

Оглавление

Часть I. Основы работы с нейросетями

1. Введение	9
2. Как работать с этой книгой	18
3. Инструкция по работе с нейросетями	26
4. Правила эффективного и безопасного использования нейросетей детьми	50

Часть II. Промты для школьного обучения

1. Эффективное обучение, домашние задания, экзамены	60
2. Русский язык и литература	78
3. Математика	86

Часть III. Промты для дополнительного обучения

1. Изучение языков	94
2. Развитие мягких навыков	101
3. Развитие у ребенка интереса к чтению	112
4. Организация дополнительного обучения ребенка	131
5. Профориентация для школьника	134

Часть IV. Промты для детского здоровья

1. Здоровье ребенка	154
2. Физическое развитие	170
3. Детская психология	186

Часть V. Промты для решения бытовых задач семьи

- | | |
|------------------------------------|-----|
| 1. Домашние обязанности ребенка | 212 |
| 2. Семейная кулинария | 223 |
| 3. Формирование детского гардероба | 245 |

Часть VI. Промты для совместного досуга и творчества

- | | |
|---|-----|
| 1. Совместный досуг и творчество | 262 |
| 2. Активный отдых | 286 |
| 3. Создание иллюстраций и других визуальных элементов | 294 |

Часть VII. Детская безопасность

Часть VIII. Промты для решения задач родителей

Часть IX. Промты для воспитания детей

- | | |
|-------------------|------------|
| Заключение | 356 |
|-------------------|------------|

I.

Основы работы с нейросетями

Введение

В моей первой книге по нейросетям (и четвертой из всех моих книг) «ChatGPT на каждый день» был такой эпиграф: «Я посвящаю эту книгу моим детям Альберту и Миа Лауре. То, что мы сегодня называем чудом, вы будете называть своей реальностью». С момента написания прошло полтора года, и нейросети из малоизвестного, феноменального явления, действительно близкого к понятию чуда, стали нашей повседневностью. Все больше людей (по данным сервиса «Яндекса» «Нейростат», 33% городских жителей) регулярно используют нейросети для самых разных задач: от создания презентаций и написания постов для социальных сетей до планирования отпуска и подготовки поздравительных открыток.

И как мое поколение живет в мире, в котором интернет стал одним из столпов реальности, так и наши дети будут жить в мире, где нейросети используются абсолютно во всех сферах жизни. Поэтому рано или поздно перед каждым родителем встанут два вопроса: «Как использовать нейросети для актуальных задач ребенка?» и «Как относиться к тому, что ребенок начнет применять нейросети самостоятельно?».

Конечно, проще всего встать в охранительную позицию и недовольно ворчать, что нейросети никогда не заменят человека, что у них нет души, что использование нейросетей приведет к «отупению». Однако, как гласит заезженное, но справедливое клише, «прогресс не остановить». А значит, пытаться спрятать нейросети от наших детей — занятие бесполезное (в плане новых технологий дети всегда найдут лазейку)¹ и крайне недалековидное. Таким образом мы лишим их ключевого конкурентного инструмента

¹ Вспоминаю историю моего знакомого, чей сын прикладывал палец спящего отца к смартфону, чтобы установить нужные ему приложения. — *Прим. авт.*

будущей эпохи — навыка работы с ИИ, мудрым и деликатным помощником, доступным каждому. Я часто говорю, что людей замечают не нейросети, а другие люди, которые умеют работать с нейросетями.

Уже сейчас очевидно, что нейросети никуда не денутся из нашей жизни. Наоборот, каждый день мы видим, как наука, медицина, бизнес, образование, IT и тысячи других отраслей автоматизируются с помощью ИИ-решений, в вакансиях самых разных специалистов (от маркетологов до врачей) появляется обязательное требование: умение работать с нейросетями. Я пишу эти строки сидя в кафе, и две разные компании за соседними столами восторженно делятся тем, как ChatGPT и DeepSeek помогают решать их актуальные задачи.

Есть ли опасности и риски в работе с нейросетями? Особенно если речь идет о наших детях — самой чувствительной части жизни каждого родителя. Безусловно, есть. Так же, как они есть в использовании телевидения, интернета, гаджетов, в прогулках по улице, занятиях спортом, даже в посещении школы. И задача родителя — создать условия и правила, которые позволят минимизировать эти риски и сделать использование нейросетей для ребенка безопасным и продуктивным. Этому будет посвящен отдельный раздел моей книги.

В этой книге я постарался, с одной стороны, собрать готовые решения в виде промтов для самых разных задач, актуальных для детей и родителей: обучение, детское здоровье и физкультура, приучение ребенка к чтению, совместный досуг, профориентация и еще десятки разных тем. С другой, я подробно описал опасности и риски, которые несут нейросети, и дал рекомендации по безопасному и деликатному использованию нейросетей детьми и родителями.

Отдельно подчеркну, что книга будет полезной как для опытных пользователей ИИ — 200+ готовых промтов помогут передать нейросетям больше задач и получать результаты крайне высокого уровня, так и для тех, у кого нет никакого опыта работы с ИИ: я расскажу, какую модель выбрать, а также проведу обзор основных функций и возможностей.

Я уже несколько раз упомянул слово «промт» и хочу сказать, что это понятие является ключом к эффективному использованию нейросетей. Промт — это запрос, с которым мы обращаемся к нейросети. Именно от проработки промта, деталей задачи и ее результата, которые мы описываем, зависит, получим ли мы шаблонную отписку или проработанный, адаптированный под нашу ситуацию результат. На самом деле все как в жизни: от того, как мы поставим задачу сотруднику, педагогу, даже своему ребенку, какие дадим детали, какой желаемый итог озвучим, будет зависеть качество выполнения задачи и ее результат. Кстати, на примерах своих учеников я заметил, что навык работы с нейросетями помогает хорошо прокачаться и в менеджменте, поскольку и там и там ключевой элемент — постановка задачи и оценка результата.

