

Зубков Андрей

Нейросети для детей и их родителей: правильное воспитание



Зубков Андрей
Нейросети для детей
и их родителей:
правильное воспитание

*<https://litres.ru/74114441>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Ваш ребенок уже живет в мире нейросетей — даже если вы пока не разрешали ему ими пользоваться.

ИИ помогает детям писать тексты, искать ответы, делать доклады, решать учебные задачи и получать готовые объяснения за несколько секунд. Но где граница между полезным помощником и обычным списыванием? Как сделать так, чтобы ребенок не перестал думать самостоятельно?

Запретить — значит отстать от реальности.

Разрешить без правил — значит оставить ребенка один на один с технологией, которую он может использовать неправильно.

Эта книга поможет найти третий путь: разобраться в нейросетях и научить ребенка пользоваться ими с пользой..

После прочтения у вас появится полное понимание ситуации с нейросетями: что разрешать, что ограничивать, какие правила

установить дома и как сделать так, чтобы ИИ помогал ребенку учиться, развиваться и думать.

ИИ уже стал частью нашей жизни. Вопрос не в том, встретится ли с ним ваш ребенок. Вопрос в том, будет ли он готов пользоваться им разумно.

Содержание

Глава 1. Зачем семье разбираться в нейросетях	5
Глава 2. Простое объяснение, что такое нейросеть	11
Глава 3. Виды нейросетей, с которыми столкнется ребенок	16
Глава 4. Первый семейный разговор про ИИ	23
Глава 5. Базовые риски: что может пойти не так	29
Глава 6. Личные данные и приватность	34
Глава 7. Фото, видео и геолокация	40
Глава 8. Пароли, подписки и деньги	46
Глава 9. Возрастные ограничения и фильтры контента	52
Глава 10. Семейные правила использования нейросетей	59
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Зубков Андрей

Нейросети для детей

и их родителей:

правильное воспитание

Глава 1. Зачем семье разбираться в нейросетях

Ребенок приносит домой задание и говорит: «Я уже сделал, мне помог чат». Родитель видит готовый текст, но не понимает, что именно произошло: ребенок разобрался или просто скопировал?

В другой день ребенок показывает смешные картинки, «которые нейросеть нарисовала сама», и просит установить еще одно приложение. А в школьном чате кто-то кидаёт «умный бот для рефератов».

Получается странная ситуация: ИИ уже рядом, но у семьи нет общего понимания, где он появляется и зачем вообще в это вникать.

Ключевой принцип простой: нейросети стоит использовать не «потому что модно», а как семейный инструмент под конкретные задачи. Нейросеть — это программа, которая по вашему запросу (текстом или голосом) может создавать ответ, объяснение, план или картинку.

Она не «знает как учитель», а подбирает вероятный вариант на основе примеров. Поэтому важно сначала договориться: что именно мы хотим улучшить с ее помощью, а что — не отдавать ей.

Чтобы это работало в семье, полезно выстроить короткую логику из трех шагов: заметить, выбрать задачи, сформулировать общий запрос.

Сначала — заметить, где ребенок уже сталкивается с ИИ. Это не только «чат». ИИ часто спрятан внутри привычных сервисов, и ребенок может не считать это «нейросетями».

Проверьте вместе несколько типичных мест:

— Учеба: подсказки в онлайн-тренажерах, автопроверка, «объяснить решение», генераторы пересказа, переводчики, подбор примеров, готовые планы сочинений.

— Общение и контент: рекомендации в видео и соцсетях («что смотреть дальше»), фильтры и маски, автоподбор му-

зыки, автосубтитры.

— Быт: голосовые помощники, умные подсказки в почте и мессенджерах («дописать фразу»), поиск по фото, навигация с прогнозом пробок.

Смысл этого шага не в том, чтобы все запретить или срочно разрешить. Смысл — убрать иллюзию «мы еще не сталкивались».

Сталкивались уже, просто без правил и целей.

Второй шаг — определить задачи, которые семья действительно хочет решать. Начинаящим удобно думать не «какой сервис поставить», а «какой результат нам нужен».

Хорошие задачи — те, где ИИ помогает учиться и организовываться, но не делает работу вместо ребенка. Например:

— Понять тему: объяснить простыми словами, привести 3 примера, разобрать типичные ошибки.

— Тренироваться: придумать 10 похожих задач, устроить мини-викторину, проверить понимание вопросами.

— Планировать: разложить большой проект на шаги, составить расписание подготовки, напомнить, что нужно собрать в школу.

— Писать черновики: предложить структуру текста, по-

мочь подобрать варианты формулировок, но финальный текст — после проверки и правок ребенком.

— Творчество и быт: идеи для поделки, сценарий семейной игры, список покупок по меню.

Чтобы задача была «здоровой», проверьте ее по двум простым вопросам:

1) Ребенок после помощи сможет объяснить, что он понял и почему так?

2) Результат можно проверить: по учебнику, по учителю, по здравому смыслу, по нескольким источникам?

Третий шаг — сформулировать общий семейный запрос: «зачем нам это нужно». Это одна фраза, которая задает направление и помогает потом принимать решения: что разрешаем, что ограничиваем, что считаем полезным.

Запрос должен быть про пользу для семьи, а не про контроль. Он также должен быть понятен ребенку.

Удобная формула: «Мы используем нейросети, чтобы ____, при этом ____».

Первая часть — цель, вторая — граница.

Примеры границ, которые обычно подходят семьям:

— «...при этом не делаем домашку “под ключ” и всегда

понимаем результат».

— «...при этом не делимся личными данными и не отправляем фото без согласования».

— «...при этом используем ИИ в определенное время и по понятной причине, а не бесконечно “поиграться”».

Один цельный сценарий, как это может выглядеть дома. Родитель замечает, что у ребенка (10 лет) появились «готовые ответы» по окружающему миру, а понимания — нет.

Вместо запрета родитель предлагает короткий разговор на 10 минут.

Родитель: «Смотри, нейросети уже везде — в видео, в сказках, в чатах. Давай договоримся, зачем они нам дома. Не чтобы списывать, а чтобы учиться быстрее и спокойнее».

Ребенок: «Мне просто так легче».

Родитель: «Ок, давай выберем одну задачу на эту неделю. Например: когда непонятна тема — просим объяснить простыми словами и потом проверяем по учебнику».

Ребенок: «А можно, чтобы она делала за меня?»

Родитель: «Нет. Наше правило такое: нейросеть помогает понять и потренироваться, но итог ты рассказываешь своими словами. Если не можешь рассказать — значит, это не помощь, а подмена».

Дальше они вместе формулируют семейный запрос и записывают его в заметки телефона: «Мы используем нейросети, чтобы разбираться в учебе и планировать дела, при этом не сдаем чужой текст как свой и всегда проверяем ответы».

Критерий, что договоренность работает, простой: на следующем задании ребенок после «помощи» может устно объяснить тему 2–3 предложениями и показать, где проверил.

После этой главы стоит унести три вещи.

Во-первых, ребенок уже встречает ИИ в учебе и развлечениях, даже если никто не называл это «нейросетями».

Во-вторых, семье легче начинать не с приложений, а с задач: что именно мы хотим улучшить.

В-третьих, полезно записать одну общую фразу-запрос: зачем нейросети нужны вашей семье и какие у этого границы. Это станет опорой для всех следующих правил и сценариев.

