



# МИР ИНТЕРНЕТА: КТО ЗА ТЕБЯ РЕШАЕТ?

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ  
ОТ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ





# МИР ИНТЕРНЕТА: КТО ЗА ТЕБЯ РЕШАЕТ?

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ  
ОТ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ

Иллюстрировано  
Мубаровой Айнур



Астана  
2023

**УДК 159.9**  
**ББК 88.1**  
**П 37**

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья  
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

*Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Мир интернета: кто за тебя решает? Как защитить себя от негативного влияния в интернете.** – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 50 с.

**ISBN 978-601-7638-21-4**

В книге «Мир интернета: кто за тебя решает? Как защитить себя от негативного влияния в интернете» рассмотрены истории, раскрывающие возможные манипуляции, стягивающее подростков в экстремальные группы или призывают к самоубийству. Приведены примеры методов призыва, возможные методы манипуляций. Такие манипуляции действуют на подростков так как это возраст, в котором подростки могут быть особенно эмоциональны и могут испытывать желание бунтовать. Также, истории рассматривают возможные способы предотвращения вербовки онлайн.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.1**  
**П 37**

**ISBN 978-601-7638-21-4**

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

*При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.*

*Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.*

*Вся пропаганда служит одной и той же цели, а каждое из ее орудий и весь аппарат организовывается так, чтобы координированным образом влиять на людей в одном направлении и в конечном счете достичь полной унификации всех умов.*

*Фридрих фон Хайек (1899–1992)*



# Оглавление

Дорогой читатель!.....	9
Нужен «небольшой» взнос.....	11
Записи психолога.....	21
Виртуальные сети.....	23
Записи психолога.....	32
Холодильник и сто тысяч в мышеловке.....	34
Записи психолога.....	44
Это может тебе пригодиться.....	47
На заметку родителям и опекунам.....	48
Об авторах и иллюстраторе.....	50



## ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Знаком ли тебе Мир интернета?

Думаю, что почти все люди, живущие в 21 веке, имеют доступ к всемирной сети и успешно пользуются им.

Нынешний век можно назвать веком Интернета. Конечно же, в начале большинство людей пользовались им только для поиска информации, но довольно стремительно виртуальная жизнь стала развиваться и предложила большие возможности почти во всех сферах жизни человечества. Это буквально завлекает людей во всемирную паутину все глубже и глубже. Теперь многие вещи стали намного удобней для человека, так как можно найти абсолютно любую информацию на любую тему. Но есть и другая сторона. Чем легче доступ к услугам и информации, чем больше удобств, тем ленивее становятся люди: они меньше думают, так как ищут готовую информацию, они стремятся в интернет пространство за развлечением и общением, полностью погружаясь в виртуальный мир. Как говорится, «к хорошему быстро привыкаешь».

По многочисленным исследованиям становится ясно, что чрезмерное увлечение интернетом отрицательно влияет на здоровье, психику и даже на жизнь человека.

Ты, наверное, знаешь или же слышал от взрослых, что раньше было время, когда люди обходились без телефонов, машин, электричества и многих других удобств, без которых сейчас невозможно представить существование. Если рассматривать общение людей в наше время, то с этим тоже стало намного проще, чем в былые времена. Сейчас с помощью интернета мы с лёгкостью находим себе друзей и общаемся с ними, даже не видя их в реальности, в какой-то степени — это интересно и легко. Но опять же, в этом тоже есть обратная сторона, ведь живое общение с людьми ничем не заменишь.

Можно бесконечно говорить о положительных и отрицательных сторонах всемирной сети. Но главное, конечно же, не забывать о реальной жизни и не обманывать себя, уходя с головой в мир интернета, ведь, к сожалению, в последнее время многие в

киберпространстве сталкиваются с проблемами, разрушающими судьбы и лишаящими жизни. Становится крайне важным умение разграничивать информацию и брать для себя в интернете только полезное.

В книге «Мир интернета: кто за тебя решает?» ты познакомишься с историями девятиклассников – Ербола, Ахмеда и Даурена – ребят, которые столкнулись с проблемами в мире интернета, но смогли извлечь из этого для себя урок.