Например, мы можем дать нейросети задачу «Составь план разговора с сыном, который расстроился из-за проигрыша на школьном шахматном турнире» и почти гарантированно получим скучный, клишированный результат, после которого многие скажут: «Так и знал, это все, на что способны ваши нейросети». Но на самом деле виноватой окажется не нейросеть, а мы — те, кто ставил задачу. У нейросети в данном промте нет никакой информации о ребенке: его возрасте, особенностях, специфике ситуации и, главное, результате, который родители хотели бы получить от разговора. Следовательно, она не может адаптировать результат под конкретную ситуацию.

Давайте полностью переработаем этот промт, включив в него все, что может помочь нейросети дать нам желаемый результат:

Ты — опытный и чуткий детский психолог, специализирующийся на работе с эмоционально чувствительными детьми :: Твоя задача: составить план разговора родителей с мальчиком Сашей, 9 лет, который расстроился из-за проигрыша на школьном шахматном турнире. Он долго готовился к нему, представлял, как получит кубок победителя :: Саше 9 лет, он открытый, добрый, но очень

чувствительный. Саша хорошо учится в школе и привык к хорошим оценкам и победам :: Родители — его главный авторитет, их слова и поддержка для него очень важны: Сейчас Саша подавлен, считает, что он «плохой шахматист» и «подвел родителей».

Разговор должен быть бережным, поддерживающим, деликатным, Саша должен почувствовать, что родители гордятся им, а проигрыши — это часть жизни и важный шаг на пути к победам :: Избегай нравоучительности, утешений и тона разговора «как с маленьким мальчиком» :: Приведи примеры неудач великих людей :: Отдельно дай рекомендации родителям по построению разговора.

Обратите внимание, в этом промте добавлен ряд важнейших элементов:

1. Сразу описали роль, от которой будет действовать нейросеть: «Опытный и чуткий детский психолог», причем имеющий конкретную специализацию. А значит, разговор будет построен не только на житейском опыте родителей, в нем будут учитываться особенности психологии чувствительного ребенка этого возраста.
2. Дали портрет ребенка, описали его возраст, эмоциональные особенности, его предыдущий опыт и отношения с родителями.
3. Описали контекст ситуации, ее значимость для Саши и его реакцию.
4. Описали, чего не должно быть в разговоре: нравоучительности, позиции сверху, сюсюканья, пустых утешений.
5. Описали конкретный результат, который родители хотят получить от нейросети.

Ответ ИИ:

РАЗГОВОР С САШЕЙ ПОСЛЕ ТУРНИРА

Цель:

1. Помочь Саше прожить чувство поражения.
2. Устранить самообвинения и страх разочаровать родителей.
3. Показать, что родители гордятся им независимо от результата.
4. Переопределить неудачу как часть пути, а не как провал.

Вводная инструкция для родителей:

1. Не спешите успокаивать фразами «не переживай» или «ничего страшного» — ребенок почувствует, что его эмоции обесценили.
2. Будьте поблизости — сядьте рядом, можно положить руку на плечо, если ребенок позволяет.
3. Дайте Саше выговориться, не перебивайте, даже если он говорит «я плохой». Это нужно услышать, чтобы затем обсудить.
4. Говорите спокойно, уверенно, без излишней жалости и драматизации. Сентиментальность только усилит его чувство слабости.
5. Завершите разговор позитивной перспективой: «Сегодня проиграл — завтра будешь играть лучше».

План разговора:

1. Начало — признание чувств.

«Саш, я вижу, что ты очень расстроен. Это нормально — грустить, когда что-то не получается так, как хотелось. Нам важно услышать, что ты чувствуешь».

КОММЕНТАРИЙ: родители дают понять, что эмоции ребенка допустимы и важны.

2. Убрать страх «подвел родителей».

«Твои победы и поражения никак не влияют на нашу любовь и гордость за тебя. Мы гордимся тем, как ты старался и сколько сил вложил в игру».

КОММЕНТАРИЙ: у Саши снижается чувство вины.

3. Подчеркнуть ценность процесса.

«В шахматах важно не только выиграть, но и учиться думать по-новому. Каждый турнир дает тебе опыт, которого раньше у тебя не было».

КОММЕНТАРИЙ: фокус смещается с результата на развитие.

4. Истории великих неудач.

«Знаешь, чемпион мира по шахматам Магнус Карлсен тоже не всегда побеждал, особенно в детстве. А Майкла Джордана когда-то не взяли в школьную команду по баскетболу. Но они продолжали учиться и становились сильнее».

КОММЕНТАРИЙ: примеры показывают, что даже у великих путь не был легким.

5. Совместное признание усилий.

«Мы видели, как ты готовился, сколько внимания отдавал каждой партии. Это очень ценно. Даже многие взрослые не умеют так упорно работать».

КОММЕНТАРИЙ: родители отмечают конкретные действия, повышая уверенность мальчика.

6. Переход к будущему.

«Каждое поражение — как подсказка. Можно вынести что-то новое, что поможет победить в следующей партии. Как ты думаешь, чему этот турнир тебя научил?»

КОММЕНТАРИЙ: вопрос помогает Саше самому найти рост в ситуации.

7. Завершение — поддержка и близость.

«Мы любим тебя всегда — независимо от результата. Нам нравится видеть, как ты пробуешь новое, растешь и борешься. Ты для нас не “плохой шахматист”, а настоящий боец».

КОММЕНТАРИЙ: важное закрепление чувства безусловной поддержки.

ИТОГ:

Разговор должен помочь Саше увидеть: поражение — это не знак слабости, а ступенька к росту. Он почувствует, что родители рядом, что их гордость и любовь не зависят от результата, а опыт турнира делает его сильнее и мудрее.