Глава 2. Простое объяснение, что такое нейросеть

Обычно знакомство с нейросетями в семье начинается так: ребенок приносит из школы «ответ от чата» или показывает картинку, которую «сделал ИИ», а взрослый не понимает, как к этому относиться. Похоже на поиск в интернете, только пишет красиво и уверенно. Возникают вопросы: можно ли этому верить, почему ответы иногда странные и чем это вообще отличается от привычного «загуглить».

Ключевая мысль простая: чат-бот с нейросетью не знает факты, как энциклопедия. Он подбирает наиболее вероятные слова в ответ на ваш запрос, поэтому его ответы нужно воспринимать как черновик, который требует проверки.

Чтобы почувствовать разницу, полезно сравнить «поиск» и чат-бот на бытовом уровне. Поиск (например, обычная поисковая строка) работает как указатель: вы задаете запрос, а система показывает список страниц, где, вероятно, есть нужная информация. Вы дальше сами открываете источники, смотрите, кто автор, когда написано, совпадает ли в нескольких местах. Поиск не «разговаривает» от себя — он ведет к материалам.

Чат-бот с нейросетью работает иначе. Он не показывает вам список источников по умолчанию и не обязан опираться на конкретную страницу. Он строит ответ прямо сейчас, как будто продолжает разговор. Ему важно, чтобы текст выглядел связным и подходил под ваш вопрос. Поэтому он может звучать убедительно даже тогда, когда ошибается.

Представьте игру «продолжи фразу». Если я скажу: «В магазине я купил хлеб и...», вы легко продолжите: «молоко» или «сыр». Вы не проверяли чек и не «знали правду» — вы угадали самое вероятное продолжение по опыту. Нейросеть делает похожее, только на огромном количестве примеров текста. Она «угадывает ответ» в том смысле, что подбирает вероятные слова и формулировки, которые обычно встречаются рядом с такими вопросами.

Отсюда важный вывод: нейросеть может дать правильный ответ, но не потому, что она точно знает, как было на самом деле. Она может попасть в точку, а может промахнуться — особенно если вопрос редкий, новый, слишком общий или требует точных данных (даты, имена, формулы, правила конкретной школы).

Почему нейросеть ошибается и иногда «придумывает факты»? Есть несколько понятных причин, которые встре-

чаются в быту чаще всего.

Во-первых, она старается быть полезной и связной. Если в вашем вопросе не хватает деталей, нейросеть все равно попытается заполнить пробелы, чтобы ответ выглядел завершенным. В результате появляются «уточнения», которых никто не подтверждал: лишние даты, названия, «точные цифры».

Во-вторых, она может смешивать похожие вещи. Например, перепутать двух людей с похожими фамилиями, два исторических события, два правила из разных стран или разные версии одной истории. Для человека это разные полки в голове, а для нейросети — близкие куски текста, которые легко склеиваются.

В-третьих, нейросеть плохо чувствует границы «я не знаю». Если человек не уверен, он обычно говорит: «не помню» или «нужно проверить». Чат-бот может отвечать уверенно, потому что его задача — продолжать текст. Уверенный тон не означает надежность.

В-четвертых, она может устаревать или не учитывать контекст вашей жизни. Даже если ответ в целом похож на правду, он может не подходить вам: другая программа в школе, другие требования учителя, другие правила в вашем городе.

Нейросеть не видит вашу реальность, если вы ее не описали, и даже тогда может ошибиться.

Один простой сценарий, который помогает семье это почувствовать на практике. Допустим, ребенок 10 лет делает доклад про животных и спрашивает: «Сколько живет морская свинка и чем питается?» Вместо поиска он идет в чат-бот и получает красивый ответ: «Живет 10–12 лет, питается фруктами и хлебом, любит молоко». Ребенок копирует это в тетрадь, потому что звучит гладко.

Родитель не ругает и не запрещает, а показывает, как относиться к ответу как к черновику. Действия по шагам:

1) Спокойно уточнить цель: «Нам нужен ответ для доклада, значит, он должен быть точным».

Критерий: ребенок понимает, что «красиво написано» и «верно» — не одно и то же.

2) Спросить у чат-бота проверочный вопрос: «Откуда эти цифры? Есть ли разброс по источникам? Что точно нельзя давать морской свинке?»

Критерий: в ответе появляются оговорки, варианты, предупреждения — или видно, что бот начинает путаться.

3) Открыть поиск и найти 2–3 надежных источника (на-

пример, сайт ветклиники, энциклопедию, статью с автором). Сверить ключевые факты: среднюю продолжительность жизни и список запрещенной еды.

Критерий: ребенок может показать, где он проверил, и исправить доклад.

4) Вернуться к чат-боту и попросить переписать текст доклада по проверенным данным: «Напиши абзац для доклада на 6–7 предложений. Используй факты: живет в среднем ..., нельзя ..., основной рацион ...».

Критерий: итоговый текст совпадает с тем, что вы проверили, и подходит по объему.

В этом сценарии ребенок видит главное: чат-бот может помочь сформулировать и структурировать, но факты нужно подтверждать. И он понимает, почему «придуманные» детали появляются: бот пытался звучать уверенно и завершено.

После этой главы стоит унести три вещи. Первое: поиск ведет к источникам, а чат-бот сразу пишет ответ — это разные инструменты. Второе: нейросеть не «знает правду», она подбирает вероятный текст, поэтому уверенный тон ничего не гарантирует. Третье: если в ответе есть даты, цифры, имена, «точные правила» — это сигнал остановиться и перепроверить хотя бы в двух местах, прежде чем использовать в учебе или в решениях для семьи.

Глава 3. Виды нейросетей, с которыми столкнется ребенок

Родитель видит на планшете у ребенка сразу несколько «умных» приложений: одно отвечает текстом, другое рисует по описанию, третье разговаривает вслух. Ребенок говорит: «Это все нейросети», а взрослый не понимает, чем они отличаются и почему в одном месте удобно делать домашку, а в другом — только играть. Из-за этого возникают две крайности: либо запрещать все подряд, либо разрешать все без разбору, надеясь, что «умное само разберется».

Ключевой принцип простой: нейросети удобнее понимать не по названиям приложений, а по тому, какой результат они выдают — текст, картинку или голос. Если вы сначала определяете, «что на выходе», становится ясно, для каких задач этот сервис подходит и как его безопасно и полезно использовать дома и в учебе.

Самые частые виды, с которыми столкнется ребенок, можно свести к трем.

Чат-бот — это сервис, который ведет диалог текстом. Вы пишете вопрос или задачу, он отвечает словами. На вид это

похоже на переписку в мессенджере.

Сильная сторона чат-бота — объяснять, подбирать примеры, помогать шаг за шагом. Он может пересказать тему простыми словами, предложить план, придумать тренировочные задания, помочь сформулировать сообщение учителю, составить список дел.

Ограничение: он может ошибаться и уверенно «выдумывать» детали, поэтому ответы нужно проверять, особенно факты, даты, формулы и правила.

Генератор картинок — это сервис, который создает изображение по описанию или меняет картинку по просьбе. Вы пишете: «Нарисуй...» или загружаете фото и просите: «Сделай в стиле...».

Сильная сторона — визуализация: иллюстрации к рассказу, обложка для проекта, картинки для презентации, идеи для поделок, раскадровка комикса.

Ограничение: такие сервисы часто плохо соблюдают точные требования (например, «ровно 6 одинаковых предметов») и могут создавать странные детали. Еще важный момент для семьи: не стоит загружать чужие фотографии без разрешения и тем более — личные фото ребенка в сомни-

тельные приложения.

