

Слайд 1. Тема: «Чрезмерное увлечение селфи, как форма зависимости».

Составитель: педагог дополнительного образования Зырянова М.В.

Цель: привлечение внимания родителей к проблеме пристрастия детей к сетевой публичности с применением современных коммуникационных технологий.

Задачи:

- познакомить родителей с современным увлечением подростков фотосъемкой «Селфи»;
- проанализировать причины, приводящие к чрезмерному увлечению детей «Селфи»;
- предложить рекомендации родителям по формированию у детей правильной самооценки и уверенности.

Оборудование: компьютер, проектор, экран.

Раздаточный материал: буклеты для родителей.

Слайд 2. Сегодня мы поговорим о современном увлечении подростков фотографированием самого себя на фотокамеру, о том, как формируется зависимость к этому увлечению и как ее можно предупредить.

Название «Селфи» произошло от английского слова «self», которое в переводе обозначает «сам», «себя». Селфи - разновидность автопортрета, заключающаяся в запечатлении самого себя на фотокамеру. Нередко селфи переводят словом «самострел», так как выполняется самостоятельно. Поскольку селфи чаще всего выполняется с расстояния вытянутой руки, держащей аппарат, изображение на фото имеет характерный ракурс и композицию — под углом, чуть выше или ниже головы. Термин «селфи» приобрёл известность в конце 2000-х — начале 2010-х годов благодаря развитию встроенных функций фотоаппарата мобильных устройств. Увлечение селфи стало особенно популярным в 2013-м году.

Явление «селфи» захватило не только все страны и возрастные группы, но и людей совершенно разных социальных статусов и общественного положения — от обычных студентов до премьер-министров и президентов.

Слайд 3. В настоящее время чрезмерное увлечение Селфи признано психическим расстройством. Заболевание под названием «selfies» характеризуется постоянным желанием *фотографировать себя и выкладывать снимки в социальные сети*, чтобы компенсировать отсутствие самоуважения.

Об опасности «самострела» заговорили после истории 19-летнего британца Дэнни Боумена. Студента не приняли в модельное агентство, после чего парень решил снять себя так, чтоб все ахнули и признали, что были к нему несправедливы. Он щелкал себя непрерывно, до 200 раз в день. В итоге забросил учебу и полгода не вылезал из дома, поругался с родителями и,

отчаявшись сделать идеальное фото, пытался покончить с собой. После попытки суицида, он прошел лечение и стал учиться жить без телефона с камерой.

Слайд 4. В представлении каждого человека есть образ самого себя - кто-то его любит, кто-то нет. Селфи дает возможность корректировать изображение до тех пор, пока оно не будет внутренне принято, - рассуждает психолог Мария Пугачева.

Любители снимков «с руки» удовлетворяют несколько потребностей. Удачная фотография соберет множество положительных отзывов - значит, удовлетворяется потребность во внешнем принятии. Другая потребность - участие, включенность в события. Когда любитель селфи несколько раз в день делает фото в разных нарядах, в разных ресторанах и на фоне достопримечательностей, создается впечатление, что мир крутится вокруг него. Увлечение селфи также помогает создать иллюзию избавления от одиночества. Постоянное самосовершенствование в виртуальном пространстве уводит от реального образа. Значит, самооценка формируется с искажением, и порой человек, увидев себя в других условиях, может испытать глубокое разочарование своей внешностью.

Слайд 5. Еще одним доказательством факта, что чрезмерное увлечение селфи - психическое отклонение, является массовое увлечение делать селфи в туалетах. Эпидемия туалетного селфи охватила слабую половину человечества во всем мире. Особенно отличаются девушки в возрасте до 20-25 лет. Явную опасность представляют селфи, выложенные в сеть, в обнаженном или полуобнаженном виде, которые могут привести к сексуальному и киберпреследованию, это следует знать не только девушкам, но и юношам.

Слайд 6. Нередко подростки делают селфи в опасных для жизни местах, зданиях и объектах, рискуя при этом своим здоровьем и жизнью. Они делают селфи во время прыжков в воду, с парашютов, во время катания велосипеда, на серфинге, то есть в те моменты, когда нужны повышенная внимательность и сосредоточенность на своих действиях. Подобная легкомысленность в поступках может привести к тяжелым травмам и смертельным случаям.

Слайд 7. Нередко молодые люди выкладывают в социальные сети бестактные и неуместные фото. Подборку самых нелепых селфи 2014 года опубликовало британское издание «TheDailyMail». Журналисты составили *антирейтинг* самых неуместных и бестактных автопортретов, которые пользователи выкладывали в соцсети в течение 2014 года. Основным критерием была *неуместность собственного лица фотографа на каком-либо фоне*.

Самыми нелепыми признали селфи улыбчивого подростка на фоне гроба его родственника, мужчины на месте захвата заложников террористом в сиднейском кафе, парня с голливудской улыбкой на фоне горящего дома, а

также пассажира, выжившего после авиакатастрофы, прямо в спасательном жилете на фоне тонущего самолёта. Одна из «героинь» списка сделала селфи в бикини, держа в руках урну с прахом.

Слайд 8. Совсем недавно скандал разгорелся вокруг случая в больнице г. Нижний Тагил: медсестра выложила в соцсети фото на фоне вскрытого живота пациента, сделанное во время операции. И хотя лица мужчины не было видно, девушка заработала себе немало проблем.