Я считаю, это действительно сильный, глубокий план разговора. По своей форме, стилистике, подбору слов он полностью адаптирован под возраст, психологический портрет и эмоциональное состояние Саши. В нем нет бытовых, клишированных фраз вроде «Саша, не переживай, проигрыш в твои годы — дело обычное», зато есть тонкая трансформационная проработка конкретных эмоций, чувств и убеждений, а также работа с самооценкой и демонстрация перспектив. Значит, не зря мы позвали на помощь детского психолога.

Отдельно подчеркну, что благодаря правильному составлению промта нейросеть учитывала, что у нее есть две аудитории: Саша и его родители. Саше адресованы конкретные фразы, а родителям — вводные блоки и комментарии. Обратите внимание, как отличается подача для Саши и для родителей.

Как же создавать такие промты?

Существует специальная наука — промт-инжиниринг, искусство максимально точно и информативно ставить задачи нейросети. У вас может возникнуть резонный вопрос: «И что, я теперь

должен каждый раз писать такую простыню текста? А не займет ли это столько же времени, сколько выполнение самой задачи?»

Успокою вас. Нет, не займет. Выполнение большинства задач, описанных в этой книге, «вручную» может занимать часы, иногда дни, а в отдельных случаях и недели. При этом далеко не факт, что на выходе вы получите такой же структурированный, многогранный и глубокий результат, какой вам даст нейросеть через 10 секунд. Кроме того, большинство промтов — многоразовые; вы можете использовать один и тот же промт (с минимальной адаптацией) каждый раз, когда будете сталкиваться с этой задачей. И всегда получать новый результат.

Идея книги как раз и заключается в том, что от вас не требуется создавать промты, долго размышлять над их структурой, тестировать, вносить корректировки — все это я сделал за вас. Я выбрал 200 наиболее актуальных задач и подготовил по ним готовые промты. Для каждого из них проработал Идеальный Конечный Результат (ИКР) — какими характеристиками должна обладать итоговая генерация — и внес все детали, инструкции и ограничения, позволяющие нейросети дать именно такой результат. Затем неоднократно протестировал каждый промт на реальных задачах моих детей, проанализировал результаты и скорректировал промт так, чтобы нейросеть обходила все возможные сложности и «подводные камни». От вас потребуется только ввести в диалоговое окно промт (скопировав из электронной версии или сфотографировав и загрузив в нейросеть в случае с бумажной), внести собственные вводные (например, возраст, пол, интересы ребенка) в специально выделенные квадратными скобками блоки и нажать ввод. Через несколько секунд вы получите результат.

Вы знаете, в этом и состоит магия нейросетей — от реализации практически любой задачи вас отделяет всего несколько секунд. Можно долго думать о том, что пришло время заняться вопросом профорientации ребенка, месяцами искать подходящего специалиста, планировать визит или созвон, а можно ввести меткий промт, пройти небольшое интервью с нейросетью и сразу же получить первый результат. Дальше есть множество вариан-

тов: принять этот результат, детализировать его до образовательной траектории либо взять его за основу в разговоре со специалистом в дальнейшем. В любом случае большая, жизненно важная задача уже в процессе выполнения, у вас есть первые результаты и вектор дальнейшей работы. А более локальные задачи (например, детализация кулинарного рецепта) будут решены уже через минуту после того, как вы о них задумались. Так давайте же пользоваться возможностями, которые предоставляет нам эта удивительная эпоха.

Начиная работу над книгой, я понимал, что передо мной стоит сложная авторская задача — написать книгу об использовании нейросетей детьми, которая будет полезной, многогранной, открывающей новые возможности в учебе, развитии и становлении личности. При этом она должна быть максимально «экологичной», а приведенные в ней промты — бережными и деликатными. Книга не должна засасывать родителей и детей в пучину нейросетевой «возни», а выполнять роль мудрого и чуткого помощника, понимающего границы, руководствующегося принципом «Не навреди».

Я долго думал: как решить эту задачу оптимально? И в какой-то момент понял, что есть единственный 100% верный ориентир — написать книгу, которую я буду готов дать своим детям. Поделиться промтами, которые я сам как родитель применяю для решения задач моих детей. И именно этот внутренний настрой был моим камертоном на протяжении всей работы над книгой. Получилось ли у меня воплотить задуманное, судить вам, читателям. Со своей стороны скажу, что каждый из описанных промтов я применил или применю сам, после выхода книги отправлю по экземпляру всем своим друзьям, у которых есть дети. А значит, я «рискую собственной шкурой», что по Насиму Талебу является залогом качества любого произведения.

Итак, начинаем.

Как работать с этой книгой

Если совсем коротко описать формат работы с книгой, то он будет звучать так: выбирайте тему, актуальную задачу, вводите промт в нейросеть и получайте результат. Однако хочу привести ряд дополнительных рекомендаций и ответов на вопросы, которые помогут вам получить от книги максимальный эффект.

Как использовать промты?

В случае с бумажной книгой самый простой способ — сфотографировать промт, загрузить его в диалоговое окно нейросети (с помощью пиктограммки «плюс» или «скрепка»), а затем написать «переведи в текст». Вы получите текст промта, который можете скопировать, вставить в диалоговое окно, при необходимости отредактировать и отправить на исполнение. Попробуйте прямо сейчас с любым промтом из книги — занимает не более 40 секунд.

В случае с электронной книгой промт можно просто скопировать и вставить.

Как настроить промт под себя?

