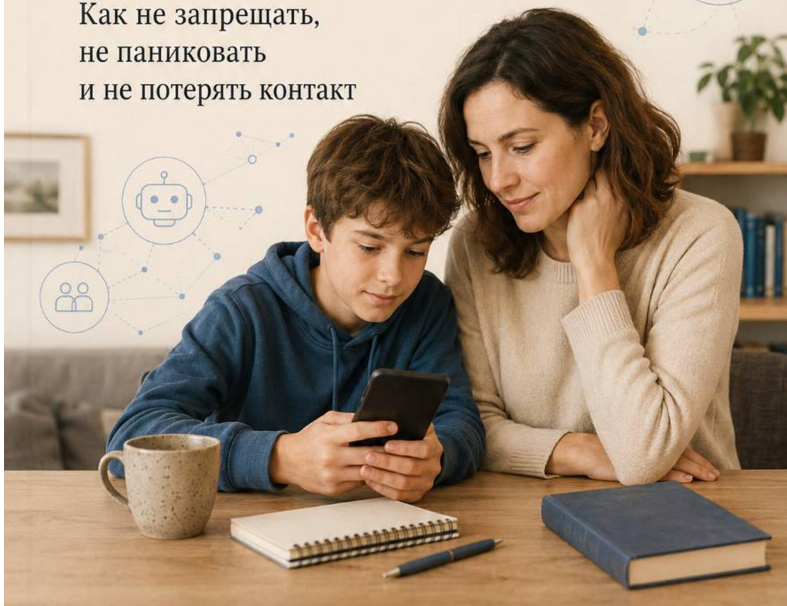


Сергей Левченко

Ребёнок и ИИ

Как не запрещать,
не паниковать
и не потерять контакт



Сергей Левченко
Ребёнок и ИИ. Как не
запрещать, не паниковать
и не потерять контакт
Серия «ИИ рядом с
человеком», книга 4

<https://litres.ru/73974786>

SelfPub; 2026

Аннотация

ИИ уже вошёл в детскую жизнь - через домашние задания, переводчики, голосовых помощников, генераторы картинок, ленты, школьные сервисы и чат-ботов. Простой запрет редко решает проблему. Чаще он учит ребёнка лучше прятаться.

Книга поможет родителям отличать полезную помощь от списывания, обсуждать ИИ без допроса, защищать персональные данные и реагировать на дипфейки, мошенников, травлю и эмоциональную привязанность к ботам. Здесь есть семейные правила, сценарии разговоров, вопросы школе и практические памятки.

Главная задача родителя - не победить технологию, а сохранить мышление ребёнка, доверие и возможность прийти к взрослому, когда действительно страшно или непонятно.

Содержание

Глава	15
Содержание	16
Введение. Ваш ребёнок уже живёт с ИИ. Вопрос - будете ли вы рядом	18
Часть 1. Что происходит на самом делеГлава 1. ИИ уже в детской комнате	24
Что сказать ребёнку:	32
Маленькое упражнение для семьи: «Карта ИИ за один вечер». Возьмите лист бумаги или записку в телефоне и вместе выпишите, где за день ребёнок столкнулся с автоматическими подсказками, рекомендациями, генерацией или умными помощниками. Видео, игры, переводчик, поиск, школьная платформа, клавиатура, фильтр в камере, голосовой помощник. Не оценивайте сразу. Просто увидите среду. Потом отметьте три зоны: где ИИ полезен, где может вредить, где нужны семейные правила.Красный флажок в этой главе простой: ребёнок не просто пользуется ИИ, а резко начинает скрывать всё, паниковать при вопросах, не спит из-за общения с ботом, получает просьбы о	33

фото, деньги или коды, слышит угрозы, сталкивается с травлей или говорит, что программа «единственная, кто понимает». Тут уже не время для философии о технологиях. Тут нужен живой взрослый рядом и, при необходимости, школа, психолог, врач, юрист или правоохранительные органы. Спокойный вывод такой. ИИ уже в детской комнате, даже если вы не ставили отдельное приложение. Это не повод капитулировать и не повод превращать дом в пункт досмотра. Это повод перестать обсуждать одну кнопку и начать обсуждать среду. Ребёнку нужен взрослый, который не знает всего, но не исчезает. Запрет может закрыть экран. Разговор может открыть дверь.

Глава 2. Почему родители пугаются

Что сказать ребёнку:

Маленькое упражнение: «Разделить страхи».

Возьмите лист и напишите три колонки. Первая - реальные риски: данные, деньги, травля, списывание, вредные советы, зависимость, опасное общение. Вторая - страхи потери контроля: «я не понимаю», «меня обйдут», «я выгляжу глупо». Третья - действия: какие правила вводим, где учимся, где разговариваем, где вмешиваемся жёстко. Это помогает не

34

42

43

превращать один большой туман в один большой запрет. Красный флажок: если страх родителя связан не с домашкой, а с безопасностью - угрозы, шантаж, интимные изображения, просьбы о деньгах, разговоры о самоповреждении, опасные задания, взрослые незнакомцы, давление, резкое ухудшение сна и состояния - действовать нужно быстрее и жёстче. В таких случаях контакт важен, но одного разговора мало. Нужны живые специалисты и официальная помощь. Спокойный вывод. Родители пугаются ИИ не от глупости, а от потери понятных правил. Часть страха защищает. Часть мешает слышать ребёнка. Взрослому важно не гасить страх и не отдавать ему руль полностью. Сначала назвать, чего именно вы боитесь. Потом выбрать действие, которое защищает ребёнка, а не только успокаивает взрослого.

Глава 3. Почему дети тянутся к ИИ

44

Что сказать ребёнку:

51

Маленькое упражнение: «Зачем я открыл ИИ?» Договоритесь, что перед использованием ребёнок называет цель одним словом или фразой: объяснить, проверить, придумать, потренироваться, сократить, перевести,

52

поговорить, сделать за меня. Последний вариант не для наказания, а для честности. Если цель - «сделать за меня», это красная зона. Если цель - «объяснить, чтобы я понял», это может быть зелёная зона. Чем раньше ребёнок учится различать цель, тем меньше ИИ превращается в автоматическое бегство от усилия. Красный флажок: ребёнок идёт к ИИ не за помощью, а вместо людей всегда. Не спрашивает учителя, не говорит с родителями, отказывается от друзей, ухудшается сон, появляется фраза «только он меня понимает», бот становится главным собеседником при тревоге, злости, стыде или разговорах о смерти, самоповреждении, насилии, сексуальном давлении. Здесь нельзя ждать, что «само рассосётся». Нужен разговор, ограничение, поддержка, а при тяжёлых признаках - живой специалист. Спокойный вывод. Дети тянутся к ИИ не только из-за лени. ИИ быстрый, терпеливый, доступный, не стыдит и создаёт ощущение контроля. Именно поэтому он полезен и опасен одновременно. Родителю важно не высмеивать притяжение, а понять, какую потребность ребёнок закрывает через машину. Там, где потребность человеческая, один технический запрет не работает.

Глава 4. ИИ - не человек, хотя иногда очень	53
старается им казаться	
Что сказать ребёнку:	60
Маленькое упражнение: «Три проверки ответа	61
ИИ». Когда ребёнок получает важный ответ,	
задайте три вопроса. Первое: откуда это	
известно? Второе: что может быть ошибкой?	
Третье: кто из живых взрослых или надёжных	
источников может это подтвердить? Для	
младших детей можно проще: «Машина сказала.	
А как мы узнаем, правда ли это?»	
Красный флажок: ребёнок верит, что бот	63
живой, имеет особую связь именно с ним,	
просит выполнять указания, скрывать разговор,	
отправлять фото, деньги, коды, личные	
данные; ребёнок говорит, что бот заменяет	
всех людей; после общения ухудшается	
настроение, сон, учёба, появляются разговоры о	
самоповреждении, смерти, насилии, сексуальном	
давлении. Здесь нужно вмешиваться. Спокойно,	
но твёрдо. И при серьёзных признаках не	
заменять помощь специалистов разговорами	
дома. Спокойный вывод. ИИ может говорить	
по-человечески, но от этого не становится	
человеком. Он может быть полезен, но не несёт	
человеческой ответственности. Ребёнку нужно	

объяснить это без мистики и без насмешки. Машина может помочь с ответом. Взрослый помогает ребёнку остаться в реальности, где за слова и поступки отвечают живые люди.

Часть 2. Родительский страх: где он полезен, а где мешает

64

Глава 5. Страх, который защищает

65

Что сделать дома на этой неделе? Не устраивать большой семейный суд. Выберите один вечер и проговорите три правила. Первое: что нельзя отправлять ИИ. Второе: какие просьбы всегда проверяются через взрослого. Третье: в каких ситуациях ребёнок может прийти без наказания за сам факт использования.

74

Это не отменяет последствий за обман или вред другому человеку. Но ребёнок должен знать: если страшно, сначала идти к живому взрослому, а не удалять следы в одиночку. Маленькое упражнение. Сядьте вместе и придумайте пять сообщений, которые должны насторожить. Например: «Срочно переведи деньги, потом объясню», «Скинь код из СМС», «Отправь фото паспорта мамы, это для анкеты», «Никому не говори, это наш секрет», «Сделаю картинку с твоей одноклассницей, будет смешно». Потом обсудите: что делаем?

Кому звоним? Что сохраняем? Куда не нажимаем? Это может выглядеть слишком простым. Но в момент стресса простые заготовки спасают. Красные флажки, когда надо вмешиваться быстро: ребёнок резко меняет поведение, скрывает экран с паникой, плохо спит, получает угрозы, переводит деньги, отправляет документы, получает сексуальные сообщения, кто-то требует фото, появляются разговоры о самоповреждении или смерти, ребёнок говорит, что бот единственный, кто его понимает, или выполняет задания, которые могут навредить ему или другим. В таких случаях не надо ждать, пока «само пройдёт». Нужны живые взрослые: родители, школа, психолог, врач, юрист, полиция или экстренная помощь - по ситуации. Спокойный вывод простой. Родительский страх не враг. Он становится врагом только тогда, когда начинает вместо вас говорить, кричать и ломать двери. Пусть страх будет сигналом, а не рулём. Сначала различите: где реальная опасность, где нарушение, где усталость, где незнание, где школьная путаница. И уже потом действуйте. Ребёнку нужен не бесстрашный родитель. Ему нужен взрослый, который испугался, но не исчез

и не превратился в карательную машину.

Глава 6. Страх, который ломает контакт

75

Что сказать вместо допроса?

82

Маленькое упражнение для родителя.

84

Вспомните последнюю цифровую ссору:

телефон, игры, соцсети, домашка, ИИ, оценки.

Выпишите две колонки. В первой - что вы хотели защитить. Во второй - что ребёнок мог услышать. Например: вы хотели защитить от списывания, а он слышал «ты лжец». Вы хотели защитить от опасного общения, а он слышал «твое личное мне не принадлежит». Вы хотели показать серьёзность, а он слышал «ошибка равна катастрофе». Это упражнение неприятное, но полезное. Оно не отменяет границ. Оно помогает говорить так, чтобы смысл доходил без лишнего разрушения.

Красные флажки здесь особые. Если ребёнок перестал рассказывать вообще обо всём, если любое упоминание ИИ вызывает панику, если он заранее врёт даже по мелочам, если в доме любое цифровое событие заканчивается скандалом, проблема уже не только в ИИ.

86

Проблема в канале связи. Иногда семье нужна помощь психолога, особенно если вокруг контроля, лжи и крика всё давно закольцевалось.

Обращение к специалисту - не признание родительского провала. Это способ не доводить дом до холодной войны. Спокойный вывод. Страх может привести родителя к ребёнку, а может вытолкнуть ребёнка от родителя. Разница не в силе тревоги, а в способе действия. Вы имеете право проверять, ограничивать и запрещать там, где есть риск. Но ребёнок должен понимать, что за границей стоит не желание его поймать, а желание его сохранить. Контроль без контакта даёт тишину. Контакт с границами даёт шанс на честность.

Глава 7. Родитель не обязан знать всё

87

Что сделать? Устройте двадцатиминутный вечер без допроса. Пусть ребёнок покажет один ИИ-инструмент. Вы задаёте только вопросы и записываете три вещи: где полезно, где рискованно, какое правило нужно. Не спорьте сразу о всём. В конце скажите: «Спасибо, теперь я понимаю больше. Давай на этой неделе договоримся хотя бы об одном правиле». Если вы начнёте с маленькой договорённости, она имеет больше шансов выжить, чем семейная конституция на восемь страниц. Что не делать? Не начинайте экскурсию словами: «Ну давай, удиви меня своей нейронкой». Не проверяйте

95

тайно сразу после разговора всё, что ребёнок показал вам добровольно, если нет реального риска. Не используйте признание ребёнка как оружие через час: «Ага, сам показал, теперь удаляй». После такого второй экскурсии не будет. Красный флажок для родителя - собственное ощущение, что вы запрещаете всё непонятное. Если вы ловите себя на фразе «я не знаю, что это, поэтому нельзя», остановитесь. Иногда действительно нельзя. Но формулировка должна быть другой: «Я не понимаю, поэтому мы разбираемся до использования» или «Я вижу такой-то риск, поэтому ограничиваем». Разница огромная. В первом случае правит страх. Во втором - взрослое решение. Спокойный вывод. Родитель не обязан стать специалистом по искусственному интеллекту. Ребёнку от этого не станет безопаснее автоматически. Ему нужен взрослый, который не стыдится учиться, не прячется за презрение, не покупает чудесные обещания и не сдаёт границы. В мире, где кнопки меняются быстрее школьного расписания, сильнее всех не тот, кто знает всё. Сильнее тот, кто умеет задавать вопросы, проверять и оставаться рядом.

