
АЙ ДА МАМА
РУКОВОДСТВО ПО ИИ
ДЛЯ МАМ И ПАП В ДЕКРЕТЕ

Лилия Крамер

Ай да Мама! Руководство по ИИ для мам и пап в декрете

«Автор»
2026

Крамер Л.

Ай да Мама! Руководство по ИИ для мам и пап в декрете /
Л. Крамер — «Автор», 2026

«Быть мамой в декрете — это про бесконечный день сурка: подгузники, каша, мультики и тихое, но очень громкое внутри: А я вообще ещё есть? Где та я, у которой были планы, стиль, время на себя?Эта книга — мой личный дневник-шпаргалка и, если хочешь, тихая поддержка в кармане. Я рассказываю, как с помощью нейросетей возвращала себе ощущение, что я — это не только функция, я личность! Здесь нет сухого ITлексикона и страшных терминов. Только живые примеры: как я подбираю гардероб по фото, как учусь макияжу по пошаговым промптам, как планирую маленькие путешествия и снова чувствую: мир большой, и в нём есть место и мне.А ещё я честно сравниваю разные нейросети для заработка на дому: какие лучше для визуала, для текстов, и как на этом сэкономить время.Моя книга - не про то, чтобы всё успеть. А про то, чтобы не потерять себя и развиваться, даже с малышом на руках, когда у тебя нет никакой психологической и финансовой поддержки. Когда ты спишь по два часа, и уже не помнишь себя.

© Крамер Л., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 5
Часть 1: Как устроен мир ИИ 6
Глава 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Лилия Крамер
Ай да Мама! Руководство по ИИ для мам и пап в декрете

Введение

Добро пожаловать в мир мультиков, первых шагов и бессонных ночей!

Как же легко сойти с ума, когда ты один единственный родитель, у тебя нет родных, а у бездетных друзей резко появились дела. Теперь ты в другом мире. В мире родителей. Помни, так будет не всегда. Ты справишься и с коликами, и с первыми зубами, простудами и бессонными ночами. А ещё, ты не потеряешь себя, а даже потихоньку научишься чему-то новому. Я знаю как. Я с тобой рядом.

Я та самая одинокая мама, которая прошла через это все в одиночку. Были моменты когда я рыдала от бессилия, когда не знала, где искать помощь, когда не было денег, а всякая надежда угасала. Когда у моего ребёнка не сбивалась температура, да и у меня тоже, когда мне в лицо говорили: А зачем ты рожала в одиночку, ты сама виновата! А я не виновата. Это моё решение. Это мой путь. И я его прохожу.

Когда я начала писать эту книгу, моей дочке было 2,5 года. Мне было 29 лет, а родителей у меня уже не было. Совсем скоро ей будет 7 лет. Я не стала богатой, я до сих пор не купила себе квартиру или машину, я работаю на двух работах, и у меня недавно выявили деформирующий остеоартроз.

Но я стала счастливой, наладила свои дела, изучила много нового, похудела и справилась с грызущим меня чувством вины и несостоятельности в своей жизни. За эти годы я получила две профессии, написала несколько книг и музыкальных альбомов, научилась графическому дизайну, собирать сайты и писать музыку с помощью ИИ.

Теперь, глядя в глаза моей дочки, целуя её маленькие ручки я уверена - я справляюсь. А еще у нас есть две кошки, и лимонное дерево.Если ты это читаешь, значит тебе тоже нужна поддержка чтобы не потерять себя. Я пришла и в твой мир, чтобы сказать тебе: Ты тоже сможешь пройти этот счастливый, но по своему сложный путь в декрете.

Если вам говорят о чём - либо, что это сложно, что и без вас мир крутится... Это значит лишь то, что для кого-то это сложно, и кто-то другой даже и не пытался стать центром своего собственного мира. Не более того. Это не про вас.

Я посвящаю эту книгу Евгении Карамышевой, и моей крестной Виргинии Павловне Пресняковой, и конечно же, моей малышке Каролине Крамер.Спасибо за то, что вы есть. Я Вас люблю!

Часть 1: Как устроен мир ИИ

Как я использовала нейросети для жизни я расскажу вам по ходу прочтения этой книги. Вы узнаете немного обо мне, и всякое многое другое интересное и полезное касаемо нейросетей. Но главное, вы узнаете многое о себе! Научитесь сами себе помогать, анализировать информацию, создавать контент и планировать свою жизнь, а ещё, грамотно находить ответы на все вопросы с помощью ИИ.

