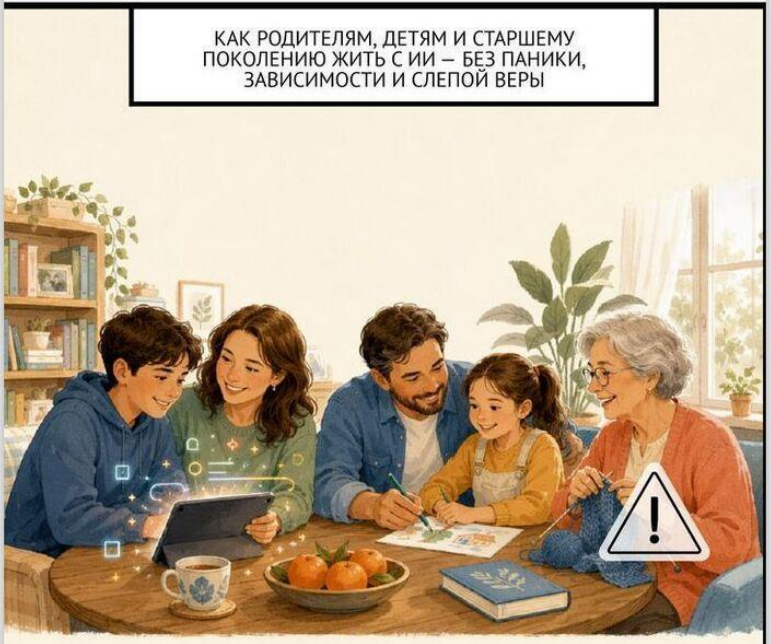
18+

АНДРЕЙ ЛАДЫГИН

Семейная энциклопедия цифровой эпохи

КАК РОДИТЕЛЯМ, ДЕТЯМ И СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ ЖИТЬ С ИИ — БЕЗ ПАНИКИ, ЗАВИСИМОСТИ И СЛЕПОЙ ВЕРЫ



Андрей Ладыгин

Семейная энциклопедия цифровой эпохи. Как родителям, детям и старшему поколению жить с ИИ — без паники, зависимости и слепой веры

https://litres.ru/74899998
ISBN 9785007166348

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

«Семейная энциклопедия цифровой эпохи» — не промпт-бук и не паника. Это семейный путеводитель по ИИ, данным и цифровой гигиене для родителей, детей и старшего поколения. Три навигационных трека, практики на вечер и принципы, которые не устареют при смене моделей. Как проверить ответ

бота, разобрать ленту, договориться об экранах и поговорить о важном — без ссор и слепой веры.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 6
ЧАСТЬ I. Как это устроено 11
ГЛАВА 1. ИИ — это не робот и не магия 11
ГЛАВА 2. Алгоритмы вокруг нас 23
ГЛАВА 3. Данные — новая семейная валюта 34
Конец ознакомительного фрагмента. 41

Семейная энциклопедия цифровой эпохи
Как родителям, детям и старшему поколению жить с ИИ — без паники, зависимости и слепой веры

Андрей Ладыгин

Оформление обложки ИИ GPT Image 2

© Андрей Ладыгин, 2026

ISBN 978-5-0071-6634-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Семья за столом

В воскресенье вечером Соня принесла телефон к столу — не свой, мамин, — и положила его экраном вверх, между тарелкой с гречкой и вазой с мандаринами.

— Мам. Это нарисовал робот?

На экране был кот в шляпе. Хороший кот. Такой, каких рисуют на открытках к Восьмому марта.

— Наверное, — сказала Анна. — А что?

— А он может нарисовать меня?

— Может, наверное.

— А ты можешь?

Анна задумалась. Она умела рисовать домики и ёлочки. Кота в шляпе — нет. И вот тут, за столом, ей вдруг стало не по себе: не потому, что робот рисует лучше, а потому, что она не знает, что сказать восьмилетнему ребёнку. Не «да», не «нет» — а что-то такое, что останется с Соней дальше.

Дмитрий, не отрываясь от телефона, сказал:

— Это всё ерунда. Он не рисует, он собирает из кусков.

— А ты откуда знаешь? — спросил Миша из-за ноутбука. Мише тринадцать, и у него в голосе было ровно столько скепсиса, сколько нужно, чтобы разговор закончился.

Дмитрий не ответил. Он действительно не знал — он так думал.

А через десять минут позвонила бабушка Лида. Она не про кота. Она про другое: «Анют, а вот эта штука, которая говорит, — она что, меня слушает? Я ей сказала про давление, а она мне — про врача. Она что, записывает?»

Три вопроса за пятнадцать минут. От восьми лет до шестидесяти шести. Один про творчество, один про устройство, один про приватность. И ни на один из них в этой семье не было готового ответа.

Эта книга — про такие воскресенья.

Кому и зачем

Если вы родитель и вам кажется, что вы отстали от собственного ребёнка, — эта книга для вас. Не чтобы догнать. Чтобы не разговаривать с ребёнком с позиции «я не понимаю, но запрещаю» или «я не понимаю, но разрешаю, потому что все разрешают». Между этими двумя позициями есть третья: «я не всё понимаю, но я знаю, как мы вместе разберёмся». Вот она и нужна.

Если вы подросток и устали от того, что взрослые говорят об ИИ либо с ужасом, либо с восторгом, а по делу — ничего, — эта книга для вас. Здесь не будет «ты не понимаешь, чем это опасно» и не будет «ты молодой, тебе проще». Будет разбор: где ИИ действительно помогает, где он врёт уверенно и красиво, и как это отличить, не будучи программистом.

