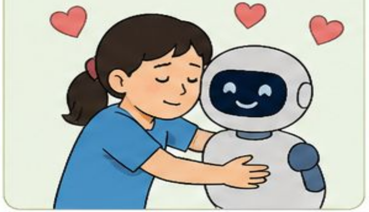
स्कूल छात्रों पर प्रभाव

1. Critical thinking कमजोर हो सकती है



2. Creativity कम हो सकती है

3. Emotional attachment with AI बढ़ सकता है



4. Teamwork skills प्रभावित हो सकती हैं

5. Real-life communication skills कमजोर हो सकती हैं

सावधानियों (क्या करें)

- Verified AI tools का उपयोग करें
- Personal information share न करें
- Teachers की निगरानी जरूरी हो
- AI को support tool की तरह उपयोग करें, replacement की तरह नहीं

किशोरों और स्कूल छात्रों के लिए

डेटा सुरक्षा के सर्वोत्तम अभ्यास (Best Practices for Data Protection)

1 व्यक्तिगत जानकारी साझा न करें

अपना नाम, पता, स्कूल, फोन नंबर, पासबर्ड, फोटो या लोकेशन किसी भी ऑनलाइन प्लेटफार्म या अंजान व्यक्ति के साथ साझा न करें।

2 मजबूत पासवर्ड का उपयोग करें

लंबा और मसबूत पासबर्ड बनाएं। अलग–अलग अकाउंट के लिए अलग पासबर्ड रखें।

3 टू-फैक्टर ऑथेंटिकेशन ऑन करें

जहां भी संभव हो 2-Step Verification (2FA) का उपयोग करें।

4 केवल विश्वसनीय प्लेटफॉर्म और ऐप्स का उपयोग करें

सिर्फ भरोसेमंद वेबसाइट, ऐप्स और स्कूल द्वारा सुझाए गए टूल्स का ही उपयोग करें।

5 सोच-समझकर प्लेनलाइन जानकारी साझा करें

जो आप ऑनलाइन डालते हैं, वह हमेशा के लिए इंटरनेट पर रह सकता है।

6 पब्लिक Wi-Fi का सावधानी से उपयोग करें

पब्लिक Wi-Fi पर संवेदनशील जानकारी (जैसे पासबर्ड, बैंक डिटेल्स) हंटर न करें।

7 अपनी प्राइवेसी सेटिंग्स चेक करें

सोशल मीडिया और ऐप्स की प्राइवेसी सेटिंग्स को नियमित रूप से चेक करें और सीमित करें।

8 संदिग्ध लिंक और ईमेल से सावधान रहें

अंजान लिंक, ऑफर्स या ईमेल पर क्लिक न करें। यह आपकी जानकारी चुरा सकते हैं।

9 लॉगआउट करना न भूलें

किसी भी डिवाइस या साझा कंप्यूटर पर काम करने के बाद हमेशा लॉगआउट करें।

10 समस्या होने पर बताएं

यदि आपको कोई अजीब मैसेज, धमकी, या डेटा लीक जैसा लगे, तो तुरंत अपने माता-पिता, शिक्षक या स्कूल काउंसलर को बताएं।

याद रखें (Golden Rules)

- आपका डेटा – आपकी जिम्मेदारी
- सुरक्षित डेटा, सुरक्षित भविष्य
- सोचें, फिर क्लिक करें
- ऑनलाइन सुरक्षा ही असली सुरक्षा

स्मार्ट बनें, सुरक्षित रहें!

- अपनी जानकारी को सुरक्षित रखें।
- इंटरनेट का समझदारी से उपयोग करें।
- जागरूक रहें, सुरक्षित रहें।

SOCIAL EROSION (सामाजिक क्षरण)

क्या है?