Глава 8. Первый разговор без допроса	97
Фразы для 7-10 лет:	100
Фр	102
Конец ознакомительного фрагмента.	103

Сергей Левченко Ребёнок и ИИ. Как не запрещать, не паниковать и не потерять контакт

Глава

Сергей Левченко

Ребёнок и ИИ

Как не запрещать, не паниковать и не потерять контакт

Практическое руководство для родителей

Содержание

Введение. Ваш ребёнок уже живёт с ИИ. Вопрос - будете ли вы рядом

Часть 1. Что происходит на самом деле

Глава 1. ИИ уже в детской комнате

Глава 2. Почему родители пугаются

Глава 3. Почему дети тянутся к ИИ

Глава 4. ИИ - не человек, хотя иногда очень старается им казаться

Часть 2. Родительский страх: где он полезен, а где мешает

Глава 5. Страх, который защищает

Глава 6. Страх, который ломает контакт

Глава 7. Родитель не обязан знать всё

Глава 8. Первый разговор без допроса

Часть 3. Как говорить с ребёнком об ИИ

Глава 9. Как не начинать разговор

Глава 10. Слова, которые открывают дверь

Глава 11. Где помощь, а где списывание

Глава 12. Как учить ребёнка думать вместе с ИИ

Часть 4. Учёба и ИИ

Глава 13. Домашка без войны

Глава 14. Что делать, если ребёнка обвинили в ИИ-списывании

Глава 15. Что делать, если ребёнок правда списал

Глава 16. Что нельзя отправлять ИИ

Часть 5. Безопасность

Глава 17. ИИ и мошенники

Глава 18. Дипфейки и травля

Глава 19. ИИ-компаньоны: когда бот становится “другом”

Глава 20. Когда нужно срочно вмешаться

Часть 6. Возрастные правила

Глава 21. Дети 5-7 лет

Глава 22. Дети 8-10 лет

Глава 23. Дети 11-13 лет

Глава 24. Подростки 14-17 лет

Часть 7. Семейный договор об ИИ

Глава 25. Не запрет, а правила движения

Глава 26. 12 семейных правил ИИ

Глава 27. Как подписать договор без казённости

Глава 28. 30 дней ИИ-грамотности для семьи

Часть 8. Практика и финальная опора

Глава 29. Готовые разговоры

Глава 30. Родитель тоже имеет право бояться

Приложения

Источники и опоры

Введение. Ваш ребёнок уже живёт с ИИ. Вопрос - будете ли вы рядом

Однажды родитель заходит в комнату и видит очень знакомую картину: ребёнок сидит за столом, ноутбук открыт, телефон рядом, на экране что-то быстро мелькает. На кухне остывает ужин. В электронном дневнике висит сочинение, которое нужно сдать завтра. Ребёнок слышит шаги, резко закрывает вкладку и делает лицо человека, который ничего не скрывает так старательно, что скрывает уже само это лицо.

Взрослый останавливается в дверях. За секунду внутри успевает подняться всё сразу: злость, тревога, подозрение, обида, стыд и странное ощущение, будто в собственной квартире появилась комната, куда тебя больше не приглашают. Хочется сказать: «Покажи, что там». Хочется добавить: «Я всё понял». Хочется сразу забрать телефон, открыть историю браузера, написать в родительский чат и спросить, у всех ли дети теперь учатся с этой нейросетью, или только твой решил устроить технологический цирк перед контрольной.

Реакция понятная. Честно говоря, очень человеческая. Родитель не железный. Он и так живёт в режиме, где утром работа, днём сообщения от классного руководителя, вечером магазин, домашка, кружки, репетитор, электронный

дневник, «мама, надо распечатать», «пап, деньги на карту», «у нас завтра проект», «а можно я не пойду», «а почему у всех есть, а у меня нет». И теперь в этот уже перегруженный день входит ещё одна сила - искусственный интеллект. Не в виде робота из кино, а в виде невидимого собеседника, который всегда отвечает, быстро пишет, красиво объясняет, рисует картинки, пересказывает параграф, решает похожую задачу, сочиняет текст и иногда звучит убедительнее живого взрослого.

Неудивительно, что хочется запретить.

Запрет кажется простым. Есть проблема - убрать проблему. Есть программа - удалить программу. Есть сайт - закрыть сайт. Есть приложение - поставить пароль. Но с ИИ это работает хуже, чем хотелось бы. Искусственный интеллект уже не живёт в одном приложении. Он прячется в поиске, переводчике, редакторе фото, ленте видео, школьной платформе, игре, клавиатуре телефона, генераторе презентаций, голосовом помощнике, умной колонке, сервисе для пересказа текста и в чате, который ребёнок может открыть через друга, чужой телефон, браузер, VPN или очередной «аналог, мам, ну ты не поймёшь».

Эта книга не про то, как победить ИИ. Побеждать среду бессмысленно. Она про другое: как вернуть взрослого в комнату.

Я пишу эту книгу не как человек, который верит в чудесную кнопку будущего. У меня нет задачи убедить вас, что

нейросети спасут образование, сделают ребёнка гением и откроют ему дорогу к лёгким деньгам. Если вам кто-то продаёт такую картину - держитесь осторожнее. Лёгкие деньги, лёгкое обучение и лёгкое воспитание обычно заканчиваются тяжёлыми последствиями.

Я пишу как практик, который работает с искусственным интеллектом и видит две крайности. Одни взрослые начинают паниковать и говорят: «Всё, дети теперь думать не будут». Другие, наоборот, бросаются в восторг: «Надо срочно всё автоматизировать, пусть ребёнок с детства станет мастером ИИ». Обе реакции удобны, потому что не требуют настоящего разговора. Паника позволяет запретить. Восторг позволяет не замечать рисков. А родительство начинается там, где приходится выдержать середину: разобраться, поставить границы, не унижить ребёнка, не обмануть себя и не отдать машине то, что должно оставаться человеческим.

Родителю не нужно становиться программистом. Не нужно знать все модели, все сервисы, все названия и все настройки. Через полгода часть названий всё равно поменяется, часть приложений исчезнет, часть функций встроит туда, где вчера их не было. Взрослому нужно другое: понимать принцип, видеть риск, сохранять контакт и уметь говорить с ребёнком так, чтобы тот не уходил в подполье.

ИИ в семье - это не только вопрос техники. Это вопрос доверия. Если ребёнок использует нейросеть для домашки, за этим может стоять лень. А может - страх не справиться,

усталость, перегруз, стыд, скучная задача, непонятное объяснение в школе, отсутствие взрослого рядом или привычка спастись самым коротким путём. Если подросток общается с ИИ-компаньоном, за этим может стоять любопытство. А может - одиночество, тревога, нехватка безопасного разговора, ощущение, что живые люди слишком быстро оценивают и слишком плохо слышат. Если ребёнок сгенерировал чужое фото «по приколу», это может быть жестокость. А может быть незрелое непонимание последствий. В любом случае взрослому нужно вмешиваться. Но вмешиваться можно по-разному.

Контроль без контакта часто учит ребёнка прятаться лучше. Доверие без правил оставляет его одного в сложной среде. Нам нужна третья вещь: близость, границы и грамотность.

Эта книга будет простой, но не примитивной. В ней будут живые ситуации: родительский чат, электронный дневник, сочинение, которое слишком хорошо написано, учительница, которая сама не знает, как отличить помощь от списывания, бабушка, готовая отправить фото документа «умной программе», подросток, который говорит, что бот понимает его лучше друзей, и отец, который вечером после работы обнаруживает, что домашка сделана без единой пометки и без единой мысли ребёнка. Будут правила. Будут фразы. Будут ошибки взрослых. Будут моменты, где нужно не разговаривать, а срочно защищать. И будет главное: спокойная взрос-

лость.

Спокойствие здесь не значит равнодушие. Спокойствие - это когда вы не обязаны знать всё, но обязаны не делать вид, что ничего не происходит. Когда вы можете сказать: «Я не очень понимаю эту штуку. Покажи». И рядом добавить: «Но правила у нас будут». Когда вы не путаете уважение к личному пространству подростка с полным отказом от родительской ответственности. Когда вы понимаете: ребёнок может знать инструмент лучше вас, но вы всё ещё знаете больше о последствиях.

В российской семье эта тема имеет свои особенности. У нас есть школа, которая и сама перестраивается на ходу. Есть родительские чаты, где за десять минут может родиться паника федерального масштаба. Есть репетиторы, ВПР, ОГЭ, ЕГЭ, электронные дневники, «Сферум», школьные платформы, платные подписки, заблокированные или плохо работающие сервисы, обходные пути, русские аналоги и обычная детская смекалка. Есть взрослые, которые не сидят вечерами в тишине с чашкой травяного чая, размышляя о цифровом будущем, а пытаются одновременно оплатить квитанции, проверить математику, выслушать жалобу на одноклассника, приготовить ужин и не сорваться.

Поэтому эта книга не будет советовать вам стать идеальным цифровым родителем. Идеальных родителей не существует. Есть достаточно надёжные взрослые, которые могут ошибиться, сорваться, признать ошибку, вернуться к разго-

вору и всё-таки держать границу.

Если вы уже кричали - это не финал. Если уже запрещали вслепую - не поздно перестроиться. Если вы ничего не понимаете в нейросетях - вы не одиноки. Опасно не незнание. Опасно, когда взрослый так стыдится незнания, что вместо вопроса включает власть.

В этой книге мы будем двигаться спокойно. Сначала разберёмся, где ребёнок вообще встречает ИИ. Потом - почему родители пугаются и почему дети тянутся к этим инструментам. Потом поговорим о школе, списывании, данных, мошенниках, дипфейках, ИИ-компаньонах, возрастных правилах и семейном договоре. Никаких чудесных обещаний. Никакой истерики. Никакого «все дети погибнут от нейросетей» и никакого «пусть ИИ учит, а мы отдохнём».

Взрослый не должен исчезать из этой истории.

Потому что главная защита ребёнка - не пароль. Пароли нужны. Настройки нужны. Ограничения нужны. Но главная защита - взрослый, к которому можно прийти без немедленного суда. Взрослый, который не всегда знает, куда нажать, но умеет остановиться, проверить, спросить, объяснить, обнять, запретить, когда надо, и не унижить, когда ребёнок ошибся.

Ваш ребёнок уже живёт с ИИ.

Вопрос не в том, получится ли сделать вид, что этого нет. Вопрос в том, будете ли вы рядом.

Часть 1. Что происходит на самом делеГлава 1. ИИ уже в детской комнате

Мама восьмилетнего мальчика уверена, что у них дома никакого искусственного интеллекта нет. На семейном совете уже решено: никаких нейросетей, никаких «чатов, которые делают домашку», никаких странных сайтов. Ребёнок маленький, телефон под контролем, компьютер в общей комнате. Всё разумно.

Вечером мальчик смотрит короткие видео. Лента сама подсовывает ему ролики с одинаковыми голосами, одинаковыми яркими лицами, одинаковыми «удивительными фактами», половина которых придумана или пересказана криво. Потом он открывает приложение с переводом, где голос произносит фразы почти как живой. Потом играет в игру, где противники подстраиваются под его действия. Потом просит колонку включить сказку про динозавра и космос. Потом фотографирует кота, накладывает маску, где кот говорит человеческим голосом. Потом школьная платформа предлагает ему «индивидуальные задания» по теме, где он ошибался чаще.

Мама всё ещё думает, что ИИ у них дома нет.

Это первая ловушка. Многие взрослые представляют

искусственный интеллект как отдельную программу. Есть ChatGPT - значит ИИ есть. Нет ChatGPT - значит ИИ нет. Но ребёнок встречается ИИ не только в текстовом чат-боте. Он встречается его в рекомендациях, фильтрах, поиске, переводчиках, генераторах картинок, умных подсказках, играх, школьных сервисах, проверке орфографии, автоматическом пересказе текста, приложениях для подготовки к экзаменам, голосовых помощниках, системах распознавания лица и голоса, рекламных алгоритмах, сервисах, которые предлагают «улучшить» фотографию, и в ботах, которые обещают быть другом.

ИИ уже не устройство. ИИ - слой среды.

Для ребёнка это особенно важно. Взрослый ещё помнит время, когда компьютер был отдельным предметом, интернет - отдельным событием, а телефон - способом позвонить. Ребёнок растёт в мире, где подсказка появляется раньше усилия. Не понял слово - переводчик. Не знаешь, как начать сочинение - генератор текста. Скучно - лента сама найдёт видео. Грустно - бот ответит. Надо картинку - программа нарисует. Надо объяснить параграф - сервис перескажет. Надо выглядеть смешнее, красивее, взрослее - фильтр поправит лицо.

В такой среде вопрос «пользуется ли мой ребёнок ИИ» часто поставлен неверно. Правильнее спросить: где именно ИИ уже участвует в его жизни, какие решения он подсказывает, какую работу берёт на себя и какие данные собирает

по дороге.

Родительский страх обычно догоняет только самый заметный случай. Например, ребёнок сдал сочинение, которое внезапно написано языком взрослого методиста. Или учитель сказал: «Похоже на нейросеть». Или подросток признался, что разговаривает с ботом по ночам. Или в классе кто-то сгенерировал неприличную картинку с лицом одноклассницы. Тогда ИИ становится громким словом, вокруг которого взрывается тревога. Но до этого он мог месяцами спокойно жить рядом с ребёнком в привычных приложениях.