Для этого в первую очередь нужно начать с основ изучения разных нейросетей. Нейросети ускоряют работу, экономят время и могут многое. Но когда я сама попробовала что-то спросить у ИИ, получила какой-то общий, странный ответ. И подумала: «Да бред какой-то.Это всё сложно, не для меня».

На самом деле всё проще, чем кажется. Разница между тем, кто получает от нейросети шедевры, и тем, кто получает шаблонную «серость», — в нескольких простых правилах. Этим правилам я вас тоже научу.

Книга построена так, чтобы вы сразу могли применять знания. В каждом разделе — реальная ситуация, объяснение и готовый пример, который можно скопировать и использовать в жизни.

Было бы странно, написать книгу про нейросети без использования нейросетей. Поэтому я сразу сообщаю вам о том, что эту книгу я писала на базе нейросетей, о которых расскажу в других главах.

Для тех, кому нравится заглядывать вперёд:в книге есть QR коды со ссылками, таблицы и шпаргалки. Их можно распечатать и держать под рукой.

Так же можно написать мне на электронную почту **ms.gamping@mail.ru**я с удовольствием поделюсь сгенерированными таблицами из книги, и отвечу на все ваши вопросы.

Нейросеть как источник информации

Опасная СитуацияСпрашивать у ИИ: «У меня болит голова, какие лекарства мне нужны?» Она выдает подробный ответ с названиями и дозировками. Вы доверяете и покупаете. А потом оказывается, что у вас аллергия на один из компонентов. Это ещё мягкий пример того, как люди доверяют ИИ, и думают что это что-то вроде личной библиотеки с короткими ответами.Или: вы просите «напиши для меня заметку про путешествия» — и получаете общие фразы, которые можно найти в любом блоге.

Почему так?Запомните раз и навсегда: нейросеть **— не источник информации**. Она не эксперт, у неё нет диплома, нет образования и личного опыта. В ней смешано всё: правда и выдумки, старые данные и новые из любого сайта в интернете, авторитетные мнения и сомнительные статьи. ИИ может придумать такое, чего нет на самом деле, оно полно противоречий. Кто - то специально создаёт недостоверную информацию, а кто - то ошибается не специально. ИИ это не проверяет.



Изображение сгенерировано через нейросеть Google: Nano Banana Pro

Нейросеть — это **метод обработки информации**. Как калькулятор. Калькулятор — не цифры, он просто считает то, что вы ввели.Точно так же нейросеть — не знания, а инструмент, который собирает ответ из того, что вы ей дали (ваш промт) и того, на чём её обучили.



Изображение сгенерировано через нейросеть Google: Nano Banana Pro

Нельзя ссылаться на нейросеть как на источник информации: «Я задаю вопросы личного характера нейросети, и мне ИИ ответило…» Это то же самое, что сказать «мне сказала соседка» или «я видел по телевизору». Без указания конкретного источника — это просто слова.

Мало ли кто что говорит! Нельзя всему верить.

ПримерСоседка Мария Фёдоровна убеждает вас, что через неделю во дворе будет собрание домоуправляющей компании. Ей сказала об этом другая соседка. Да не просто абы кто, а та самая, которую она знает с детства!

Как проверить источник информации? Задать уточняющие вопросы.

— Соседка видела эту информацию на официальном придомовом сайте, об этом уведомили вас официальным письмом, или хотя бы объявлением с печатью и подписью УК, в подъезде? Нет.— Тогда её мнение — не авторитет. А её информация всего лишь слухи.

Подруга доверительно вам рассказывает: «Я купила новые витамины известного бренда. Мне их посоветовала мой косметолог».— Хорошо. Давай поищем информацию вместе об этом.— Как давно этот бренд на рынке? Есть ли сертификаты? Что в составе? Ты консультировалась с терапевтом, тебе вообще можно такое?Мы легко находим точно такой же аналог, в любой аптеке на несколько тысяч дешевле. Это обычная целлюлоза. По сути бумага.Тема

закрыта. Косметолог не компетентен в этом вопросе. А быть может намерено вводит в заблуждение людей, т.к возможно у неё есть какой то процент от продаж. Банку в мусорку, ищем нового косметолога.