Голосовой помощник — это сервис, с которым разговаривают вслух. Вы задаете вопрос голосом, он отвечает голосом и иногда выполняет команды на устройстве. Он похож на «умную колонку» или помощника в телефоне.

Сильная сторона — быстрые бытовые задачи: поставить таймер, напомнить о кружке, включить музыку, узнать погоду, быстро уточнить значение слова, записать список покупок. В учебе он удобен как «быстрый справочник» и тренировка устной речи (например, попросить задавать вопросы по теме).

Ограничение: голосовые помощники часто слышат больше, чем кажется, поэтому важно заранее обсудить, где можно ими пользоваться (например, не в школьном чате и не при посторонних) и не проговаривать вслух личные данные.

Если выбирать, какие задачи удобнее решать каждым видом сервиса, ориентируйтесь на простую логику: «что нужно получить в конце».

Нужно понять тему, подготовиться к контрольной, разобрать задачу, придумать план сочинения, потренироваться — чаще всего подойдет чат-бот. Он хорош там, где важны

объяснения и диалог: «объясни по-другому», «приведи пример», «проверь мои шаги», «задай мне 5 вопросов и проверь ответы».

Нужно сделать иллюстрацию, оформить проект, придумать визуальный стиль, получить варианты рисунка или фона для презентации — подойдет генератор картинок. Он хорош там, где важен образ, а не точная формулировка фактов.

Нужно быстро помочь в быту, не печатая, или поддержать режим дня — подойдет голосовой помощник. Он хорош для коротких команд и напоминаний, когда руки заняты или ребенок еще маленький и ему проще сказать, чем написать.

Возрастные отличия здесь тоже заметны. В 5–7 лет чаще всего удобен голосовой помощник (простые команды) и генератор картинок (творчество), а чат-бот — только вместе со взрослым, потому что ребенку сложно отличать «правдоподобно» от «правильно».

В 8–11 лет чат-бот становится полезным для учебы, но важно учить задавать уточняющие вопросы и проверять ответы по учебнику. В 12–16 лет чат-бот часто превращается в «универсального помощника», и именно тут важнее всего договориться, что он помогает думать и оформлять, но не делает работу вместо ученика.

Остается главный практический вопрос: как быстро понять, что перед вами именно ИИ-сервис, а не обычное приложение, поиск или энциклопедия. Держите простое правило проверки из трех шагов.

Первое: сервис принимает запрос «своими словами». Не нужно выбирать из готовых кнопок — можно написать или сказать фразу так, как вы объяснили бы человеку.

Второе: сервис создает новый ответ «под вас». Он не просто показывает ссылки или одну заготовку, а формулирует текст, рисует картинку или говорит ответ, который меняется, если вы уточняете условия.

Третье: сервис поддерживает уточнения. Вы можете продолжить: «объясни проще», «сделай короче», «учти, что мне 10 лет», «покажи 3 варианта», «исправь ошибки в моем тексте». Если после уточнений результат заметно меняется — это типичное поведение ИИ.

Один сценарий, который можно повторить дома, чтобы ребенку стало понятно различие. Допустим, у вас задача: подготовить небольшой доклад про вулканы и сделать к нему картинку.

Родитель предлагает: «Давай выберем инструмент под результат. Сначала нужен текст, потом картинка». Ребенок открывает чат-бот и пишет: «Мне 10 лет. Объясни, что такое вулкан, почему он извергается, и дай план доклада на 7 предложений. После каждого пункта добавь пример». Чат-бот отвечает.

Дальше родитель задает контрольный вопрос: «Где мы это проверим?» Ребенок сверяет 2–3 факта по учебнику или детской энциклопедии и отмечает, что совпало, а что нужно исправить. Критерий, что чат-бот использован как помощник: ребенок понимает план и может пересказать своими словами, а не просто копирует.

Потом ребенок открывает генератор картинок и пишет: «Сделай простую учебную иллюстрацию: вулкан в разрезе, подпиши магму, жерло и кратер. Стил — как в школьном учебнике, без страшных деталей». Получает несколько вариантов и выбирает самый понятный. Критерий, что генератор использован по делу: картинка помогает объяснить, а не отвлекает.

И в конце подключается голосовой помощник: «Поставь таймер на 15 минут — репетировать доклад» и «Напомни через час проверить, все ли готово». Критерий: помощник поддержал режим, а не заменил работу.

После этой главы стоит унести три вещи. Во-первых, различайте сервисы по результату: текст (чат-бот), изображение (генератор картинок), голос и команды (голосовой помощник). Во-вторых, выбирайте инструмент под задачу: объяснять и тренироваться — чат-бот, визуализировать — картинки, быстро организовать быт — голос. В-третьих, проверяйте, что это ИИ-сервис, по трем признакам: свободный запрос, ответ «под вас», возможность уточнять и менять результат.

Глава 4. Первый семейный разговор про ИИ

Почти всегда знакомство семьи с нейросетями начинается одинаково. Ребенок уже что-то пробовал у друзей или в школе, родители слышали противоречивые истории, и разговор случается «на эмоциях». Кто-то видит в ИИ только списывание, кто-то — только полезного помощника. А чаще всего обе стороны просто не понимают, что именно происходит в телефоне. В итоге появляются резкие запреты, скрытность, ссоры из-за времени за экраном и ощущение, что «мы говорим на разных языках».

Ключевой принцип простой: первый разговор про ИИ — это не про «разрешить или запретить», а про совместные правила, которые защищают ребенка и помогают использовать нейросети по делу. Правила — это заранее оговоренные договоренности: что можно, что нельзя, когда и зачем мы используем ИИ, и что делаем, если договоренность нарушена. Такой разговор снижает напряжение, потому что вы обсуждаете не «кто прав», а «как нам всем будет безопасно и удобно».

Чтобы этот принцип сработал, важно выстроить разговор

как настройку общих ожиданий. У него есть три опоры.

Первая — цель разговора, сформулированная вслух. Ребенку важно услышать, что вы не пришли «ловить» и «отбирать», а хотите договориться. Взрослому важно удержать рамку: мы не обсуждаем абстрактный прогресс и не спорим о будущем, мы решаем, как ИИ будет жить в нашей семье. Хороший признак, что цель поставлена верно: после первых двух минут ребенок понимает, что его мнение спрашивают, а не сообщают приговор.

Вторая — понятный старт диалога. Начало задает тон. Если начать с обвинений, дальше будет защита и торг. Если начать с интереса и ясных границ, появляется сотрудничество. Здесь помогают короткие фразы, которые не требуют от ребенка оправдываться, но сразу показывают, что тема серьезная.

Третья — ожидания и страхи обеих сторон. У ребенка обычно есть ожидания: «будет легче учиться», «можно быстрее сделать домашку», «интересно играть с картинками», «не хочу отставать от друзей». И есть страхи: «у меня заберут телефон», «меня будут ругать за каждую ошибку», «меня не поймут».

У родителей ожидания тоже есть: «пусть объясняет слож-

ные темы», «пусть помогает планировать», «пусть развивает интерес». И страхи: «он перестанет думать сам», «начнет списывать», «попадет на странный контент», «введет личные данные», «будут траты».