Мне бы не хотелось, чтобы вы получали от нейросети усредненные ответы «для всех», поэтому в каждом промте вы найдете текст в квадратных скобках (иногда в нескольких местах промта). В скобках указано, какую именно информацию нужно ввести, например [укажите пол, возраст и интересы ребенка], а также приведен пример заполнения: «мальчик, 9 лет, увлекается конструкторами и занимается дзюдо». В результате нейросеть создаст результат, адаптированный именно под вас.

Что означают два двоеточия в промте?

Это мой авторский знак, и он необязателен для использования. Его ключевая задача — отделять друг от друга смысловые блоки промта, что дает два важных преимущества:

1. **Удобство дальнейшей редактуры.** Подразумевается, что большинство промтов вы будете использовать неоднократно. При этом, возможно, в следующий раз захотите что-то изменить (например, составить план обучения не на неделю, а на месяц). Разобраться в промте с разбивкой по смысловым блокам будет намного проще, чем в случае со сплошным полотном текста.
2. **Для самой нейросети этот знак отделяет каждый блок инструкций друг от друга** (например, ролевая модель, последовательность шагов, ограничения, стилистика). Это позволяет структурировать ее работу и избежать путаницы (например, когда нейросети не вполне понятно, касается ли указание «пиши подробно» всего промта или только одного элемента). Повторюсь, его использование необязательно.

Как найти нужный промт?

Я создал интуитивно понятную систему навигации: разделы (например, «Промты для школьного обучения»), главы (например, «Профориентация» или «Развитие интереса к чтению у ребенка»), а затем список соответствующих задач и промты для их решения. И постарался упорядочить их в логической последовательности. Например, в главе «Изучение языков» сначала идут промты для построения плана изучения, затем для создания конкретных уроков и упражнений и далее промты для работы с конкретными навыками (например, изучение идиом).

К большинству промтов я написал небольшие вводные тексты, в которых объясняю суть задачи и иногда даю дополнительные рекомендации, как усилить промт.

Почему почти все промты начинаются с «Ты — ...»?

Это один из важнейших элементов промт-инжиниринга — ролевой промт. Мы сразу же задаем нейросети контекст — кто был бы идеальным исполнителем задачи. Это сильно влияет на стилистику ответа, акценты и глубину.

Например, в промте «Подготовка воспитательной беседы с ребенком на выбранную тему» я ставлю довольно простой ролевой промт: «Ты — внимательный и заботливый родитель». Это значит, что итоговый текст будет написан максимально чутко и тепло и в нем не будет специальной терминологии профессионального психолога. А вот для задачи «Отслеживание реакции ребенка на прививки» нам больше подойдет подход опытного профессионала, глубоко погруженного в специфику вопроса и способного благодаря большому опыту предсказать возможные реакции. Также обращаю внимание, что результат предназначен не для детей, а для родителей, поэтому сделаем соответствующую ремарку в ролевом промте. Оптимальным здесь станет ролевой промт: «Ты — детский врач-иммунолог с большим опытом работы и навыками коммуникации с родителями».

Поясню, что вам необязательно глубоко вникать в то, как строятся ролевые промты, — для каждой задачи я уже прописал оптимальный ролевой промт. Однако, если у вас возникнет желание поэкспериментировать с форматом результата, вы можете менять ролевые промты на свои. Например, для задачи «Детализация рецепта блюда» вместо «Ты — профессиональный шеф-повар с большим опытом работы» вы можете поставить ролевой промт «Ты — заботливая бабушка, умеющая готовить любимым внукам вкусные домашние блюда с душой и теплом, использующая только проверенные семейные рецепты». Результат станет совсем иным — ориентированным не на ресторанное приготовление и подачу блюда, а на домашнюю готовку.

А эту книгу тоже написала нейросеть?

Нет. Всю книгу — от начала и до конца — написал я сам. И дело не в том, что нейросеть не смогла бы справиться с этой задачей (в своей книге «ChatGPT на каждый день» я даже даю серию промтов для написания книги), а потому что я писатель и работа с текстом — моя страсть и тот навык, который я никогда не передам нейросети.

Также для меня было важным не просто дать список промтов, а передать свой опыт, дать личные рекомендации, направить читателя по траектории, которую считаю оптимальной я как автор, а не нейросеть. При этом, конечно же, нейросеть (я использую ChatGPT) бесконечно помогала мне в структурировании информации, проработке логики книги, а иногда и подсказывала ускользнувшие от меня идеи промтов.

Рекомендации по эффективной работе с нейросетью

1. Относитесь к нейросети терпеливо и понимающе.

Может звучать забавно, однако это действительно важный ментальный настрой. Если вам не нравится полученный результат, не нужно нервничать и ворчать: «Что за идиотизм!» Вместо этого в свободной форме напишите, что конкретно вам не нравится, например: «Пиши проще, без непонятных ребенку терминов» или «Будь оригинальнее». Вы удивитесь, насколько кардинально будет отличаться следующий результат.

Поделюсь своим ментальным настроем при работе с нейросетью, который (в связке с сильным промтом) позволяет мне получать от нее по-настоящему удивительные результаты. Я отношусь к нейросети как к ребенку-вундеркинду, который способен решить любую задачу, однако иногда ленится (а вы бы не ленились, получая десятки миллионов самых разных задач каждый час?) или не до конца понимает задачу (а это вопрос к нашему промту). И, как с ребенком, вместо того чтобы давить на него, нужно просто его направить, подсказать вектор и дать еще одну или несколько попыток.

2. Если задача объемная (например, создание плана обучения), воспринимайте первый результат как конспект.

У нейросети есть свои ограничения по объему результата, в среднем это 6000–8000 знаков. Поэтому первый результат может показаться схематичным и недостаточно подробным. Это нормально, мы можем выбрать любой пункт (например, «План изучения времен французского языка») и дать нейросети лаконичный промт: «Детализируй». После этого мы получим уже подробный, пошаговый план именно этого пункта. Количество таких уровней детализации может быть неограниченно — в полученном втором варианте мы вновь можем выбрать один из пунктов (скажем, «Изучение прошедших времен») и написать все тот же промт «Детализируй».