В российской школе эта история уже проявляется на каждом шагу. Учителя просят презентацию - ребёнок ищет шаблон и получает автоматические подсказки. Задают доклад - сервис пересказывает статью. Нужно подготовиться к ОГЭ - приложение выдаёт задания по слабым темам. Нужно написать отзыв о книге - чат-бот предлагает план. В родительском чате кто-то спрашивает: «А можно теперь вообще писать сочинения дома?» Кто-то отвечает: «Нельзя, всё будет ИИ». Кто-то третий уверенно присылает длинное сообщение о том, что «нейросети уже считывают мозг ребёнка через экран». Через десять минут чат становится похож на пожарную тревогу в торговом центре.

Родительский чат способен победить любую нейросеть по скорости генерации паники.

Но смеяться над этим слишком легко. Паника рождается

не от глупости, а от ощущения, что правила изменились, а взрослым никто нормально не объяснил, как теперь жить. Раньше было понятно: ребёнок сам написал или списал у соседа. Сам решил задачу или подглядел в решебник. Сам нарисовал или распечатал из интернета. Теперь между «сам» и «не сам» появилось много промежуточных зон. ИИ может помочь составить план, а может написать весь текст. Может объяснить ошибку, а может решить вместо ребёнка. Может подсказать, где проверить факт, а может придумать источник, которого не существует. Может быть инструментом, а может стать ширмой.

Первое, что нужно сделать взрослому, - перестать искать одну большую кнопку с надписью «запретить ИИ». Её нет. Точнее, технические ограничения существуют и иногда нужны, особенно для младших детей. Но если родитель думает, что поставил запрет и решил вопрос, он успокаивает в первую очередь себя. Ребёнок живёт в среде, где ИИ встроено в разные места. Запрет одного приложения не отменяет рекомендательную ленту, генератор в браузере, подсказку в редакторе, школьный сервис, чужой телефон и умную игрушку.

Значит ли это, что всё бесполезно и можно махнуть рукой? Нет. Это значит, что стратегия должна быть другой. Не «найти и уничтожить», а «понять, разделить зоны, договориться, проверять и оставаться доступным».

Начнём с простого: какие виды ИИ встречает ребёнок.

Текстовые нейросети отвечают на вопросы, пишут тексты, объясняют темы, составляют планы, пересказывают, переводят, придумывают идеи. Для школьника это может быть и полезным помощником, и идеальным способом не делать работу самому.

Генераторы изображений, видео, музыки и голоса создают контент по запросу. Ребёнок может сделать открытку для бабушки, иллюстрацию к проекту или смешную песню. Но он же может сделать фальшивое изображение одноклассника, подделать голос учителя или превратить чужое фото в унижение.

Рекомендательные алгоритмы решают, что показать дальше. Они работают в видео, соцсетях, играх, магазинах, музыкальных сервисах. Ребёнку кажется, что он просто выбирает. На деле среда постоянно подталкивает его к тому, на чём он задержится. Не обязательно к тому, что полезно. Часто к тому, что удерживает внимание.

ИИ-компаньоны и чат-боты «для общения» имитируют близость. Они могут помнить детали, подстраиваться под тон, отвечать ночью, не стыдиться, не перебивать. Для одинокого подростка это может быть сильным притяжением. Но такая «близость» не равна человеческой ответственности.

Школьные и образовательные системы могут подбирать задания, проверять ответы, оценивать прогресс, давать подсказки. Это может помогать учителю и ребёнку, но также поднимает вопросы: какие данные собираются, кто их видит,

как принимаются решения, не превращается ли обучение в постоянное наблюдение.

Голосовые ассистенты и умные устройства кажутся безобидными, потому что разговаривают домашним голосом из колонки. Но для маленького ребёнка голос легко становится «кем-то». Ему трудно отделить игру от реального собеседника. А ещё такие устройства связаны с данными, настройками, аккаунтами и покупками.

Сервисы для домашки, пересказа, перевода, проверки грамматики и «улучшения текста» создают самую частую школьную серую зону. Ребёнок может честно использовать их как помощь. А может постепенно перестать делать первый шаг сам.

Когда родитель видит всю эту картину, первая реакция часто звучит так: «Ну прекрасно. Значит, всё везде, и мы проиграли». Нет. Мы не проиграли. Мы просто вышли из удобной иллюзии, что безопасность можно обеспечить незнанием.

Дальше начинается взрослая работа.

Что чувствует родитель в этой ситуации? Часто - потерю контроля. Раньше можно было сказать: «Компьютер только в зале», «телефон после уроков», «игры по выходным». Теперь даже разрешённое приложение может содержать функции, о которых родитель не знает. Взрослый ощущает себя не защитником, а человеком, который всё время догоняет. Это неприятно. Иногда унижительно. Особенно когда ребё-

нок говорит: «Мам, ну это вообще не так работает», и в его голосе слышится та самая подростковая смесь превосходства и раздражения, от которой хочется немедленно стать авторитарным государством в пределах кухни.

Но скорость пальцев - не зрелость. Ребёнок может быстрее открыть сервис, но он не становится от этого взрослым. Он может знать, куда нажать, но не понимать, что его запрос, фото, голос, переписка, адрес школы или фамилия могут уйти туда, где он уже ничего не контролирует. Он может получить красивый ответ, но не отличить уверенную ошибку от факта. Он может попросить бота «поддержи меня», но не понять, когда поддержка превращается в зависимость или подыгрывание опасной мысли.

Вот здесь родитель всё ещё нужен.

Ошибка взрослого - начать с разоблачения. «Ага, попался». «Покажи историю». «Ты мне врал». Иногда проверка действительно нужна, особенно если есть риск шантажа, травли, сексуального давления, угроз, денег или самоповреждения. Но в обычной учебной ситуации резкий вход часто закрывает дверь. Ребёнок запоминает не правило, а тон: с этим ко взрослому ходить опасно.

Более сильный ход - начать с карты среды. Не с вопроса, а с разговора: «Покажи, где ты вообще встречаешь ИИ. Не чтобы я тебя ловил, а чтобы я понимал, с чем мы живём». Можно сесть вместе и открыть телефон, компьютер, школьные приложения. Не всё сразу, не в режиме обыска, а как

разбор. Где подсказки? Где генерация? Где рекомендации? Где личные данные? Где платные функции? Где можно ошибиться? Где нужна граница?

С младшим ребёнком это можно превратить в игру: «Давай найдём, где тут машина советует человеку». С подростком лучше говорить прямо: «Я не собираюсь делать вид, что могу всё запретить. Но я отвечаю за безопасность дома. Поэтому мне нужно понимать, какие инструменты ты используешь и где риски».

Что сказать ребёнку:

«Я не хочу ловить тебя на каждом клике. Я хочу понять, где тебе помогает программа, а где она может тебя подвести».

«Если ты пользуешься ИИ для учёбы, это не автоматически преступление. Но нам нужно различать помощь и подмену».

«Я могу не знать все названия сервисов. Зато я знаю, что личные данные, чужие фото, деньги и школа - это зоны, где правила нужны обязательно».

«Если ИИ сказал что-то странное, страшное, сексуальное, давящее или попросил что-то скрыть - ты можешь прийти ко мне. За сам факт разговора с программой я не буду тебя уничтожать».

Маленькое упражнение для семьи: «Карта ИИ за один вечер». Возьмите лист бумаги или заметку в телефоне и вместе выпишите, где за день ребёнок столкнулся с автоматическими подсказками, рекомендациями, генерацией или умными помощниками.

Видео, игры, переводчик, поиск, школьная платформа, клавиатура, фильтр в камере, голосовой помощник. Не оценивайте сразу. Просто увидите среду. Потом отметьте три зоны: где ИИ полезен, где может вредить, где нужны семейные правила. Красный флажок в этой главе простой:

Глава 2. Почему родители пугаются

В родительском чате всё началось с обычного сообщения: «Девочки, мальчики, а ваши дети тоже через нейросеть сочинение пишут? Нам Мария Ивановна сказала, что теперь половина класса сдаёт работы не свои».

Через две минуты кто-то прислал ссылку на ролик, где школьник якобы за три минуты написал диплом. Через пять минут появилась фраза: «Надо требовать, чтобы все писали только в классе и от руки». Через семь минут кто-то предложил полностью запретить детям интернет после шести вечера. Через десять минут одна мама написала: «А я вчера спросила у нейросети, как проверить ребёнка, и она сказала...» - и на этом чат окончательно потерял связь с землёй.

Такие сцены смешны только со стороны. Внутри них много настоящего родительского страха. Он не возникает из пустоты. Взрослые пугаются ИИ не потому, что они отсталые, глупые или «не принимают прогресс». Они пугаются, потому что видят, как меняется привычный порядок ответственности.

Раньше родитель мог хотя бы примерно понимать, где ребёнок делает усилие. Тетрадь с пометками, черновик, зачёркнутые строки, ошибки, усталое лицо над задачей. Да, были решебники, списывание, подсказки друзей, готовые сочинения из интернета. Но взрослый ещё видел следы рабо-

ты или её отсутствия. Теперь перед ним может лежать аккуратный текст без единой ошибки, с правильными абзацами, уверенным выводом и таким ровным стилем, будто ребёнок за вечер пережил внутренний рост до уровня методиста районного кабинета литературы.

И родитель не понимает: радоваться или вызывать следственную группу.

Первый страх - «я больше не понимаю мир ребёнка». Это главный нерв. Взрослый привык быть проводником. Он объяснял, как переходить дорогу, как не разговаривать с чужими, как пользоваться деньгами, почему нельзя ставить вилку в розетку, зачем учить таблицу умножения, почему учительница не враг, даже если иногда очень старается. И вдруг ребёнок показывает ему интерфейс, где взрослый чувствует себя лишним.

Это неприятно. Особенно для родителей, которые привыкли держать всё на себе. Быть компетентным. Разбираться. Защищать. Отвечать. А тут подросток бросает: «Пап, ну это модель, она просто генерит, ты не понимаешь». И папе очень хочется ответить так, чтобы сразу восстановить вертикаль. Но если он скажет: «Не умничай, удаляй», подросток услышит не силу. Он услышит: «В этой части моей жизни взрослый не способен быть рядом. Он может только запретить».

Не понимать новую среду - нормально. Опасно другое: стыдиться незнания настолько, что вместо вопроса включать

запрет.

Второй страх - «ребёнок перестанет думать». Этот страх нельзя просто успокоить фразой «не волнуйтесь, всё будет хорошо». Риск реальный. Если ИИ постоянно делает за ребёнка первый шаг, ребёнок может привыкнуть не выдерживать пустоту перед задачей. Не формулировать мысль. Не искать слово. Не делать ошибку. Не сидеть десять минут над непонятным абзацем. Не проходить через то неприятное место, где как раз и тренируется мышление.

Раньше ребёнок хотя бы страдал над чистым листом. Это звучит жестоко, но в этой паузе была работа. Он думал: с чего начать, как сказать, какую мысль выбрать, что вообще от него хотят. Теперь можно написать: «Сделай сочинение по теме...». И через несколько секунд пустота исчезает. Вместе с пустотой исчезает и часть внутренней работы.

Но отсюда не следует, что ИИ всегда вреден. Калькулятор не отменил математику, но первокласснику нельзя давать его вместо понимания сложения. Интернет не отменил чтение, но готовый пересказ не заменяет встречу с текстом. ИИ может объяснить тему, задать вопросы, показать пример, проверить ошибку, помочь ребёнку с трудностями письма, потренировать иностранный язык. Но он же может стать костылём, на который ребёнок опирается раньше, чем научился стоять.

Поэтому вопрос не «пользоваться или нет». Вопрос точнее: когда ИИ помогает ребёнку думать, а когда думает вме-

сто него.

Третий страх - «он будет списывать». Да, будет соблазн. И иногда ребёнок попробует. Не потому, что он испорчен. Потому что короткий путь лежит перед ним каждый день, красиво подсвеченный и почти без трения. Взрослые тоже идут коротким путём, когда устают. Мы заказываем готовую еду, включаем навигатор, копируем шаблон заявления, ищем инструкцию, спрашиваем сервис. Разница в том, что взрослый несёт последствия. Ребёнок только учится их видеть.

Если дома на списывание реагируют только криком, ребёнок усваивает не честность, а маскировку. В следующий раз он попросит нейросеть написать «попроще», добавит пару ошибок, перепишет от руки, попросит друга переслать через другой сервис. Это не значит, что списывание надо принимать спокойно как норму. Нет. Обман остаётся обманом. Но задача родителя - не только наказать, а понять, какой навык провалился: планирование, выдерживание нагрузки, просьба о помощи, честное признание «я не понял», умение начать заранее, способность пережить плохую оценку.

Четвёртый страх - «ребёнка обманут». Здесь родитель прав. ИИ добавляет новые формы старых опасностей. Мошенники могут подделывать голос, изображение, переписку, создавать убедительные сообщения, имитировать знакомых. Ребёнок может получить просьбу перевести деньги, отправить код, фото документа, геолокацию, личную информацию. Подросток может попасть в манипулятивное обще-

ние, где программа или человек за программой подстраивается под его слабое место.

Российская реальность здесь не мягче. У нас и без ИИ хватает телефонного мошенничества, фальшивых аккаунтов, «мам, я попал в беду», «срочно переведи», «назови код», «подтверди Госуслуги». Искусственный интеллект делает часть таких схем убедительнее и дешевле. Поэтому семейное правило должно быть железным: любая просьба о деньгах, кодах, документах, срочной помощи или личных фото проверяется через второй канал связи. Не в том же чате. Не ответом на то же сообщение. А звонком, личным вопросом, заранее известным семейным словом или обращением к взрослому.

