



Denoise AI Lab
for education

ГАЙД

Meta AI для контент-стратегии

Что умеет встроенная в Instagram нейросеть и три промпта, которые выжимают из неё максимум для анализа трендов ниши

Instagram @ai.denoise

Telegram @denoise_ai_lab

Часто говорят, что Meta AI не умеет того, что умеют ChatGPT или Claude. Это неточно. Claude может зайти в браузер и посмотреть Instagram — но через Cowork или доп-инструменты, с настройкой и за деньги. Meta AI делает это нативно, без расширений, бесплатно — прямо в поисковой строке Instagram. В этом и есть реальная разница.

■ Что Meta AI умеет без дополнительных инструментов

- Видит публичный контент Instagram, Facebook и Threads в реальном времени. ChatGPT, Claude и Gemini обучены на данных с отсечкой — они не знают, что залетело в вашей нише три дня назад. Meta AI знает: у него живой доступ к платформам.
- Встроен прямо в Instagram и Facebook — переключаться не нужно. Кликаете на строку поиска, задаёте вопрос про нишу, просите найти Reels по теме, получаете анализ, не выходя из приложения.
- Muse Spark (апрель 2026) — первая модель от Meta Superintelligence Labs. Умеет подтягивать и цитировать контент авторов из Instagram и Threads: ищет outlier-посты по живому контенту, а не по архиву.
- Разговор с Meta AI влияет на вашу ленту. Обсуждаете тему в чате — алгоритм начинает подтягивать больше связанного контента (Meta официально запустила это в декабре 2025). Чем больше работаете в рамках ниши, тем точнее платформа понимает, что показывать.
- Your Algorithm (декабрь 2025) — панель, где видно, какие темы формируют вашу ленту

Reels, и можно их регулировать в реальном времени: добавляете или убираете темы — лента перестраивается.

- Полностью бесплатно. ChatGPT с веб-доступом — платная подписка, Claude с браузером — подписка плюс настройка, а Meta AI с доступом к контенту платформ — бесплатно, прямо в приложении.

Три промпта для контент-стратегии

Эти промпты используют возможности Meta AI по максимуму. Они адаптированы под алгоритмы 2025–2026: упор на соотношение просмотров к подписчикам (а не на абсолютные цифры), учёт того, что алгоритм приоритезирует шеры и сохранения, и фокус на авторов среднего размера (100K–1M) — у них outlier-паттерны чище, чем у миллионников.

Промпт 1 — поиск outlier-контента в нише. Используйте раз в неделю, в начале недели, перед планированием контента.

● ПРОМПТ 1 — OUTLIER-КОНТЕНТ

Выступи в роли моего контент-стратега. Найди 10 Reels из последних 7 дней в моей нише, которые набрали в 2 раза и более от среднего по этому автору — то есть outlier-контент.

Ниша: [ВПИШИ СВОЮ НИШУ]

Запрещённые темы: [ВПИШИ ТЕМЫ, КОТОРЫЕ НЕ ХОЧЕШЬ ВИДЕТЬ]

Фильтры:

- Авторы: от 100K до 1M подписчиков
- Результат: в 2+ раза выше среднего по просмотрам ИЛИ аномально высокий процент шеро и сохранений
- Формат: разговор в камеру, демонстрация экрана, карусель. Без скетчей и рекламных UGC-форматов
- Тон: практичный, без хайпа

Что хочу получить:

1. OUTLIERS: таблица — хук (первые 0-3 секунды), главная идея одним предложением, почему залетело, отношение просмотров к подписчикам
2. ПАТТЕРНЫ: топ-3 шаблона хука, топ-3 темы недели, что изменилось к прошлой неделе, какой формат выигрывает
3. ИДЕИ ДЛЯ МЕНЯ: 5 хуков под мою нишу. Каждый: хук ~7 секунд, неочевидный тезис, какое доказательство нужно, СТА

Правила: без общих советов, только конкретные примеры. Если нашёл меньше 10 — так и скажи.