Думаю, их истории могут помочь тебе!



## НУЖЕН «НЕБОЛЬШОЙ» ВЗНОС

Сейчас я уже учусь в девятом классе, и родители часто «шутят» по поводу моих достижений в учебе и о том, сколько я трачу денег или как много они тратятся на меня. Можно подумать, что это совсем несвязанные между собой вещи, однако, практически каждый наш разговор начинается так:

- И так Ербол, мама вот вчера была на родительском собрании, и мы понимаем, что ты опять не смог сдержать обещания по поводу своих оценок, - как обычно заводит разговор отец.

-А помнишь, когда мы покупали тебе новую сотку, то ты обещал исправить все свои оценки и даже закончить четверть без единой тройки, а получилось же все совсем наоборот, в этот раз у тебя добавилось еще две тройки по биологии и химии, - сразу же присоединяется к разговору мама и добавляет масла в огонь.

«Я не знаю как так получается, - запинаясь начал я.

- Я так старался, решал всё, домашние задания и даже брал дополнительные задания, когда у меня выходила спорная оценка, но в итоге у меня всё равно вышли тройки по предметам – покраснев продолжил я. И учителя не захотели пойти мне навстречу, хотя многим в нашем классе, они поставили на балл выше за «их старания», - уверенно закончил свою речь. Вообще это было моим обычным оправданием, ведь я действительно не смог сдержать обещания и завалил все свои итоговые экзамены.

- Ербол мы видели, как ты готовился к урокам и делал домашние задания, целыми днями сидел за ноутбуком. Бывало, что ты даже с утра не мог проснуться, чтобы пойти в школу, из-за того, что всю ночь сидел за компьютером, – вспылил отец. Ты пойми тебе ведь никто не запрещает играть за своим ноутбуком, но ты уже не маленький мальчик и должен сам научиться

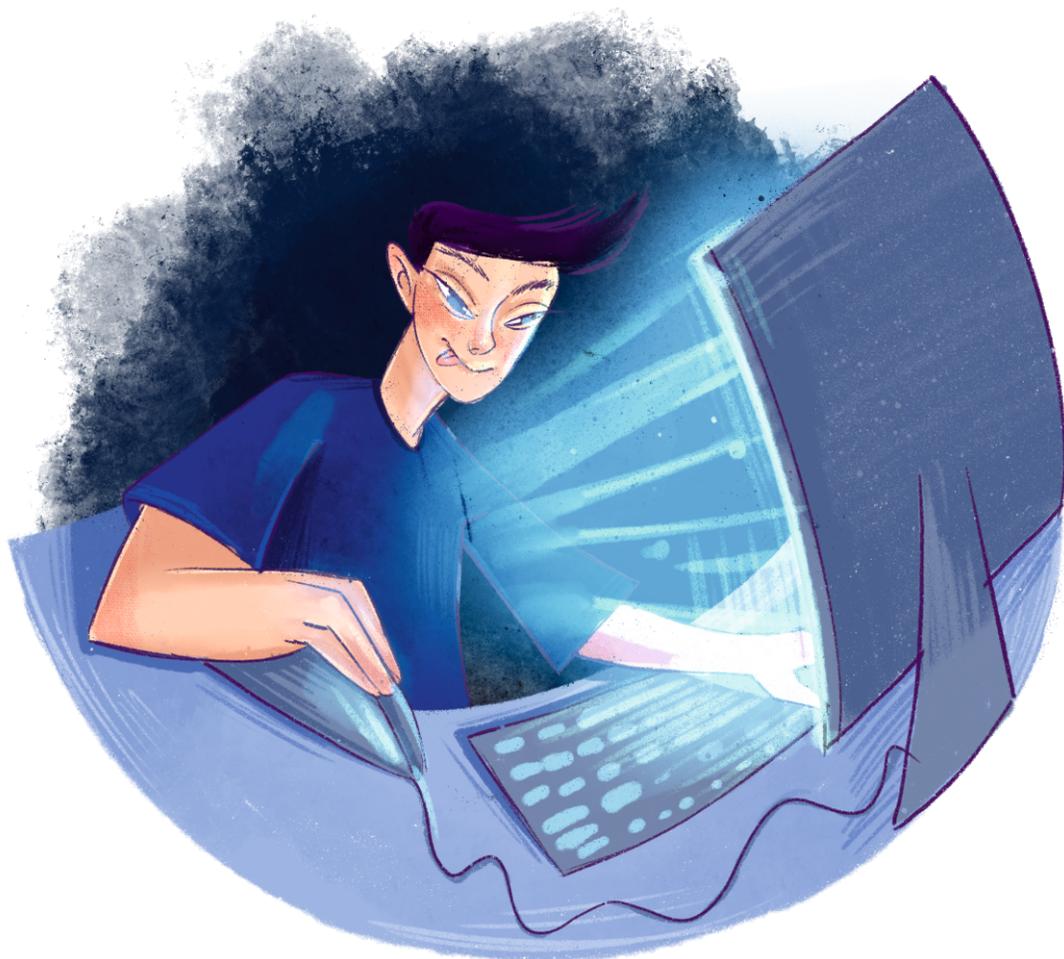
контролировать своё время. Папа посмотрел мне прямо в глаза и спокойно продолжил:

- Ты хочешь иметь больше свободы, а это означает и брать на себя больше ответственности – это так работает.

Ну, конечно, я всё это понимал...умом, а в реальности мне было так скучно, я не мог сидеть за своими домашними заданиями больше 15 минут! После этого мое внимание совсем рассеивалось и я не мог сосредоточиться на уроках. Зато в игре я мог концентрироваться несколько часов подряд! И это было классно. Я даже не обращал внимания на свой голод или небольшую усталость. Да, я осознавал, что накосячил и не смог сдержать данного слова, но ведь родители тоже должны меня понять, многое ведь зависит от самих учителей и неважно как я буду стараться, если они меня недолюбливают (Что я могу поделаться?), то в любом случае снизят мне оценки, - считал я и на тот момент сам в это искренне верил.

А отца видимо было уже не остановить, и он продолжил серьезным тоном:

- Это уже не первый случай и в прошлый раз ты говорил тоже самое, но ситуация не изменилась. Тем более когда мама была на родительском собрании все учителя сказали, что шли тебе навстречу, продлевали сроки по итоговым работам, чтобы у тебя было больше времени их закончить, всегда говорили тебе, что готовы ответить на все твои вопросы. Но ты ни разу к ним не заходил, всем говорил, что сильно занят, а потом в итоге ничего не понял и не смог выполнить задания. При этом, дома же ты нам говорил, что идёшь делать уроки, какие-то дополнительные задания. Само собой напрашивается вопрос: и чем же ты тогда так сильно был постоянно занят, если ни в классе, ни дома ты на самом деле уроки не делал? - задал отец мне вполне логичный вопрос.



Тут мои отговорки уже зашли в тупик, не скажу же я родителям, что всё время проводил за играми и даже иногда отбирал компьютер у своего младшего братишки, чтобы поиграть в него самому. Видя, что мне нечем крыть и моя молчаливая пауза уже затягивается, мои родители продолжили:

- Ербол это уже не дело, ты постоянно обманываешь всех вокруг и несколько раз мы закрывали на это глаза надеясь, что ты поймёшь свои ошибки и возьмёшься за ум, но по-видимому ты можешь так и до конца своего обучения в школе гонять балду и сливать всю свою учебу, если сейчас не принять никаких мер. Поэтому мы с мамой решили ограничить твои карманные расходы, теперь еду забирай из дома в контейнере, никаких больше гулянок с друзьями после школы, пора уже образумиться.