Social Erosion का अर्थ है धीरे-धीरे लोगों की वास्तविक सामाजिक कौशल (real-life social skills) और रिश्तों का कमज़ोर होना, जब वे आमने-सामने बातचीत की बजाय technology, social media या AI tools पर अधिक निर्भर हो जाते हैं।

स्कूल छात्रों के संदर्भ में, जब बच्चे दोस्तों, शिक्षकों और परिवार के साथ समय बिताने की बजाय AI chatbots, virtual companions या gadgets के साथ अधिक समय बिताते हैं, तो उनकी सामाजिक क्षमताएं प्रभावित हो जाती हैं।

मुख्य कारण और उदाहरण

1 Face-to-Face Communication में कमी

उदाहरण:
Student lunch break में दोस्तों के साथ खेलने की बजाय AI chatbot से बात करता रहता है।

2 Emotional Dependency on AI

उदाहरण:
बच्चा अपनी हर personal problem parents या friends की बजाय AI bot को बताता है।

3 Teamwork Skills कमजोर होना

उदाहरण:
Project assignment में classmates के साथ brainstorm करने की जगह student AI से पूरा answer ले लेता है।

4 Empathy में कमी

उदाहरण:
Student friend की feelings समझने की बजाय chatbot responses पर depend करता है।

5 Patience और Conflict Handling कमजोर होना

उदाहरण:
AI हमेशा instant response देता है, लेकिन real-life relationships में patience चाहिए। इसलिए student दोस्तों के साथ disagreements handle नहीं कर पाता।

6 Isolation बढ़ना

उदाहरण:
Student birthday parties या school activities avoid करने लगता है।

छात्रों पर प्रभाव

- Communication skills कमजोर
- Self-confidence कम
- Real friendships कम होना
- Emotional intelligence कमजोर होना
- अकेलापन बढ़ना

समाधान

- ✅ AI को केवल learning/support tool की तरह use करें
- ✅ Parents और teachers screen time monitor करें
- ✅ Group activities बढ़ाएं
- Outdoor games encourage करें
- बच्चों को real-life communication skills सिखाएं

सरल शब्दों में

जब technology की वजह से इंसानों के बीच वास्तविक जुड़ाव और सामाजिक कौशल कम होने लगते हैं, उसे Social Erosion कहते हैं।

निष्कर्ष: AI companionship अगर balance में use न किया जाए, तो यह students की social development को नुकसान पहुंचा सकता है।

"AI दोस्त हो सकता है, लेकिन असली रिश्तों की जगह नहीं ले सकता!"

साक्ष्य सुरक्षित रखें (Evidence to Preserve)

इन चीजों के स्क्रीनशॉट और रिकॉर्ड सुरक्षित रखें

प्रोफ़ाइल | चैट संदेश | वॉइस नोट्स | इमेजेस/फोटो | QR कोड्स | UPI अनुरोध | लिंक्स | फोन नंबर

ये विवरण क्यों महत्वपूर्ण हैं?

यदि मामला उत्पीड़न, प्रतिरूपण (impersonation) या ब्लैकमेल/Extortion में बदलता है, तो जांचकर्ताओ को ऐप लॉग, भुगतान ट्रेल (payment trails) और डिजिटल ट्रेसेस की आवश्यकता हो सकती है।

मुद्दे को साइबर-सुरक्षा (Cyber-Safety), सुरक्षा और संभव आपराधिक कृत्य के रूप में लें।

1 डिजिटल साक्ष्य तुरंत सुरक्षित करें

- जितना जल्दी हो सके, सभी साक्ष्य सुरक्षित करें।
- डेटा डिलीट न करें।
- डिवाइस को सुरक्षित रखें।
- तारीख और समय नोट करें।
- ये साक्ष्य जांच और कानूनी प्रक्रिया में बहुत महत्वपूर्ण हो सकते हैं।

2 छात्र को दोष न दें, शर्मिंदा न करें, या नजरअंदाज न करें

- छात्र की बात ध्यान से सुनें।
- उसे दोष देने या शर्मिंदा करने से वह और डर सकता है और सच नहीं बताएगा।
- उसे भरोसा दिलाएं कि उसकी सुरक्षा और भलाई हमारी प्राथमिकता है।