Слайд 9. Врачи выделяют три стадии развития заболевания:

1. Первая (пограничная) – эпизодическая, когда человек снимает себя не менее трех раз в день, но не выкладывает фотографии в социальные сети.
2. Вторая (острая) - человек фотографирует себя не менее трех раз в день и размещает снимки в социальных сетях.
3. Третья (хроническая) – неконтролируемое желание снимать себя приводит к тому, что человек фотографируется не менее 6 раз в день и выкладывает свои снимки в сети Интернет.

Слайд 10. Помните, что зависимость от увлечения «селфи» в большинстве случаев появляется от заниженной самооценки. Помогите стать подростку быть уверенным в себе, не заикливаться на личных проблемах.

Слайд 11. Рекомендации для родителей:

1. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. С детства нужно объяснять ребёнку, что каждый человек уникален. Сравнить его можно только с ним самим в прошлом, помогая ему заметить даже очень маленькие достижения.

2. В критике следует избегать общей оценки личности ребёнка, говоря, что он «дурак», «раззява», «грубиян», «неуч» и т. д. А уж такие слова, как «дурак», «идиот» родителям нужно вообще вычеркнуть из своих реплик в диалогах с ребёнком-подростком. Критиковать нужно лишь поступок или допущенную ошибку, но никак не самого подростка. Например, если ребенок получил в школе плохую отметку из-за того, что не подготовился как следует к уроку, нужно объяснить ему, что во всём виновата лень, с которой ему нужно обязательно бороться. А пока он не переборет лень, доступ к компьютеру или планшету для него будет закрыт.

3. Старайтесь создать в семье теплые доверительные отношения, но избегайте гиперопеки, которая может привести к развитию комплексов. Детей следует приучать принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность. В семье ребёнка-подростка следует воспринимать как взрослого, разрешая ему высказывать собственное мнение.

4. Важно научить ребёнка понимать, что совершенных людей нет. Поэтому не стоит бояться рассказывать детям о своих неудачах. Пусть они знают, что успехов в жизни добивались не те, у кого всё получалось с

первого раза, а те, кто проявлял упорство и после первой неудачи не боялся пробовать ещё раз.

Слайд 12. 5. Старайтесь не экономить на одежде старшеклассников. Это младшего школьника можно одевать в вещи, которые ему достались от старших детей в семье, а подростка в возрасте от 12 до 17 лет нужно стараться одевать по моде, которой многие придают большое значение. Не обязательно это должны быть дорогие вещи, для подростка важно, что они новые и современные.

6. Если у подростка действительно имеются дефекты внешности, нужно помочь ему их скорректировать или устранить. Например, в наше время вполне реально исправить неправильный прикус или устранить проблемы с кожей.

7. Искренняя похвала и комплименты – лучшее из средств, чтобы поднять самооценку подростку, страдающему от комплексов. Мама всегда сумеет найти в сыне или дочери положительные качества, за которые он себя будет уважать.

8. Повысить самооценку помогут искренне произносимые родителями и близкими комплименты, на которые подростка нужно приучить благодарить. Умение правильно принимать похвалу и комплименты – тоже важный момент для формирования самооценки. В ответ на добрые слова следует кратко отвечать вежливым «спасибо». Не обязательно комплимент должен быть направлен на внешность, это может быть похвала о поступке. Например, мама может сказать: «Мне было очень приятно смотреть, как ты помог нашей пожилой соседке донести сумки».

Слайд 13. 9. Одобряйте общение подростка с позитивными людьми. Чтобы повысить его самооценку, поощряйте общение со сверстниками, которые действительно его ценят и умеют оптимистично воспринимать окружающую действительность. А высокомерных, эгоистичных людей лучше по возможности держать на дистанции от себя и своего ребенка.

10. Старайтесь занять подростка полезной деятельностью. Помогите подростку найти занятие по душе. Вспомните его увлечения и способности (шахматы, рисование, спорт, декоративное плетение) и способствуйте их развитию. Психологи давно доказали: любимое дело спасает практически от любых жизненных невзгод. Интересное хобби также считается одним из самых лучших способов обретения уверенности в себе.

Слайд 14. 11. Следует выработать определенный режим пользования телефоном и сетью Интернет (когда, сколько времени, после каких обязанностей и домашних дел): продолжительное проведение времени в соцсетях может привести к зависимости.

12. Говорите подростку об опасности оставлять в сетях компрометирующую информацию о себе или ком-либо, так как это может

привести к киберпреследованиям. Все, что вы выложили в сеть, может быть использовано против вас.

13. Обратите внимание старшеклассника на то, что фото на опасных объектах могут привести к травмам и смерти, не стоит рисковать жизнью из-за получения признания сверстников и получения «лайков».

Слайд 15. Вывод: Будьте другом в своему ребенку, внимательно наблюдайте за его увлечениями и интересами, чтобы вовремя помочь в возникающих проблемах. Родители должны понимать, что чрезмерная застенчивость многих подростков вовсе не особенность их возраста. Она присуща лишь детям с заниженной самооценкой, которые очень нуждаются в помощи и поддержке взрослых. Если не помочь такому подростку приобрести уверенность в себе, детские комплексы могут перейти в его взрослую жизнь и стать серьёзным препятствием на пути к успехам.

Слайд 16.Использованные Интернет-источники:

<http://www.eg.ru/daily/otbor/43232/>. «Селфи-зависимость» автор: Алина Смирнова

http://www.chaskor.ru/news/psihologi_rasskazali_kak_izbavitsya_ot_selfi-zavisimosti_35630«Психологи рассказали как избавиться от селфи-зависимости»

<http://www.sympaty.net/20141223/povysit-samoocenu-podrostku/>«Как повысить самооценку подростку»Pelageja.