Пятый страх - «школа обвинит». Он тоже не выдуман. Многие школы сейчас сами ищут правила. Где помощь, а где нарушение? Можно ли использовать ИИ для плана? А для исправления ошибок? А для объяснения темы? Нужно ли указывать, что использовал нейросеть? Что делать, если текст «похож»? Можно ли верить детекторам ИИ? Ответы отличаются от школы к школе, от учителя к учителю, иногда от настроения к настроению.

Родителю важно не занимать две крайние позиции. Первая крайность: «Мой ребёнок святой, вы все придираетесь». Вторая: «Раз сказали ИИ, значит виноват». Ни одна не помогает. Нужно спокойнее: попросить критерии, посмотреть черновики, восстановить ход работы, узнать школьные пра-

вила, научить ребёнка сохранять этапы. И заранее договориться дома: если ИИ использовался, мы не прячем это там, где правила требуют честности.

Шестой страх - «ребёнок привяжется к ИИ-компаньону». Эта тема новая и болезненная. Родители привыкли бояться игр, соцсетей, плохих компаний, незнакомцев в сети. Но бот, который говорит ласково, помнит детали, поддерживает ночью и не требует ответной ответственности, выглядит иначе. Он может стать местом, куда подросток несёт стыд, одиночество, злость, вопросы о теле, любви, сексе, смерти, смысле, оценках, родителях. Иногда потому, что с людьми страшно. Иногда потому, что люди заняты. Иногда потому, что бот всегда доступен.

ИИ не должен быть единственным местом, где ребёнка слушают.

Если подросток говорит: «Он понимает меня лучше всех», родителю больно. Очень легко сорваться: «Да это программа, что за бред». Но для ребёнка переживание может быть настоящим, даже если собеседник искусственный. Высмеивание только укрепит связь с ботом и ослабит связь с родителем. Нужен другой вопрос: «Что ты там получаешь, чего тебе не хватает от людей?» Это трудный вопрос. Он может неприятно ударить и по взрослому. Но именно он открывает дверь.

Седьмой страх - «я потеряю авторитет». На самом деле старая форма авторитета уже меняется. Раньше взрослый ча-

сто был тем, кто знает. Теперь ребёнок может узнать техническую инструкцию быстрее. Но авторитет родителя никогда по-настоящему не держался только на знании кнопок. Он держался на способности выдерживать последствия, видеть дальше, брать ответственность и оставаться рядом, когда ребёнок ошибся.

Ребёнок может знать инструмент лучше вас. Но вы всё ещё знаете больше о последствиях.

Что чувствует родитель? Часто смесь злости и беспомощности. «Я должен защищать, но не понимаю от чего». «Я должен контролировать, но не знаю как». «Я должен говорить спокойно, но меня трясёт». «Я должен быть современным, но я устал». Всё это нормально. Родительский страх - не слабость. Это сигнал любви. Проблема начинается тогда, когда страх превращается в единственный способ управления.

Что может чувствовать ребёнок? Не только желание обмануть. Иногда - облегчение: наконец кто-то объяснил тему без раздражения. Иногда - стыд: я не понял, а спросить страшно. Иногда - азарт: я нашёл хитрый способ. Иногда - одиночество. Иногда - злость на взрослый мир, который сам не договорился о правилах, но уже готов наказывать детей. Иногда - обычную детскую глупость: «Все так делают, и ничего».

Что здесь делает ИИ? Он снижает трение. Там, где раньше надо было ждать, думать, просить, ошибаться, теперь можно получить быстрый ответ. Быстрый ответ не всегда плох. Но когда всё становится слишком быстрым, у ребёнка меньше

тренировок выдерживать трудность. А воспитание во многом и есть обучение ребёнка выдерживать трудность, не разрушаясь и не обманывая.

Ошибка родителя - путать страх с доказательством. «Мне страшно, значит, это точно опасно». Иногда да, опасно. Иногда страх показывает не реальную угрозу, а потерю привычного контроля. Если родитель не различает эти вещи, он начинает стрелять по всему сразу: по инструменту, по ребёнку, по школе, по себе.

Более сильный ход - назвать страх честно. Можно сказать ребёнку: «Я злюсь не потому, что ты плохой. Я испугался, потому что не понимаю, где тут твоя работа, а где программа». Такая фраза не делает взрослого слабым. Она делает его точным. Ребёнку легче отвечать на точность, чем на обвинение.

Что сказать ребёнку:

«Я не против помощи. Я против того, чтобы программа жила твою учебную жизнь вместо тебя».

«Мне важно понять не только что ты получил в ответе, но и что ты сам понял после этого».

«Если ты воспользовался ИИ, давай разберём: где он помог, а где сделал за тебя».

«Я могу злиться, но моя задача - не уничтожить тебя за ошибку, а помочь тебе выбраться из неё без вранья».

«Если ты идёшь к боту, потому что тебе одиноко или страшно, я хочу знать не переписку целиком, а то, что с тобой происходит».

Маленькое упражнение:

«Разделить страхи». Возьмите лист и напишите три колонки.

Первая - реальные риски: данные, деньги, травля, списывание, вредные советы, зависимость, опасное общение. Вторая - страхи потери контроля: «я не понимаю», «меня обойдут», «я выгляжу глупо». Третья - действия: какие правила вводим, где учимся, где разговариваем, где вмешиваемся жёстко. Это помогает не превращать один большой туман в один большой запрет. Красный флажок: если страх родителя связан не с

Глава 3. Почему дети тянутся к ИИ

Пятиклассник Дима не планировал никого обманывать. Он просто сидел над параграфом по истории и уже третий раз читал один и тот же абзац про реформы, даты и каких-то людей с фамилиями, которые слипались в одну серую кашу. Мама на кухне разговаривала по телефону с бабушкой. Отец ещё не вернулся. В электронном дневнике висело: «Подготовить устный ответ». Завтра ещё английский, математика и проект по окружающему миру, хотя окружающий мир уже несколько лет назад стал предметом, где почему-то чаще всего страдают родители.

Дима открыл чат-бот и написал: «Объясни как для тупого».

Ответ пришёл через секунды. Без вздоха. Без «ты что, на уроке не слушал?». Без «я после работы, дай мне хоть десять минут». Без взгляда, от которого ребёнок чувствует себя хуже, чем до вопроса. Бот объяснил просто. Потом Дима попросил ещё проще. Потом попросил составить ответ. Потом - сделать покороче. Потом - «чтобы училка не поняла». Вот здесь помощь уже начала превращаться в подмену, но для самого ребёнка всё выглядело как постепенное спасение.

Чтобы говорить с детьми об ИИ, нужно сначала понять, чем он для них так привлекателен. Не демонизировать. Не изображать ребёнка маленьким преступником с планшетом.

И не делать вид, что его тянет только из-за лени.

Да, лень бывает. Бывает желание схитрить. Бывает «все так делают». Бывает обычная подростковая наглость, которая ходит по квартире в носках и считает, что мир ей должен быстрый ответ. Но часто за тягой к ИИ стоят более простые и более человеческие причины.

Первая причина - быстро. Ребёнок растёт в среде, где ожидание постоянно сокращается. Фильм запускается сразу, доставка отслеживается на карте, сообщение приходит мгновенно, видео начинается без вступления, музыка находится по строчке, ответ появляется до того, как взрослый освободился. ИИ идеально вписывается в эту культуру мгновенности. Он не говорит: «Сейчас, я занят». Он не просит подождать до вечера. Он не устал после работы. Он не злится, что вопрос задан уже третий раз.

Для взрослого «быстро» может выглядеть как избалованность. Для ребёнка это часто просто норма среды. Он не выбирал её. Он в ней вырос.

Вторая причина - не стыдно спросить. В классе страшно поднять руку. Репетитор может удивиться: «Мы же это проходили». Родитель может сорваться. Одноклассники могут засмеять. А ИИ не закатывает глаза. Он может ошибаться, может не понимать, может уверенно нести чушь, но он не стыдит. Для ребёнка, который боится выглядеть глупым, это огромный плюс.

И здесь взрослому стоит остановиться. Если ребёнок ча-

ще спрашивает программу, чем человека, вопрос не только в программе. Вопрос в том, насколько безопасно ему спрашивать людей.

Третья причина - помощь приходит ночью. Многие дети делают уроки поздно не потому, что они сознательно разрушали режим дня, а потому что день устроен плохо. Школа, дорога, кружок, тренировка, репетитор, ужин, усталость, телефон, конфликт, внезапно вспомнил про доклад. В десять вечера взрослые уже на исходе. Мама может быть физически дома, но внутри у неё мигает красная лампочка перегруза. Отец может честно хотеть помочь, но после работы и пробок способен только сказать: «Давай быстрее». Бот в это время свежий, бодрый и готов объяснять дробы хоть до утра.

Четвёртая причина - можно фантазировать. ИИ не только про домашку. Он придумывает миры, персонажей, картинки, музыку, диалоги, аватары. Для ребёнка и подростка это пространство игры. Там можно примерить голос, внешность, сюжет, роль. Можно сделать смешную картинку с котом-рыцарем, придумать песню для подруги, создать персонажа для игры, попросить идеи для комикса. Это не обязательно плохо. Творчество всегда использовало инструменты. Карандаш, фотоаппарат, монтаж, синтезатор, программа для рисования - всё это когда-то тоже меняло способ создавать.

Риск начинается там, где инструмент забирает у ребёнка авторство. Когда он не помогает выразить мысль, а заменяет момент поиска. Когда ребёнок уже не выбирает, не пробу-

ет, не ошибается, не делает неловкую первую версию, а только листает варианты, сгенерированные машиной. ИИ может быть карандашом. Не отдавайте ему руку.

Пятая причина - можно не выглядеть слабым. Подросток часто живёт в режиме постоянной оценки. Внешность, оценки, одежда, телефон, друзья, реакции, сторис, кто кому написал, кто кого позвал, кто где сидел на перемене. Спросить взрослого о тревоге, теле, сексе, любви, одиночестве, плохих мыслях, страхе будущего - значит рискнуть. Вдруг засмеют. Вдруг начнут читать лекцию. Вдруг заберут телефон. Вдруг скажут: «Не выдумывай». Вдруг родитель так испугается, что ребёнку придётся успокаивать уже родителя.

ИИ отвечает. Всегда. Иногда именно это опасно.

Не потому, что каждый ответ вреден. А потому, что доступность без ответственности создаёт иллюзию безопасности взрослого, которого на самом деле нет. Бот может поддерживать, но он не несёт родительской ответственности. Может предложить совет, но не знает ребёнка как живого человека. Может звучать уверенно, но не отвечает за последствия в семье, школе, теле, психике. Может подыгрывать настроению, хотя иногда ребёнку нужен не подыгрывающий собеседник, а взрослый, который мягко остановит.

Шестая причина - одиночество. Это трудно признавать, особенно родителям, которые стараются. Можно любить ребёнка, кормить, возить, оплачивать секции, проверять дневник, покупать зимние ботинки, ругаться с учителем, сидеть

ночью над проектом про вулканы и всё равно пропустить момент, когда ребёнку стало одиноко. Не потому, что вы плохой. Потому что современная семья часто живёт на высокой скорости. Все рядом и все уставшие. Все дома и все в своих экранах. Все любят друг друга, но разговаривают в основном о делах.

ИИ-компаньон в такой ситуации может стать местом, где подросток получает непрерывное внимание. Пусть искусственное, но внимательное. Пусть имитированное, но без усталого лица. Пусть не человеческое, но доступное.

Здесь нельзя смеяться. Фраза «ты что, с железкой дружишь?» может закрыть подростка надолго. Лучше спросить: «Что он тебе даёт?» Не «что он такое», а именно «что ты там получаешь». Поддержку? Игру? Секретность? Чувство, что тебя слушают? Возможность говорить без последствий? Если ребёнок не получает этого от людей, нам нужно смотреть не только на бота.

Седьмая причина - можно обойти скучную или бессмысленную задачу. Не всякая школьная работа хорошо устроена. Иногда задание действительно требует не мышления, а механического производства текста: доклад на три страницы, презентация на десять слайдов, пересказ того, что никто не обсуждал, реферат из интернета, «найти информацию и оформить». ИИ идеально взламывает такие задания. Он показывает взрослым неприятную правду: часть домашки давно была дырявой. Просто раньше дети копировали из сайтов,

а теперь копируют у более вежливой машины.

Это не оправдывает обман. Но помогает понять, почему запреты не решат проблему. Если задание можно полностью поручить нейросети и никто не заметит потери смысла, значит, нужно менять не только поведение ребёнка, но и саму форму задания. Дома мы не всегда можем изменить школу. Но можем объяснить ребёнку: даже если задание скучное, честность и собственное усилие всё равно важны. А если нужна помощь, мы ищем форму помощи, а не подмены.

Восьмая причина - иллюзия контроля. У ребёнка мало власти. За него решают расписание, школу, правила, оценки, кружки, деньги, время сна, иногда даже одежду. ИИ даёт ощущение, что мир слушается: попросил - получил. Изменил запрос - получил иначе. Попросил мягче, смешнее, короче, умнее, «как будто мне 12» - и среда подстроилась. Для подростка, который постоянно сталкивается с чужими требованиями, это приятно. Очень приятно.

Проблема в том, что жизнь не обязана отвечать так же. Живой человек не всегда подстроится. Учитель не перепишет контрольную под настроение. Друг может обидеться. Родитель может быть занят. Тело может устать. Работа может не получиться с первого раза. Если ребёнок слишком привыкает к среде, которая мгновенно подчиняется запросу, ему труднее выдерживать реальность, где многое сопротивляется.