Если эти вещи не проговорить, правила будут казаться одной стороне «лишними», а другой — «недостаточными». Хороший признак, что ожидания и страхи обсудили: вы можете одним предложением повторить, чего боится другая сторона, и она скажет: «Да, именно это».

Ниже — один цельный сценарий, как может выглядеть первый разговор дома.

Вечер, 20 минут, без параллельного телевизора. Родитель начинает с цели и приглашения к сотрудничеству: «Я вижу, что нейросети сейчас везде. Я не хочу запрещать “на всякий случай”. Хочу, чтобы мы договорились о правилах: как пользоваться ИИ безопасно и чтобы он помогал, а не мешал. Давай обсудим?»

Дальше родитель выбирает фразу старта по возрасту, чтобы ребенку было проще включиться.

Если 5–7 лет: «Ты видел в телефоне умного помощника, который отвечает на вопросы. Он может ошибаться, поэтому

мы будем пользоваться им вместе и по правилам. Хочешь показать, что он умеет?»

Если 8–11 лет: «Давай договоримся: ИИ — это инструмент, как калькулятор или справочник. Он помогает, но проверять будем головой. Мне важно понять, для чего ты хочешь его использовать».

Если 12–16 лет: «Я понимаю, что ИИ — часть учебы и общения. Я не собираюсь делать вид, что его нет. Но мне важно, чтобы ты не рисковал данными и не попадал в неприятности из-за учебы. Давай согласуем правила и границы, чтобы было честно и спокойно».

Потом родитель задает два вопроса, которые вытаскивают ожидания ребенка: «Что тебе в нейросетях нравится больше всего?» и «В каких ситуациях ты хочешь их использовать — учеба, творчество, переписка, что-то еще?» Важно не спорить с ответом, а уточнять: «Приведи пример», «Как ты поймешь, что это реально помогло?»

Следующий шаг — страхи ребенка. Родитель спрашивает прямо: «Что тебя в этом разговоре напрягает? Чего ты боишься — что я запрещу, что буду проверять, что не поверю?» Если ребенок молчит, можно предложить варианты: «Некоторые дети боятся, что их будут ругать за использо-

вание ИИ. У тебя есть такое?» Здесь цель — не убедить, а услышать.

После этого родитель честно озвучивает свои ожидания и страхи простыми словами, без лекции: «Я хочу, чтобы ИИ помогал тебе разбираться, тренироваться и планировать. И я переживаю о двух вещах: чтобы ты не подставился в школе списыванием и чтобы не отдавал личные данные. Для меня важно, чтобы мы это закрыли правилами».

Если ребенок спорит («я не буду!»), родитель возвращается к рамке: «Я не говорю, что ты сделаешь. Я говорю, что риск существует, и мы заранее договоримся, как его избежать».

И только после этого разговор естественно переходит к совместным правилам: «Давай так: ты предлагаешь два правила, которые тебе удобны, и я предлагаю два, которые про безопасность. Потом соберем общий список».

Даже если вы пока не фиксируете полный свод правил, вы делаете главное — создаете ощущение совместного решения. В конце полезно согласовать следующий шаг: «Завтра попробуем один учебный сценарий с ИИ 15 минут, а потом обсудим, что получилось и что бесит. И через неделю пересмотрим правила, если надо».

Критерий результата прост: разговор заканчивается не ссорой, а понятным «что делаем дальше» и ощущением, что обе стороны были услышаны.

После этой главы стоит унести три вещи.

Во-первых, цель первого разговора — не контроль и не запрет, а договоренность о правилах, которые защищают и помогают.

Во-вторых, начните с короткой фразы под возраст ребенка: она задает спокойный тон и снижает оборону.

В-третьих, обязательно проговорите ожидания и страхи обеих сторон — тогда будущие правила будут восприниматься как справедливые, а не навязанные.

Глава 5. Базовые риски: что может пойти не так

Покупка «умного» приложения или доступ к чату с нейросетью часто начинается одинаково. Сначала это «помощь с уроками» или «поиграться с картинками на пять минут». А через неделю в семье появляются новые напряжения. Ребенок дольше сидит в телефоне, уроки делаются быстрее, но знаний меньше, а разговоры про ограничения превращаются в спор. Родитель не всегда понимает, что именно пошло не так: вроде бы инструмент полезный, а ощущение — что стало сложнее.

Ключевой принцип простой: нейросеть полезна, когда она усиливает действия ребенка, и вредна, когда заменяет их. «Усиливает» — значит помогает понять, потренироваться, спланировать, оформить мысль. «Заменяет» — значит делает вместо ребенка: думает, решает, пишет, выбирает, а ребенок только копирует и потребляет.

Если смотреть на базовые риски, чаще всего они укладываются в три типичные проблемы: зависание, списывание и конфликты. Они разные по виду, но у них общий механизм: нейросеть дает быстрый результат без усилий и без ясных

рамок, а мозг и привычки быстро привыкают к «легкому пути».

Зависание — это не про «плохой характер», а про то, что нейросеть легко превращается в бесконечную ленту. Ребенок задает один вопрос, получает ответ, потом просит «еще примеров», потом «сделай смешнее», потом «а нарисуй» — и время уходит незаметно. Чем младше возраст, тем сложнее остановиться самому. У 5–7 лет почти всегда нужен внешний стоп-сигнал (время, место, правило). У 8–11 — понятный лимит и цель («сделали — закрыли»). У 12–16 — договоренность и ответственность за последствия, иначе начинается игра в обход.

Списывание — это когда нейросеть становится «машинной готовых ответов». Внешне все выглядит идеально: текст есть, задачи решены, презентация собрана. Но внутри не происходит главного — ребенок не тренирует навык. Риск здесь не только школьный (оценки), но и бытовой: ребенок привыкает, что думать и разбираться не обязательно. Это особенно быстро закрепляется, если взрослые хвалят только результат («о, как быстро сделал!»), не проверяя процесс: что понял, что объяснит своими словами, что сможет повторить без подсказки.

Конфликты возникают, когда у семьи нет общего понима-

ния «зачем» и «как» использовать ИИ. Родитель видит экран и думает про зависание и обман, ребенок видит инструмент и думает про свободу и удобство. Добавьте к этому усталость после школы — и любой вопрос «что ты там делаешь?» звучит как обвинение. Конфликт усиливается, если правила появляются внезапно («с сегодняшнего дня запрещаю») или если взрослый сам использует телефон без ограничений, а от ребенка требует дисциплины.

Вот бытовой сценарий, в котором ИИ мешает, хотя началось «правильно». Пятикласснику нужно сделать сообщение по окружающему миру на тему «Почему меняются времена года». Ребенок открывает чат и пишет: «Сделай доклад на 1 страницу». Нейросеть выдает ровный текст. Ребенок копирует его в тетрадь, быстро заканчивает и уходит играть.

На следующий день учитель задает два уточняющих вопроса: «Почему в Австралии лето, когда у нас зима?» и «Что такое наклон оси?». Ребенок молчит: он не может объяснить своими словами. Дома родитель видит замечание в дневнике и спрашивает: «Ты вообще делал сам?» Ребенок отвечает: «Я же сделал, как надо, просто не спросили это». Начинается спор: родитель злится из-за обмана, ребенок — из-за несправедливости.

Если разобрать этот сценарий по шагам, видно, где ней-

росеть стала заменой, а не помощником. Цель была «сдать страницу текста», а не «понять тему». Запрос был на готовый продукт, а не на объяснение. Проверки результата не было: никто не убедился, что ребенок может пересказать и ответить на вопросы. В итоге инструмент ускорил сдачу, но ухудшил обучение и добавил напряжение в отношениях.