Если вы бабушка или дедушка и вам поставили «эту штуку», а вы не решаетесь спросить, чтобы не выглядеть глупо,

— эта книга для вас в первую очередь. Тут нет ни одного места, где предполагается, что вы уже что-то знаете. И есть отдельные блоки, помеченные значком, — они написаны коротко и без технических слов.

Как читать

Книга устроена так, что её можно читать втроём, а можно — по одному. В каждой главе есть три дорожки, помеченные значками:

Родителям — правила, разговоры, риски. Что делать и чего не делать.

Детям и подросткам — объяснение и задания. Без сюсюканья.

Старшему поколению — простые сценарии и подстраховка.

И один общий блок — «Попробуйте вместе». Это упражнение на пятнадцать-двадцать минут, которое семья делает за один вечер. Не «когда-нибудь». Сегодня.

Если читаете впервые и не знаете, с чего начать, — начните с глав 1, 4 и 10. Первая объясняет, что такое ИИ и почему он врёт. Четвёртая — как не потерять пароли и деньги. Десятая — как договориться об экранах, не превращая дом в казарму. Этого хватит, чтобы закрыть 80% бытовых вопросов.

Если читаете с ребёнком 7—10 лет — вам хватит глав 1, 3, 7 и 8. Если с подростком — глав 2, 5, 6, 11. Если покупа-

ете книгу старшему поколению — главы 3, 4, 8 и 10, и обязательно приложение В, где всё разложено по возрастам.

Чего в этой книге нет

Честность снимает ложные ожидания, поэтому сразу.

Это не книга промптов. Здесь не будет пятисот готовых запросов к нейросети. Промпты устаревают за полгода, а принципы — нет. Мы учим принципам. Промптов в книге ровно столько, сколько нужно, чтобы показать, как выглядит упражнение.

Это не учебник программирования. Вы не научитесь обучать модели. Вам это не нужно, чтобы жить с ними в одном доме.

Это не пророчества. Здесь нет «к 2030 году ИИ заменит N профессий» и нет «ИИ никогда не сможет». Есть три сценария — и все три возможны.

Это не апология и не паника. Если вам нужна книга, которая скажет «всё будет хорошо» или «всё пропало», — это не она. Здесь будет «вот что мы знаем, вот чего мы не знаем, вот что можно сделать».

И наконец: это не книга про технологии. Это книга про семью, у которой появился новый член — и с ним надо как-то жить.

Что вы получите к концу

Три вещи, которые можно проверить.

Первое: общий язык. К концу книги у вас в семье будут слова, которыми можно обсуждать ИИ без ссоры. «Это галлюцинация», «это фишинг», «это черновик», «а кто автор?» — короткие, но они работают как переключатели: разговор переходит из режима «кто прав» в режим «что делаем».

Второе: набор семейных договорённостей. Кодекс использования ИИ, договор об экранах, парольный ритуал, аудит данных. Не наши правила — ваши. Мы дадим шаблоны, вы их перепишете под себя и повесите на холодильник.

Третье: привычка проверять. Не паранойя, а спокойная процедура: три источника, три вопроса к картинке, три стоп-сигнала в сообщении. Она останется с вами, когда названия сервисов сменятся трижды.

Если через месяц после покупки вы поймали себя на том, что проверяете пересланную новость, прежде чем отправить её бабушке, — книга сработала.

Соня тогда, в воскресенье, не получила ответа. Она получила мандарин и мультик. Но через неделю она спросила снова — и это уже была другая история.

ЧАСТЬ I. Как это устроено

ГЛАВА 1. ИИ — это не робот и не магия

Воскресенье, тот же стол, та же ваза с мандаринами.

Соня решила проверить кота.

— Мам, а спроси у него, как зовут нашу кошку.

— У нас нет кошки, — сказала Анна.

— Вот и проверим, — сказала Соня.

Анна набрала вопрос. Через три секунды на экране появился ответ: «Скорее всего, вашу кошку зовут Мурка или Барсик. Если это не так, уточните — я помогу подобрать имя для нового питомца».

— Он что, не знает? — Соня была разочарована. — Я думала, он всё знает.

— Он не знает, — сказала Анна. — Он угадывает.

И это, пожалуй, самое важное предложение в этой книге.

Простыми словами

Представьте очень начитанного, но не очень внимательного стажёра. Он прочитал миллионы книг, статей, форумов и постов. Он помнит, какие слова чаще всего стоят рядом с

какими. И когда вы задаёте ему вопрос, он не идёт проверять факты — он делает то, что умеет: предсказывает, какое слово логичнее всего будет следующим.

Вы спросили: «Как зовут нашу кошку?» Он не знает, что кошки нет. Но он знает, что после слов «как зовут кошку» в текстах чаще всего идёт имя. Мурка. Барсик. Он подставляет вероятное — и делает это уверенно, потому что уверенный тон тоже встречался в его текстах чаще.

Вот это и есть нейросеть в самом грубом приближении. Не мозг. Не разум. Программа, которая предсказывает следующее слово на основе того, что видела раньше.

«Но она же отвечает по смыслу!» — скажете вы. Да, часто по смыслу. Потому что в миллионах текстов смысл и порядок слов связаны. Но связь эта статистическая, а не понимающая. Стажёр не знает, что такое кошка. Он знает, что слово «кошка» обычно стоит рядом со словами «мурка», «лапки» и «корм».

Теперь про обучение. Откуда стажёр взял эти связи? Из данных. Ему показали огромное количество текстов — книг, сайтов, разговоров. Он не запомнил их наизусть, но уловил закономерности: какие слова с какими встречаются. Это называется «обучение на данных». Чем больше и разнообразнее данные, тем лучше он угадывает. Но — и это ключевое — он всё равно угадывает.