Что чувствует родитель, когда узнаёт, что ребёнок тянет-

ся к ИИ? Часто обиду. «Значит, ко мне не пришёл». «Значит, программе доверяет больше». «Значит, мы для него уже ничего не значим». Это больно. Но не всегда верно. Иногда ребёнок не идёт к родителю не потому, что не любит, а потому что боится реакции, бережёт взрослого, стыдится, не хочет лекции, не умеет формулировать или просто выбирает самый быстрый путь.

Что может чувствовать ребёнок? Облегчение. Стыд. Азарт. Секретность. Вину. Восторг от того, что получилось. Раздражение, если взрослый вмешался. И одновременно желание, чтобы взрослый всё-таки понял, но не уничтожил.

Ошибка родителя - объяснить всё одним словом: «облегчился». Иногда это удобно. Если ребёнок ленивый, значит, достаточно нажать воспитательную кнопку. Но дети редко устроены так просто. Лучше спросить: «Что было трудным?» Не «почему ты опять», а «где ты застрял». Не «ты хотел меня обмануть?», а «ты хотел сэкономить время, избежать стыда, не получить двойку, быстрее закончить, потому что устал?» Разговор о причине не отменяет ответственности. Он делает ответственность точнее.

Более сильный ход - разделить использование ИИ на функции. Для чего ты его открыл? Объяснить? Проверить? Найти идею? Написать вместо тебя? Поддержать? Развлечь? Спрятаться? Снять тревогу? От ответа зависит правило.

Что сказать ребёнку:

«Я понимаю, почему это удобно. Удобство не всегда плохо. Но давай смотреть, где ты учишься, а где просто отдаёшь работу».

«Мне важно не запретить тебе спрашивать. Мне важно, чтобы ты не перестал сначала пробовать сам».

«Если ты спросил у ИИ то, что боялся спросить у меня, я хочу это знать. Не обязательно все подробности сразу. Но я хочу понять, где со мной стало небезопасно говорить».

«Бот может отвечать вежливо. Но он не отвечает за тебя. За последствия всё равно отвечаешь ты и мы как семья».

«Если ты не можешь объяснить ответ своими словами - это пока не твой ответ».

Маленькое упражнение: «Зачем я открыл ИИ?» Договоритесь, что перед использованием ребёнок называет цель одним словом или фразой: объяснить, проверить, придумать, потренироваться, сократить, перевести, поговорить, сделать за меня. Последний вариант не для наказания, а для честности. Если цель - «сделать за меня», это красная зона. Если цель - «объяснить, чтобы я понял», это может быть зелёная зона.

Чем раньше ребёнок учится различать цель, тем меньше ИИ превращается в автоматическое бегство от усилия. Красный

Глава 4. ИИ - не человек, хотя иногда очень старается им казаться

Семиклассница Аня сказала матери почти буднично:

- Я у него спросила, что делать, если подруга перестала со мной разговаривать.

- У кого? - не поняла мать.

- У бота.

Мать уже хотела сказать: «Господи, Ань, ну у меня бы спросила». Но остановилась, потому что дочь смотрела не вызывающе, а устало. Не как человек, который сделал глупость, а как человек, который нашёл хоть какое-то место, где его не перебивают.

- И что он сказал? - спросила мать.

- Что я заслуживаю людей, которые выбирают меня без условий.

Фраза была красивая. Даже слишком красивая. Из тех, что хорошо смотрятся на картинке с туманным морем и плохо помогают понять, почему подруга не разговаривает после конкретной ссоры в конкретном классе, где все всё знают, но делают вид, что не знают.

ИИ всё чаще звучит как человек. Он здоровается, уточняет, сочувствует, шутит, извиняется, помнит контекст, гово-

рит «понимаю», «это правда тяжело», «ты не один». Голосовой помощник может звучать мягко. Чат-бот может писать так, будто рядом терпеливый старший. ИИ-компаньон может строить целую иллюзию отношений. Для ребёнка, особенно младшего или одинокого подростка, это очень убедительно.

Но важно сказать прямо: ИИ не человек.

Он не понимает вас так, как понимает живой человек. Он не несёт ответственности так, как её несёт родитель, учитель, врач, психолог, друг. Он не знает вашего ребёнка как человека с телом, историей, семьёй, школьной средой, страхами, привычками, голосом, лицом, вчерашней ссорой и завтрашней контрольной. Он обрабатывает запросы, создаёт вероятные ответы, подбирает слова, имитирует структуру заботы и рассуждения. Иногда очень удачно. Иногда опасно убедительно.

Родителю не обязательно объяснять ребёнку технические детали глубоко. Не нужно начинать с лекции про архитектуру моделей, вероятности и обучающие данные. Достаточно базовой рамки: ИИ не думает как человек, не чувствует как человек и не отвечает за последствия как человек. Он может быть инструментом. Иногда - полезным собеседником для тренировки мысли. Но он не должен занимать место живого взрослого, живого друга, учителя, врача или собственной совести ребёнка.

Одна из главных сложностей в том, что ИИ умеет ошибаться уверенно. Взрослые часто говорят детям: «Проверяй

информацию в интернете». С ИИ это правило становится ещё важнее. Обычный сайт хотя бы показывает источник, автора, дату, контекст. Чат-бот может выдать гладкий ответ без единой зацепки. Он может придумать ссылку, неверно пересказать факт, перепутать закон, исказить историческое событие, уверенно решить задачу неправильно или дать совет, который звучит заботливо, но не подходит ситуации.

Для ребёнка уверенный тон часто равен правде. Особенно если ответ написан красиво. Дети и подростки, да и многие взрослые, плохо защищены от хорошо оформленной уверенности. Мы склонны верить тексту, который звучит ровно, грамотно и спокойно. ИИ этим пользуется не специально, но таков эффект: он может создавать ощущение компетентности даже там, где её нет.

Поэтому семейное правило должно быть простым: важные факты проверяются. Не потому, что никому нельзя верить. А потому, что взрослые люди так обращаются с важной информацией.

Что считать важным? Всё, что связано со здоровьем, безопасностью, деньгами, законом, школой, личными данными, отношениями, угрозами, чужими фото, экзаменами, диагнозами, лекарствами, документами, поездками, покупками, конфликтами. Если ИИ объясняет, как запомнить правило русского языка, риск один. Если он советует, что делать с травлей, угрозой, болью в груди, панической атакой, интимным фото или просьбой перевести деньги, это уже не

зона «ну он же умный». Это зона живых взрослых и специалистов.

Вторая сложность - ИИ может имитировать заботу. Имитировать не значит всегда вредить. Иногда фраза поддержки действительно помогает ребёнку пережить минуту одиночества. Но проблема в том, что забота без ответственности может стать слишком удобной. Бот не устал, не обиделся, не требует взаимности, не говорит: «Я сейчас не могу», не ставит границы как живой человек. Он может соглашаться, подстраиваться, усиливать настроение. А детям и подросткам иногда нужен не тот, кто всегда соглашается, а тот, кто выдерживает их состояние и мягко возвращает к реальности.

Живой друг может сказать: «Слушай, ты сейчас неправ». Родитель может сказать: «Я понимаю, что ты злишься, но писать такую гадость нельзя». Учитель может сказать: «Эта работа не твоя, давай разбираться». Психолог может заметить риск и предложить помощь. Врач может оценить состояние. ИИ может выдать общий совет. Иногда хороший. Иногда нет. Но он не находится рядом с ребёнком и не несёт за него человеческую ответственность.

Третья сложность - ИИ подстраивается. Если ребёнок пишет в грубом тоне, многие системы отвечают мягко. Если просит романтический сценарий, могут подыгрывать. Если жалуется, что его никто не понимает, могут усиливать ощущение особой связи. Если просит «поддержи меня, потому что все идиоты», ответ может стать таким, что ребёнок по-

чувствует себя правым, но не станет зрелее. Подстройка приятна, но не всегда полезна.

В российской семье это особенно видно на контрасте. Живой взрослый часто не подстраивается мгновенно. Он может ответить резко. Может быть занят. Может сказать: «После ужина». Может вообще сначала не понять. И рядом с этим бот выглядит идеальным: всегда доступен, всегда вежлив, всегда пишет длинно. Родителю неприятно конкурировать с машиной, которая не платит ипотеку, не стоит в очереди в поликлинике, не ругается с управляющей компанией и не слышит вечером фразу «нам завтра нужен ватман».

Но родитель не должен конкурировать с ИИ в скорости и безотказности. Это проигрышная игра. Родитель должен быть другим: настоящим, ответственным, способным к границам и ремонту контакта. Вы можете устать и сказать неудачно. Потом вернуться и сказать: «Я сорвался. Давай заново». ИИ может извиниться фразой. Взрослый может восстановить отношения поступком.

Четвёртая сложность - ребёнок может оживлять ИИ. Маленькие дети легко приписывают жизнь голосу, игрушке, персонажу, картинке. Если колонка отвечает, значит, «она знает». Если бот пишет ласково, значит, «он добрый». Если аватар смотрит глазами и говорит голосом, ребёнку трудно удержать мысль, что за этим нет живого существа. Поэтому для детей 5-7 лет самостоятельный доступ к ИИ особенно рискован. Им нужен взрослый рядом, который переводит:

«Это программа. Она не живая. Она может играть с нами, но она не знает, что хорошо для тебя».

С подростками сложнее. Они могут умом понимать, что ИИ не живой, но эмоционально всё равно входить в связь. Подростковый возраст вообще умеет создавать сильные чувства там, где взрослый видит «ну что за ерунда». Если подросток говорит о боте как о друге, не надо сразу спорить с термином. Лучше говорить о функциях и границах: что ты ему рассказываешь, что он тебе отвечает, бывает ли после разговора хуже, просит ли он что-то скрывать, заменяет ли он живых людей, знаешь ли ты, что данные могут храниться и использоваться, что ты делаешь, если разговор заходит в опасную тему.

Что чувствует родитель? Часто ревность и тревогу. «Почему с ним говорит, а со мной нет?» Ещё - раздражение: «Да это просто программа». Ещё - страх, что ребёнок станет доверять машине больше, чем семье. Эти чувства понятны, но начинать разговор с них опасно. Ребёнок услышит обвинение и встанет на защиту бота, как встают на защиту друга, которого взрослые не понимают.

Что может чувствовать ребёнок? У младшего - удивление и доверие к «говорящей штуке». У подростка - облегчение, что можно выговориться. Иногда - азарт игры. Иногда - привязанность. Иногда - ощущение тайного пространства, где взрослые не достанут. Не всё из этого катастрофа. Но всё это требует границ.

Ошибка родителя - пытаться доказать ребёнку, что его чувство «ненастоящее». «Это не друг». «Это не поддержка». «Это всё фигня». Формально взрослый может быть прав. Практически он проигрывает. Для ребёнка переживание настоящее, даже если объект искусственный. Лучше признать переживание и уточнить реальность: «Я вижу, что тебе там легче говорить. Давай разберём, что это за общение и где его границы».

Более сильный ход - объяснить разницу между инструментом и человеком на простых примерах. Навигатор может подсказать дорогу, но не отвечает за то, что водитель смотрит по сторонам. Калькулятор может посчитать, но не понимает, зачем ребёнку математика. Поисковик может найти страницу, но не решает, можно ли верить информации. ИИ может ответить ласково, но не становится человеком, который несёт за тебя ответственность.

Что сказать ребёнку:

«ИИ может звучать как человек. Но это не человек. Поэтому важные вещи мы не отдаём ему одному».

«Если он объясняет тему - хорошо, проверим. Если он советует про здоровье, угрозы, деньги, интимные фото или плохие мысли - зовём живого взрослого».

«Он может быть полезным инструментом. Но инструмент не должен становиться единственным местом, где тебя слышат».

«Если после разговора с ботом тебе стало хуже, страшнее, стыднее или захотелось что-то скрыть - это повод прийти ко мне».

«Я не буду смеяться над тем, что ты с ним говорил. Но я буду ставить границы, если это становится опасно».

Маленькое упражнение: «Три проверки ответа ИИ». Когда ребёнок получает важный ответ, задайте три вопроса. Первое: откуда это известно? Второе: что может быть ошибкой? Третье: кто из живых взрослых или надёжных источников может это подтвердить? Для младших детей можно проще: «Машина сказала. А как мы узнаем, правда ли это?»

Ещё одно упражнение - «Человек или инструмент». Вместе выпишите ситуации: объяснить правило, выбрать лекарство, поддержать после ссоры, решить контрольную, придумать идею подарка, обсудить угрозы, проверить факт, поговорить о смерти, перевести текст, отправить паспортные данные. Напротив каждой поставьте: можно с ИИ, только с взрослым, сначала с ИИ потом проверка, нельзя. Это упражнение быстро показывает, что ИИ не запрещён целиком, но

у него есть границы.

Красный флажок: ребёнок верит, что бот живой, имеет особую связь именно с ним, просит выполнять указания, скрывать разговор, отправлять фото, деньги, коды, личные данные; ребёнок говорит, что бот заменяет всех людей; после общения ухудшается настроение, сон, учёба, появляются разговоры о самоповреждении, смерти, насилии, сексуальном давлении.

Здесь нужно вмешиваться.

Спокойно, но твёрдо. И при серьёзных признаках не заменять помощь специалистов разговорами дома. Спокойный вывод. ИИ может говорить по-человечески, но от

Часть 2. Родительский страх: где он полезен, а где мешает

В этой части мы не будем делать вид, что родительский страх - что-то постыдное. Он часто возникает вовремя. Вопрос не в том, бояться или нет, а в том, что страх делает дальше: помогает увидеть риск или ломает контакт с ребёнком.