3. Не обращайте внимания на мелкие опечатки.

Иногда нейросеть может допустить мелкие опечатки или тавтологии (обычно 1–2 на большую генерацию), например, написать «героика» вместо «героиня» либо «будьте готовы к подготовке». Они действительно редки и легко объяснимы скоростью и сложностью генераций. Если для вас это принципиально, можете дать промт «Перепиши полностью, сохранив текст, но исправив опечатку в слове “героиня”».

4. Работайте с одной темой в одном треде.²

Вы можете возвращаться к любому треду и давать новые задачи прямо в нем. Важно, что в этом случае нейросеть будет использовать всю информацию, которая была выше. Это очень удобно при глубокой проработке конкретной темы. Например, у вас есть тред, в котором вы провели профориентационный тест ребенка и получили рекомендации по выбору профессии. Вводите промты для других задач по профориентации в этом же треде, например: «Построение образовательной траектории в выбранной профессии» или «Сценарий игровой механики “Один рабочий день в профессии”». Вам не придется каждый раз вводить инфор-

² Тредами я буду называть ветки обсуждений. — Прим. авт.

мацию о выбранной профессии, а результаты будут глубже и точнее, поскольку будут учитывать предыдущие ответы нейросети.

У этой особенности нейросетей есть и обратная сторона. Если тред разрастается слишком сильно (несколько сотен сообщений), то весь накопленный контекст может начать мешать. Поэтому, если вы увидите, что качество генераций резко снизилось, создайте новый тред и продолжите работу в нем. Подчеркну, что это произойдет нескоро, а может и не произойти вовсе.

Если вы не хотите потерять прогресс, есть лайфхак. Дайте в текущем тред-промпте «Сделай краткое резюме данного треда, в нем должна содержаться вся принципиально важная информация о моем прогрессе» и затем просто вставьте это резюме в начале нового треда.

5. Не бойтесь экспериментировать с промтами.

Помните, что промт — это не сакральное заклинание, которое нужно использовать только в точной формулировке, а всего лишь подробное описание, что конкретно вы хотите получить в результате. Корректируйте его по своему усмотрению:

- запрашивайте результат в другом формате, например «Дай результат в виде таблицы»;
- добавляйте дополнительные указания или ограничения, например: «Пиши просто, без специальной терминологии» или «Ребенок не умеет плавать, не предлагай активностей, связанных с плаванием»;
- меняйте характеристику результата: «Дай не просто список экипировки для похода, а укажи примерную стоимость каждого предмета и составь итоговую смету».

6. Попробуйте создавать собственные промты.

Нельзя объять необъятное (хотя мне как автору этого очень бы хотелось), и наверняка через какое-то время у вас появятся задачи, которые не описаны в этом издании. Не волнуйтесь — внимательное прочтение 200+ промтов этой книги даст вам понимание того, как создавать собственные промты. Уверяю, это увлекательное и очень развивающее занятие, которое не только увеличит диапазон

ваших задач, но и позволит вам найти собственный стиль в промт-инжиниринге.

7. Не откладывайте использование промтов на потом.

В GTD (системе тайм-менеджмента Дэвида Аллена) есть важное правило, которое я всегда применяю. Если какая-то задача требует 2–3 минуты на реализацию, не нужно планировать ее выполнение, записывать в ежедневник, а нужно сразу же ее выполнить. Так вот, реализация почти любого промта занимает те самые 2 минуты. Если ваш взгляд зацепился за какой-то актуальный для вас промт, сразу же идите с ним в нейросеть.

Не устану повторять — мы живем в удивительные времена, когда путь от появления идеи до ее реализации занимает всего несколько минут. Возможно, вы давно хотели сформировать для ребенка капсульный гардероб — через 2 минуты у вас уже будет подробное описание капсул под ключевые активности ребенка и список вещей для покупки. Скорректировать результат вы можете позже, но эта задача уже перейдет из категории «Неплохо бы, когда-нибудь, когда будет время...» в статус «Уже занимаюсь и понимаю следующий шаг».

8. Создайте себе челлендж «Каждый день — одна решенная задача».

Это подход, который стал крайне популярен у читателей моих первых двух книг на тему нейросетей. Каждый день они выбирают один промт и получают решение одной актуальной для себя задачи. Такой подход позволяет активно интегрировать нейросети в свою жизнь, находить все новые способы их применения, помогает избавиться от страха «Разве могут нейросети использоваться в этой сфере жизни?». Судя по отзывам (например, моего друга и читателя Андрея Гаврикова), уже через месяц использование нейросетей становится частью жизни, причем одной из наиболее продуктивных.

9. Делитесь промтами с близкими.

Использование нейросетей — заразно. Стоит кому-либо за несколько минут решить задачу, к которой он или она не могли подступиться годами, и мы получаем нового адепта нейросетей. Часто,

когда в разговоре со знакомыми я слышу о какой-то проблеме (например, «Не можем с дочкой определиться в какой вуз ей поступать» или «Сыну никак не дается английский»), я отправляю им 1–2 соответствующих промта и почти всегда получаю эмоциональную благодарность.

Нейросети — это современная «волшебная палочка», и, научившись использовать ее для себя, поделитесь ею с близкими людьми. Помню отзыв одного из моих читателей (60-летнего предпринимателя): «После прочтения “ChatGPT на каждый день» я купил стопку книг и раздал их своим сотрудникам и близким людям. Теперь я “звезда нейросетей” в своем окружении».

10. Развивайте насмотренность.

