

Виктория Ивахненко-Родионова

Как разговаривать с нейросетью

ОТ ПЕРВОГО ПРОМПТА ДО МАСТЕРА



2026

Виктория Ивахненко-Родионова

**Как разговаривать с нейросетями.
От первого промпта до мастера**

«Автор»

2026

Ивахненко-Родионова В.

Как разговаривать с нейросетями. От первого промпта до мастера /
В. Ивахненко-Родионова — «Автор», 2026

«Нейросети уже умеют писать тексты, рисовать картинки и создавать код. Но почему-то, когда вы просите ChatGPT или Gemini о помощи, ответ получается странным, поверхностным или не по делу? Проблема не в нейросети. Проблема в запросе, который вы ей отправляете. Эта книга — практическое руководство для тех, кто хочет научиться «разговаривать» с искусственным интеллектом так, чтобы он понимал с первого раза. Вы освоите простую структуру идеального промпта, научитесь использовать слова-триггеры и якоря, получите 10 готовых формул для любых задач — от написания поста до планирования ремонта — и сможете создавать свои собственные шаблоны. Без сложных терминов, без программирования, без лишней теории. Только практика, живые примеры и понятные шаги. От первого промпта до мастера. Автор — инженер-конструктор, которая прошла путь от новичка до мастера и теперь делится опытом простым и понятным языком. Эта книга для тех, кто хочет сократить время и получить максимум от искусственного интеллекта.»

© Ивахненко-Родионова В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Виктория Ивахненко-Родионова

Как разговаривать с нейросетями.

От первого промпта до мастера

Введение

Здравствуйте! Меня зовут Виктория, по образованию и опыту я — инженер-конструктор. Я привыкла работать с чертежами, расчётами, точными допусками и логикой. Но несколько лет назад я открыла для себя мир нейросетей и поняла: искусственный интеллект — это не магия и не сложная наука для избранных. Это просто инструмент, такой же, как калькулятор или компьютерная программа. Им может пользоваться каждый, если знать, как правильно задавать команды. Я начала изучать нейросети с нуля, читала умные статьи, смотрела видео, но часто сталкивалась с одной и той же проблемой: всё написано сложно, много терминов, и там, где можно объяснить легко и быстро — всё усложняют и растягивают. А главное, никто не объяснял простым языком, как на самом деле «разговаривать» с ИИ, чтобы он давал то, что нужно. Тогда я решила создать этот учебник именно таким, каким хотела бы найти его в начале своего пути. Без зауми, без воды, без лишней теории. Только практика, живые примеры и понятные шаги.

Зачем вам этот учебник? Возможно, вы уже пробовали работать с ChatGPT, Gemini или другими нейросетями. И, скорее всего, сталкивались с тем, что ответы бывают странными, поверхностными или вообще не по делу. Вы думали: «Нейросеть глупая» или «Она меня не понимает». А на самом деле проблема в запросе, который вы ей отправляете. Этот учебник научит вас формулировать запросы так, чтобы нейросеть становилась вашим личным помощником. **Вы узнаете:** Как за 1 минуту получить готовый текст вместо часа раздумий. Как заставить нейросеть отвечать, как профессиональный эксперт в любой области. Как адаптировать ответ под любую аудиторию — для детей, для бизнеса, для друзей. Как экономить часы каждый день, делегируя ИИ рутинную работу. И всё это — без программирования, без знания математики, без специальной подготовки. Достаточно уметь читать и иметь желание попробовать. И самое главное — не тратить время на долгие курсы и бесконечный поиск информации. *Всё просто и быстро.* **Кому эта книга будет полезна?** Предпринимателям и фрилансерам — чтобы быстро создавать контент, письма, коммерческие предложения. Студентам и школьникам — чтобы объяснять сложные темы, готовить презентации и рефераты. Родителям — чтобы понятно объяснять уроки детям и придумывать полезные занятия. Всем, кто хочет идти в ногу со временем — нейросети уже меняют мир, и уметь с ними работать — это такой же базовый навык, как пользоваться интернетом. *О структуре книги.* Весь материал выстроен постепенно — от самых азов до продвинутых техник. Вы можете читать главы по порядку, а можете сразу перейти к той, которая отвечает на ваш текущий вопрос. В конце каждой главы есть практическое задание — не пропускайте их, именно так навык закрепляется. Я постаралась сделать язык максимально живым и простым, без сложных терминов. Если где-то они встречаются, я сразу даю пояснение. **Давайте начнём!** Я уверена, что через пару глав вы почувствуете себя гораздо увереннее в общении с нейросетями. А если у вас будут вопросы или пожелания — я всегда открыта к диалогу. В добрый путь! Ваш проводник в мир искусственного интеллекта.