Промпт 2 — аудит сценария до съёмки. Используйте перед каждой съёмкой: вставляете черновик и получаете честный разбор.

● ПРОМПТ 2 — АУДИТ СЦЕНАРИЯ

Выступи в роли моего контент-стратега. Оцени этот сценарий на фоне outlier-контента в моей нише за последние 14 дней.

Ниша: [ВПИШИ СВОЮ НИШУ]

Ориентир: Reels с результатом 2х+ от среднего, практичный тон, без рекламных форматов. Если свежих данных нет — используй паттерны.

МОЙ СЦЕНАРИЙ: [ВСТАВЬ СЦЕНАРИЙ]

Что хочу получить:

1. ВИРУСНЫЙ БАЛЛ 1-10 + честное объяснение. 10 = outlier, 1 = не зайдёт
2. ХУК: процитируй первые 0-3 секунды. Совпадает ли с тем, что работает? Что убивает внимание?
3. УДЕРЖАНИЕ: разбей по каждому 3-5 секундам — что держит, где риск потерять, конкретное исправление
4. СООТВЕТСТВИЕ: рабочие шаблоны хука использованы? Есть конкретика (цифры, результаты)? Проблемы с форматом?
5. ПЕРЕПИСАТЬ: новый хук если балл ниже 7; самое слабое место по удержанию; СТА
6. ПРОГНОЗ: ожидаемое отношение просмотров к подписчикам. Одно изменение, которое утроит результат

Правила: без смягчений, только конкретные формулировки. Если сценарий короче 30 секунд — отметить отдельно.

Промпт 3 — поиск незанятой позиции в теме. Используйте, когда выходит тренд: чтобы зайти в тему и не слиться с остальными.

● ПРОМПТ 3 — НЕЗАНЯТАЯ ПОЗИЦИЯ

Выступи в роли моего контент-стратега. Составь карту того, что авторы говорят о [ТЕМА], и найди мою уникальную позицию.

Ниша: [ВПИШИ СВОЮ НИШУ]

ТЕМА / ТРЕНД: [ВПИШИ ТЕМУ]

Что хочу получить:

1. КАРТА: 10 постов от авторов с 100К-1М за последние 14 дней.

Таблица: автор, позиция одним предложением, угол подачи, что пишут в комментариях

2. КЛАСТЕРЫ: сгруппируй в 3-4 категории. Для каждой: сколько % авторов это говорят, какая эмоция доминирует, какие доказательства

3. ПРОБЕЛЫ: что никто не говорит? Какие вопросы без ответа?

4. МОЯ ПОЗИЦИЯ: 3 угла, которые я могу занять. Для каждого: хук ~7 секунд, неочевидный тезис, почему выбивается, доказательство, риски и как их снизить

Правила: без абстракций, привязывай к конкретным результатам. Если постов меньше 10 — используй 5, но скажи. Если тема перенасыщена — скажи прямо. Формат: таблица для п.1, списки для 2-4.

Как использовать как систему

- Каждый понедельник → Промпт 1. Смотрите, что залетело за неделю, выбираете темы для съёмки.
- Перед съёмкой → Промпт 2. Вставляете черновик сценария, правите до съёмки, а не после.
- Новый тренд → Промпт 3. Находите позицию, которую ещё никто не занял.

● Проверяйте даты и факты

Функции и модели Meta (Muse Spark, Your Algorithm, влияние чата на ленту) быстро меняются. Перед тем как строить на этом стратегию, сверьтесь с актуальным состоянием: что-то может быть недоступно в вашем регионе.

Три промпта, встроенный доступ к живому контенту и ноль затрат — так Meta AI превращается в еженедельный инструмент контент-стратегии. Больше про работу с ИИ в маркетинге — в нашем каталоге и на канале Denoise AI Lab.