

Мой чек-лист **первых 3 секунд**

Первые 3 секунды решают, досмотрит зритель ролик или уедет дальше. Алгоритм Reels считывает **удержание на старте** и решает, кому показать. Если человек отскочил в первые секунды, рекомендации не запустятся, как бы хорош ни был остальной ролик. Поэтому я собрала 20 типов крючков, которые у меня стабильно работают.



Почему именно первые 3 секунды

Алгоритм показывает ролик небольшой пачке зрителей. Если они досматривают начало, пачка расширяется. Если отскакивают, ролик умирает за несколько часов.

Внимание в ленте короче, чем 5 лет назад. Зритель листает большим пальцем со скоростью примерно одно видео в секунду. Чтобы остановить палец, ролику нужно дать причину прямо сейчас, а не на 8 секунде.

Хук, это не вступление. Не «привет, друзья», не «сегодня я расскажу». Хук, это первое слово или первое движение, которое уже несёт обещание и провоцирует любопытство.



20 типов крючков, которые у меня работают

Делю на три блока, чтобы было проще выбирать под настроение ролика. Берите по одному из каждого блока и чередуйте, тогда лента не приедается.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ



Конкретная цифра

«За 47 минут собрала 5 сторис.»

Не круглая 30 или 100, а именно конкретная, в неё мозг верит сильнее.



Обещание списка

«3 ошибки в сторис, из-за которых не покупают.»

Мозг любит закрытые списки и короткий ответ.



Сравнение

«Reels против Stories. Что эффективнее в 2026.» Сравнения автоматически удерживают, мозг хочет узнать победителя.



Обещание результата

«Покажу, как за неделю поднять охваты в 3 раза.» Конкретный результат плюс срок, две якорные опоры.



До и после

«Так выглядел мой блог год назад. И что изменилось.»

Контраст состояний цепляет, зритель остаётся ради второй половины.

ЭМОЦИИ И ИСТОРИИ



Шок

«Я не снимала Reels год. И вот почему.» Признание, в которое не верится сразу, держит зрителя до объяснения.



Личная история

«В тот день я плакала на полу.»

Личная сцена, в которой узнаёт себя любой, кто проходил через провал.



Боль-зеркало

«Если у вас 200 подписчиков и год без роста, это вам.» Зритель слышит свой случай и остаётся.



Признание ошибки

«Я делала это год и зря.» Уязвимость работает сильнее экспертности, особенно у блогеров с опытом.



Противоречие

«Думала, чем больше Reels, тем лучше. Оказалось наоборот.» Зритель ждёт одно, слышит обратное и остаётся ради разгадки.

СТРУКТУРА И ОБЕЩАНИЕ



Вопрос-крючок

«А вы знали, что 3 секунды решают всё?» Прямой вопрос на «вы», зритель отвечает себе и остаётся.



Запрет

«Никогда не делайте так в директе.» Мозг не любит запреты, реакция автоматическая.



Стереотип против реальности

«Все думают, что нужны идеальные кадры. На самом деле нет.» Зритель остаётся ради второй части фразы.



Секрет

«Скажу то, что мне не разрешали говорить.» Слово «секрет» в первой секунде, любопытство просыпается.



Срочность

«Если запускаете на этой неделе, успеете.» Срочность без давления, через возможность, а не страх.



Открытая петля

«Подождите до конца, в финале самое важное.» Прямое обещание, что главное в конце, держит до последней секунды.



Эксклюзив

«Впервые рассказываю про эту систему.» Чувство, что зритель попал на премьеру, работает даже если тема обычная.



Метод имени

«Мой метод. За 5 минут с телефона.» Авторское название превращает приём в продукт, в него верят.



Вызов

«Слабо снять 30 сторис за день?» Прямой вызов на «слабо», зритель остаётся проверить себя.



Ритуал

«Мой ежедневный ритуал. 3 шага утром.» Слово «ритуал» обещает короткую систему, а не длинный курс.



Что должно происходить в кадре

1

Движение, а не статика

Резкая смена кадра, поворот головы, жест рукой, переход локации. Статичный кадр пролистывают на автомате.

2

Подпись крупно в первые 0.5 секунды

Многие смотрят без звука. Подпись повторяет хук, занимает треть экрана, читается даже в превью сетки. У меня правило: подпись висит минимум 3 секунды, чтобы зритель успел прочитать без перемотки.

3

Лицо в кадре

Глаза зрителя автоматически идут на другое лицо. Если вы в кадре, держитесь близко к камере, не в полный рост издалека.

4

Конкретный звук в первой секунде

Не пауза, не вдох. Сразу первое слово хука. Или резкий звук монтажного перехода, который сигнализирует «началось».



Что убивает первые 3 секунды



Приветствие. «Привет, друзья», «всем привет». Это не нужно ни одному зрителю в ленте Reels.



Вступление «сегодня я расскажу». Сразу рассказывайте, не анонсируйте.



Тёмный или мутный первый кадр. Глаз отдыхает на сером и пролистывает.



Тишина и пустой кадр. Любая пауза в первые 2 секунды воспринимается как «ничего не происходит».



Длинная вступительная музыка без слов. Зритель не понял, о чём ролик, ушёл.

✗ **Логотип или заставка канала.** Снимаете Reels, а не выпуск телепередачи.

✗ **Главный ответ в начале.** Интрига должна раскрываться ближе к финалу, иначе нет повода досматривать.

✓ **Финальная проверка перед публикацией**

Посмотрите ролик в режиме без звука. Поняли по подписи, о чём он, в первые 2 секунды? Если нет, подпись слабая.

Дайте посмотреть знакомому, который не знает контекст. Спросите, что он понял за первые 3 секунды. Если не смог сформулировать, хук не работает.

Сравните удержание со своими прошлыми роликами. Если на 3 секунде ушло больше 50 процентов, проблема в начале, а не в середине.



Главная мысль

Reels не выигрывают на 30 секунде. Они выигрывают в первые 3. Всё, что после, имеет смысл только если зритель досмотрел до третьей секунды.