Глава 1. Знакомство с промптом (запросом к нейросети). **Что такое промпт?** Представьте, что вы общаетесь с очень умным, но немного буквальным помощником. Чтобы он понял, что именно вам нужно, вы должны дать ему чёткую инструкцию. В мире искусственного интеллекта эта инструкция называется промптом (или запросом). **Промпт** — это текст, кото-

рый вы пишете нейросети, чтобы получить нужный результат: текст, картинку, код, план, совет или что угодно ещё. Это ваш язык общения с ИИ. *Простыми словами*: у вас есть мысль или идея, и вы превращаете её в понятную для машины команду. Если команда правильная — ответ будет полезным. Если нет — нейросеть может выдать, что то странное, неважно или вообще не то, что вы хотели. Почему промпт так важен? Нейросети обладают колоссальной базой знаний и умеют решать тысячи разных задач. Но они не читают ваши мысли. Всё, что они знают о вашем запросе, — это те слова, которые вы написали. Если вы спросите: «Напиши про собак» — ответ будет слишком общим, а может, и неинтересным. А если уточнить: «Напиши короткий рассказ о собаке-спасателе для детской книги, в добром и весёлом стиле» — результат будет совсем другим. Главная мысль: качество ответа напрямую зависит от качества запроса. Часто люди жалуются, что нейросеть «глупая» или отвечает не то. На самом деле проблема почти всегда в неправильно составленном промпте.

Из чего состоит хороший промпт? Опытные пользователи выделяют четыре главных элемента, которые делают промпт эффективным: **Роль** — кем вы хотите, чтобы нейросеть представилась? Пример: «Ты — опытный копирайтер», «Ты — преподаватель математики». **Задача** — что именно нужно сделать? Пример: «Напиши план статьи», «Сгенерируй идеи для логотипа». **Контекст** — дополнительные детали, которые помогут точнее понять задачу. Пример: «Для блога о здоровом питании», «Аудитория — подростки». **Формат** — в каком виде вы хотите получить ответ. Пример: «В виде списка», «Таблицы», «Текста на 500 слов». Чем лучше вы пропишете эти составляющие, тем более точный и полезный ответ получите. *Простой пример*: Плохой промпт-«Расскажи про кошек» Хороший промпт- «Ты — биолог. Расскажи школьникам 5-го класса о том, почему кошки мурлыкают. Используй простой язык, приведи 3 интересных факта и напиши в виде короткой статьи». Чувствуете разницу? Второй вариант сразу задаёт роль, аудиторию, тему, объём и стиль. **Где применяются промпты?** Промпты нужны везде, где используется искусственный интеллект. *Вот несколько областей*: **Повседневная жизнь**: Составить список покупок на неделю. Придумать меню на ужин из того, что есть в холодильнике. Написать поздравительное сообщение для друга. **Образование и учёба**: Объяснить сложную тему простыми словами. Сгенерировать тесты для самопроверки. Помочь с рефератом или презентацией. **Маркетинг и реклама**: Придумать слоган для нового продукта. Написать текст для поста в соцсетях. Проанализировать конкурентов. **Копирайтинг и творчество**: Создать статью, рассказ или стихотворение. Придумать персонажей для книги. Сгенерировать сценарий для видео. **Бизнес и управление**: Составить бизнес-план. Проанализировать данные и тренды. Подготовить отчёт для партнёров. **Программирование и IT**: Написать фрагмент кода. Объяснить, как работает алгоритм. Найти ошибку в программе. И это далеко не всё! Нейросеть может стать вашим личным помощником в любой сфере — от кулинарии до астрофизики.