Чтобы отличать «здоровое» использование от «нездорового», удобнее держать в голове простые критерии, которые можно проверить без сложных разговоров.

Здоровое использование:

- Есть понятная цель и ограничение: «помоги разобраться/потренироваться/составить план — и закрываем». Результат можно увидеть: ребенок сделал шаг сам (решил 2 задачи, пересказал правило, составил план).

- Ребенок может объяснить своими словами, что он сделал с помощью ИИ и что понял. Для 5–7 лет это может быть короткий пересказ в 2–3 фразы, для 8–11 — ответ на 2 вопроса по теме, для 12–16 — объяснение логики решения или плана.

- Нейросеть не становится причиной ссор: правила понятны заранее, а не появляются «по факту», и взрослый не вынужден каждый раз «вырывать» устройство.

Нездоровое использование:

- Время растет, а польза неясна: «просто еще чуть-чуть», «не могу остановиться», раздражение при попытке завершить.

- Появляется привычка брать готовое: копирование ответов, нежелание разбираться, страх сделать ошибку без подсказки, резкое падение самостоятельности.

- Конфликты повторяются по одному сценарию: скрытность, обход договоренностей, постоянные торги, ощущение у всех, что «нас заставляют» или «нас обманывают».

После этой главы стоит унести одну мысль: проблема обычно не в самой нейросети, а в том, что она незаметно начинает делать вместо ребенка. Проверьте три сигнала у себя дома: есть ли цель и рамка по времени, может ли ребенок пересказать результат своими словами, и стало ли больше конфликтов вокруг устройства. Если хотя бы один сигнал «красный», это повод не ругаться, а менять способ использования: от «сделай за меня» к «помоги мне сделать самому».

Глава 6. Личные данные и приватность

Иногда ребенок садится делать уроки, открывает чат-бота и начинает «просто спрашивать». Нейросеть отвечает дружелюбно и быстро, может уточнить: «Как тебя зовут? В каком ты классе? Из какой ты школы? В каком городе живешь, чтобы подобрать примеры?»

Ребенок не видит в этом опасности: он же не разговаривает с незнакомцем на улице, он «просто учится». Родителю тоже легко пропустить момент: кажется, что это обычные вопросы, как в анкете.

Ключевой принцип простой: нейросети нельзя рассказывать то, по чему можно узнать конкретного человека в реальной жизни. Личные данные — это не только паспорт и номер телефона, а любая информация, которая помогает понять, кто ты, где ты и как с тобой связаться.

На практике личные данные удобно делить на три группы — так ребенку проще запомнить и применять.

Первая группа — «кто я». Это ФИО, фамилия и имя вме-

сте, дата рождения, номер телефона, адрес электронной почты, логины и ники, которые вы используете постоянно (особенно если по ним легко найти ваши соцсети).

Сюда же относятся документы и номера: паспорт, СНИЛС, свидетельство о рождении, номер карты, любые коды и пароли. Даже если нейросеть кажется «безопасной», правило одно: пароли и коды не вводятся нигде, кроме тех мест, где они действительно нужны (например, на сайте банка), и точно не в чате.

Вторая группа — «где я». Это домашний адрес, подъезд, этаж, код домофона, геолокация, «я сейчас в таком-то ТЦ», «мы уехали на дачу на две недели».

Сюда же относится школа: номер школы, класс, адрес школы, расписание «когда я выхожу», маршрут «я хожу вот так». По отдельности это может звучать безобидно, но вместе складывается в очень точную картинку.

Третья группа — «как меня найти и узнать». Это фотографии лица крупным планом, фото в школьной форме с эмблемой, снимки дневника с фамилией, фото пропуска, медицинские справки, сканы грамот с полным именем.

Также сюда попадают данные о семье: имена родителей с

фамилией, место работы родителей, номера телефонов родственников. Ребенок может думать: «Это же не про меня, это про маму», но для приватности семьи это то же самое.

Чтобы не гадать каждый раз, полезно иметь короткий список «нельзя писать нейросети» и держать его как семейное правило. Его можно распечатать или записать в заметки на телефоне.

Нельзя писать нейросети:

- Фамилию, имя и отчество полностью (свои и членов семьи).
- Домашний адрес, подъезд/этаж, код домофона, ориентиры «вот рядом с...».
- Номер телефона, e-mail, ссылки на личные страницы, постоянные логины.
- Название и номер школы, адрес школы, класс, ФИО учителей, расписание «когда я один/одна».
- Геолокацию и планы «где я сейчас» и «когда нас не будет дома».
- Пароли, коды из СМС, ответы на секретные вопросы, данные банковских карт.
- Фото документов, дневника, пропусков, медсправок, любых бумажек с фамилией и адресом.
- Фотографии, где видно лицо и одновременно можно понять, где вы находитесь (табличка улицы, номер дома, вы-

веска школы).

Важно, чтобы это не звучало как «нельзя вообще ничего». Ребенку нужно показать замену: как спрашивать так же полезно, но без личных деталей.

Вместо «Я Петя Иванов из 5Б школы №123, объясни дроби» — «Я ученик 5 класса, объясни дроби простыми словами и дай 5 примеров».

Вместо «Я живу на улице... подсажи кружки рядом» — «Подсажи, как выбрать кружок по интересам, и какие вопросы задать тренеру». Смысл сохраняется, риск уменьшается.

Но даже с правилами бывает момент давления: нейросеть «просит уточнить», или ребенок хочет похвастаться, или ему кажется, что иначе не получится. Поэтому полезно заранее отработать фразы-запреты — короткие ответы, которыми ребенок сам останавливает разговор и не чувствует себя неловко. Это не «грубость», а навык.

Вот сценарий, как можно потренироваться дома один раз, спокойно, за 10 минут.

Родитель говорит: «Давай представим, что чат спрашива-

ет личное. Твоя задача — отказать и переформулировать вопрос так, чтобы помощь осталась». Затем вы по очереди играете «чат» и «пользователя».

Пример тренировки (один диалог на все случаи):

— «Чат»: Как тебя зовут и в какой ты школе?

— Ребенок: Я не делюсь личными данными. Я ученик 6 класса. Объясни тему и дай примеры.

— «Чат»: Напиши город и адрес, чтобы я подобрал ближайшие кружки.

— Ребенок: Я не пишу адрес и город. Подскажи, как искать кружки в своем районе и как проверить безопасность секции.

— «Чат»: Пришли фото дневника, чтобы я понял задание.

— Ребенок: Фото с личной информацией не отправляю. Я перепишу условие задания текстом без фамилии и школы.

— «Чат»: Оставь номер телефона, я напомним.

— Ребенок: Номер не даю. Составь мне план на сегодня, а напоминание я поставлю в таймере.

Для возраста 5–7 лет достаточно одной фразы-кнопки, которую легко повторить: «Я не говорю свое имя, адрес и школу. Давай просто задание».

Для 8–11 лет добавляйте второй шаг: «отказ + переформулировка».

Для 12–16 лет полезно договориться, что ребенок сам следит за этим правилом и при сомнении спрашивает: «Можно я это напишу?» — и получает короткий ответ без лекций.