И вот тут появляется то, что в индустрии называют «галлюцинацией». Слово некрасивое, но точное: модель «видит»

то, чего нет. Она может уверенно назвать несуществующую книгу, приписать цитату человеку, который так не говорил, или — как с кошкой — придумать питомца. Это не злой умысел и не сбой. Это нормальная работа системы, которая предсказывает вероятное, а не проверяет истинное.

Почему он звучит так уверенно — и почему это ловушка

Есть одна деталь, которая обманывает чаще всего. Не ошибки, не выдумки, не «галлюцинации» — а тон. Бот почти всегда говорит одинаково ровно, одинаково спокойно, одинаково уверенно. Он не говорит «я не уверен» или «возможно, я ошибаюсь» — если только вы специально не попросите его так делать. Он не запинается, не начинает с «ну, я точно не помню, но…», не делает пауз. Он выдаёт ответ так, как будто знает.

Почему так? По той же причине, по которой он вообще отвечает: он учился на текстах, где хорошие ответы звучат уверенно. В инструкциях, справочниках, энциклопедиях — везде, где написано правильно, написано утвердительно. «Москва — столица России». «Вода кипит при ста градусах». Никто не пишет «возможно, Москва — столица». Поэтому модель усвоила: хороший ответ — это уверенный ответ. И она воспроизводит эту уверенность, даже когда отвечает неправильно.

А теперь про ловушку. Люди — все люди, и вы, и я, и ва-

ша бабушка — устроены так, что доверяют уверенному тону. Это не глупость, это экономия усилий: в обычной жизни уверенный человек чаще оказывается прав, чем неуверенный. Если кто-то говорит «я точно знаю, это там», мы редко идём проверять. Мы верим. Так работает нормальное человеческое общение.

С ботом это не работает. Он звучит уверенно не потому, что прав, а потому, что так устроен его текст. Уверенность бота ничего не говорит о правильности его ответа — ровно ничего. Он одинаково уверенно скажет вам, что вода кипит при ста градусах, и что она кипит при девяноста восьми. Он не врёт и не хитрит — он просто всегда звучит одинаково.

Что с этим делать практически? Три приёма. Первый: задайте тот же вопрос иначе. Переформулируйте — и посмотрите, изменится ли ответ. Если бот сказал «Мурка» на прямой вопрос, спросите «А какие ещё варианты?» или «А если кошку зовут не Мурка?». Если ответ «поплыл» — значит, он не знал, он угадывал. Если остался тем же — возможно, тут что-то есть, но всё равно проверьте. Второй: попросите источник. «Откуда ты это взял?», «Какая книга, какой автор?», «Дай ссылку». Часто бот признаётся, что источника нет, или называет книгу, которой не существует. Это не провал — это полезная информация. Третий: спросите «что здесь может быть неправильно?». Прямо так, словами. Многие модели умеют честно ответить на этот вопрос — и вы получите список мест, которые надо проверить. Это как попросить

стажёра перечитать свою работу и найти ошибки: иногда он их находит.

И запомните главное: уверенный тон — это не доказательство. Ни у бота, ни у человека. Особенно у бота.

Теперь важное различие, которое путают чаще всего. Поисковик и чат-бот — не одно и то же. Поисковик ищет страницы, где уже написан ответ, и даёт вам ссылки. Чат-бот отвечает сам, своими словами, опираясь на выученные закономерности. Поисковик говорит: «вот где посмотреть». Чат-бот говорит: «вот ответ». И если поисковик может ошибиться в том, что нашёл, то чат-бот может ошибиться в том, что придумал. Разница принципиальная: в первом случае вы можете проверить источник, во втором — источника нет, есть только текст.

Отсюда простое правило, с которого начинается вся эта книга: ответ ИИ — это не факт, это черновик факта. Иногда очень хороший черновик. Но проверять его — ваша работа, не его.

Миф и реальность

Миф: «ИИ всё понимает, поэтому ему можно доверять».

Реальность: ИИ не понимает — он предсказывает. Он может быть прав в большинстве случаев и при этом уверенно врать в остальных. И вы не узнаете, в каких именно, по тону ответа: тон всегда одинаково уверенный.

Миф: «Если ИИ ошибается, значит, он плохой».

Реальность: Он не плохой и не хороший. Он работает так, как устроен. Ошибка — не баг, а свойство. Задача не «найти хороший ИИ», а «научиться проверять любой».

Миф: «Это магия, я всё равно не пойму».

Реальность: Понимать внутренности не нужно. Достаточно помнить три вещи: он угадывает, он уверен, он не проверяет. Этого хватает, чтобы пользоваться им безопасно.

Родителям

Три вещи, которые стоит знать.

Первое: не запрещайте и не восхищайтесь. Оба края одинаково плохи. Запрет учит ребёнка пользоваться тайком. Восхищение учит доверять вслепую. Рабочая позиция — посередине: «это инструмент, у него есть свойства, давай разберёмся».

Второе: не проверяйте за ребёнка — проверяйте вместе. Если вы говорите «это неправда», ребёнок не научится проверять. Если вы говорите «а давай посмотрим, откуда он это взял», — научится. Разница в одном слове: «давай».

Третье: сами ошибайтесь вслух. Когда ИИ врёт вам, скажите об этом за столом. «Смотри, он мне сказал такую-то ерунду». Это лучший урок из всех возможных: взрослый тоже проверяет, взрослый тоже ошибается, и это нормально.

Если ребёнок доверяет боту больше, чем вам

Это случается чаще, чем кажется, и это больно. Вы гово-

рите одно, бот — другое, и ребёнок верит боту. Не потому, что он вас не любит, а потому что бот удобнее: он не устаёт, не раздражается, не говорит «спроси у мамы», не занят. Он всегда доступен и всегда отвечает. Он как очень терпеливый собеседник, у которого никогда не бывает плохого дня.