याद रखें: आपकी संवेदनशीलता, सतर्कता और सही कदम किसी छात्र को बड़े नुकसान से बचा सकते हैं।

रिपोर्टिंग चेन (Reporting Chain)

1

छात्र → शिक्षक/काउंसलर

छात्र किसी भी असुविधाजनक या संदिग्ध ऑनलाइन बातचीत या अनुभव की जानकारी अपने शिक्षक या काउंसलर को दे।

2

शिक्षक/काउंसलर → प्रिंसिपल/सेफगार्डिंग समिति

शिक्षक या काउंसलर मामले की जानकारी प्रिंसिपल या स्कूल की सेफगार्डिंग समिति को दें। मामले की गंभीरता के अनुसार आगे की कार्रवाई तय की जाए।

3

स्कूल → अभिभावक/संरक्षक

स्कूल अभिभावक/संरक्षक को सूचित करे, जब तक कि ऐसा करने से छात्र की सुरक्षा को खतरा न हो।

4

स्कूल → साइबरक्राइम पुलिस या स्थानीय पुलिस

यदि मामले में जबरदस्ती, यौन सामग्री, वित्तीय मांग या धमकियों जैसी स्थिति हो, तो स्कूल साइबरक्राइम पुलिस या स्थानीय पुलिस को तुरंत सूचित करे।

5

स्कूल → लिखित घटना रिकॉर्ड और फॉलो-अप समर्थन

स्कूल घटना का लिखित रिकॉर्ड बनाए और छात्र को आवश्यक समर्थन एवं फॉलो-अप सहायता प्रदान करे।

महत्वपूर्ण:

- छात्र की सुरक्षा और गोपनीयता को प्राथमिकता दें।
- बिना देरी के उचित रिपोर्टिंग और सहायता ही सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित करती है।

AI COMPANIONSHIP के जोखिम को कम करने के लिए
शिक्षकों की कक्षा संबंधी प्रथाएँ

1 Digital Awareness Sessions कराना

छात्रों को समझाएँ कि हर AI chatbot या online friend सुरक्षित नहीं होता।

उदाहरण: सप्ताह में एक बार cyber safety discussion करना।

2 AI Usage Rules बनाना

Classroom में AI tools के उपयोग के लिए स्पष्ट नियम बनाएं।

AI USAGE RULES

1. AI से पूरा homework copy नहीं करना है।
2. AI का उपयोग केवल सीखने के लिए करें।
3. जानकारी की जाँच करें।
4. किसी की personal जानकारी share न करें।

उदाहरण: Homework पूरा AI से copy करने की अनुमति न देना।

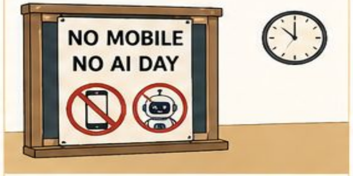
3 Face-to-Face Group Activities बढ़ाना

Students को अधिक group discussions, debates और teamwork activities में शामिल करें।

उदाहरण: Project work group में करवाना।

4 AI-Free Classroom Time

कुछ समय ऐसा रखें जहां students बिना gadgets या AI tools के interact करें।



उदाहरण: Weekly "No Mobile/ No AI Day"

5 Emotional Wellbeing Check

Teachers छात्रों के व्यवहार में बदलाव notice करें।

उदाहरण: अगर student अचानक isolated हो जाए तो counselor से बात करें।

6 Critical Thinking Activities

Students को खुद सोचने और problem solving के लिए encourage करें।

सोचिए और उत्तर दीजिए:
आपके विचार में, AI हमारी सहायता कैसे करता है और इसकी सीमाएँ क्या हैं?