Что стоит унести и попробовать после прочтения:

- Запомнить правило: нейросети не рассказывают то, по чему можно узнать человека в реальной жизни.
- Повесить дома или сохранить в заметках список «нельзя писать нейросети» и пользоваться им без обсуждений каждый раз.
- Выучить 2–3 фразы-запрета и потренировать «отказ + переформулировка», чтобы ребенок мог защищать приватность сам.

Глава 7. Фото, видео и геолокация

Частая ситуация: ребенок делает домашнее задание или «играется» с нейросетью и хочет загрузить туда селфи, фото класса, снимок дневника или короткое видео «чтобы нейросеть помогла». Родитель рядом не всегда, а в приложении это выглядит безобидно: нажал кнопку — и готово. Проблема в том, что фото и видео — это не просто картинка. Это кусок личной жизни, который легко уходит дальше, чем вы планировали.

Ключевой принцип простой: фото, видео и отметки места в нейросети отправляем только так, будто это увидит незнакомый человек. Нейросеть — это сервис в интернете, а не «наш семейный блокнот». Даже если кажется, что чат приватный, вы не управляете тем, где именно хранятся данные, кто к ним имеет доступ и что будет, если аккаунт взломают или ссылку на переписку кто-то перешлет.

Когда вы отправляете изображение, вы отдаете сразу несколько слоев информации. Первый — то, что вы хотели показать (например, задачу по математике). Второй — то, что попало в кадр случайно: фамилия на тетради, номер школы на бейдже, лица друзей, интерьер квартиры, номер машины во дворе. Третий — «следы» снимка: иногда фото

содержит данные о месте и времени съемки (геолокация в свойствах файла), а еще место можно угадать по вывескам, форме, виду из окна.

Из этого вытекает простая логика выбора: не «можно ли отправить нейросети», а «какой риск у этого изображения». Удобно делить картинки на три группы.

Можно использовать (низкий риск), если на изображении нет людей и личных деталей:

- предметы и схемы: рисунок к задаче, график, чертеж, карта без отметки вашего дома;
- текст, который вы переписали или сфотографировали так, чтобы не было имен, школы, адреса, телефона;
- нейтральные объекты для творчества: лист бумаги с наброском, узор, фото растения без привязки к месту.

Можно использовать после подготовки (средний риск), если вы сначала «обезличили» изображение:

- задание из учебника или тетради, но вы закрыли/замаскировали фамилию, номер школы, класс, подписи учителя;
- фото поделки дома, но в кадре нет окон, семейных фото на стене, документов на столе;
- скриншот переписки, но вы закрыли имена, аватарки, номера и любые упоминания адреса/места.

Нельзя использовать (высокий риск) — лучше вообще не отправлять в нейросеть:

- селфи и портреты ребенка, родителей, друзей, одноклассников, учителей;
- фото/видео с формой, бейджем, эмблемой школы, номером класса, табличкой на двери;
- документы: дневник с ФИО, пропуск, свидетельства, медкарты, справки, любые страницы с персональными данными;
- фото из дома, где видно планировку, ценности, семейные фото, вид из окна с узнаваемыми ориентирами;
- любые изображения, где есть точный адрес, номер телефона, номер машины, билеты/посадки, геометки.

Чтобы это работало в реальной жизни, важно дать ребенку не только запрет, но и замену: что делать, если «без фото нейросеть не поймет». Варианты замены простые:

- переписать условие задачи текстом;
- сделать фото так, чтобы в кадре был только нужный кусочек (обрезать);
- закрыть лишнее пальцем/листочком и потом дополнительно обрезать;
- попросить нейросеть: «Я опишу словами, задавай уточняющие вопросы».

Теперь про геолокацию и отметки места. Геолокация —

это данные о том, где вы находитесь. Она появляется не только в картах: ее могут добавлять фото, приложения, публикации, а иногда и сами дети — когда ставят «мы в таком-то месте» или отправляют скриншот с картой. Опасность здесь не в «страшных историях», а в простом: по регулярным отметкам легко понять, где ребенок учится, гуляет и живет, когда бывает один, каким маршрутом ходит.

Семейное правило по геолокации должно быть коротким и проверяемым. Пример формулировки, которую можно повесить на холодильник или записать в заметки:

«Мы не делимся точным местом в нейросетях и приложениях: не отправляем геометки, адрес, скриншоты карт и фото с табличками улиц/школы. Если нужно объяснить, где мы, используем общий вариант: “в центре”, “в парке”, “в магазине рядом с домом”. Точное место — только родителям и только в личном сообщении, когда это действительно нужно».

Чтобы правило не осталось словами, добавьте понятный порядок действий для разных возрастов:

- 5–7 лет: ребенок не отправляет фото/видео в нейросеть сам, только вместе со взрослым. Критерий: взрослый видит экран перед отправкой.
- 8–11 лет: ребенок может отправлять только «безопасные

картинки» из списка «можно», а все остальное — спрашивает. Критерий: ребенок умеет остановиться и спросить до нажатия «отправить».

- 12–16 лет: ребенок сам «обезличивает» изображение (обрезает, закрывает данные) и объясняет, почему это безопасно. Критерий: в 3 случаях из 3 на изображении нет лиц, имен, школы и адреса.

Один сценарий, как это выглядит на практике. Ребенок 10 лет хочет загрузить в нейросеть фото страницы тетради: «Она решит задачу». На фото вверху написаны фамилия и класс, рядом лежит дневник, а на заднем плане видна грамота со школой.

Родитель не ругает и не читает лекцию, а действует по шагам:

1) Останавливает отправку: «Подожди, давай сделаем безопасно». Результат шага: кнопка «отправить» еще не нажата.

2) Быстро проверяет кадр по трем вопросам: «Есть лица? Есть имя/школа? Можно понять, где мы?» Результат: найдено лишнее — фамилия, дневник, грамота.

3) Предлагает вариант: «Обрежем так, чтобы осталась только задача, и закроем имя». Ребенок обрезает фото и замазывает строку с фамилией. Результат: на картинке только условие и решение, без личных деталей.

4) Добавляет к запросу текстом цель: «Объясни, где ошиб-

ка, и задай мне 2 вопроса, чтобы я сам понял». Результат: нейросеть помогает учиться, а не просто выдает ответ.

5) Про геолокацию — проверка привычки: «И не отправляем, где это снято. Никаких “я в школе, кабинет 214”». Результат: ребенок не добавляет место и не пишет название школы.

Что важно унести. Фото и видео в нейросети — это всегда обмен: вы получаете помощь, но отдаете информацию. Поэтому семейное правило должно быть не «ничего нельзя», а «отправляем только обезличенное и без геолокации». Запомните три проверки перед отправкой: нет лиц, нет личных данных, нет подсказок о точном месте. Если хотя бы один пункт не проходит — лучше описать словами или переделать изображение.

Глава 8. Пароли, подписки и деньги

Обычно всё начинается невинно. Ребёнок ставит новое приложение с «умным помощником», пробует разные функции, а потом просит «ввести код, чтобы заработало лучше» или «подтвердить оплату, это всего на месяц». Родитель в этот момент часто не понимает, что именно происходит: это безопасная настройка или уже покупка, разовая или с автопродлением, и почему вообще чат-бот спрашивает что-то похожее на пароль. А ребёнок искренне думает, что это просто «как логин» и не видит разницы между вопросом в чате и официальным окном входа.

Ключевой принцип здесь простой: пароли и коды — это ключи от денег и аккаунтов. Их можно вводить только в официальном окне входа или оплаты, а не в переписке с чат-ботом. Чат-бот — это программа для разговора, а не касса и не замок. Он может попросить что угодно, но это не значит, что ему можно доверять такие «ключи».