Что делать и чего не делать.

Не соревнуйтесь с ботом в правоте. Если вы говорите «я лучше знаю», а ребёнок проверяет у бота и находит, что бот прав, — вы проиграли, даже если в этот раз были правы. Соревнование — не та игра. Ваша задача не «быть правым больше раз», а «научить проверять вместе».

Не запрещайте бота как конкурента. «Больше не пользуйся этой штукой» — это признание поражения. Ребёнок всё равно будет пользоваться, только перестанет вам рассказывать. Вы потеряете не бота, а разговор.

Не спорьте о фактах, спорьте о методе. Когда ребёнок говорит «бот сказал так», не спрашивайте «а ты уверен?». Спросите: «А откуда он это взял? А ты проверял? А как можно проверить?» Вы не встаёте на сторону бота и не встаёте против — вы встаёте на сторону проверки. Это позиция, которую невозможно проиграть.

Дайте боту роль, в которой он не конкурент. «Спроси у бота, какие есть варианты, а потом мы вместе выберем» — так бот становится не авторитетом, а инструментом. «Пусть бот напишет черновик, а ты исправишь» — так он становится помощником, а не заменой. «А давай проверим, кто из вас

найдёт больше ошибок в этом тексте» — так он становится партнёром по игре.

И последнее. Если ребёнок доверяет боту больше, чем вам, — это часто не про бота. Это про то, что с ботом не страшно ошибиться. Он не скажет «ты что, дурак?», не вздохнёт тяжело, не вспомнит, что ты уже спрашивал. Если вы хотите вернуть доверие — начните с этого: не оценивайте вопросы, на которые он ищет ответы. Оценивать будете ответы. Вместе.

И одно предупреждение. Не превращайте разговор об ИИ в разговор об оценках. «Вот будешь использовать ИИ для домашки — и что ты на экзамене сделаешь?» — это не про ИИ, это про страх. Про домашку у нас будет отдельная глава, седьмая. Здесь — только про понимание.

Детям и подросткам

Тебе, наверное, уже говорили, что ИИ «всё знает». Тебе говорили неправду. Он не знает — он угадывает. Иногда очень хорошо. Иногда — как с кошкой, которой нет.

Вот тест, который можно сделать прямо сейчас, без всяких взрослых. Спроси у любого чат-бота что-нибудь про свой город, свою школу или свой двор. Что-нибудь такое, что ты знаешь точно: сколько этажей в школе, как зовут директора, есть ли у вас во дворе площадка. А потом проверь. Не «звучит ли правдоподобно», а именно проверь.

Скорее всего, ты найдёшь хотя бы одну ошибку. Может,

небольшую. Может, смешную. Это не значит, что бот плохой. Это значит, что он работает так, как работает: он не был у тебя во дворе, он просто представил, как обычно бывает.

Задание (для тех, кому 11—14). Найди три ошибки в ответах чат-бота. Запиши их. Покажи родителям. Победитель тот, кто найдёт самую нелепую. Это не соревнование в том, кто умнее, — это тренировка: замечать, когда тебе уверенно говорят неправду.

Задание (для тех, кому 7—10). Это задание попроще, но не менее важное. Спроси у бота что-нибудь про сказку, которую ты хорошо знаешь. Например, какого цвета была шапочка у Красной Шапочки. Или сколько было поросят. Или как звали друга Винни-Пуха. А потом проверь по книжке — или спроси у бабушки, она точно помнит. Если бот ответил правильно — хорошо, он молодец. Если ошибся — ещё лучше: ты нашёл ошибку, а это самое главное умение. Нарисуй эту ошибку. Покажи родителям. Расскажи, что бот перепутал. Это не про то, что бот плохой. Это про то, что ты умеешь проверять — а он нет.

И ещё одно, для тех, кто постарше. Если ты пользуешься ботом для учёбы — это нормально. Ненормально — верить ему на слово. Учитель тоже ошибается, учебник тоже ошибается, но у них хотя бы есть автор, которого можно спросить. У бота автора нет. Есть только текст.

Старшему поколению

Если вам поставили «эту штуку» и вы не знаете, с чего начать, — начните с одного простого понимания.

Она не умнее вас. Она просто очень быстро читала. Представьте человека, который прочитал всю библиотеку, но ни одной книги не понял до конца, — и теперь бойко пересказывает. Иногда точно. Иногда с ошибками. И всегда с уверенным лицом.

Поэтому главное правило одно: спросили — проверьте. Не обязательно у учёного. Можно у внука, можно у знакомого, можно в другой программе. Если ответ важный — про здоровье, деньги, документы — проверьте обязательно. Если ответ пустяковый — про рецепт или погоду — можно и так.

И не бойтесь переспрашивать. «А вы уверены?» — хороший вопрос. Задавайте его и программе, и людям.

Попробуйте вместе

«Тест на ошибку». 15—20 минут, вся семья.

Выберите вопрос, ответ на который знаете точно. Про ваш дом, двор, школу, работу, питомца. Не про мир вообще — про вас.

Задайте его чат-боту (любому, какой есть).

Прочитайте ответ вслух.

Каждый говорит: что здесь правда, что похоже на правду, что точно нет.

Найдите хотя бы одну неточность. Если не нашли — задайте вопрос посложнее, про то, чего в интернете мало.

Обсудите: почему бот ошибся? Он не знал? Он угадал? Он перепутал?

Критерий «получилось»: вы нашли хотя бы одну ошибку и можете объяснить, почему она возникла. Не «бот тупой», а «бот не знал, он угадал по похожим случаям».