Что такое промпт-инжиниринг? Навык составления хороших промптов называют промпт-инжинирингом (или инженерией запросов). Это не магия, а практика. Чем больше вы тренируетесь, тем быстрее учитесь «договариваться» с нейросетью. *Важно помнить*: один и тот же запрос можно уточнять и переделывать. Если ответ вас не устроил — попробуйте переформулировать, добавить деталей или задать уточняющие вопросы. Это нормальный рабочий процесс. *Что мы узнали из этой главы?* Промпт — это инструкция для нейросети. От качества промпта зависит, будет ли ответ полезным. Хороший промпт включает роль, задачу, контекст и формат. Промпты применяются в самых разных сферах жизни. Навык написания промптов можно и нужно тренировать. *Упражнение для закрепления*: Попробуйте взять свою повседневную задачу (например, «написать письмо коллеге») и превратить её в промпт с ролью, контекстом и форматом. Напишите этот промпт в чат с нейросетью и сравните ответ с тем, что вы получили бы без уточнений.

Глава 2. Как составить идеальный промпт: пошаговая инструкция. В первой главе мы поняли, что промпт — это наш язык общения с нейросетью, и что от качества запроса напрямую зависит качество ответа. Теперь переходим к главному: **как же правильно формулировать эти запросы?** *Секрет прост:* представьте, что вы даёте задание сотруднику. Вы не скажете просто: «Сделай что-нибудь». Вы уточните: кто должен сделать, что именно, для кого, в каком виде и с какими ограничениями. Точно так же работают и нейросети. Мы будем использовать простую и запоминающуюся структуру РЗК-ДФ. Это аббревиатура из первых букв пяти шагов: Роль-Задача-Контекст-Детали (или ограничения)-Формат. *Давайте разберём каждый шаг по порядку* — простым языком и с живыми примерами. **Шаг 1. Роль — кто ты?** Нейросеть — как актёр. Если вы скажете: «Сыграй роль», она войдёт в образ и будет говорить соответственно. Назначение роли сразу задаёт тон, стиль и уровень экспертизы. **Как это сделать?** Начните промпт с фраз: «Ты — опытный ...» «Войди в роль ...» «Выступи в качестве ...» *Примеры:* «Ты — шеф-повар с 20-летним стажем» — тогда рецепты будут профессиональными, с нюансами. «Ты — дружелюбный школьный учитель» — объяснение будет простым и терпеливым. «Ты — маркетолог-аналитик» — ответ будет насыщен цифрами и трендами. *Зачем?* Без роли нейросеть выдаёт общий, «усреднённый» ответ. С ролью — ответ становится глубоким и соответствующим ожиданиям. **Шаг 2. Задача — что именно нужно сделать?** Чётко сформулируйте, какой результат вы хотите получить. Используйте глаголы действия: напиши, создай, придумай, проанализируй, сравни, составь план и т.п. *Примеры:* «Напиши пост для Instagram». «Сгенерируй 10 идей для логотипа». «Составь пошаговый план ремонта квартиры». *Одна задача — один запрос.* Не смешивайте несколько разных заданий в одном промпте (иначе нейросеть запутается). Если нужно несколько действий — разбейте на этапы. **Шаг 3. Контекст — вводные данные.** Это самый важный шаг. Представьте, что вы объясняете задачу человеку, который ничего не знает о вашей ситуации. Вы должны дать всю необходимую информацию: О ком или о чём идёт речь? (продукт, услуга, тема). Для кого это? (целевая аудитория: возраст, интересы, уровень знаний, боли, желания). Какие есть ограничения? (бюджет, время, материалы). Какой стиль вам нужен? (официальный, шуточный, мотивирующий, строгий). Контекст удобно оформлять в виде короткого списка. *Например:* Продукт: онлайн-курс по рисованию для начинающих. Аудитория: взрослые люди, которые никогда не держали кисть, хотят научиться рисовать для души, боятся неудачи. Стиль: вдохновляющий, мягкий, без сложных терминов. Без контекста нейросеть будет гадать, и результат окажется не тем, что вы ждали. **Шаг 4. Детали (ограничения) — уточняющие правила.** Здесь вы устанавливаете чёткие рамки, чтобы ответ был точным, а не расплывчатым. Укажите: Объём (сколько слов, символов, абзацев). Ключевые слова (что обязательно должно быть упомянуто). Что исключить (запрещённые слова или темы). Количество вариантов (если просите несколько идей). Дополнительные требования (например, использовать цифры, примеры из жизни). *Примеры:* «Каждый заголовок не длиннее 80 символов». «В каждом совете используйте слово "легко"». «Избегайте штампов вроде "инновационный", "уникальный"». «Дайте ровно 5 вариантов». Эти детали помогают нейросети не уходить в сторону и выдавать именно то, что вам нужно. **Шаг 5. Формат — как должен выглядеть ответ?** Укажите, в каком виде вы хотите получить результат. Нейросеть может выдать: обычный текст; маркированный или нумерованный список; таблицу; чек-лист; пошаговую инструкцию; сценарий диалога и т.д. Также можно попросить начать сразу с результата, без лишних вступлений («не пиши "вот", "как я понял" — просто дай готовый ответ»). *Примеры:* «Оформи в виде таблицы с колонками: Вариант, Плюсы, Минусы». «Представь как пошаговый план с краткими пояснениями к каждому шагу». «Выдай в виде готового текста письма, без объяснений».