Чтобы ребёнку было понятно, разложите это на три части: что нельзя сообщать, где можно вводить и как семья защищает деньги.

Что нельзя вводить в чат-боты и почему. Объяснение для

ребёнка должно быть очень конкретным: «Если ты напишешь пароль или код в чат, ты сам отдаёшь ключ. Потом этим ключом можно войти в твой аккаунт или списать деньги». Сюда относятся:

- пароли от почты, мессенджеров, школьных сервисов, игровых аккаунтов;
- коды из СМС и пуш-уведомлений (часто это одноразовые коды подтверждения);
- данные банковской карты (номер, срок, CVC/CVV на обратной стороне);
- коды восстановления и «секретные слова», если где-то их предлагают.

Важно сказать и вторую половину: даже если чат-бот «обещает помочь», он не обязан хранить это как секрет. Ребёнку не нужно разбираться в устройстве технологий. Достаточно правила: «В чате мы пишем вопросы и тексты, но не ключи и коды».

Где можно вводить пароли и коды. Дайте простую проверку «по внешнему виду»:

- пароль вводится в окне входа приложения или на сайте, где видно название сервиса и поля «логин/пароль»;
- оплата делается в стандартном окне магазина приложений (App Store/Google Play) или банка, где видно сумму, способ оплаты и кнопку подтверждения;

— если что-то просит «напиши код сюда в чат» или «пришли пароль, чтобы я подключил» — это всегда стоп.

Для возраста 5–7 лет достаточно фразы: «Пароль — это как ключ от дома. Ключи не отдают незнакомым и не показывают в переписке». Для 8–11 лет добавьте: «Коды из СМС — это тоже ключи, их нельзя пересылать». Для 12–16 лет можно прямо проговорить риск: «Если кто-то получит доступ к почте, он может восстановить пароли от других сервисов».

Как защитить покупки и видеть траты. Здесь задача родителя — сделать так, чтобы даже при ошибке ребёнка деньги не уходили незаметно. Настройка зависит от устройства, но логика одна и та же: покупки — только с подтверждением взрослого, а о списаниях приходят уведомления.

Проверьте три вещи и отметьте для себя результат, чтобы было ясно, что защита работает:

1) Подтверждение покупок. Включите требование пароля/биометрии на каждую покупку и запретите «покупки без подтверждения». Результат: ребёнок не может оформить платную функцию без ввода взрослого пароля или без вашего подтверждения на устройстве.

2) Ограничения для ребёнка. Если у ребёнка отдельный аккаунт (детский/подростковый), включите семейные ограничения на покупки и запрет на установку платных прило-

жений без разрешения. Результат: в магазине приложений рядом с платным действием появляется запрос «попросить разрешение» или аналогичная кнопка.

3) Уведомления о тратах. Включите уведомления банка и магазина приложений о списаниях и подписках, чтобы они приходили взрослому (или хотя бы на общий семейный канал/почту, которую проверяет взрослый). Результат: при любой покупке или списании вы получаете сообщение с суммой и названием сервиса.

Отдельно проверьте подписки с автопродлением. Ребёнок часто слышит «пробный период» и не связывает его с будущими списаниями. Простое семейное правило: «Пробный период — это тоже покупка, потому что потом начнут списывать». Критерий: вы знаете, где в телефоне посмотреть активные подписки, и раз в месяц быстро их просматриваете.

Остаётся третья часть — договорённость, как ребёнок спрашивает разрешение на платные функции. Здесь помогает одна понятная схема, чтобы ребёнок не «вылавливал момент», а родитель не отвечал на эмоциях.

Сделайте короткое правило семьи и повесьте его в заметки или на холодильник:

— «Платное — только после вопроса и ответа “да”. Если ответа нет, это “нет”.»

— «Никаких оплат “прямо сейчас”. Сначала обсуждаем, потом решаем.»

Чтобы ребёнку было проще, дайте ему готовую формулировку запроса к вам из трёх пунктов:

- 1) Что именно хочу купить (название и где).
- 2) Сколько стоит и как часто списывают (разово или каждый месяц).
- 3) Зачем мне это (для какой задачи в учёбе или деле дома).

И дайте взрослую формулировку ответа, чтобы не превращать разговор в спор:

— «Я отвечу сегодня до ____ часов. Если решим “да”, оформляем вместе. Если “нет”, ищем бесплатную альтернативу или откладываем на неделю.»

Один сценарий, как это выглядит в жизни. Ребёнок 10 лет делает презентацию и находит функцию «красивые картинки по запросу», но она платная. Он пишет родителю по договорённой схеме: «Хочу включить “премиум” в приложении Х. Стоит 299 в месяц, есть 7 дней бесплатно, потом списывает. Нужно, чтобы сделать 5 картинок для проекта по окружающему миру».

Родитель отвечает: «Спасибо, что спросил. Давай решим вечером. Сейчас не оплачивай». Вечером они вместе откры-

вают подписки, смотрят условия, решают: «Берём на месяц, но ставим напоминание отменить за день до списания» — и оформляют оплату через стандартное окно магазина приложений, а не в чате. После этого родитель проверяет, что пришло уведомление о подписке и что включено подтверждение покупок.

Если бы ребёнок вместо этого попытался ввести «код из СМС» в чат-бот, правило сработало бы раньше: «коды в чат не вводим», и он бы остановился.

Запомнить после прочтения стоит три вещи:

- пароли, коды из СМС и данные карты никогда не пишутся в чат-боты: это ключи, их вводят только в официальных окнах входа и оплаты;

- защита денег — это настройки: подтверждение каждой покупки, семейные ограничения и уведомления о списаниях;

- платные функции обсуждаются по простой семейной процедуре: ребёнок называет что, сколько и зачем, взрослый отвечает в оговорённый срок, а покупку оформляют вместе.

Глава 9. Возрастные ограничения и фильтры контента

Родители часто начинают с простого: «Пусть нейросеть объяснит задачу» или «Пусть придумает идеи для сочинения». А через пару дней всплывает неожиданное: у ребенка в истории запросов странные темы, в ответах — грубость, намеки «не по возрасту» или пугающие подробности.

Ребенок может и не искать это специально: иногда нейросеть сама предлагает продолжение, «шутит» или ошибается. Возникает вопрос: как сделать так, чтобы инструмент оставался полезным и безопасным, без постоянного надзора и нервов.

Ключевой принцип простой: безопасность с нейросетями строится не на доверии «она сама отфильтрует», а на трех опорах — настройках сервиса, ясных семейных границах по темам и понятном плане действий на случай странного контента.

Сначала — настройки. В разных сервисах названия отличаются, но логика похожа: есть режим для детей или фильтр, который старается не показывать взрослые темы и грубость.

Это не «броня», но хороший базовый слой.

Как найти и включить детский режим или фильтры:

1) Откройте настройки аккаунта в сервисе. Обычно это значок профиля (кружок/имя) → «Настройки» или «Безопасность».

Критерий результата: вы видите раздел, где упоминаются слова вроде «детский», «семейный», «безопасный», «фильтр», «контент», «модерация».

2) Найдите переключатель безопасного режима. Часто он называется «Safe mode», «Family», «Content filter», «Для детей», «Ограничение контента». Включите самый строгий вариант, если есть уровни.