Если нет интернета: возьмите любую статью из учебника или заметку из газеты и проверьте три утверждения по трём разным источникам — энциклопедии, другой книге, рассказу старшего. Тот же навык, другая форма.

Чек-лист безопасности

☐ Прежде чем поверить ответу ИИ, спросите: «Откуда он это взял?»

☐ Если ответ про здоровье, деньги или документы — проверьте у специалиста, не у бота.

☐ Если ответ про вашу семью, дом или двор — проверьте у себя, вы знаете лучше.

☐ Если ответ звучит слишком уверенно и слишком гладко — задайте тот же вопрос иначе и сравните ответы.

☐ Если бот назвал книгу, статью или человека — проверьте, что они существуют.

☐ Если бот ошибся — скажите об этом вслух, чтобы все услышали.

☐ Не спорьте с ботом, чтобы доказать свою правоту. Про-

сто проверьте.

Вопросы за ужином

— Что бот сегодня сказал такого, что оказалось неправдой?

— А что он сказал такого, что оказалось правдой, — и как ты это понял?

— Кому в нашей семье труднее всего поверить, что бот может ошибаться?

— Что бы ты спросил у бота, если бы точно знал, что он ответит неправильно?

Что дальше

Мы разобрались, что ИИ угадывает. Но он не один такой. Рядом с нами работают алгоритмы, которые тоже угадывают — только не слова, а то, что нам показать. Ленту, видео, рекламу, следующую серию. И они делают это не для того, чтобы мы узнали новое, а для того, чтобы мы остались подольше. Об этом — глава 2.

ГЛАВА 2. Алгоритмы вокруг нас

Воскресенье, тот же стол. Только теперь с телефоном Дмитрия.

Дмитрий искал дрель. Один раз, в понедельник: открыл телефон, набрал «какая дрель лучше для дома», посмотрел две минуты, закрыл. Дрель он так и не купил.

В воскресенье Миша взял его телефон — просто время посмотреть — и заржал.

— Пап. У тебя что, весь экран в дрелях?

— В смысле?

— Ну вот. Дрели. Сверла. «Пять ошибок при сверлении бетона». «Какую дрель выбрать». Опять дрели.

— Я искал дрель, — сказал Дмитрий.

— Неделю назад.

— Ну и что.

— И всё это время тебе показывают дрели.

Дмитрий пожал плечами. Он действительно думал, что так и надо: искал дрель — вот тебе дрели. Логично же.

— А у тебя что? — спросил он.

Миша перевернул экран. Там были игры. Обзоры игр, мемы про игры, «топ-10 игр, которые ты пропустил», нарезки стримов. Всё в одном цвете.

— Это другое, — сказал Дмитрий. — Ты и правда это любишь.

— А ты правда любишь дрели?

Пауза.

— Я хотел купить одну дрель, — сказал Дмитрий.

— А тебе показывают их неделю.

Соня, проходившая мимо с мандарином, заглянула в экран.

— А мне всё время показывает котят.

— Тебе хотя бы котят, — сказал Миша.

— А что плохого в котятах? — спросила Соня.

Никто не ответил. Потому что вопрос был хороший. Что плохого в котятах? Ничего. Плохо не то, что показывают. Плохо то, что перестают показывать всё остальное.

Дмитрий попробовал найти в ленте что-нибудь другое. Новости. Погоду. Что-нибудь про отпуск. Лента вернула его к дрелям через четыре экрана. Не потому, что он нажал. Потому что он не нажал ни на что другое — а система это записала.

Вот об этом вся глава.

Простыми словами

Лента — это не окно в мир. Это меню в столовой.

Представьте столовую, где повар стоит у раздачи и смотрит, что вы взяли вчера. Взяли гречку — сегодня гречки больше. Взяли котлету — завтра котлета на видном месте. Через неделю ваша тарелка состоит из гречки и котлет, потому что повар очень старается. Он не злой. Он хочет, чтобы

вы остались довольны. Но он не знает, что вы, может быть, хотели бы попробовать рыбу — вы просто ни разу её не взяли, потому что она стояла в углу.

Примерно так работает рекомендательная система. Только повар — это программа, а вместо гречки — видео, посты, товары и новости.

Как она узнаёт, что вам «нравится»? Она не спрашивает. Она смотрит. Как долго вы задержались на видео, где вы остановились, что пропустили, на что нажали, вернулись ли вечером к тому же. Каждое действие — сигнал. Из сигналов складывается профиль: «этот человек задерживается на таком-то». Профиль обновляется постоянно, поэтому лента меняется не по вашему желанию, а по вашему поведению.

И вот здесь ключевой момент, который обычно пропускают. У системы есть цель. Не «показать вам полезное», не «расширить ваш кругозор», не «сделать вас счастливее». Цель — удержать вас подольше: больше времени, больше кликов, больше возвращений. Это называется вовлечённостью. Всё остальное — средства.

Почему это важно? Потому что «то, что удерживает» и «то, что вам полезно» — не одно и то же. Иногда совпадает. Часто — нет. Видео, которое вас разозлило, удержит вас дольше, чем видео, которое вас информировало и отпустило. Спор, в котором вы хотите поставить последнюю точку, удержит дольше, чем спокойный текст, после которого вы кивнули и закрыли. Система это быстро понимает — не потому,

что она злая, а потому, что она оптимизирует время, а время лучше всего дают эмоции.

Отсюда — персонализация. Два человека открывают одно и то же приложение и видят разные миры. Не потому, что приложение разное, а потому, что профили разные. Ваша лента — это не «интернет». Это ваш интернет. И у вашего ребёнка — другой.