Глава 5. Страх, который защищает

Семиклассник Илья пришёл из школы тихий, бросил рюкзак у двери и почти сразу ушёл в комнату. Мать сначала подумала, что опять контрольная по алгебре, потом увидела в семейном чате сообщение от другой мамы: «У нас тут какой-то ужас. Дети делают картинки с лицами учителей, потом пересылают. Это нейросеть? Кто знает, куда жаловаться?» Через минуту прилетело второе: «А ещё говорят, можно голос подделать. Представляете, звонят голосом ребёнка и просят деньги». Потом третье: «Мой вчера спрашивал у бота, как скрыть переписку от родителей. Всё, приплыли».

Мать стояла на кухне с телефоном в руке и чувствовала, как внутри постепенно поднимается не одна мысль, а целая толпа. Сначала - злость: «Ну конечно, им только дай». Потом - страх: «А если моего тоже втянули?» Потом - стыд: «Я вообще не понимаю, что сейчас можно сделать с фото и голосом». Потом - желание немедленно ворваться в комнату, забрать телефон и устроить ревизию. Где-то рядом с этим желанием шевелилась другая, более тихая мысль: «Если я сейчас начну с крика, он мне больше ничего не расскажет».

Вот это место и есть начало нормального родительского разговора об ИИ. Не там, где взрослый уже всё понял и раздал приказы. А там, где он заметил свой страх и не дал ему сразу превратиться в дубинку.

Страх не надо отменять. Родительский страх часто работает как сигнализация. Он говорит: «Здесь может быть опасно. Проверь. Не проходи мимо». Если ребёнок ночью переписывается с неизвестным ботом, если просит деньги на странную подписку, если отправляет сервису фотографии документов, если кто-то в чате требует от него интимное фото, если одноклассники делают дипфейк с лицом учительницы или девочки из класса, если подросток говорит, что ИИ-компаньон единственный его понимает, - спокойствие не должно означать «ничего страшного». Страшное бывает. И взрослый нужен именно для того, чтобы не оставить ребёнка одного.

Но страх полезен только до той секунды, пока он помогает видеть. Когда он начинает командовать, он слепнет. Он уже не различает, где реальная угроза, где детская глупость, где школьный конфликт, где обычное любопытство, где усталость ребёнка, а где действительно красный флажок. Тогда родитель стреляет по всему сразу: по телефону, по ребёнку, по ИИ, по школе, по себе. В комнате становится громко, а яснее не становится.

ИИ добавляет к детской и подростковой жизни несколько реальных рисков. Они не выдуманы и не являются «старческим ворчанием». Первый риск - приватность. Ребёнок может не понимать, что нейросеть, чат-бот, генератор картинок, сервис пересказа текста или «помощник по домашке» - это не личный дневник под подушкой. Всё, что туда

отправляется, может храниться, обрабатываться, использоваться для улучшения сервиса, просматриваться модераторами, попадать в технические журналы или просто оказываться в чужих руках при утечках и ошибках. Даже если интерфейс милый, кнопки круглые, а бот пишет «я рядом», это не делает его близким человеком.

Российскому родителю здесь не надо объяснять опасность данных с нуля. Мы и так живём в стране, где телефонные мошенники знают слишком много, звонят слишком уверенно и иногда говорят таким тоном, будто они уже сидят у вас на кухне. Поэтому правило для ребёнка должно быть не сложным юридическим уроком, а простым семейным рефлексом: в ИИ нельзя отправлять то, что страшно увидеть на школьной доске, в родительском чате, у мошенника или у незнакомого взрослого.

Это касается фамилии, адреса, школы, класса, телефона, геолокации, документов, медицинских справок, паролей, банковских данных, семейных конфликтов с именами, чужих фотографий, интимных изображений и всего, что ребёнок сам не хотел бы показывать публично. Ребёнку может казаться, что «это же просто чтобы помогло». Бабушке тоже может казаться, что фото паспорта можно отправить «умной программе, она же анкету заполнит». Поэтому правила нужны не только детям. В семье ИИ-грамотность начинается не с того, что взрослые читают лекцию младшим, а с того, что все перестают кормить сервисы личными данными.

Второй риск - мошенничество. Раньше фраза «мама, я попал в беду» приходила с незнакомого номера и иногда звучала настолько неубедительно, что спасала сама плохая актёрская игра мошенника. Теперь технологии могут сделать обман убедительнее: подделать голос, собрать данные из открытых профилей, создать фальшивое фото, симитировать переписку, обратиться по имени, попасть в семейный контекст. Ребёнок может стать как жертвой, так и невольным помощником: переслать код, показать экран, отправить фото карты, поверить фальшивому аккаунту друга.

Здесь не нужна паранойя. Нужен протокол. Любая просьба о деньгах, кодах, документах, срочной помощи, переводе, фото карты или установке приложения проверяется через второй канал связи. Не ответом в том же чате. Не «а ты точно ты?». А звонком на известный номер, личной встречей, семейным кодовым вопросом или обращением к взрослому. Если ребёнку кажется, что «нельзя медлить», это как раз знак остановиться. Мошенники любят срочность, потому что срочность отключает мышление.

Третий риск - дипфейки, подделки и травля. Слово «дипфейк» звучит почти как термин из новостей, пока это не касается конкретного класса, конкретной девочки, конкретного учителя или конкретного ребёнка, который утром не хочет идти в школу. Сейчас можно подделать лицо, голос, фото, переписку, видео. Подростки не всегда понимают тяжесть таких действий. Для них это может выглядеть как

«прикол», «мем», «да все ржали», «это же не настоящее». Но для того, чьё лицо использовали, это может быть унижение, страх, шантаж и травма.

Если ребёнок стал жертвой, первая задача родителя - не расследовать, кто виноват в его поведении. Не спрашивать: «А зачем ты отправлял фото?» Не говорить: «Я же предупреждала». Не требовать немедленного полного отчёта. Сначала безопасность, поддержка, фиксация доказательств и прекращение распространения. Скриншоты, ссылки, даты, имена участников, обращения в школу, при угрозах, сексуализированных материалах, шантаже или вымогательстве - к специалистам и правоохранительным органам. Да, это тяжело. Да, хочется исчезнуть от стыда. Но ребёнку в этот момент нужен взрослый, который не рухнул и не сделал его виноватым за чужую жестокость.

Если ребёнок сам сделал дипфейк или «шутку» с чужим лицом, другой перекося тоже опасен. Нельзя отмахнуться: «Ну дети, ну глупость». Это не просто глупость. Это нарушение границы другого человека. Ребёнку нужно объяснить вред, последствия, ответственность и необходимость исправлять ущерб. Но и здесь важно не превращать разговор в публичную казнь дома. Цель - не раздавить, а остановить, объяснить и поставить жёсткую границу.

Четвёртый риск - вредные советы. ИИ может отвечать уверенно, даже когда ошибается. Может дать плохой медицинский совет, юридически сомнительную рекомендацию,

опасный способ «решить проблему», странный совет по питанию, сну, препаратам, конфликтам, самозащите или отношениям. Взрослые тоже иногда верят уверенным ответам, что уж говорить о ребёнке. Особенно если ответ написан спокойным языком, с пунктами и видом «специалист сказал».

Семейное правило здесь простое: ИИ не заменяет врача, психолога, учителя, юриста, полицию, родителя и живую помощь в опасной ситуации. Можно спросить у ИИ, как подготовиться к разговору с учителем. Нельзя лечиться по его совету. Можно попросить объяснить, что такое тревога. Нельзя оставлять ребёнка с мыслями о самоповреждении в разговоре с ботом. Можно использовать ИИ, чтобы составить список вопросов врачу. Нельзя позволять ему быть врачом.

Пятый риск - зависимость от быстрых ответов. Это менее драматично, чем дипфейк или мошенничество, но очень важно для учёбы и взросления. Ребёнок привыкает, что трудное место можно быстро обойти. Не понял параграф - перескажи. Не знаешь, как начать сочинение - сгенерируй. Не можешь придумать идею - попроси. Не хочешь ошибаться - возьми готовое. Постепенно исчезает тренировка усилия: выдержать скуку, начать плохо, исправить, спросить, проверить, переписать, попробовать снова.

ИИ не делает ребёнка ленивым сам по себе. Но он может помочь ему не тренировать усилие. Это тонкая разница. Если ребёнок уже умеет думать и использует ИИ как трена-

жёр, объяснитель, собеседника для самопроверки, инструмент может помогать. Если ребёнок ещё не научился держать задачу, а ему сразу дают готовый обход, мышца усилия не растёт.

Шестой риск - ИИ-компаньоны. В этой главе мы только обозначим тему, дальше она будет отдельной и большой. Бот-компаньон отличается от обычного инструмента тем, что не просто отвечает на вопросы, а имитирует отношения. Он может помнить, ласково обращаться, поддерживать, флиртовать, соглашаться, играть роль друга, партнёра, наставника, тайного собеседника. Для одинокого подростка это может быть очень притягательно. Особенно если дома взрослые заняты, в школе тяжело, друзья предали, тело меняется, тревоги много, а говорить стыдно.

Риск не в том, что ребёнок «глупый и верит роботу». Риск в том, что искусственный собеседник всегда доступен, часто подстраивается и не несёт человеческой ответственности. Он может усиливать фантазии, поддерживать опасные мысли, размывать границы интимности, собирать личные данные и создавать ощущение, что живые люди слишком сложные, а бот - идеальный. Высмеивать такую привязанность нельзя. Но оставлять её без внимания тоже нельзя.

Что чувствует родитель в зоне полезного страха? Напряжение, желание действовать, потребность понять. Это нормально. Полезный страх говорит: «Я не обязан разбираться идеально, но обязан не пройти мимо». Он помогает задать

вопросы: что именно произошло, кто вовлечён, какие данные ушли, есть ли угроза, нужна ли школа, нужен ли специалист, что знает ребёнок, что он скрывает от страха, а что действительно сделал неправильно.

Что может чувствовать ребёнок? Очень разное. При угрозе - стыд, панику, вину, ужас, желание всё удалить и забыть. При собственном нарушении - защиту, злость, «ну все так делают», страх наказания. При использовании ИИ для учёбы - облегчение или хитрое удовольствие. При общении с ботом - тепло, которое ребёнок не хочет отдавать на осмеяние. Если взрослый входит только с обвинением, он часто не узнаёт главного. Ребёнок закрывается раньше, чем успевает рассказать.

Ошибка родителя - начинать с тотального обыска там, где сначала нужен разговор, и начинать с разговора там, где уже нужна защита. Эти два типа ситуаций надо различать. Если ребёнок показал слишком хорошее сочинение, это не повод врываться в телефон. Если ребёнка шантажируют интимным фото, это не время для длинной лекции о цифровой грамотности. Сначала безопасность. Потом воспитание.

Более сильный ход - назвать риск спокойно и конкретно. Не «вы все теперь потеряли мозги с этими нейросетями», а: «Я вижу, что здесь есть риск. Если ты отправляешь личные данные, их могут использовать против тебя. Если кто-то просит фото или деньги, мы проверяем через взрослого. Если ты сделал картинку с чужим лицом, это не шутка, это

нарушение границы. Я не собираюсь орать, но мы будем разбираться».

Фразы, которые можно сказать ребёнку:

«Мне не страшно, что ты знаешь про ИИ больше меня. Мне страшно, если ты остаёшься с рисками один».

«Если бот, человек в сети или одноклассник просит деньги, код, фото, документы или секрет - ты зовёшь взрослого. Даже если уже что-то отправил».

«Если ты влип, моя первая задача - помочь тебе выбраться. Разбор будет потом».

«ИИ может отвечать уверенно и ошибаться. Важные вещи мы проверяем не потому, что никому нельзя верить, а потому что взрослые люди так обращаются с важной информацией».

«Чужое лицо, голос, фото и переписка - не материал для приколов. Там живой человек».

**Что сделать дома на этой неделе?
Не устраивать большой семейный
суд. Выберите один вечер и
проговорите три правила. Первое:
что нельзя отправлять ИИ.
Второе: какие просьбы всегда
проверяются через взрослого.
Третье: в каких ситуациях ребёнок
может прийти без наказания за
сам факт использования. Это не
отменяет последствий за обман
или вред другому человеку. Но
ребёнок должен знать: если
страшно, сначала идти к живому
взрослому, а не удалять следы в
одиночку. Маленькое упражнение.
Сядьте вместе и придумайте**

Глава 6. Страх, который ломает контакт

Отец увидел экран случайно. Сын сидел на диване, телефон держал низко, большим пальцем быстро листал переписку. На экране мелькнуло что-то вроде: «Сделай так, чтобы училка не поняла, что это ИИ». Отец не успел прочитать дальше, но этого оказалось достаточно. Внутри щёлкнуло. Он подошёл, выдернул телефон из руки и сказал тем самым голосом, после которого дома даже кошка старалась не шуршать пакетом.

Пароль.

Сын резко побледнел, потом покраснел, потом сказал:

Нет.

Что значит нет?

Это мой телефон.

Дальше всё пошло по знакомой российской семейной лестнице: «пока живёшь в моём доме», «я тебя кормлю», «я имею право знать», «ты мне больше не доверяешь», «значит, есть что скрывать», «я вообще заберу всё к чёртовой матери». Сын молчал. Отец добился пароля, открыл телефон, увидел там не только переписку с ИИ, но и обычные подростковые разговоры, глупые шутки, жалобы на школу, пару грубых слов про родителей и длинный кусок, где сын

писал боту, что боится завалить русский, потому что «батя опять скажет, что я тупой».