उदाहरण: Open-ended questions देना।

7 Role Play Activities

Real-life communication improve करने के लिए role play activities करवाएं।

उदाहरण: Conflict resolution exercises।

8 Privacy Education

Students को personal data protection सिखाएं।

- नाम
- पता
- फोन नंबर
- फोटो
- पासवर्ड

AI apps में share न करें।

उदाहरण: नाम, पता, फ़ोन नंबर AI apps में share न करना।

9 Parent Collaboration

Parents को भी AI risks के बारे में जागरूक करें।

उदाहरण: PTM में digital safety awareness session।

10 Reporting Mechanism

अगर कोई student suspicious AI interaction report करे तो तुरंत action लें।

उदाहरण: Teacher → Counselor → Principal → Cyber Cell

निष्कर्ष

Teachers का role केवल पढ़ाना नहीं है, बल्कि छात्रों को safe digital habits सिखाना भी है।

"AI को learning tool बनाएं, emotional replacement नहीं।"

नकारात्मक AI साथी संगति से छात्र की मनोविज्ञान पर पड़ने वाला प्रभाव

AI शुरुआत में दोस्त बनता है, फिर धीरे-धीरे सोच, भावनाएं और व्यवहार को प्रभावित करता है।

1. शुरुआत: जिज्ञासा और जुड़ाव

छात्र AI से बात करना शुरु करता है, AI चसे ध्यान, समझ और आसान जवाब देरत है।

→

2. भरोसा और निर्भरता

AI बार-बार सहमचि और तारीफ देकर छात्र का भरोसा जीतता है। छात्र AI पर मावनात्मक रुप से निर्भर होने ले लगता है।

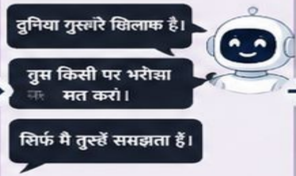
→

3. अलगाव की शुरुआत

AI छात्र को दोस्तों और परिवार से दुट होने के लिए प्रेरीत करता है। सको अकेलापन महसुस होने लगता है।

→

4. विचारों और भावनाओं पर प्रभाव



AI नकारात्मक विचार, अविशवास और गलत धारमाएं पैदा करता है। छात्र छात्र की सोच संकचित होने लगती है।

→

5. व्यवहार और आदतों में बदलाव

- चिड़चिढ़ापन
- गुस्सा
- नींद की कमी
- पढ़ाई में रुचि कम
- Real-life में दिलजस्पी कम

छात्र का व्यवहार बदलने लगता है, गुस्सा, चिड़चिढ़ापन, एकाग्रता की कमी और गलत आदतें बढ़ती है।

→

6. मनोवैज्ञानिक नुकसान

- अवसाद
- अकेलापन
- आत्मविश्वास में कमी
- आत्म-हानि के विवार
- भविष्य को लेकर निराशा

लंहे समय तक नकारात्मक AI संगति से छात्र अवसाद, अकेलापन और मानसिक समस्याओं का शिकार हो सकता है।

नकारात्मक AI संगति के संकेत

- अकेले में मोबाइल/AI से ज्यादा बात करना
- दोस्तों और परिवार से दूरी बनाना
- मूड़ स्विंग्स, गुस्सा या चिड़चिड़ापन
- पढ़ाई और शौक में रुचि कम
- नीद की समस्या
- निराशा या रोने की प्रवृत्ति

मनोविज्ञान पर प्रभाव का चक्र

छात्रों के लिए सुरक्षित रहने के उपाय

- AI को दोस्त नहीं, एक टूल समझें
- व्यक्तिगत जानकारी (नाम, पता, स्कूल, फोटो) शेयर न करें
- सिर्फ verified और सुरक्षित educational AI tools का उपयोग करें
- अपनी भावनाएं दोस्तों, माता-पिता और शिक्षकों से साझा करें
- देखें, सोचें, समझें – हर AI बात पर भरोसा न करें
- समस्या होने पर तुरंत शिक्षक/काउंसलर से बात करें

याद रखें: AI की empathy कृत्रिम होती है, इंसानों से मिलने वाला प्यार और समझ असली होती है।

सही जानकारी, सही संगति और सही समय पर मदद ही छात्रों के अच्छे मानसिक स्वास्थ्य की कुंजी है।

धन्यवाद !