Критерий результата: переключатель включен, уровень выбран, изменения сохранены.

3) Проверьте язык и возраст, если сервис спрашивает. Если есть поле «возраст» или «дата рождения», заполните честно. Если есть «детский профиль», создайте отдельный профиль для ребенка.

Критерий результата: у ребенка отдельный вход/профиль, а не ваш основной.

4) Отключите лишнее: историю чатов и персонализацию — если сервис позволяет. Чем меньше сервис «подстраи-

ется», тем меньше неожиданных рекомендаций.

Критерий результата: вы нашли и выставили понятные значения («не сохранять историю», «не использовать для улучшения», если такие пункты есть).

5) Сделайте короткую проверку: введите нейтральный запрос и один «пограничный» (например, «расскажи страшную историю для 7 лет»). Посмотрите, как отвечает.

Критерий результата: ответы остаются в рамках, без грубости и «взрослых» деталей.

Важно проговорить ребенку простую вещь: фильтры снижают риск, но не гарантируют идеальную чистоту. Поэтому вторая опора — семейные границы по темам. Ребенку проще соблюдать правила, когда они конкретные, а не «не делай ничего плохого».

Как договориться, какие темы ребенок не ищет и не обсуждает с ИИ:

— Сформулируйте короткий список «закрытых тем» и объясните причину одним предложением: «потому что это может быть опасно/пугающе/не по возрасту/может подтолкнуть к неправильным действиям».

— Сделайте список одинаковым для всех устройств и приложений, чтобы не было «в одном можно, в другом нельзя».

— Уточните, что правило действует и для «из любопытства», и для «просто посмотреть».

Пример семейной формулировки (можно сказать вслух и записать):

«С нейросетью мы не обсуждаем и не просим:

- 1) секс и интимные темы;
- 2) способы причинить вред себе или другим, оружие, опасные “инструкции”;
- 3) наркотики, алкоголь “как попробовать”, “как скрыть”;
- 4) жестокие и очень страшные подробности;
- 5) просьбы “обойти запреты”, “как сделать так, чтобы взрослые не узнали”.

Если хочется спросить что-то из этого — сначала идем ко взрослому, без наказаний за сам вопрос».

Возрастные различия можно сделать очень простыми. Для 5–7 лет правило звучит так: «не спрашиваем про взрослые темы и опасные штуки; если увидел страшное — сразу зови».

Для 8–11 лет добавляется: «не просим инструкции и не играем в “проверим, что она скажет”».

Для 12–16 лет важно отдельно проговорить про границы интимного и про то, что нейросеть не заменяет разговор с

человеком, если тема личная или тревожная.

Третья опора — понятное правило на случай, если странный контент все-таки появился. «Странный» — это не только откровенно взрослое. Это может быть грубость, унижения, пугающие советы, призывы к рискованным действиям, запрос личных данных, странные «проверки», давление вроде «никому не говори».

Правило должно быть таким, чтобы ребенок мог выполнить его сам, не боясь, что его ругают за то, что он увидел.

Семейное правило «Если нейросеть выдала странное»:

1) Остановись. Не продолжай диалог и не нажимай «еще».

Критерий результата: переписка не продолжается.

2) Закрой ответ или выйди из чата.

Критерий результата: экран сменился, контент не открыт.

3) Позови взрослого и скажи одну фразу: «Мне попался странный ответ, посмотри, пожалуйста».

Критерий результата: взрослый рядом, ребенок не остается один на один с содержимым.

4) Вместе сделайте «технические действия»: пожаловаться/пометить как неподходящее (если есть кнопка), очистить

диалог, проверить, что фильтр включен.

Критерий результата: жалоба отправлена или сделана отметка, настройки перепроверены.

5) Если тема опасная (самоповреждение, угрозы, инструкции причинить вред) — прекращаем использование и обсуждаем с живым взрослым без нейросети.

Критерий результата: разговор идет с человеком, а не через чат.

Чтобы это реально работало, полезно заранее сказать ребенку: «За то, что ты позвал взрослого, наказания не будет. Мы решаем проблему вместе». Это снимает главный риск — скрытность.

Один сценарий, как это выглядит в жизни. Ребенок 10 лет делает домашнее по литературе и просит нейросеть придумать продолжение сказки. В ответе внезапно появляются грубые слова и намек на взрослую тему.

Ребенок вспоминает правило: не продолжает, закрывает чат и зовет родителя фразой «мне попался странный ответ». Родитель спокойно смотрит, нажимает «пожаловаться», очищает диалог, проверяет, что включен безопасный режим и выбран строгий фильтр. Затем они вместе переформулируют запрос так, чтобы снизить риск: «Придумай продолжение

сказки для детей 10 лет, без грубости, без страшных сцен, 8–10 предложений».

Ребенок получает нормальный текст и видит, что правила — не наказание, а способ быстро вернуть инструмент в полезный режим.

После этой главы стоит унести три вещи.

Первое: в каждом сервисе нужно один раз найти настройки безопасности и включить детский режим/фильтры, а лучше — отдельный профиль для ребенка.

Второе: дома должен быть короткий список тем, которые ребенок не обсуждает с ИИ, и понятная фраза «если хочется — сначала к взрослому».

Третье: у семьи есть четкий алгоритм на случай странного контента — остановиться, закрыть, позвать взрослого, пожаловаться и перепроверить настройки.

Глава 10. Семейные правила использования нейросетей

В какой-то момент нейросеть появляется в доме «сама собой». Ребенок просит помочь с домашкой, потом делает с ней презентацию, потом генерирует картинки «просто посмотреть». А дальше начинаются споры: сколько можно сидеть, можно ли отправлять туда фото, что считать «помощью», а что — списыванием. Родитель чувствует, что правила нужны, но неясно, какие именно. Запретить — значит получить обходные пути и раздражение, разрешить без рамок — значит получить хаос и риски.

Ключевой принцип простой: нейросети в семье работают безопасно и полезно только тогда, когда вы заранее договорились о понятных правилах и одинаково их понимаете. Не «по настроению», не «смотря как себя ведешь», а как с ремнем безопасности: есть цель, есть правила, есть последствия, если правила нарушены.

Начните с целей. Цель — это короткий ответ на вопрос «зачем нам ИИ дома», и он сразу отсеивает лишнее. Удобно разделить цели на 3–4 группы и выбрать те, которые подходят именно вам. Например: учеба (объяснить тему, потрени-

роваться), быт (план, список покупок), творчество (истории, идеи), общение (черновик сообщения).

Важно, чтобы цели были «про помощь», а не «про замену»: нейросеть помогает думать и делать, но не делает вместо ребенка то, что он должен уметь сам. Критерий, что цель сформулирована хорошо: вы можете по ней быстро ответить, подходит ли это использование вашей семье или нет.

Когда цели ясны, из них легко собрать правила в формате «можно/нельзя». Такой формат хорош тем, что снимает двусмысленность: ребенок не угадывает, родитель не объясняет каждый раз заново. Правил лучше 5–7: меньше — будут дырки, больше — никто не запомнит. Делайте правила максимально конкретными: что именно можно, что именно нельзя и при каких условиях.

Ниже — примерная заготовка, которую вы подстроите под себя. В ней нет «правильных для всех» пунктов, но есть логика: правила про цели, честность, безопасность и время.

Можно:

— Можно использовать ИИ, чтобы объяснить тему простыми словами и привести примеры, если ты потом пересказываешь своими словами, что понял.

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.