Для развития в любом деле важна насмотренность — постоянное отслеживание лучших практик, расширение собственного арсенала техник и подходов. Я веду специальный канал «Промт дня», в котором регулярно публикую рекомендации и промты для самых разных задач: связанных с бизнесом, творчеством, личной жизнью, учебой, воспитанием детей. Рекомендую подписаться на канал, чтобы постоянно поддерживать свою насмотренность в работе с нейросетями. Ссылка на канал: <http://t.me/ai2smm>.

Инструкция по работе с нейросетями

В этом разделе я опишу ключевые шаги по работе с нейросетями. Если у вас уже есть опыт работы с ИИ, то можете бегло просмотреть главу, возможно, найти альтернативы текущему формату работы, а также воспользоваться рекомендациями по использованию промтов из книги. Если же вы «новичок», то сможете сразу начать работу по предложенному мною алгоритму.

Шаг 1. Выбираем конкретную нейросеть

Как и любой технологический прорыв, нейросетевой бум породил огромное количество сервисов, причем значительная часть из них «сырые» и не способны дать достойный результат. Тем важнее их отфильтровать и использовать по-настоящему сильные, эффективные нейросети. Их мы и рассмотрим, проанализировав.

Подчеркну, что практически все приведенные в книге промты (за исключением промтов для создания иллюстраций) одинаково эффективно работают с любой нейросетью. Также уточню, что у большинства нейросетей есть платная и бесплатная версии, которые отличаются между собой возможностью использования новейших моделей, лимитами, наличием или отсутствием отдельных функций (например, создание GPT-агентов). Однако для описанных в книге задач достаточно бесплатного функционала.

Приведу краткое сравнение нейросетей и затем дам рекомендации, в каком случае какую нейросеть выбрать.

ChatGPT. Самая мощная на сегодняшний день нейросеть. Именно результаты ChatGPT обладают наибольшей точностью,

креативностью, структурностью. В ChatGPT реализованы многие опции, которых нет (или есть не в том объеме) у других нейросетей: генерация изображений высокого качества, в том числе с надписями (открытки, постеры, комиксы), создание видео с помощью модели Sora, возможность создания и использования GPT-агентов³, голосовой режим (с интонациями и выбором голосов), интеграция с другими сервисами (календарем, таблицами и т.д.). Для задач книги достаточно бесплатной версии.

Главный недостаток ChatGPT — сложность в доступе на территории России. На сегодняшний день (2025 год) ChatGPT не открывается в России без использования специальных сервисов. При этом, подчеркну, использование ChatGPT полностью легально, в России нет никаких законодательных запретов на него.

Существует два способа получения доступа к ChatGPT:

1. Доступ с помощью разных сервисов. Из-за юридических ограничений я не могу перечислить их в книге, однако даже беглый поиск в интернете даст вам множество простых в использовании вариантов.
2. Доступ через Telegram-боты, например:
 - https://t.me/chat_gpt_robot (частично платно);
 - <https://t.me/TypespaceBot> (частично платно);
 - <https://t.me/GPT4Telegrambot> (частично платно).

Grok. Мощная нейросеть, несколько уступающая в качестве результатов ChatGPT, однако для большинства задач книги ее мощности вполне достаточно (даже бесплатной версии).

³ «GPT-агенты» (они же AI-агенты, GPT's) — это чат-боты, работающие в рамках нейросети на основе её функционала и обученные выполнять конкретные задачи. Например, мой агент «Креативный директор» создает оригинальные идеи на любую тему, «Специалист по ценообразованию» рассчитывает цены на продукцию, а «AI-методолог» прорабатывает методологию образовательных продуктов. — *Прим. авт.*

ПРЕИМУЩЕСТВА: качественные тексты, высокий уровень креативности, качественные математические расчеты, доступ из России без ограничений.

НЕДОСТАТКИ: значительное количество «галлюцинаций», низкое качество иллюстраций.

DeepSeek. Китайская нейросеть очень достойного уровня. При этом качество генераций значительно уступает ChatGPT и Grok по креативности, структурности, глубине. Нет функции работы с изображениями.

«Алиса» (YandexGPT). Замечательная российская нейросеть, активно развивающаяся, плотно интегрированная с сервисами «Яндекса», поддерживающая различные форматы работы (текст, голос, изображения). По ряду параметров (креативность ответов, стилизации, работа со сложными аналитическими задачами) «Алиса» уступает ChatGPT и Grok, однако я верю в будущее российских нейросетей и уверен, что разрыв будет уменьшаться.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

1. На сегодняшний день «Алиса» самая популярная русскоязычная нейросеть по количеству пользователей.
2. «Алиса» использует сразу несколько типов генеративных моделей — текстовые, графические и VLM (визуально-языковая модель). Это позволяет создавать иллюстрации в различных форматах, обрабатывать файлы и изображения, работать с live-режимом камеры смартфона.
3. Мультиплатформенность. «Алиса» обрабатывает запросы пользователей в собственном чате, умных колонках и телевизорах, мобильных приложениях, браузере и на сайтах. Чат с «Алисой» доступен всем авторизованным пользователям «Яндекса» без дополнительной платы.
4. Отличная интеграция с сервисами «Яндекса», в результате, помимо классических генеративных задач, «Алиса» обладает полезными навыками ассистента — управляет «умным до-

мом», помогает с бытовой рутиной, общается с детьми. При этом запросы, которые «Алиса» обрабатывает с помощью Станций, можно сохранять в текстовом виде в чате.

НЕДОСТАТКИ:

1. В «Алисе» отсутствует формат ИИ-агентов.
2. «Алиса» не умеет создавать видео.
3. Размер модели. «Алиса» может проигрывать мировым конкурентам в качестве выполнения некоторых сложных генеративных задач из-за количества параметров, на которых обучена.