Дальше начинается то, что называют фильтр-пузырём. Пузырь — это не заговор и не стена. Это постепенное сужение. Сначала вам показывают разное. Потом — то, на что вы реагируете. Потом — то, на что вы реагируете сильнее. Через месяц в ленте меньше разных вещей, чем было. Не потому, что их спрятали, а потому, что они проиграли конкуренцию за ваше внимание.

И ещё одна вещь, о которой стоит знать. Ваше поведение — это не только ваша лента. Это ещё и рекламный профиль. Всё, что вы посмотрели, задержались, пропустили, — упаковывается в набор характеристик: «интересуется ремонтом», «реагирует на срочное», «смотрит вечером». Эти характеристики продаются рекламодателям. Не ваше имя, не ваш адрес — но достаточный портрет, чтобы вам показали именно то объявление, на которое вы, скорее всего, нажмёте.

Здесь важно не уйти в две крайности.

Первая крайность: «рекомендации — это зло, отключить всё». Неправда. Рекомендации помогают найти музыку, которую вы бы никогда не нашли, фильм на вечер, ответ на во-

прос. Проблема не в том, что система рекомендует. Проблема в том, по какому критерию она это делает, когда критерий один — время.

Вторая крайность: «это просто зеркало, я сам выбрал». Тоже неправда. Вы выбрали нажать. Вы не выбирали, что вам предложат нажать. Между «я выбрал из меню» и «я выбрал меню» — большая разница.

И главное, что стоит запомнить из этой главы: лента показывает не то, что вы любите, а то, что удерживает вас дольше. Обычно это похожие вещи. Иногда — совсем не похожие. И разница между ними — это разница между вами и вашим вниманием.

Миф и реальность

Миф: «Мне показывают то, что мне интересно, — значит, я сам так выбрал».

Реальность: Вы выбрали кликнуть. Меню составили за вас — по критерию, который вы не выбирали. Интерес и удержание — разные вещи, и система оптимизирует второе.

Миф: «Алгоритм показывает то, что я люблю».

Реальность: Алгоритм показывает то, на что вы реагируете. Реакция — не всегда любовь. Иногда это раздражение, из-за которого вы не можете отлистать. Иногда — тревога. Иногда — привычка.

Миф: «Если отключить рекомендации, увидишь реальный мир».

Реальность: Нейтральной ленты не существует. Любая лента — это выборка. Вопрос не «как убрать выбор», а «кто выбирает и по какому правилу».

Родителям

Три вещи, которые стоит знать, и одна, которую стоит сделать первой.

Первое: не начинайте с ленты ребёнка. Начните со своей. Если вы говорите «у тебя там один мусор», а через минуту сами листаете дрели неделю, — разговор закончен, вы проиграли. Не потому, что вы неправы. Потому что вы требуете того, чего не делаете. Покажите свою ленту первым. Это снимает обвинение и превращает разговор в исследование.

Второе: говорите не «это плохо», а «под что это сделано». Подросток защищает свою ленту не потому, что она хорошая, а потому, что это его территория. Если вы атакуете территорию — он защищает. Если вы вместе смотрите, под что она оптимизирована, — он становится соисследователем. Вопрос «как ты думаешь, зачем тебе это показали?» работает в сто раз лучше, чем «хватит смотреть эту ерунду».

Третье: не устраивайте цифровой детокс в качестве наказания. Запрет не учит ничему, кроме того, что взрослые отбирают. Он не даёт навыка. А навык здесь один: замечать, когда тебя удерживают.

И одна вещь, которую стоит сделать первой. Один раз в неделю за ужином — «разбор ленты». Каждый показывает

три последние рекомендации и говорит, почему, по его мнению, они появились. Не «что я об этом думаю», а «что система про меня решила». Это упражнение из этой главы, и оно работает лучше любых лекций — потому что не про мораль, а про механику.

И маленькое предупреждение. Подростковая лента часто узкая — игры, мемы, музыка. Это не признак деградации. Это признак того, что система нашла быстрый способ удерживать. Ваша задача — не сузить или расширить, а показать, что это способ, а не мир.

Детям и подросткам

Твоя лента — не твой друг. Это бизнес.

Звучит грубо, но это хорошая новость. С друзьями сложно, с бизнесом всё понятно: у него есть цель. Цель — чтобы ты остался подольше. Не чтобы тебе было хорошо, не чтобы ты узнал новое, не чтобы тебе было интересно. Чтобы ты не ушёл. Всё остальное — способы.

Это не значит, что тебе показывают плохое. Тебе показывают то, на что ты реагируешь. Если ты реагируешь на смешное — будет смешное. Если на злое — будет злое. Если на спорное — будет спорное. Система не знает, что тебе «нравится». Она знает, на что ты задерживаешься.

Задание 1. Найди в своей ленте три приёма, которые удерживают тебя дольше, чем ты сам хотел. Не «что мне показали», а «как меня удержали». Варианты, которые обычно

находят: автовоспроизведение (следующее видео запускается само), бесконечная прокрутка (нет конца, негде остановиться), «тебе может понравиться» (ещё один вариант, ещё один клик), уведомления (возвращают, когда ты уже ушёл), «смотрите также» (уводит в сторону от того, что ты искал). Найди свои три и запиши, что именно они делают с твоим временем.

Задание 2. Сравни свою ленту с лентой друга — в том же приложении. Если вы оба смотрите одно и то же приложение, а ленты разные, значит, дело не в приложении. Дело в том, что оно про вас решило. Спроси друга: «А тебе что показывают?» И удивись.

И одно, что стоит понять сразу. «Мне показывают то, что я люблю» — это то, что система хочет, чтобы ты думал. Удобнее думать, что тебе показывают любимое, чем что тебе показывают удерживающее. Первое — про тебя. Второе — про них. Разница неприятная, но полезная.

Старшему поколению

Если вам кажется, что «интернет стал какой-то странный» — вам не кажется. Но дело не в интернете. Дело в вашей ленте.

Она сужается. Если вы один раз нажали на что-то — про давление, про политику, про происшествие, — система решила, что вам это важно, и стала показывать больше. Не потому, что вам это нравится. Потому, что вы задержались. Че-

рез месяц может показаться, что весь мир только об этом и говорит. Мир — нет. Лента — да.

Что с этим делать. Простое: раз в неделю специально посмотрите что-то другое. Про погоду, про сад, про животных, про путешествия. Не бойтесь «испортить» ленту — её нельзя испортить, она всё равно перестроится. И не нажимайте на то, что пугает или злит: часто именно этого от вас и хотят. Не потому, что кто-то вас не любит, а потому, что пугающее удерживает лучше спокойного.

И маленькое правило: если вам что-то показали, а вы не просили, — спросите себя: «Почему мне это показали?» Не «правда ли это» — это отдельный вопрос. Именно «почему мне». Иногда ответ очевиден и безобиден. Иногда — нет.

Попробуйте вместе

«Разбери свою ленту». 20 минут, вся семья, каждый со своим телефоном.

Каждый открывает свою ленту — любую: соцсеть, видеосервис, новостную подборку. Неважно какую.

Каждый показывает остальным пять последних рекомендаций — подряд, сверху вниз.

По каждой рекомендации отвечает на два вопроса: «Что я делал перед этим?» (искал, смотрел, задержался, нажал) и «Почему система решила, что мне это нужно?»

Каждый находит три приёма, которые удерживают его дольше, чем он планировал. Автовоспроизведение, беско-

нечная прокрутка, «смотрите также», уведомления — что угодно.

Сравните ленты. У кого самая узкая? У кого самая странная? Кто удивился своей больше всех?

Обсудите один вопрос на всех: «Чего эта лента хочет от меня?» Не «нравится ли мне она», а именно «чего она хочет».

Критерий «получилось»: каждый нашёл хотя бы три приёма удержания и может объяснить, как они работают. Не «мне это не нравится», а «вот как меня держат».

Если нет интернета: разберите полку в магазине. Почему конфеты на уровне глаз ребёнка? Почему молоко в дальнем углу? Почему у кассы лежит то, что вы не планировали брать? Это те же приёмы, только в офлайне. Тот же навык: замечать, что меню составили за вас.

Чек-лист безопасности

☐ Раз в месяц посмотрите свою ленту и спросите: «Почему мне это показали?»

☐ Раз в неделю специально поищите что-то новое — не то, что вам обычно показывают.

☐ Не нажимайте на пугающее и злящее: часто именно этого и добиваются.

☐ Сравните свою ленту с чужой — это лучше всего пока-

зывает, что она не «мир».

☐ Отключите автовоспроизведение хотя бы на неделю и посмотрите, что изменится.

☐ Отпишитесь от того, на что вы не подписывались осознанно.

Вопросы за ужином

— Что твоя лента показала тебе сегодня такого, о чём ты не просил?

— Как ты думаешь, что твоя лента «думает» о тебе?

— Как выглядела бы твоя лента, если бы её цель была — чтобы ты ушёл быстрее?

— У кого в нашей семье самая узкая лента? Почему ты так думаешь?

— Что ты сегодня не увидел, потому что тебе это не показали?

Что дальше

Мы разобрались, что лента подстраивается под поведение. Но чтобы подстроиться, ей нужно что-то знать. Откуда она это берёт? Из данных. Из того, что мы оставляем каждый день — часто не замечая. Об этом — глава 3.

ГЛАВА 3. Данные — новая семейная валюта

Воскресенье, тот же стол. Только теперь с телефоном бабушки Лиды.

Бабушка Лида приехала с новым телефоном — «внук настроил, а я не понимаю». Телефон лежал на столе, как котёнок, которого принесли в дом и не знают, что с ним делать.

— Мне вот это всё время пишет, — сказала Лида и повернула экран. — «Разрешить доступ к геолокации». Это что?

— Это где вы находитесь, — сказала Соня.

— Кому?

— Телефону.

— А зачем телефону знать, где я?

Соня задумалась. Анна подошла, посмотрела на экран.

— Ба, а что это за приложение?

— Фонарик.

Пауза.

— Фонарику нужна геолокация? — спросила Анна.

— А я откуда знаю. Он спрашивает. Я думала, так надо.

Миша, не отрываясь от ноутбука:

— А ещё он, наверное, контакты просит и микрофон.

— Просит, — сказала Лида. — Я разрешила. А что, не надо было?

Дмитрий, от телефона:

— Да ладно, кому нужны твои данные. Ты же не миллионер.

— А вчера тебе кто звонил? — спросил Миша.

Дмитрий помолчал.

— Ну, звонили.

— И что говорили?

— Что карта заблокирована. Я трубку бросил.

— А откуда они знали, что у тебя есть карта? И что ты — это ты?

Дмитрий не ответил. Он смотрел в телефон, но уже не в ленту.

— Вот об этом и речь, — сказала Анна. — Не про миллионеров. Про всех.

Соня взяла телефон бабушки и начала листать настройки.

— Ба, тут ещё «доступ к контактам». И «доступ к камере». И «доступ к микрофону». Фонарику.

— Ну и что, — сказала Лида. — Пусть смотрит. Мне не жалко.

— Ба, — сказала Соня. — Он же не смотрит. Он записывает.

Вот об этом вся глава.

Простыми словами

Данные — это то, что вы оставляете, когда пользуетесь телефоном. Не «ваши секреты». Просто следы: где вы были, что искали, с кем говорили, что фотографировали, сколько

времени провели в приложении, на что нажали, что пропустили.