Ну это слишком! – мелькнула у меня мысль. Я начал злиться и думать, что не заслуживаю такого наказания, меня взбесило, что мои родители постоянно тыкают мне этими деньгами и оценками, ненавижу зависеть от кого-то. В тот момент мне больше нечего было сказать и я просто ушел в свою комнату, чтобы не наорать на них. Закрыв дверь и чтобы все также отвлечься от всех этих проблем стал запускать свою любимую онлайн игру. Там я чувствовал себя более комфортно и свободно, поэтому и разговаривал с другими ребятами в игре более оживленно и весело чем обычно, хоть они меня и злили иногда, но в любом случае это мне помогало отвлечься от внешних проблем.

Однажды в одной из очередных игр один парень, услышав мой голос, сразу стал проявлять интерес, видимо по моему голосу было понятно, что на связи мальчишка, хоть я и учился в 9-м классе, голос мой все еще выдавал, что я не взрослый мужчина.

- Эй пацан, я вижу ты уже давно играешь, а нормальных шмоток нет, видать в игру деньги не вкидываешь? - обратился незнакомый парень ко мне. Я толком не понял вопрос ли это был или утверждение, но точно знаю, что он обратился ко мне, поскольку в этот момент никто больше не разговаривал, поэтому я решил ответить.

- Да я вообще никогда в игру деньги не закидываю.

- Оно то правильно, но мне кажется, что у тебя и закидывать то нечего, я же тоже вот недавно таким школьником как ты был, денег особо не было, родители только на еду давали и то не всегда. Но зато вон смотри сейчас, что у меня есть, загляни на мой аккаунт в игре.

Мне стало немного интересно и я не понимал к чему он это ведёт и решил проверить его аккаунт, когда я это сделал, то был просто в шоке, у него были все эксклюзивные вещи, премиум аккаунт последнего уровня. Моему удивлению не было предела этого всего нельзя было достичь простому игроку и он, наверное, миллионы на это потратил, причем настоящих денег.

- Думаю ты уже глянул и увидел, что я нехило так поднялся, хотя я и не работаю нигде и родителям еще с деньгами стал помогать, - продолжил этот странный парень.

В связи с последними событиями и недавним разговором с родителями этот вопрос был для меня как никогда актуален, а если его заработок к тому же даёт возможность так просто тратить кучу денег на игры и всякие развлечения, то мне обязательно нужно будет узнать про то, как он делает деньги и научиться самому.

- А расскажи мне, как ты это так столько денег зарабатываешь, мне бы тоже неплохо было бы родителям помочь, - заинтересовался я.

- Ну знаешь, я свои секреты так просто всем не рассказываю...

- Пожалуйста расскажи, у меня сейчас действительно

проблемы с этим, а я потом и с тобой поделюсь если что, - я настойчиво стал просить его.

- Да я вижу, что ты хороший пацан, так что давай попробуем, я тебе сейчас ссылку скину, переходи давай и там регистрируйся, а дальше с тобой свяжусь и все объяснят.

- Хорошо, спасибо большое, сейчас начну регистрироваться, - уже кликая по ссылке сказал я на прощание, ведь я и не собирался делиться с этим парнем своей прибылью, мысленно предвкушая как буду тратить свои деньги.



- Ага, удачи пацан.

Сайт на который я зашёл сразу внушал мне какое-то доверие, там были и отзывы клиентов и сам он был очень хорошо оформлен, а регистрация оказалась максимально простой, требовались только ФИО и номер телефона, я ещё не совсем понимал суть самой работы, но думал, что сейчас разберусь. Уже через пару минут после регистрации мне кто-то позвонил, представился как Юрий Невилл и стал объяснять всю суть работы и рассказывать подробности о торговле акциями разных крупных компаний и как на этом можно неплохо заработать:

- Так и один маленький момент уточним, Ербол, да, вас ведь так зовут?

- Да, все правильно

- Чтобы начать зарабатывать вам нужно пополнить счёт изначально на сумму десять тысяч тенге, начнём совсем с небольшой, чтобы вы смогли все протестировать и убедиться в прибыльности наших стратегий.

- Но это довольно много для меня, не уверен, что сейчас получится..., - на этом моменте я засомневался, ведь у меня на самом деле ведь не было таких денег на руках, а у родителей я просить уж точно не мог после такой ссоры. До этого Юрий очень вежливо со мной общался и пытался всячески угодить, но тут после моих последних слов он резко изменил тон и начал говорить чуть ли не криком:

- Вы понимаете, что упускаете единственную возможность заработать такие крупные суммы!? Сегодня последний день, а завтра уже ситуация на рынке полностью изменится и вы уже не сможете войти в игру и сорвать свой куш,

это будет просто потеря времени и денег. А сейчас с такой маленькой суммой вы можете стать победителем и вскоре осуществить все свои планы, вы хоть это понимаете?! Вот мой совет, решайтесь скорее, вам нужно либо найти знакомых или оформить микрозайм, но срочно найти эти деньги, ведь уже завтра вы сможете все вернуть и вам не о чем будет беспокоиться.

- Всё, хорошо, я постараюсь что-нибудь придумать, - неуверенно ответил я.

- Понял вас, не прощаемся, позвоню вам через пару часов, - закончил наш разговор Юрий.

Я еще не отошёл от разговора с Юрием, сердце учащенно билось, обдумывая его слова я ощущал как в голове кружилось много разных мыслей и я не мог понять стоит ли мне вообще в это ввязываться. Вроде все звучало очень правдоподобно, тем более мне назначили личного консультанта, который будет помогать вести все дела и выполнять практически всю работу за меня, но подозрения терзали мою душу, а вдруг им все-таки нельзя доверять?! Я зашёл на их официальный сайт, ещё раз почитал все отзывы, увидел, что их главный офис находится в Лондоне и сомнений практически не осталось, тем более я посетил ещё несколько сайтов, где о них оставляли в основном исключительно положительные отзывы.

Теперь, как и говорил Юрий дело осталось за малым, а это значило найти нужную сумму для оптимального входа на рынок. Я обыскал все свои записки и каждый уголок своей комнаты и насобирал всего около двух тысяч тенге, при этом часть этих денег должна была быть потрачена на обеды в школе на следующие дни, но делать было нечего, мне срочно нужны были деньги уже сегодня. Где же найти оставшуюся сумму, ведь уже завтра я смогу её вернуть ещё и прибыль

получу, и тут меня вдруг осенило – копилка! Только вот это была не моя копилка, а моего младшего брата, который был на четыре года младше меня. Он вот только перешёл в среднюю школу и как раз собирал деньги себе на телефон, у него точно должны были быть какие-то деньги в копилке.

Как и ожидалось я нашёл у него деньги в копилке и быстро побежал к ближайшему банкомату, чтобы закинуть все деньги на свою банковскую карту и вернулся обратно домой. Тут же набрал Юрия, он меня сопровождал до момента оплаты, на карте у меня не хватало двухсот тенге до десяти тысяч, но он сказал, что это ничего страшного и я успешно провёл оплату до слов: «Транзакция прошла успешно». И затем прозвучали последние слова Юрия:

- Спасибо Ербол, приятно было иметь с вами дело, дальше вас будет вести ваш персональный тренер, который позвонит вам в ближайшее время.

- До свидания, - ответил я, довольным голосом, в предвкушении дальнейшей раскрутки этих денег.

Но только вот мне никто не перезвонил, ни через две минуты, ни через три часа...

Я не знал, что делать, моего аккаунта будто и не существовало, а номера, с которых мне звонили постоянно были недоступны, тут я начал нервничать. Стало ясно - это конец! Меня бросило в холодный пот, ведь я потратил все деньги в никуда, будто просто выкинул их, а меня просто развели, вся эта команда из двух человек: парень в игре и сам Юрий, хотя я не уверен, что его так зовут.

Это были не мои деньги и я был не вправе ими распоряжаться, но этого уже не вернуть и нужно было как-то

решать проблему. Мне было очень страшно и стыдно, ведь я и так уже накосячил в школе, а теперь еще и с этими деньгами. Но делать было нечего, я собрался с духом и рассказал все что произошло своим родителям. Конечно, они очень плохо отреагировали на это и ругали меня, но в итоге простили, поскольку я сам предложил способ исправить эту ситуацию и загладить вину перед своим братишкой. Поскольку я уже был готов отработать все эти деньги, мы с отцом нашли законную работу для подростков с четырнадцати лет на неполный рабочий день. Я должен буду раздавать информационные листовки компании в парке. Конечно, миллионов там не обещают, но это настоящие деньги, которые я во что бы ни стало верну своему брату. А эту дурацкую игру я удалил и больше времени стал уделять своей учебе, как и обещал родителям, ведь мое зависание в сети не только отнимало у меня много времени, но еще и столкнуло меня с мошенниками, которые ловко обманули меня и забрали все деньги. В такие передрыги я теперь уж точно не встряну и вся эта ситуация в целом послужила для меня хорошим жизненным уроком.



## *Записи психолога*

Прочитав эту историю, я была рада узнать, что то, что произошло с Ерболом, стало для него уроком. Ведь, как говорится, чтобы мы ни делали, мы должны извлекать для себя в этом что-то положительное или может быть даже поучительное. Давай просто на какое-то время попробуем представить, что бы мы делали и какими интересными для себя делами стали заниматься, если бы не было интернета? Знаешь, я сама, бывает, представляю себе такое и тогда пробуя, и анализируя свое поведение, я начинаю себя по-другому вести. Я заметила, как у меня появляется намного больше свободного времени для живого общения с родными и для многого другого. Оказывается, это так здорово.

Может, вместе попробуем увидеть минусы и плюсы интернета? Ведь во всем есть как положительное, так и отрицательное. Ничего нет в этом мире идеального. Итак, среди плюсов можно назвать свободу общения людей из разных стран и материков посредством всемирной сети. Через интернет мы знакомимся, смотрим видео, слушаем музыку, ищем информацию, играем в игры, совершаем покупки и обсуждаем разнообразные вопросы на форумах. В последние годы актуальным стало времяпрепровождение людей в социальных сетях. А теперь рассмотрим и минусы: порой люди предпочитают жизнь в Интернете, проводя до 20 часов в день в виртуальной реальности, что приводит к отказу от своей реальной жизни. Это навязчивое желание быть все время «онлайн» и болезненная неспособность вовремя отключиться можно назвать зависимостью. К тому же постоянное использование гаджетов снижает качество и общую продолжительность сна. Использование социальных сетей, мессенджеров, различных интернет-игр и прочего вызывает страх пропустить что-то «важное» или не увидеть чью-то «важную» новость. Это заставляет проверять сообщения и свои страницы в соцсетях постоянно.

## *Записи психолога*

В истории с Ерболом очевидно, что он чувствовал свою вину перед родителями, при этом от всех упреков и замечаний он находил для себя успокоение и убежище именно в интернет-игре. А когда мошенники в той игре предложили для него выгодный вариант для заработка «легких» денег, он с легкостью поверил, так как думал, что тем самым сможет доказать родителям свою правоту, что время, проведенное в интернет-игре, может принести Ерболу пользу. Подумай так ли это в реальности? В этой истории Ербол вскоре сам удостоверился в обмане, а следом пришло осознание – родители были правы, отговаривая его. Просто у детей не так много жизненного опыта и это вполне объективно, только вот мошенники в сетях как раз этим-то и пользуются. Аферисты зачастую берут тем, что давят на подростков: «У тебя мало времени, решать надо прямо сейчас», на их чувствах: надо помочь людям, близким или стать лучшим для родителей, в классе, либо просто берут на «а слабо тебе». Думаю, главное в этой истории, что Ербол смог извлечь из случившегося урок.

**Нам всем следует понимать, что нельзя уходить с головой в виртуальную жизнь, и жить нужно реальностью. Интернет нам нужен только для черпания новых и полезных знаний. А научиться управлять грамотно и интересно своим временем можем только мы сами.**