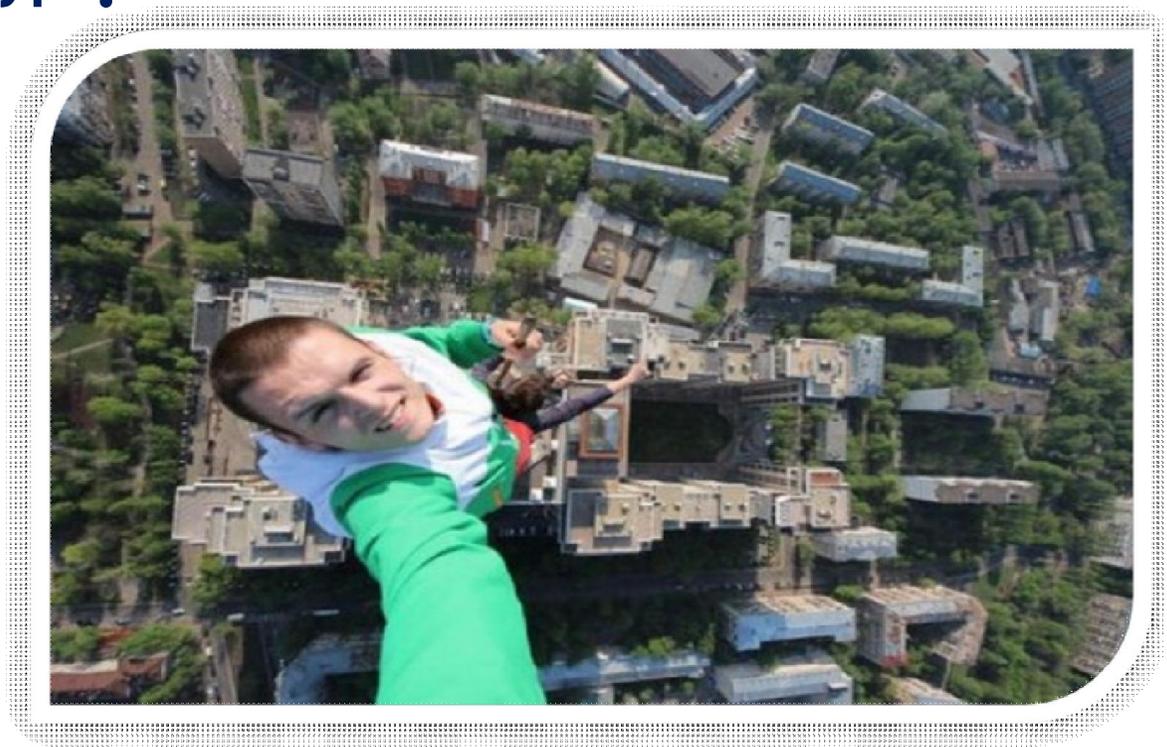


Тема: «Чрезмерное увлечение селфи как форма зависимости»

- ▶ **Цель:** привлечение внимания родителей к проблеме пристрастия детей к сетевой публичности с применением современных коммуникационных технологий
- ▶ **Задачи:** 1) познакомить родителей с современным увлечением подростков фотосъемкой «Селфи»;
- ▶ 2) проанализировать причины, приводящие к чрезмерному увлечению детей «Селфи»;
- ▶ 3) предложить рекомендации родителям по формированию у детей правильной самооценки и уверенности.

Название «Селфи» произошло от английского слова «self», которое в переводе обозначает «сам», «себя». Нередко селфи переводят словом «самострел».