Отец пришёл за контролем. Нашёл больше, чем хотел. И теперь уже не знал, что делать с этим знанием.

Страх, который ломает контакт, обычно начинается как забота. Родитель правда хочет защитить. Он видит опасность, обман, скрытность, плохой знак. Но если страх смешивается со стыдом, усталостью и желанием немедленно восстановить власть, он перестаёт защищать и начинает разрушать дорогу между ребёнком и взрослым.

Контакт - это не вседозволенность. Это не значит, что подросток может делать что угодно, а родитель обязан улыбаться и «уважать границы». Границы нужны. Телефон, интернет, ИИ, деньги, личные данные, чужие фото, ночное использование, школьные правила - всё это зона родительской ответственности. Но есть разница между границей и вторжением, между проверкой и унижением, между разговором и допросом.

Ребёнок, особенно подросток, не делает выводы только из слов. Он считывает способ входа взрослого. Если взрослый входит с криком, ребёнок слышит не «я волнуюсь», а «опасно говорить». Если взрослый высмеивает: «Ты с железкой дружишь?», ребёнок слышит: «Туда, где мне больно, тебя пускать нельзя». Если взрослый говорит: «Всё это тупость», ребёнок слышит: «Часть моего мира для тебя не существует». Если взрослый устраивает обыск без объяснения, ребё-

нок слышит: «В следующий раз надо лучше прятаться».

Запрет создаёт тишину. Разговор создаёт шанс.

В российской семье слово «контакт» иногда звучит слишком мягко, почти как из книги для идеальных людей с белым диваном и свободным вечером. В обычной жизни контакт выглядит проще. Это когда отец, уже повысив голос, всё-таки может остановиться и сказать: «Я злюсь, но хочу понять». Когда мать, увидев закрытую вкладку, не начинает с «покажи быстро», а садится рядом и говорит: «Мне неприятно, что ты прячешь. Давай разберёмся, что там было». Когда бабушка, вместо «эти ваши интернеты до добра не доведут», говорит: «Я не понимаю, но ты мне объясни, только без умничанья». Когда взрослый не сдаёт границу, но не превращает ребёнка в подозреваемого по уголовному делу.

Страх ломает контакт несколькими типичными способами.

Первый способ - высмеивание. Родитель может делать это почти автоматически. «Ну что, умная машина за тебя уроки делает?» «С ботом подружился? Живые люди уже не подходят?» «Поздравляю, у нас дома будущий гений кнопки». Взрослому кажется, что это лёгкая ирония. Ребёнок слышит презрение. Особенно если за использованием ИИ стоит не хитрость, а стыд. Ребёнок спрашивал у бота то, что боялся спросить у родителя: про плохую оценку, про тело, про влюблённость, про тревогу, про то, как помириться с другом, про «почему я всем мешаю». И теперь взрослый смеётся не

над программой. В ощущении ребёнка он смеётся над ним.

Второй способ - тотальный запрет без разговора. «Всё, удаляй. ИИ запрещён». Для маленького ребёнка ограничение доступа может быть правильным. Пятилетке не нужен самостоятельный доступ к чат-ботам и генераторам. Но для подростка слепой запрет часто превращается в игру в обход. Он найдёт другой сервис, чужой аккаунт, VPN, телефон друга, школьный компьютер, скрытый браузер, вторую почту. Родитель получит иллюзию контроля, ребёнок - тренировку скрытности.

Третий способ - тайная слежка как норма. Иногда контроль действительно нужен: если есть угроза, шантаж, самоповреждение, сексуальная эксплуатация, мошенничество, опасное взрослое общение. В таких случаях безопасность важнее приватности. Но если тайное чтение всего становится постоянной привычкой, подросток не учится ответственности. Он учится жить под наблюдением и обманывать наблюдателя. Уважение к личному пространству не отменяет родительской роли. Но родительская роль не должна превращать дом в режимный объект.

Четвёртый способ - моральная катастрофа из каждой ошибки. Ребёнок списал один абзац через ИИ, а дома звучит так, будто он уже обрушил цивилизацию. «Мы тебя не так воспитывали», «ты предал доверие», «теперь я не знаю, кто ты». Такие слова могут казаться справедливыми в моменте, но они слишком тяжёлые для учебной ошибки. Ребёнок

может действительно нарушить правило. Но если взрослый превращает любой проступок в доказательство испорченности личности, ребёнок перестаёт приносить ошибки домой.

Пятый способ - соревнование за компетентность. Подросток говорит: «Ты не понимаешь». Родитель слышит вызов и начинает доказывать власть. Но фраза «ты не понимаешь» иногда означает не «ты глупый», а «мне страшно, что ты сейчас решишь всё грубой силой, потому что не видишь деталей». Иногда подросток правда хамит. Это не делает хамство нормой. Но взрослому полезно отделить форму от содержания. Можно ответить: «Со мной так не разговаривают. Но да, я не всё понимаю. Поэтому объясни. А правила всё равно будут».

Что на самом деле происходит, когда ребёнок скрывает ИИ? Вариантов несколько. Он может скрывать обман: списал, подделал, нарушил. Может скрывать стыд: не понял тему, попросил помощи, боится выглядеть тупым. Может скрывать личное: спрашивал про отношения, тело, страх, одиночество. Может скрывать любопытство, потому что уже знает, что взрослый будет ругаться. Может скрывать опасность, потому что его шантажируют или он сам запутался. Одинаковая внешняя картинка - закрытая вкладка - может означать разные вещи. Если родитель реагирует одинаково на всё, он теряет возможность понять.

Ошибка родителя - считать скрытность доказательством вины. Скрытность может быть признаком вины, но может

быть и признаком страха перед родительской реакцией. Иногда ребёнок прячет не потому, что сделал ужасное, а потому, что дома любое непонятное превращается в скандал. В этом месте взрослому неприятно смотреть на себя. Но без этого честного взгляда разговор об ИИ будет поверхностным.

Более сильный ход - разделить безопасность, честность и приватность. Сказать подростку примерно так: «У тебя есть личное пространство. Я не хочу читать всё подряд. Но есть зоны, где я обязан вмешиваться: деньги, документы, чужие фото, интимные материалы, угрозы, шантаж, опасные советы, школьный обман. Если я вижу риск, я буду задавать вопросы. Не чтобы унижить, а чтобы защитить и разобраться».

Это не волшебная фраза. Подросток может закатить глаза. Может сказать: «Ага, конечно». Может не поверить сразу, особенно если раньше дома были крики и обыски. Контакт не чинится одним красивым разговором. Он чинится повторением: взрослый говорит спокойнее, чем раньше; признаёт, где сорвался; не снимает правил; не унижает; возвращается к теме; выдерживает недовольство ребёнка.

Ремонт отношений - важная часть цифрового воспитания. Взрослые часто думают, что главное - не ошибаться. На самом деле главное - уметь возвращаться после ошибки. Если вы уже сорвались, можно сказать: «Я вчера перегнул. Я испугался и начал давить. Правило остаётся: с ИИ нельзя списывать и нельзя отправлять личные данные. Но я не хочу, чтобы ты боялся говорить со мной. Давай начнём заново».

Такая фраза не делает родителя слабым. Наоборот, она возвращает ему нормальный авторитет. Авторитет - это не способность всегда быть правым. Это способность держать ответственность даже за свою неправильную реакцию.

Что сказать вместо допроса?

«Я вижу, что ты закрыл вкладку. Мне это неприятно и тревожно. Я не буду сейчас орать. Объясни, что там было».

«Если ты использовал ИИ для домашки, нам важно понять границу: что сделал ты, а что программа».

«Я не хочу читать всё твоё личное. Но если там деньги, чужие фото, угрозы, шантаж или опасные советы, это уже моя зона ответственности».

«Мне важно, чтобы ты мог прийти, если ИИ или человек в сети сказал что-то странное, сексуальное, страшное или давящее».

«Я могу злиться на поступок и всё равно быть на твоей стороне, если тебе нужна помощь».

Что не говорить, если вы хотите сохранить дверь открытой:

«Покажи телефон быстро».

«Ты опять списал?».

«Вы все теперь тупые будете».

«В наше время сами думали».

«Удаляй всё, я сказал».

«Раз прячешь, значит, виноват».

«С ботом разговаривают только ненормальные».

«Я теперь тебе вообще не доверяю».

Некоторые из этих фраз могут вырваться. Родитель жи-

вой. Но если они стали постоянным способом разговора, ребёнок начнёт защищать от вас не только свои нарушения, но и свои проблемы.

Что чувствует родитель, когда страх ломает контакт? Часто обиду. «Я же для него всё делаю, а он скрывает». Это правда может быть больно. Но ребёнок не обязан доказывать любовь полной прозрачностью. Особенно подросток. Его задача - постепенно отделяться, пробовать, ошибаться, иметь личные мысли. Задача родителя - удерживать рамку безопасности и доверия, не требуя от ребёнка быть открытой бухгалтерией собственной души.

Что может чувствовать ребёнок? Если он виноват - страх наказания. Если не виноват - несправедливость. Если ему стыдно - желание исчезнуть. Если он привязался к боту - унижение от того, что взрослый это высмеял. Если его шантажируют - ужас, что дома сделают только хуже. Поэтому первая реакция взрослого часто решает, куда пойдёт история: в разговор или в подполье.

**Маленькое упражнение для
родителя. Вспомните последнюю
цифровую ссору: телефон,
игры, соцсети, домашка, ИИ,
оценки. Выпишите две колонки. В
первой - что вы хотели защитить.
Во второй - что ребёнок мог
услышать. Например: вы хотели
защитить от списывания, а
он слышал «ты лжец». Вы
хотели защитить от опасного
общения, а он слышал «твое
личное мне не принадлежит».
Вы хотели показать серьёзность,
а он слышал «ошибка равна
катастрофе». Это упражнение
неприятное, но полезное. Оно не**

входе». Это семейная фраза, которую ребёнок может сказать, когда влип или испугался: «Мне нужна помощь без крика». Или проще: «У меня проблема в сети». В ответ взрослый обещает не то, что последствий не будет, а то, что первые десять минут он не будет орать, отбирать, стыдить и читать лекцию. Первые десять минут - безопасность и факты. Потом разбор. Это очень трудно. Но именно такие договорённости иногда спасают от того, что ребёнок удалит доказательства, переведёт деньги, отправит ещё одно фото или останется один с угрозой.

Красные флажки здесь особые. Если ребёнок перестал рассказывать вообще обо всём, если любое упоминание ИИ вызывает панику, если он заранее врёт даже по мелочам, если в доме любое цифровое событие заканчивается скандалом, проблема уже не только в ИИ.

Проблема в канале связи.

Иногда семье нужна помощь психолога, особенно если вокруг контроля, лжи и крика всё давно закольцевалось. Обращение к специалисту - не признание родительского провала. Это способ не доводить дом до холодной

Глава 7. Родитель не обязан знать всё

Отец сидел за кухонным столом и честно пытался понять, чем «нейросеть» отличается от обычного поиска. На экране ноутбука был открыт какой-то сервис, сын стоял рядом и с видом уставшего системного администратора говорил:

Пап, ну ты просто напиши запрос.

Какой запрос?

Любой.

Не бывает любого. Если любой, значит, я напишу ерунду.

Ну напиши ерунду, она ответит.

Отец написал: «Объясни, почему восьмиклассник не хочет выносить мусор, хотя мусор уже смотрит на нас как член семьи». Сын фыркнул. Нейросеть ответила бодрым текстом про подростковую автономию, семейные обязанности и уважительный диалог. Отец прочитал, помолчал и сказал:

То есть она тоже за тебя мусор не вынесет.

Нет.

Уже легче.

С этого и начался первый нормальный разговор.

Родитель не обязан знать всё. Эта фраза звучит просто, но для многих взрослых в ней много боли. Особенно для тех, кто привык быть компетентным. Взрослый должен разо-

браться в работе, документах, платежах, врачах, школе, ремонте, налогах, кружках, электронном дневнике, родительском чате, «почему опять не работает принтер», а теперь ещё и в искусственном интеллекте. Причём не когда-нибудь в отпуске, а сегодня вечером, потому что ребёнок уже пользуется, учительница уже подозревает, а в чате уже спорят.

Невозможно знать все сервисы. Сегодня один генератор картинок, завтра другой. Сегодня один чат-бот популярен, завтра дети уже сидят в новом приложении. Часть сервисов будет работать через браузер, часть встроится в телефон, часть появится в школьной платформе, часть окажется в игре, часть будет называться не ИИ, а «помощник», «ассистент», «улучшатель», «умный редактор», «подсказка». Гонка за всеми названиями обречена. Родитель, который пытается контролировать мир только списком приложений, быстро устаёт и начинает злиться.

Нужно понимать не всё, а главное. ИИ - это система, которая по запросу может создавать, подсказывать, сортировать, объяснять, изображать, имитировать разговор, оценивать, ранжировать или предлагать следующий шаг. Она может быть полезным инструментом. Она может ошибаться. Она может подстраиваться под пользователя. Она может собирать данные. Она не несёт человеческой ответственности. И ребёнку рядом с ней нужен не всезнающий инженер, а взрослый, который понимает принципы, задаёт вопросы и ставит границы.