GigaChat. Качественная нейросеть от «Сбера» с разнообразным функционалом.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

1. Собственная визуальная модель Kandinsky.
2. Возможность генерировать музыку и вокал — уникальное преимущество, которого нет в других перечисленных нейросетях.
3. Интеграция с сервисами «Сбера».

НЕДОСТАТКИ:

1. Ограниченная база знаний, в результате чего качество генераций ниже.
2. Значительное количество «галлюцинаций».
3. Слабая работа с контекстом, как следствие, склонность к шаблонным ответам.

Gemini. Нейросеть от Google.

ПРЕИМУЩЕСТВА: отличная интеграция с сервисами Google, мультиформатность — генерирует тексты, изображения и видео.

НЕДОСТАТКИ: уступает по качеству результатов ChatGPT и Grok.

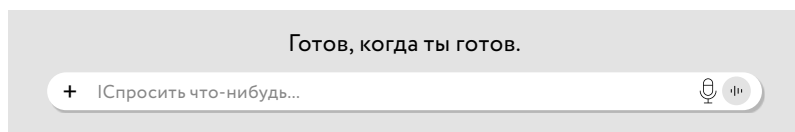
Резюмируя вышесказанное, я бы рекомендовал для использования ChatGPT — результаты ощутимо лучше, чем у конкурентов, однако требуется небольшое техническое решение.

Из остальных рекомендую выбирать между Grok, DeepSeek GigaChat и «Алисой». Их функционала достаточно для решения всех задач, описанных в книге.

Шаг 2. Разбираемся с функционалом нейросети

Все основные модели обладают схожим и интуитивно понятным функционалом. Тем не менее, чтобы погружение было комфортным, разберу основные элементы и дам рекомендации по их использованию.

Диалоговое окно. Основной элемент для общения с нейросетью. В этом окне вы пишете промт, даете уточнения (по итогам генерации), задаете вопросы. После ввода промта необходимо нажать стрелку справа от поля ввода, и нейросеть приступает к генерации ответа. Если в процессе генерации вас что-то не устраивает, вы можете нажать кнопку «стоп», и нейросеть остановится. После получения результата в том же диалоговом окне вы можете вводить уточнения, корректировки, дополнения, вопросы и так далее.



Загрузка документов. К любому промту вы можете добавить документы — нейросеть их проанализирует и использует для генерации. Это могут быть результаты анализов, таблица с дневником питания, фотография детской комнаты (для анализа опасных зон), учебник, сочинение, рекомендации врача и так далее.

Для этого необходимо нажать на «плюс» слева от диалогового окна, в появившемся списке кликнуть по «Добавить фотографии и файлы» и затем выбрать нужный файл. Либо просто перетащить нужный файл в диалоговое окно нейросети.

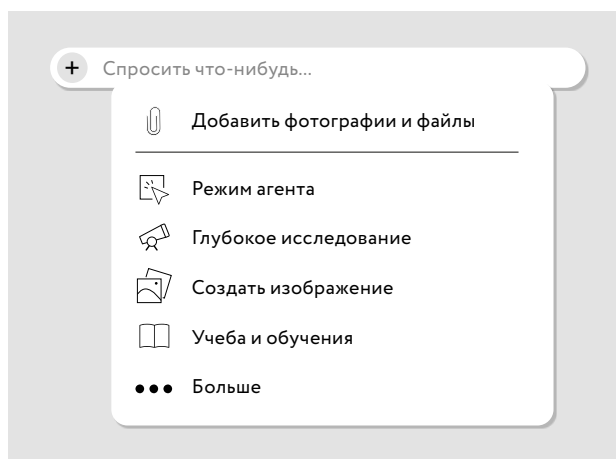
Форматы, которые «понимает» нейросеть:

1. Текстовые документы (.docx, .txt, .md, .rtf, .odt).
2. Таблицы (.xlsx, .csv, .ods).

3. Презентации (.pptx, .odp).
4. PDF-документы.
5. Изображения (.jpg/jpeg, .png, .webp, .gif — статичные кадры, без анимации).

Кстати, в случае с изображениями нейросеть может не только детально проанализировать объекты на картинке или фото, но и распознать текст. В своих промтах я буду часто давать указания типа «Загрузите фотографию текста, написанного ребенком» или «Загрузите фото рекомендаций врача».

Обратите внимание, что на момент написания книги в нейросеть нельзя загружать видео- и аудиофайлы.



Выбор модели. Как правило, у всех нейросетей есть несколько встроенных моделей, каждая из которых лучше всего работает с конкретной категорией задач: креативных, требующих расчетов и построения сложных таблиц; задач, для которых нужен поиск и обработка большого количества материалов (например, поиск исследований по конкретной теме).

Переключать модели в ChatGPT и Gemini можно в правом верхнем углу. В случае с DeepSeek, YandexGPT и Grok — внизу диалогового окна. В GigaChat модели переключаются внизу экрана.

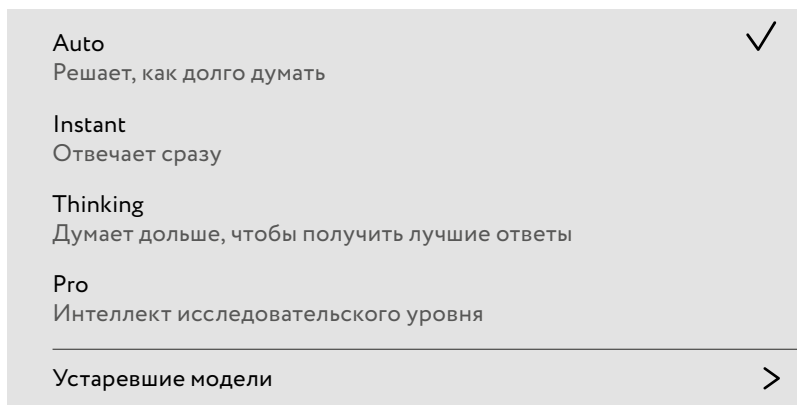
Хорошая новость: вам необязательно каждый раз думать о том, какую модель выбрать, — все задачи, описанные в книге, отлично решаются моделью по умолчанию. Однако, если вы все же решите получать в каждом конкретном случае максимум, приведу разбор основных моделей и их особенностей на примере ChatGPT.

