

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 «Яндекс» «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 недальновидное. 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 заметят 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 — многообразные; 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 профориентации 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 могут 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, «Профорентация» 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru