



Claude с нуля.

Пошаговый гайд для тех, кто никогда
не открывал ни одной нейросети.

Андрей Абрамов

[@abramov_aicreator](#)

Апрель 2026 · версия 1.0

Содержание

- 01 Что такое Claude и зачем он вам
- 02 Регистрация и первый вход
- 03 Интерфейс — что где находится
- 04 Модели: Opus, Sonnet, Haiku — когда какую
- 05 Режимы работы: Chat, Projects, Code, Cowork
- 06 7 правил хорошего промпта
- 07 Projects — главная фишка Claude
- 08 Artifacts и Skills — рабочие инструменты
- 09 Интеграции и коннекторы
- 10 Тарифы: Free, Pro, Max — что выбрать
- 11 10 задач для первой недели
- 12 Типичные ошибки новичков
- Что делать дальше

КАК ЧИТАТЬ

Гайд рассчитан на 30–40 минут чтения. Советую читать по главе в день и сразу пробовать описанное — пустая теория быстро выветривается из головы.

Вступление

Зачем вам этот гайд

Если вы открыли этот PDF — скорее всего, вы уже слышали про Claude, ChatGPT или нейросети вообще. Может быть, даже пробовали, но не зашло: непонятно, что у них спрашивать, как формулировать запросы, чем одна модель отличается от другой.

Этот гайд решает ровно одну проблему: провести вас от «я никогда ничего в Claude не делал» до «я понимаю, что, как и зачем использовать» — без воды и без залезания в технические дебри.

Что вы получите на выходе

- Понимание, чем Claude отличается от ChatGPT и когда его выбирать
- Чёткое знание, когда брать Opus, Sonnet, Haiku — и почему это важно
- Рабочую схему промптов, которая даёт в 3–5 раз более точный результат
- Настроенную систему Projects под ваши повторяющиеся задачи
- 10 задач для первой недели — от простых до полезных

Кто я такой

Меня зовут Андрей Абрамов. В Instagram (@abramov_aicreator) веду канал про ИИ и автоматизацию для контент-мейкеров и предпринимателей. Каждый день тестирую новые инструменты, собираю ИИ-агентов и делюсь тем, что реально работает. Этот гайд — концентрат того, что я сам хотел бы получить в начале пути.

ВАЖНО

Гайд актуален на апрель 2026. Claude развивается быстро — если увидите интерфейс отличающийся от описанного, посмотрите свежие обновления в моём Telegram-канале.

Глава 01

Что такое Claude

Claude — это ИИ-ассистент от компании Anthropic. Если упрощать до предела: это программа, с которой можно разговаривать текстом, и она отвечает как грамотный эксперт, который одновременно разбирается в коде, маркетинге, текстах, юридических документах, физике, поварском деле и тысячах других тем.

Ключевое слово здесь — разговаривать. В отличие от Google, где вы вбиваете пару ключевых слов и получаете 10 синих ссылок, Claude ведёт диалог. Вы можете уточнять, просить переделать, давать контекст — и он помнит всю беседу.

Чем Claude отличается от ChatGPT

Оба — умные ассистенты. Но есть различия, которые важно понимать:

	Claude (Anthropic)	ChatGPT (OpenAI)
Сильные стороны	Длинные тексты, код, аналитика документов	Мультиязычность, веб-поиск, мультимедиа
Стиль ответов	Структурирован, меньше воды, честнее	Дружелюбнее, иногда «угождает»
Контекстное окно	До 1 млн токенов (огромные документы)	До 128k токенов (GPT-4 Turbo)
Для кого лучше	Писатели, аналитики, разработчики	Маркетологи, аудитория, мультимедиа

Какие задачи решает Claude

- Тексты: статьи, посты, рассылки, редактура, перевод, сокращение, пересказ
- Документы: прочитать 100-страничный PDF и ответить на вопросы по нему
- Код: написать скрипт, исправить баг, объяснить чужой код, сделать сайт
- Данные: проанализировать таблицу, построить график, найти закономерности
- Мышление: разобрать проблему, построить план, взвесить решения
- Обучение: объяснить незнакомую тему, подобрать аналогии, проверить знания
- Креатив: идеи для контента, сценарии, креативные концепции

ЧЕГО CLAUDE НЕ УМЕЕТ

Claude НЕ умеет: генерировать изображения, работать с голосом, выходить в интернет без специальных инструментов. Для картинок — Midjourney, DALL-E.

Глава 02

Регистрация

Весь процесс займёт 3 минуты. Понадобится только email.

1 Откройте **claude.ai**

Введите в адресной строке браузера **claude.ai**. Сайт откроется на языке, который Claude определит по вашему IP — обычно русский, если вы в СНГ.

2 Нажмите **Sign Up**

Кнопка регистрации справа вверху. Можно войти через Google — это быстрее, или через email с подтверждением по коду.

3 Подтвердите номер телефона

Claude попросит номер телефона для защиты от ботов. SMS-код приходит за 10–30 секунд. Номер нужен один раз — спам не идёт.

4 Заполните базовый профиль

Имя (как Claude будет к вам обращаться), страна, короткий ответ «для чего вы планируете использовать». Эти данные влияют на стиль общения — не более того.

5 Готово — вы внутри

Открывается главный экран с пустым чатом. Поздравляю, теперь у вас есть бесплатный план Free. Можно писать первые сообщения.

ЕСЛИ ВЫ В РФ/БЕЛАРУСИ

Если в вашей стране Claude недоступен напрямую — используйте VPN с выходом в США, Европу или Японию. После регистрации VPN можно отключить: привязка идёт к аккаунту. Но для надёжной работы лучше держать VPN включённым.

Мобильное и десктопное приложения

Есть нативные приложения для iOS, Android, macOS и Windows. Найдёте в App Store / Google Play / на **claude.ai** в разделе Download. Функциональность одинакова с веб-версией, но десктопное приложение удобнее для работы — всегда под рукой, не теряется среди вкладок.

Глава 03

Интерфейс

Открываете Claude — и видите три основные зоны.

1. Левая панель — история и проекты

Слева список ваших предыдущих чатов (Recents). Под ним — раздел Projects, куда вы можете складывать беседы и файлы по темам. Над историей — кнопка New chat для создания нового диалога. Чуть выше — поле поиска по вашим чатам (очень полезная штука, когда накопится много бесед).

2. Центр — поле диалога

Главная рабочая зона. Сверху — название чата (Claude сам его подбирает по теме). Посередине — история сообщений. Внизу — поле ввода, куда вы пишете свой запрос.

3. Поле ввода — что тут есть

- Селектор модели — выпадающий список Opus / Sonnet / Haiku (глава 4)
- Скрепка — прикрепить файлы: PDF, изображения, таблицы, документы
- Инструменты — веб-поиск, исследование, выполнение кода, файлы
- Кнопка отправки — или Enter на клавиатуре. Shift+Enter — перенос строки
- Голосовой ввод — микрофон для диктовки на мобильном

Настройки и персонализация

Иконка профиля внизу слева → Settings. Самые полезные разделы:

- Profile — имя, обращение, краткое «что вы делаете»
- Appearance — светлая/тёмная тема, размер шрифта
- Feature preview — бета-фичи (веб-поиск, память, генерация файлов)
- Custom instructions — глобальные инструкции для всех чатов
- Data privacy — настройки, что Claude может запоминать

СОВЕТ

Первые 10 минут потратьте на настройку Custom instructions. Напишите туда своё имя, чем занимаетесь и стиль ответов. Это сэкономит сотни повторений «я маркетолог, ответь коротко» в каждом новом чате.

Глава 04

Модели Claude

В Claude — три модели. Выбираются в выпадающем меню над полем ввода. Разница между ними — как между скутером, седаном и спорткаром: разная мощность, скорость и цена. Научиться их различать — первый шаг к эффективному использованию.

	Opus 4.7	Sonnet 4.6	Haiku 4.5
Класс	Флагман	Стандарт	Быстрая
Скорость	Медленная	Средняя	Очень быстрая
Интеллект	Максимум	Высокий	Средний
Расход лимита	Большой	Умеренный	Минимум
Когда брать	Сложный анализ, большие документы, код	Ежедневные задачи	Короткие ответы, простые вопросы

Как выбирать на практике

Берите Sonnet по умолчанию. Это золотая середина. 90% задач (написать пост, переписать текст, разобрать идею, сделать план) решаются Sonnet без всяких проблем — и быстро.

Переключайтесь на Opus, когда задача реально сложная: разобрать 50-страничный отчёт и сделать выводы, написать архитектурный документ, решить нестандартную логическую задачу, отредактировать книгу. Opus умнее, но медленнее и съедает больше дневного лимита.

Берите Haiku, когда нужно что-то простое и быстрое: перефразировать строку, проверить грамматику, получить короткий ответ, классифицировать 100 строк по категориям. Haiku почти в 5 раз быстрее Opus.

ПРАВИЛО

Начинайте с Sonnet. Если ответ слабоват — тот же промпт на Opus. Если ответ слишком длинный для простой задачи — на Haiku и сэкономьте лимит.

Extended Thinking — режим глубокого мышления

У Opus и Sonnet есть особый режим — Extended Thinking. Когда он включён, Claude перед ответом думает «в уме»: разбирает задачу на части, продумывает подходы, проверяет логику. Вы видите в интерфейсе блок «Thinking...» с размышлениями.

Включать его стоит для задач, где важна точность: математика, сложная логика, анализ ошибок в коде, стратегические решения. Для рутинных задач — лишняя трата времени и лимита.

Глава 05

Режимы работы

Claude — это не одна программа, а семейство инструментов. Для новичка важно понимать, какой из них для чего. Разберём все четыре.

Claude Chat — основной режим

То, что открывается на `claude.ai`. Обычный чат-интерфейс: вы пишете — Claude отвечает. Подходит для 95% задач новичка: написать текст, разобрать документ, обдумать идею, задать вопрос.

Когда использовать: всегда, пока не поняли, что хочется чего-то другого.

Claude Projects — папки с контекстом

Это «папки», в которых можно сохранить файлы, инструкции и контекст, доступные во всех чатах проекта. Например: проект «Мой канал», куда я загрузил *tone of voice*, список ЦА, примеры прошлых постов. Теперь любой новый чат внутри проекта автоматически знает эту информацию.

Когда использовать: для любой повторяющейся задачи — работа над проектом, контент-план, исследование, программирование. Доступно с тарифа Pro. Подробнее в главе 7.

Claude Code — для разработчиков

Инструмент командной строки (terminal). Claude работает прямо в вашем коде: читает файлы проекта, пишет новый код, исправляет баги, запускает тесты. Это мощно, но требует базового понимания разработки.

Когда использовать: если вы программист. Для не-разработчика это как учить вождение на Формуле-1 — возможно, но больно. Новичку можно пропустить.

Claude Cowork — помощник на рабочем столе

Бета-инструмент для тех, кто не программист. Claude Cowork живёт на вашем компьютере и может читать ваши файлы (локально), создавать документы, организовывать папки. Если Claude Chat — это собеседник, то Cowork — ассистент, у которого есть доступ к вашему рабочему пространству.

Когда использовать: когда много работы с локальными файлами (Excel, Word, PDF). Пока в бете — ждите приглашения или подавайте заявку через официальный сайт.

ДОРОЖНАЯ КАРТА ДЛЯ НОВИЧКА

Для старта работайте только с Claude Chat. Когда станет тесно — переходите на Projects. Code и Cework — продвинутые инструменты, к ним вы сами почувствуете, когда будете готовы.

Глава 06

7 правил хорошего промпта

«Мусор на входе — мусор на выходе». 80% плохих ответов ИИ — не потому что модель глупая, а потому что запрос был сформулирован «как получится». Семь правил ниже превращают посредственные ответы в точные.

1 Дайте контекст

Плохо: «Напиши пост про кофе». Хорошо: «Я владелец кофейни третьей волны в Москве. Пишу в Instagram, ЦА 25–40 лет, доход выше среднего. Напиши пост о том, чем наш фильтр-кофе отличается от кофе в сетях». Разница — в пять раз более точный ответ.

2 Укажите роль

Начинайте с «Представь, что ты редактор Forbes / SMM-специалист с 10-летним опытом / преподаватель физики». Claude подстроит стиль и глубину под роль. Это работает как магия.

3 Опишите формат результата

Какую длину хотите? Список или текст? С заголовками? В таблице? «Ответь списком из 5 пунктов, каждый по 2 предложения» даст в разы более пригодный результат, чем просто «Ответь».

4 Приведите примеры

Покажите 1–2 примера того, как должен выглядеть ответ. Это называется *few-shot prompting* — самый недооценённый приём. «Вот как я пишу заголовки [примеры]. Сделай 10 новых в том же стиле».

5 Разбивайте сложные задачи на шаги

Вместо «Напиши мне лендинг» — «Давай пошагово: сначала структура лендинга для такого продукта, потом 3 варианта заголовка, потом секция hero, потом остальное». Claude лучше работает с чёткими этапами.

6 Просите думать вслух

Для задач, где важна логика: «Прежде чем дать ответ, распиши свои рассуждения шаг за шагом». Это включает режим рассуждений и кардинально улучшает точность.

7

Не бойтесь итераций

Плохой ответ — не конец, а начало. Скажите «перепиши короче», «добавь конкретных цифр», «убери общие фразы», «сделай более провокационно». Claude не обижается. Итерируйте, пока не станет хорошо.

Шаблон идеального промпта

Универсальная рамка, которая работает почти для любой задачи:

Роль: [ты — кто]

Контекст: [я — кто, мой проект — что, ЦА — кто]

Задача: [конкретно что сделать]

Формат: [как должен выглядеть результат]

Примеры: [1–2 референса, если есть]

Ограничения: [чего избегать, какой тон, какая длина]

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ

Потратьте 2 минуты на составление промпта — сэкономите 20 минут на правках ответа. Это не гипербола, это реальный расчёт.

Глава 07

Projects — главная фишка

Projects — это то, что превращает Claude из «поболтать» в «полноценный рабочий инструмент». Понять эту фишку в первую неделю — и ваш темп работы с ИИ вырастает в 3–5 раз.

Что это такое

Представьте папку. В ней — описание задачи, которую вы решаете (Custom instructions проекта), и все файлы, которые нужны для работы (Knowledge base). Теперь любой чат, который вы создаёте внутри этой папки, автоматически «знает» всё содержимое папки.

Зачем это нужно

Обычный чат забывает всё после закрытия. Каждый новый диалог — чистый лист. Это значит, что если вы регулярно пишете посты для своего Instagram, вам каждый раз приходится рассказывать Claude про свою нишу, ЦА, тон, формат. Тратить по 5 минут на контекст.

В Projects вы делаете это один раз. Дальше — просто открываете новый чат в проекте и сразу пишете «напиши пост про X». Claude уже знает всё остальное.

Как создать свой первый проект

1

Нажмите Projects в левой панели

Если у вас Pro-тариф — там появится кнопка «+ New Project».

2

Назовите и опишите проект

Название — коротко (например, «Мой контент»). Описание — что это за проект и зачем он.

3

Напишите Custom Instructions

Это главное поле. Что Claude должен знать и как себя вести. Кто вы, кто ваша ЦА, какой тон, что не надо делать.

4

Загрузите файлы в Knowledge base

Документы: примеры прошлых работ, бренд-гайд, методички, отчёты, CSV с данными. Можно 20–30 файлов.

5

Откройте новый чат в проекте

Теперь пишите задачу — Claude работает с учётом всего вложенного.

Примеры проектов, которые делаю я

Контент-машина канала

Custom instructions: я веду канал про ИИ, ЦА — предприниматели. Knowledge: топ-20 прошлых постов, бренд-гайд, список запретных тем. Использую для написания новых постов.

База сценариев Reels

Custom instructions: я снимаю вертикальные ролики 30-60 секунд. Ценность в первые 3 секунды. Избегать банальностей. Knowledge: 50 моих лучших сценариев. Использую для генерации новых идей.

Аналитик рынка

Custom instructions: ты аналитик трендов в ИИ-индустрии. Knowledge: свежие отчёты a16z, PwC, McKinsey. Использую для глубоких разборов.

Редактор текстов

Custom instructions: ты редактор русских текстов. Правила: короткие предложения, активный залог, убирать канцелярит. Knowledge: стайлгайд. Использую для вычитки постов.

ДОМАШКА

Первый проект создайте уже сегодня. Самый лёгкий: ваш «рабочий помощник». В Custom instructions — ваше имя, профессия, стиль общения. В Knowledge — ничего пока не загружайте. За неделю поймёте, чего не хватает, и докинете.

Глава 08

Artifacts и Skills

Две фишки, которые отличают «чат с ИИ» от «рабочей системы».

Artifacts — интерактивные результаты

Artifacts — это отдельная панель, которая открывается справа, когда Claude создаёт что-то большое или интерактивное. Простой ответ пишется в чате. А вот готовый HTML-сайт, длинный документ, рабочий калькулятор, Excel-таблица, React-компонент — всё это идёт в отдельный Artifact.

Что можно делать в Artifacts:

- Попросить Claude сделать мини-сайт — и сразу кликать по нему
- Получить рабочий калькулятор под вашу задачу
- Собрать интерактивный график из ваших данных
- Сгенерировать документ, скачать его как Word/PDF
- Получить таблицу с формулами, открыть её в Excel

Как запустить — не надо ничего нажимать. Просто попросите Claude: «сделай мне HTML-страницу с...» или «построй калькулятор для...». Artifact откроется автоматически.

Skills — обучение Claude процессам

Skills — более продвинутая концепция. Это такие «навыки», которым вы учите Claude один раз, а он применяет их во всех будущих задачах. Представьте SOP (стандартную операционную процедуру) для сотрудника: написали инструкцию — он её выполняет точно.

Пример: вы создаёте Skill «Проверка поста перед публикацией». В нём прописано: проверить заголовок на кликбейт, длину абзацев, хэштеги, наличие СТА, грамматику, соответствие бренд-гайду. Теперь вместо того, чтобы каждый раз просить «проверь мой пост по 7 пунктам», вы просто говорите «применили Skill проверки» — и он применяется.

Когда использовать Skills:

- Для процессов, которые повторяются 5+ раз
- Когда у вас есть чёткий чек-лист или протокол
- Когда команда должна работать единообразно
- Для сложных многоэтапных задач (бриф → сценарий → монтаж-план)

ПРИОРИТЕТ

Skills — это про масштабирование. Не спешите с ними в первую неделю. Сначала освойте Chat и Projects. Когда поймёте, что у вас есть повторяющиеся чек-листы — тогда время делать Skill.

Глава 09

Интеграции

Сам по себе Claude живёт в окне браузера. Но через интеграции он может работать с вашими реальными инструментами — Gmail, Google Drive, Notion, календарь, Slack. Это меняет всё.

Connectors — подключение сервисов

В Settings → Connectors можно подключить десятки сервисов. После подключения Claude может читать и создавать контент в них напрямую из чата.

Что подключается:

- Google Drive — Claude читает ваши документы и таблицы
- Gmail — может искать письма, черновики, составлять ответы
- Google Calendar — посмотреть расписание, планировать встречи
- Notion — работать с вашими базами знаний
- Slack — читать каналы, искать сообщения
- GitHub — смотреть код, создавать issues
- И ещё десятки — от Jira до Asana

Пример запроса после подключения:

«Найди в моей почте все письма за последнюю неделю от клиентов, сделай саммари и составь план ответов» — Claude прочитает Gmail, обобщит, предложит варианты ответов. Раньше это заняло бы час — теперь 2 минуты.

Claude in Excel — бета

Отдельное приложение, работающее прямо в Excel. Claude помогает писать формулы, анализировать данные, делать отчёты — не покидая таблицу. Супер-полезно для финансистов, аналитиков, маркетологов.

Claude in Chrome — браузерный агент

Расширение для Chrome. Claude может смотреть на страницу, которую вы открыли, и помогать: суммировать, переводить, извлекать данные, даже выполнять действия на сайте (заполнить форму, найти информацию на нескольких сайтах).

ПЕРВЫЙ ШАГ С КОННЕКТОРАМИ

Начните с одного коннектора — Google Drive. Подключите его, загрузите туда 5–10 своих документов и попробуйте спросить Claude что-то по их содержанию. Эффект «вау» гарантирован.

Глава 10

Тарифы

Цены и лимиты на апрель 2026. Anthropic меняет их примерно раз в 6–12 месяцев — перед оплатой проверяйте на claude.com/pricing.

План	Цена	Кому подходит	Возможности
Free	\$0	Попробовать, решить пару задач в неделю	Sonnet 4.6, небольшой дневной лимит, без Projects
Pro	\$20/мес (\$17 годовых)	Рабочее использование, фрилансеры, эксперты	Все модели, Projects, Artifacts, коннекторы, 5x лимит
Max 5x	\$100/мес	Интенсивная работа, разработчики	25x лимит Free, приоритет в загруженные часы
Max 20x	\$200/мес	Максимум мощности, агентские задачи	100x лимит Free, всегда быстрый ответ
Team	от \$25/место	Команда от 5 человек	Общие проекты, админ-панель
Enterprise	по договору	Большие компании	SSO, SCIM, большее окно контекста, SLA

Что брать новичку

Неделя 1–2: Free. Поймите, нравится ли вам вообще формат. Бесплатного лимита (примерно 20–40 сообщений в день на Sonnet) хватит, чтобы составить впечатление.

Когда упираетесь в лимиты — Pro (\$20/мес). Это та самая точка, где Claude становится реальным рабочим инструментом: открываются Projects, доступ к Opus, коннекторы, большие файлы. 95% пользователей остаются на этом тарифе навсегда.

Max (\$100–200) — только если вы действительно съедаете Pro-лимит. Обычно это разработчики, которые гоняют Claude Code по несколько часов в день, или люди с автоматизированными агентами. Новичку Max не нужен.

ПРАВИЛО

Не платите сразу. Поработайте на Free 1–2 недели. Когда регулярно начнёте получать «вы достигли лимита, подождите 4 часа» — пора на Pro. Не раньше.

Глава 11

10 задач на первую неделю

Лучший способ освоить Claude — попробовать его на конкретных делах. Вот 10 задач, которые реально принесут пользу и покажут разные возможности. Идите по списку — по одной задаче в день.

1 Разберите сложный документ

Загрузите любой PDF на 20+ страниц (договор, методичку, исследование) и попросите: «Сделай саммари в 10 пунктах, выдели главные риски, предложи 3 вопроса автору». 5 минут вместо часа.

2 Напишите 10 вариантов одного текста

Возьмите ваше обычное сообщение (приветствие клиенту, описание услуги) и попросите 10 версий в разных тонах: формальный, дружелюбный, короткий, с юмором, для Instagram, для email.

3 Переведите с сохранением стиля

Любой англоязычный текст → «Переведи на русский так, чтобы это звучало естественно, а не как машинный перевод. Сохрани тон и ритм». Разница с Google Translate огромная.

4 Разложите по полочкам сложную тему

«Объясни мне, как работает [блокчейн, ETF, PR-краудстратегии] — так, как объяснил бы 12-летнему, но без снисходительности».

5 Составьте план большой задачи

«Я хочу [крупная цель: запустить канал, сменить профессию, изучить Python, похудеть на 10 кг]. Разложи на еженедельные шаги на 3 месяца с конкретными действиями».

6 Сделайте саммари своих заметок

Скопируйте все свои заметки по проекту за месяц. «Выдели 5 основных тем, которые повторяются, и 3 действия, которые я откладывал».

7 Проверьте текст на ошибки и слабые места

«Вот мой пост. Проверь грамматику, ясность, убери канцелярит, предложи 3 варианта более цепляющего заголовка».

8

Разберите свою проблему в формате терапии

«Я столкнулся с [ситуация]. Задавай мне по одному вопросу, чтобы помочь разложить по полочкам. Не давай советов сразу — сначала разберись в контексте».

9

Напишите код для простой задачи

Даже если вы не программист. «Напиши мне Python-скрипт, который возьмёт папку с PDF и извлечёт текст в Excel». Попросите объяснить каждый шаг.

10

Создайте свой первый Project

Тема — ваш канал, работа, хобби. Заполните Custom instructions. Загрузите 5 примеров прошлых материалов. Попросите сгенерировать следующий материал. Сравните с чатом без проекта.

Глава 12

Ошибки новичков

Большинство людей, которые «пробовали ИИ и не зашло», попадают в одну из этих ловушек. Обойдёте их — будете на голову впереди.

Ошибка 1. Ждать магии от короткого запроса

Запрос «напиши пост» — самый популярный и самый бесполезный. Claude не экстрасенс. Давайте контекст. См. главу 6.

Ошибка 2. Принимать первый ответ как финальный

Первая версия — черновик. Почти всегда её можно сделать в 2 раза лучше одним уточнением: «короче», «конкретнее», «с примерами». Итерируйте.

Ошибка 3. Открывать новый чат на каждую задачу

Контекст пропадает. Если задачи связаны — продолжайте в том же чате. Если нет — используйте Projects.

Ошибка 4. Использовать только одну модель

Многие сидят на Sonnet по умолчанию. А Opus решает сложные задачи вдвое лучше. Naïv в 5 раз быстрее для простых. Переключайтесь.

Ошибка 5. Не проверять факты в критичных местах

Claude может придумать факт или цифру («галлюцинация»). Для важных данных (юридика, медицина, финансы, бизнес-решения) всегда проверяйте ключевые факты в первоисточнике.

Ошибка 6. Пытаться записать всё в один запрос

«Напиши бизнес-план, маркетинговую стратегию и питч-дек» — так не работает. Разбивайте на этапы. По одной задаче за раз.

Ошибка 7. Не использовать Custom Instructions

Глобальные инструкции (Settings → Custom Instructions) сохраняются для всех чатов. Там должно быть ваше имя, профессия, предпочтения. Настройте один раз — работайте всю жизнь.

Ошибка 8. Ожидать, что Claude сделает выбор за вас

«Стоит ли мне начать бизнес?» — не вопрос к ИИ. Claude может разложить риски, помочь взвесить. Но решение принимать вам. Используйте как умного собеседника, а не оракула.

Финал

Что делать дальше

Если вы дочитали до этого места — вы уже в топ-10% людей, которые серьёзно подходят к ИИ. Большинство бросает на втором абзаце. Поэтому сразу несколько конкретных шагов на ближайший месяц:

Ближайшие 7 дней

- ☐ Зарегистрируйтесь на claude.ai
- ☐ Настройте Custom Instructions в Settings
- ☐ Пройдите 10 задач из главы 11 (по одной в день)
- ☐ Разберитесь, какая модель когда нужна

Следующий месяц

- ☐ Апгрейд на Pro, если упираетесь в лимиты
- ☐ Создайте первый Project под вашу основную задачу
- ☐ Подключите Google Drive через Connectors
- ☐ Разберитесь с Artifacts — попросите Claude сделать мини-сайт
- ☐ Попробуйте Extended Thinking на сложной задаче

Когда освоитесь

- ☐ Изучите MCP-серверы и сложные интеграции
- ☐ Попробуйте Claude Code (если программист)
- ☐ Соберите первого агента через внешние инструменты
- ☐ Начните автоматизировать рутину через Skills

Где меня найти

Этот гайд — только начало. Каждую неделю я разбираю новые ИИ-инструменты, собираю агентов на n8n, тестирую свежие промпты и показываю, что реально работает. Без воды.

☐ Instagram: [@abramov_aicreator](https://www.instagram.com/abramov_aicreator)

Ежедневно: разборы инструментов, Reels, сценарии

📌 Telegram-канал: @abramov_aicreator

Новости ИИ с разбором, готовые агенты, промпты, лайфхаки

📌 Больше гайдов: подписчикам канала

Каждый месяц выходит новый разбор — воркфлоу, шаблоны, промпты

Спасибо, что дочитали. Если гайд оказался полезным — поделитесь им с одним человеком, которому тоже стоит разобраться в ИИ. Большая часть людей сейчас отстаёт не потому, что тупые, а потому что им никто не объяснил по-человечески. Будьте тем, кто объяснит.

Андрей Абрамов · AI Creator · апрель 2026