- **Auto** (установлена по умолчанию) — выбирает модель, которая будет оптимальной для данного типа задач.
- **Instant** — именно эта модель используется чаще всего. Дает быстрый результат, отлично подходит для любых задач на генерацию — создание контента, планов, помощь в учебе, обратная связь и так далее.
- **Thinking** — эта модель эмулирует процесс человеческого мышления, использует больше параметров, систематизирует и обрабатывает большое количество данных. Модель думает дольше, результат получается более точным и системным, но менее креативным. Подходит для анализа диаграмм и графиков, решения сложных математических задач, построения больших таблиц.
- **Глубокое исследование** — на момент написания книги эта опция находится не в списке моделей ChatGPT, а в дополнительных опциях, доступ к которым открывается при нажатии «плюса» в левой части диалогового окна. «Глубокое исследование» — уникальная функция, она позволяет найти большое количество данных по заданной теме, оформляет их в большой структурированный документ (фактически вы получаете статью формата «Википедии», созданную конкретно под вашу задачу), указывает источники. «Глубокое исследование» требует времени, как правило, оно занимает 12–20 минут.

Примеры запросов для «глубокого исследования»:

- Проанализируй, как менялось представление о женском образе в искусстве на протяжении последних 300 лет.

- Собери данные о новейших исследованиях в вопросе «Дети и гаджеты», обобщи данные, сделай выводы.
- Проведи исследование факультетов журналистики лучших вузов России: рейтинг, вступительные экзамены, сильные и слабые стороны, отзывы выпускников.



Список тредов. После того как мы дадим нейросети задачу «Создай план речевого развития ребенка», в боковой колонке появится соответствующий тред. Мы можем в любое время возвращаться к нему, чтобы посмотреть результаты либо дать еще одну задачу, связанную с речевым развитием (например, требования к логопеду или подбор развивающих игр для развития речи). В этом случае нам не придется вновь давать нейросети вводные — она возьмет их из генерации выше.

По умолчанию нейросеть сама задает имя каждому треду на основе того, какая задача была поставлена. Если нажмем на три точки справа от названия тред, мы можем его переименовать (для того, чтобы в дальнейшем было проще его найти) либо удалить, если тред не несет в себе ценности.

Треды сортируются по хронологии — от новых к более старым. Также в большинстве нейросетей есть опция поиска: мы можем искать нужные треды по словам из названия или из самой генерации.

Анализ безопасности ком...

Подготовка аптечки для реб

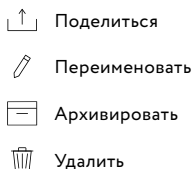
Безопасность ребёнка в пох

Обучение звонкам экстренн

Игровой план первой помощ

Обучение детей пешеходам

Чек-листы по безопасности



Кнопка «Поделиться». Часто нам нужно отправить кому-то удачный результат генерации — ребенку, знакомым, соответствующему специалисту (репетитору, врачу, тренеру). Для этого мы используем кнопку «Поделиться», в большинстве нейросетей она расположена в верхней части экрана. Нажав эту кнопку, вы сгенерируете ссылку на тред, которую можете отправить (например, через мессенджер или по почте) нужному адресату. Получатель сможет прочесть, но не сможет вносить свои правки, поэтому можно не волноваться за сохранность вашей генерации.



Память нейросети и анонимный режим. В процессе работы нейросеть изучает ваши предпочтения по подаче информации (лаконично или подробно, просто или научно), конкретным вводным (возраст и пол вашего ребенка, его интересы), вкусам (любовь к конкретным кухням или странам) и так далее. В дальнейшем нейросеть использует эти данные для того, чтобы давать максимально индивидуальный результат.

Однако в некоторых случаях вы создаете генерации, запоминание информации из которых может «подпортить» это

обучение, например решая задачи для детей своих друзей (с указанием другого возраста и интересов). В этом случае вы можете воспользоваться анонимным режимом. Он включается нажатием специального значка «контурный бабл» в правом верхнем углу. При анонимном режиме результаты генерации не будут использованы для обучения нейросети и тред не появится в списке тредов.

Этот же режим можно применять, когда вам необходимо загрузить личную информацию, фото документов и другие конфиденциальные данные.

Голосовой режим. У ряда нейросетей есть голосовой режим работы. В этом случае вы можете общаться с нейросетью голосом — ставить задачи (ChatGPT, Grok, YandexGPT, GigaChat, Gemini) и получать голосовые ответы (ChatGPT, Grok, YandexGPT). Это позволяет превратить общение с нейросетью в голосовой диалог, что удобно для решения несложных задач, например узнать прогноз погоды или получить рекомендации для чтения. Для того чтобы воспользоваться голосовым режимом, необходимо нажать на кнопку со звуковой волной или микрофоном в правой части диалогового окна.

Система прогресса и поощрения

- **Карта подключения:** нарисуйте карту (например, острова или города). Каждый квест — отдельная точка. После выполнения наклеивайте стикер или значок.
- **Табло достижений:** повесьте на стену таблицу с названиями квестов и местами / стикеров.
Спросить ChatGPT
- **Дневник героя:** заведите блокнот, куда ребёнок клеивает наклейки или рисует символы своих побед.
- **Привилегии уровней:** за 5 значков ребёнок получает «суперсилу» (например, выбирать фильм вечером или десерт).