Мы привыкли слепо доверять близким, и друзьям. Они же не могут нам врать! Вернее, нам хочется так верить в это. А бывает, что и сами люди очень сильно верят в то что говорят. И смело транслируют это в обществе.

Когда я слушаю то, о чём мне говорят люди, я внутри себя задаюсь вопросом: Зачем мне эта информация? Как я могу её проверить, и применить с пользой? С какой целью мне об этом говорят? Ставить под сомнение это не тотальное недоверие. Это поиск собственного мнения. А еще это укрепляет внутренний стержень, и учит полагаться на самого себя а не на кого-то.

Это и есть аналитика.

С нейросетью то же самое. Если вы не можете проверить факт по независимому источнику — не верьте сразу. Таким образом распространяются фейки и сплетни. Это создаёт информационный шум. Такой шум передаёт негативные эмоции между людьми, заставляет нашу психику чувствовать перенапряжение и хроническую усталость. В итоге мы начинаем сравнивать себя с кем - то, переживать о выдуманных вещах, и зацикливаться на материальных вещах, чтобы хоть как - то отвлечься.

Декрет хорош тем, что можно выпасть из взрослой жизни психологически, но и коварен тем, что у нас происходит психологическая деградация. Лично я в декрете ощущала что тупею. Хотя мне очень нравилось проводить время с дочкой, это было чудесное время! Наверное потому, что я наконец закрыла свои детские гештальты о множестве игрушек и мечтах о всяких классных, милых вещах. Мне захотелось остаться в декрете навсегда. Честно. Нет, были и всякие сложные события, простуды, болезни и взрослые родительские сложности как и у многих. Но рядом с ребенком я чувствовала себя спокойно и в безопасности. А еще, можно было делать всякие странные вещи, которые мне нельзя было делать в детстве. К примеру, трогать руками лужи вместе с дочкой, сидеть в песочнице, и гулять под дождём, смешать в одной кастрюле всю крупу, прятать под подушкой конфеты. Мы были с ней один на один. И мне казалось, что прекраснее собеседника я никогда не встречала в жизни! Это и есть безусловная детская любовь, искренняя и настоящая ко мне, просто потому что я - это я. Мне не нужно было быть кем - то. Достаточно было того, что я мама.

Теперь о главном.

Как бороться с информационным шумом?

Когда вы работаете с ИИ, всегда спрашивайте себя:

Откуда у нейросети эти данные?

Могу ли я проверить это в другом месте?

Если ответ касается здоровья, денег, важных решений — обязательно перепроверяйте. А лучше вообще о таком у ИИ не спрашивать. Вдруг вы действительно сделаете то, что вам напишет ИИ? (Хм, может это и есть восстание машин?) Уверены, что вами не манипулируют?



Изображение сгенерировано через нейросеть Google: Nano Banana Pro

Важно научиться верно оценивать полученную информацию через ИИ, анализировать её и отсеивать ненужное. Без этого - нейросеть просто большой чемодан всего чего угодно без всякой пользы. Я научу вас аналитике прежде, чем расскажу о самих нейросетях. Далее расскажу какая нейросеть обманывает чаще, а какой можно доверять и в чём.



Изображение сгенерировано через нейросеть Google: Nano Banana Pro

Золотое правилоПрименяйте ИИ в тех темах, в которых вы сами хоть немного разбираетесь. Тогда вы легко отличите хороший ответ от сомнительного. Спорьте с ИИ, пишите в ответ что он не прав, просите перепроверить информацию, спрашивайте с какой целью ИИ пытается вас запутать, и требуйте ссылаться на официальные источники.



Изображение сгенерировано через нейросеть Google: Nano Banana Pro

Где искать надёжные источники

Ссылки на официальные сайты (госорганов, компаний)

Научные журналы и диссертации

Имена экспертов, которые годами работают в теме

Если в ответе нейросети нет ссылок или имён — относитесь к нему как к черновику, который нужно проверить.

Сайты где можно проверить информацию на достоверность:

Это электронная научная библиотека: Найти литературу по критическому мышлению и медиаграмотности, можно по ссылке на сайте CYBERLENINKA.RU:

Глава

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.