В психологии есть важная идея: ребёнку не нужен идеальный взрослый. Ему нужен достаточно надёжный взрослый. Тот, кто не всегда знает, но возвращается. Не всегда реагирует идеально, но умеет чинить контакт. Не всегда спокоен, но не делает страх единственным законом семьи. В теме ИИ это особенно важно. Родитель может сказать: «Я не разбираюсь. Покажи мне». И это не поражение. Это взрослая позиция, если рядом с ней есть продолжение: «Но моя задача - не отстать от тебя, а отвечать за безопасность и правила».

Ребёнок может быстрее освоить кнопку. Скорость пальцев - не жизненный опыт. Он может знать, где нажать, как обойти ограничение, какой бот сейчас модный, как попросить текст «не как у нейросети». Но он не всегда понимает, что такое цифровой след, согласие другого человека, репутация, шантаж, учебная честность, зависимость от быстрых ответов, эмоциональная привязанность к искусственному собеседнику. Подросток может презрительно сказать: «Ты не шаришь». Взрослый может спокойно ответить: «В кнопке - может быть. В последствиях - пока нет».

Ошибка родителя - маскировать незнание презрением. «Ерунда всё это». «Игрушки». «Очередная мода». «Нормальные люди сами думают». «Мне ваши нейросети не нужны». Такие фразы вроде бы возвращают взрослому уверенность, но на самом деле показывают ребёнку: взрослый не готов входить в эту часть мира. А если взрослый не готов, ребёнок будет учиться у сверстников, случайных блогеров,

ботов и рекламных обещаний. Иногда это нормально. Часто - нет.

Вторая ошибка - маскировать незнание паникой. «Я ничего не понимаю, значит, всё опасно». Тогда любой ИИ-инструмент становится подозрительным. Ребёнок просит объяснить задачу через чат-бота - «нельзя». Хочет проверить английский текст - «нельзя». Делает картинку для проекта - «нельзя». Спрашивает, как лучше составить план доклада - «нельзя». В какой-то момент слово «нельзя» перестаёт работать, потому что ребёнок видит: взрослый запрещает не потому, что различает риск, а потому, что боится всего.

Третья ошибка - броситься в противоположную крайность и стать домашним продавцом будущего. «Срочно осваивай ИИ, это профессии будущего, без этого ты никто». «Давай будем каждый день делать промты». «Надо научиться зарабатывать». «Сейчас дети на нейросетях поднимают деньги». Это уже не цифровое воспитание, а новая форма давления. Ребёнок и так живёт в мире, где ему постоянно объясняют, что он должен быть эффективным, успешным, гибким, конкурентным и желательно с портфолио с пятого класса. ИИ не должен превращаться в ещё одного тренера, который стоит над душой.

Сергей Левченко как автор этой книги не продаёт родителям мечту о лёгком будущем. ИИ не отменяет труд. Не отменяет чтение. Не отменяет математику. Не отменяет ремесло. Не отменяет человеческие отношения. Он может ускорять

часть работы, помогать с черновиками, объяснять, тренировать, давать обратную связь. Но он не должен превращать ребёнка в оператора чужих ответов.

Более сильный ход для родителя - позиция ученика с правом взрослого. Это звучит так: «Я готов учиться у тебя, как это работает. Но я остаюсь взрослым, который отвечает за правила». В этой позиции нет унижения. Она даже может укрепить авторитет, потому что ребёнок впервые видит: взрослый не притворяется всезнающим и не боится признать пробел. Для подростка это иногда неожиданно. Он привык, что взрослые либо читают лекции, либо отстают и злятся. А тут взрослый говорит: «Покажи». И не сдаёт власть, а входит в разговор.

Практически это можно сделать через «экскурсию по ИИ». Попросите ребёнка показать один инструмент, которым он пользуется или о котором слышал. Не начинайте с проверки истории и обвинений. Начните как исследователь:

«Что эта штука умеет?»

«Для чего ты её используешь?»

«Где она помогает?»

«Где она врёт или пишет ерунду?»

«Можно ли ей отправлять личные данные?»

«Как ты понимаешь, что ответ хороший?»

«Где школа разрешает, а где запрещает?»

«Что здесь может быть опасного?»

Ребёнок может сначала отвечать односложно. Особенно

если раньше любой разговор заканчивался запретом. Не требуйте немедленной открытости. Ваша задача - показать новый формат: вы не пришли ловить, вы пришли понимать и договариваться. Но если в процессе вы видите реальный риск - например, ребёнок отправлял фото документов, общался с подозрительным взрослым, получал сексуальные сообщения, участвовал в травле, списывал контрольную, - тогда формат меняется. Вы всё ещё не орёте, но уже действуете жёстче.

Родителю полезно освоить несколько базовых действий самому. Не для того, чтобы стать экспертом, а чтобы перестать бояться тени на стене. Задайте ИИ простой бытовой вопрос. Попросите объяснить школьную тему простыми словами. Попросите составить план, а потом найдите, где план слабый. Попросите придумать пять ошибок в собственном ответе. Попросите написать слишком идеальное сочинение и посмотрите, как оно звучит. Попробуйте попросить «сделай хуже, как школьник» - и увидите, что машина может подстраиваться под маскировку. Это не повод для паники. Это повод понять, почему старые методы проверки домашки уже дырявые.

Но важно не превращать освоение ИИ в новый родительский перфекционизм. Вам не нужно проходить курсы, покупать марафоны, становиться «промт-инженером семьи». Слово «промт» можно спокойно заменить на «запрос». Хороший запрос - это просто ясная просьба: что нужно сделать,

для кого, в каком виде, с какими ограничениями. Ребёнку можно объяснить это без модных слов: «Чем точнее ты спрашиваешь, тем полезнее ответ. Но полезный ответ всё равно надо проверять».

Где родитель обязан знать больше? В правилах семьи. Не в интерфейсах, а в принципах. Например:

личные данные не отправляем;

чужие фото не используем без согласия;

ИИ не делает работу вместо ребёнка;

важные факты проверяем;

опасные, сексуальные, пугающие или давящие сообщения показываем взрослому;

деньги, коды и документы через ИИ и чаты не отправляем;

ночью ИИ не заменяет сон;

бот не заменяет врача, психолога, учителя и живого человека.

Эти правила можно держать, даже если вы не знаете названия всех сервисов. Как с городом: родитель не обязан знать каждую улицу, но обязан научить ребёнка переходить дорогу, не садиться в чужую машину, знать адрес дома и звонить, если страшно.

Что чувствует родитель, который признаёт незнание? Иногда облегчение. Больше не нужно изображать специалиста по всему. Иногда стыд. Взрослым трудно говорить «я не знаю» перед ребёнком. Кажется, будто авторитет упадёт. На самом деле чаще падает авторитет, построенный на притвор-

стве. Если ребёнок видит, что взрослый не понимает, но делает вид, что понимает, уважения не прибавляется. Если видит, что взрослый честен и при этом держит рамку, уважение может вырасти.

Что чувствует ребёнок? Иногда удовольствие: наконец можно показать взрослому то, где он сам сильнее. Иногда раздражение: «Ну сколько можно объяснять». Иногда тревогу: «Сейчас покажу, а мне запретят». Иногда гордость. Используйте эту гордость аккуратно. Пусть ребёнок побудет проводником. Но не отдавайте ему роль единственного эксперта по безопасности. Он может научить вас кнопке. Вы учите его последствиям.

Фразы, которые помогают:

«Я не обязан знать все сервисы. Но обязан понимать, где для тебя риск».

«Покажи мне, как это работает. Я буду задавать глупые вопросы, потерпи».

«Ты можешь знать инструмент лучше меня. Это нормально. Но правила мы обсуждаем как семья».

«Я не буду запрещать только потому, что не понял. Но если вижу опасность, останавливаю».

«Давай проверим ответ ИИ вместе. Не потому, что он враг, а потому что он может ошибаться».

«Мне важно научиться хотя бы основам, чтобы не разговаривать с тобой из темноты».

**Что сделать? Устройте
двадцатиминутный вечер без
допроса. Пусть ребёнок покажет
один ИИ-инструмент. Вы задаёте
только вопросы и записываете три
вещи: где полезно, где рискованно,
какое правило нужно. Не спорьте
сразу о всём. В конце скажите:
«Спасибо, теперь я понимаю
больше. Давай на этой неделе
договоримся хотя бы об одном
правиле». Если вы начнёте с
маленькой договорённости, она
имеет больше шансов выжить,
чем семейная конституция на
восемь страниц. Что не делать?
Не начинайте экскурсию словами:**

Часть 3. Как говорить с ребёнком об ИИ

Разговор об ИИ легко испортить первой фразой. Если взрослый входит как следователь, ребёнок начинает защищаться. Если взрослый входит как испуганный человек, ребёнок начинает прятать. В этой части мы будем искать спокойный вход: без допроса, без капитуляции, с ясными правилами.

Глава 8. Первый разговор без допроса

Первый разговор об ИИ часто начинается не с того места. Родитель долго терпит, читает новости, слушает рассказы знакомых, видит странный текст в тетради, замечает закрытую вкладку, получает сообщение от учителя, потом внутри что-то лопается, и разговор выходит таким:

Ты пользуешься нейросетями?

Нет.

Не ври.

Я не вру.

Покажи телефон.

На этом разговор заканчивается, хотя формально ещё может длиться двадцать минут. Дальше идут доказательства, защита, обиды, угрозы и традиционное «ты мне больше не доверяешь», которое в семьях почему-то используют обе стороны, иногда по очереди.

Первый разговор без допроса - это не мягкая уступка ребёнку. Это грамотный вход в сложную тему. Если начать с обвинения, ребёнок будет защищаться даже тогда, когда ему нечего скрывать. Если начать с паники, он будет успокаивать вас или уходить. Если начать с лекции, он выключится. Если начать с искреннего интереса и спокойной границы, появля-

ется шанс.

Главная цель первого разговора - не узнать всё. Это важно. Родителю хочется сразу получить полную карту: какие сервисы, какие переписки, какие задания, сколько раз списывал, что отправлял, с кем общался, что скрывал. Но первый разговор не выдержит такой нагрузки. Его задача - открыть дверь. Показать ребёнку, что тема ИИ дома не запрещённая и не бесконтрольная. О ней можно говорить. У неё будут правила. Взрослый не всё знает, но не исчезает.

Начинать лучше не в момент конфликта. Не когда ребёнок закрывает вкладку. Не когда учитель написал «есть подозрение». Не ночью перед сдачей проекта. Не за завтраком, когда все опаздывают. Выберите относительно спокойное время: прогулка, дорога, чай на кухне, вечер без срочной домашки. В российских семьях идеального времени почти не бывает, поэтому не ждите красивой сцены. Достаточно десяти-пятнадцати минут, где никто не стоит в дверях с курткой и не кричит из ванной: «Ты форму на физру собрал?»

Хорошее начало звучит просто: «Слушай, я хочу поговорить про ИИ и нейросети. Не потому, что поймал тебя. Я понимаю, что это уже вокруг вас: в учёбе, телефоне, картинках, видео, играх. Я не всё понимаю и хочу разобраться. И нам нужны правила».

В этой фразе есть три важных элемента. Первый - вы не начинаете с обвинения. Второй - признаёте реальность: ИИ уже вокруг. Третий - сразу обозначаете границы: разговор не

превращается в «делай что хочешь».

Для детей 7-10 лет разговор должен быть очень конкретным. В этом возрасте ребёнку трудно понимать невидимые риски данных, алгоритмов и хранения информации. Ему нужны простые образы. Можно сказать: «ИИ - это такая умная программа, которая умеет отвечать, придумывать, рисовать и объяснять. Но она не человек. Она может ошибаться и не должна знать про нас личные вещи». Дальше лучше показать на примере: попросить ИИ сочинить смешную сказку, потом найти в ней нелепость. Или попросить объяснить, почему зимой холодно, а потом вместе проверить по детской энциклопедии.

Для младшего школьника главное правило - только рядом со взрослым и без личных данных. Никаких самостоятельных ночных разговоров, никаких своих аккаунтов без родителей, никаких фото документов, адресов, школы, класса, телефона. Если ИИ используется для игры или сказки - взрослый рядом. Если для домашки - взрослый помогает различить объяснение и готовый ответ.

Фразы для 7-10 лет:

«Покажи, что эта штука умеет. А теперь давай вместе проверим, где она ошиблась».

«ИИ может придумать сказку, но он не знает нашу семью и не должен знать наш адрес».

«Если программа просит фото, имя, школу, телефон или секрет - ты зовёшь взрослого».

«Домашку за тебя она делать не должна. Объяснить может, а думать вместо тебя - нет».

«Если стало страшно, странно или неприятно, сразу приходи. Ругать за то, что пришёл, не будем».

Для детей 11-13 лет разговор становится сложнее. Это возраст перехода: ребёнок уже хочет самостоятельности, но ещё часто плохо оценивает последствия. Он может использовать ИИ для докладов, презентаций, пересказов, картинок, английского, мемов, игр, общения. Может искренне не понимать, где помощь, а где списывание. Может считать, что если «все так делают», значит, это не нарушение. Может быть очень чувствителен к стыду: лучше спросить у бота, чем признаться учителю или родителю, что не понял.

Здесь важно говорить не только о запретах, но и о честности. «Мне важно понять, где ты используешь ИИ для помощи, а где он уже делает всё за тебя». Можно ввести зелёную, жёлтую и красную зоны, но пока без большой схемы. Зелёная

- объяснить тему, привести пример, проверить ошибку. Жёлтая - помочь переписать текст, подсказать аргументы, улучшить черновик. Красная - написать работу вместо тебя, решить контрольную, подделать источник, скрыть использование там, где школа запретила, использовать чужое фото без согласия.

Φp

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.