Универсальный шаблон (можно копировать и заполнять). Теперь соберём всё вместе. **Вот готовый шаблон, который вы можете скопировать и подставить свои данные:** [1. РОЛЬ]: Ты — [опишите роль, например, опытный фитнес-тренер]. [2. ЗАДАЧА]: Твоя

задача — [опишите, что нужно сделать, например, составить программу тренировок на месяц]. [3. КОНТЕКСТ]: Исходные данные: • Продукт/ситуация: [что именно, для чего] • Целевая аудитория: [кто это, какие у них особенности] • Цель: [чего мы хотим добиться] • Стиль: [какой тон, эмоциональная окраска] [4. ДЕТАЛИ И ОГРАНИЧЕНИЯ]: Обязательные условия: • Объём: [например, не более 1000 знаков] • Ключевые слова: [список] • Исключить: [что нельзя] • Количество вариантов: [сколько] [5. ФОРМАТ]: Ответ представьте в виде [например, нумерованного списка с подробным описанием каждого упражнения]. Начните сразу с результата, без вступлений. Живой пример: как это работает на практике. Допустим, вы хотите, чтобы нейросеть помогла вам выбрать подарок для подруги. Вот как выглядит слабый и сильный промпт. Слабый промпт (без структуры): «Посоветуй подарок для подруги». *Что получите:* общие фразы вроде «цветы», «косметика», «книга». Ничего конкретного. **Сильный промпт (по РЗК-ДФ):** [РОЛЬ] Ты — профессиональный персональный шоппер с чувством стиля. [ЗАДАЧА] Предложи 5 идей для подарка подруге на день рождения. [КОНТЕКСТ] • Подруге 28 лет, она работает дизайнером интерьеров, любит минимализм и экологичные материалы. • Бюджет — до 5000 рублей. • У неё есть почти всё, она ценит эмоции и впечатления больше, чем вещи. • Стиль: тёплый, вдохновляющий, без банальностей. [ДЕТАЛИ] • Каждый вариант должен быть необычным, не из масс-маркета. • Можно предлагать как материальные вещи, так и впечатления. • Исключите стандартные наборы косметики и бытовую технику. • Дайте ровно 5 вариантов. [ФОРМАТ] Оформи в виде нумерованного списка, к каждому пункту добавь короткое обоснование, почему этот вариант подойдёт именно этой подруге. Теперь нейросеть выдаст персонализированные, продуманные идеи — те, которые действительно можно использовать.

Советы от профи: как улучшить промпт ещё больше. 1. *Работайте итеративно.* Не ждите идеала с первого раза. Получили ответ — проанализируйте, чего не хватает, и уточните: «Отлично, теперь возьми вариант № 2 и перепиши его, сделав упор на бюджетность», или «Сократи объём на 20%». Так шаг за шагом вы доведёте результат до идеала. 2. *Давайте примеры.* Если вам нужен конкретный стиль, покажите нейросети образец. Например: «Напиши отзыв на книгу в стиле, похожем на этот: [вставьте пример]». Нейросеть отлично учится на примерах. 3. *Просите самопроверку.* Попросите нейросеть оценить свой собственный ответ: «После того как ты сгенерируешь 5 заголовков, проанализируй каждый по шкале от 1 до 10 с точки зрения его привлекательности для моей аудитории и объясни почему». Это добавит дополнительный уровень качества. *Примеры из разных жизненных сфер:* **Кулинария** Роль: шеф-повар итальянской кухни. Задача: придумать рецепт ужина из доступных продуктов. Контекст: в холодильнике есть курица, помидоры, сыр, спагетти. Гости придут через 1 час. Детали: рецепт должен быть быстрым, без сложных техник. Формат: пошаговая инструкция с указанием времени на каждый этап. **Учёба**

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.