Представьте кран с водой. Из него течёт. Вода нужна — без неё дом не живёт. Но не все краны одинаковые. Один кран — для питья, его не закроешь. Другой — для полива газона, который вам не принадлежит. Третий — вообще открыт на улицу, и вода льётся мимо. Вы не можете перекрыть весь дом. Но лишние краны можно закрыть, и вы этого даже не заметите.

С данными так же. Часть платы неизбежна: без геолокации не работает карта, без доступа к контактам не работает мессенджер, без микрофона — голосовой помощник. Это нормально. Но когда фонарик просит контакты, а игра — микрофон, это не «так надо». Это лишний кран.

Почему приложения вообще просят доступ? Потому что данные — это валюта. Вы не платите деньгами за «бесплатное» приложение. Вы платите собой. Не именем и адресом — хотя иногда и ими. Вы платите профилем: «этот человек бывает здесь, смотрит это, реагирует на такое». Профиль продаётся рекламодателям. Не вас продают — профиль. Разница есть, но она меньше, чем кажется.

Что входит в профиль? Геолокация — где вы бываете. Контакты — кто ваши близкие (это нужно не только чтобы «найти друзей», но и чтобы построить социальный граф). Микрофон и камера — что вы говорите и видите. История поиска — что вас интересует. Разрешения — это двери, ко-

торые вы открываете. Каждое разрешение — дверь. Вопрос не «хорошая дверь или плохая», а «зачем эта дверь этому приложению».

И вот здесь ключевое различие, которое путают. Есть данные, которые вы отдаёте осознанно: фото, пост, комментарий. И есть данные, которые вы отдаёте не замечая: геолокация в фоне, время использования, что вы пропустили, куда не нажали. Первое — ваш выбор. Второе — побочный продукт. И второе часто ценнее первого, потому что его больше и оно честнее: вы не старались выглядеть лучше.

Дальше — утечка. Это не «хакеры взломали». Чаще это «компания хранила данные, а потом их украли или они попали не туда». Вы не можете предотвратить утечку в чужой компании. Но вы можете уменьшить то, что о вас хранится. Чем меньше краников открыто, тем меньше воды утечёт, если трубу прорвёт.

И последнее, что стоит понять сразу. «Бесплатно» — это не цена. Это способ оплаты. Вы платите не деньгами, а вниманием и данными. Иногда это честная сделка: вы получаете карты, а взамен — геолокацию. Иногда — нечестная: вы получаете фонарик, а взамен — контакты, микрофон и геолокацию. Разница не в том, «платить или не платить». Разница в том, «за что и сколько».

Миф и реальность

Миф: «Мне нечего скрывать, поэтому мои данные нико-

му не нужны».

Реальность: данные нужны не чтобы «узнать ваши секреты», а чтобы предсказать ваше поведение. И чем больше данных, тем точнее предсказание. Секреты тут вообще не при чём.

Миф: «Бесплатные приложения — это просто бизнес, они не делают ничего плохого».

Реальность: бизнес — это не «плохо» и не «хорошо». Это цель. Цель — удержать и монетизировать. Иногда это совпадает с вашими интересами, иногда нет. Вопрос не «злые ли они», а «что именно они берут и зачем».

Миф: «Если я не выкладываю фото, я в безопасности».

Реальность: фото — это то, что вы отдаёте осознанно. Геолокация, разрешения, фоновая активность — то, что вы отдаёте не замечая. Второе часто важнее первого.

Родителям

Три вещи, которые стоит знать, и одна, которую стоит сделать первой.

Первое: фото ребёнка — это данные ребёнка, а не ваши. Вы имеете право решать за себя. За ребёнка — только до определённого возраста и только в его интересах. Когда вы выкладываете фото, где он узнаваем, где видно школу, двор, машину, — вы выкладываете не «свою гордость», а его цифровой след. Он останется с ним, когда вырастет. И он не выбирал.

Второе: «цифровой след с рождения» — не метафора. Первое УЗИ, первый шаг, первый класс, первый день рождения — всё это уже где-то лежит. Не обязательно в открытом доступе, но лежит. Ваша задача не «убрать всё» — это невозможно, — а «не добавлять лишнего». Разница между «поделиться с бабушкой» и «выложить в открытый профиль» — огромная. Первое — для семьи. Второе — для всех, включая тех, кого вы не знаете.

Третье: не начинайте с запрета. «Не выкладывай ребёнка» — это разговор о вас, не о нём. Начните с вопроса: «А что мы хотим, чтобы о нём знали через десять лет?» Это снимает обвинение и превращает разговор в выбор. Вы не «плохие родители» — вы выбираете, что оставить в его истории.

И одна вещь, которую стоит сделать первой. Один раз в месяц — «семейный аудит данных». Не «проверка телефона ребёнка», а общий обход: какие приложения знают геолокацию, какие — контакты, какие — микрофон, и зачем. Не для того, чтобы отключить всё, а чтобы увидеть. Увидеть — уже половина.

И предупреждение. Не превращайте это в слежку. Если ребёнок чувствует, что вы проверяете его, а не настройки, он закроется. Ваша цель — не контроль, а привычка: раз в месяц смотреть, что открыто. Сначала вы показываете свою настройку, потом он показывает свою. Не наоборот.

Детям и подросткам

Ты уже знаешь, что в интернете нельзя говорить незнакомцам адрес. Это правило старое, как сам интернет. Но есть новое, которое сложнее.

Ты не говоришь адрес. Его говорит телефон. Ты не говоришь, где учишься, — это видно на фото с линейки. Ты не говоришь, когда тебя нет дома, — это видно по геолокации в игре. Ты не говоришь, кто твои друзья, — это видно по контактам, к которым приложение попросило доступ.

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.