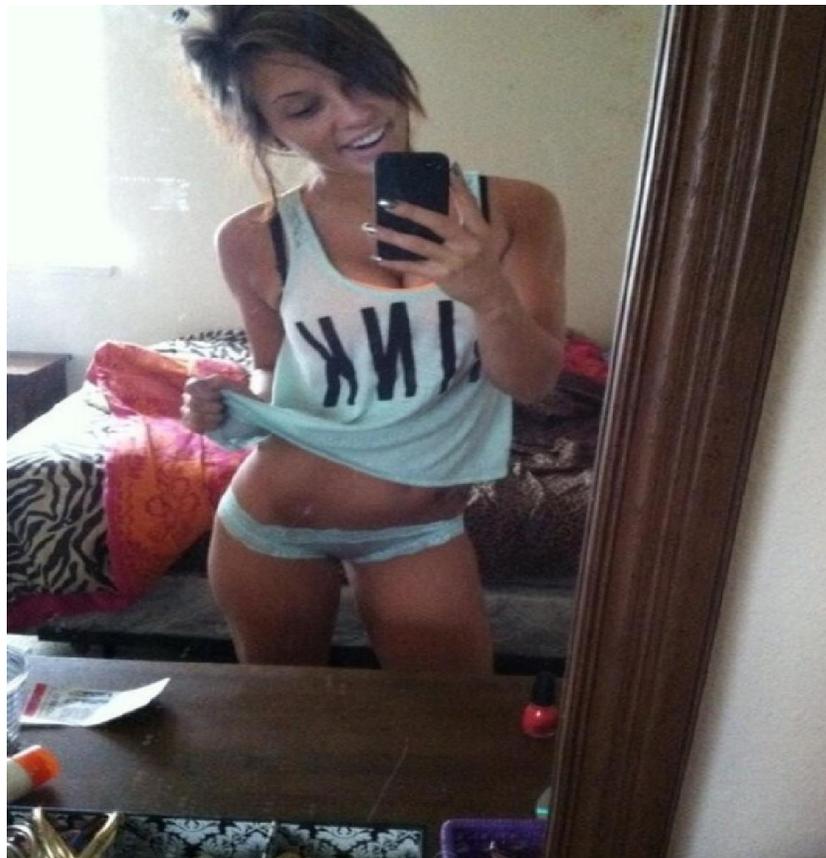


Заболевание под названием «selfies» характеризуется постоянным желанием фотографировать себя и выкладывать снимки в социальные *сети*, чтобы компенсировать отсутствие самоуважения.

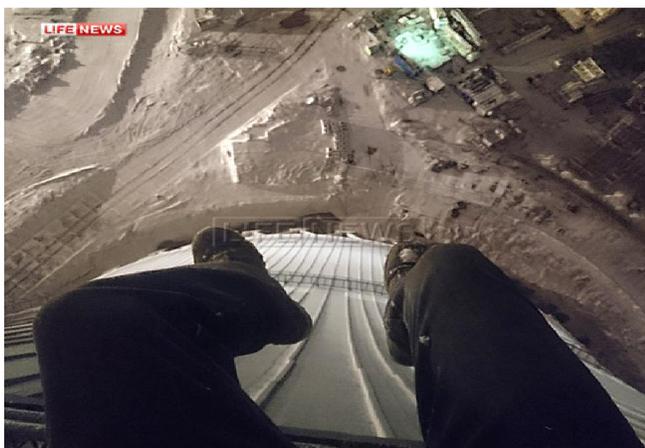
Любители селфи удовлетворяют несколько потребностей:

- ▶ потребность во внешнем признании
- ▶ участие, включенность в события
- ▶ «избавление» от одиночества

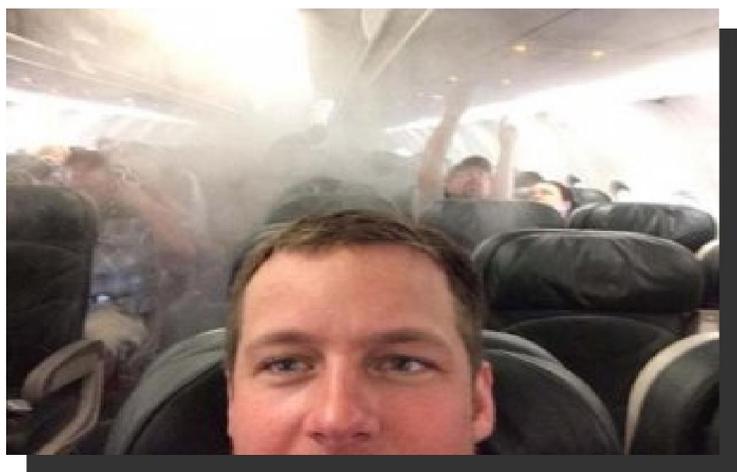
Явную опасность представляют селфи в обнаженном или полубнаженном виде, которые могут привести к сексуальному и киберпреследованию.



Нередко подростки делают селфи и фото на опасных объектах, рискуя при этом своим здоровьем и жизнью



Несколько самых неуместных и бестактных автопортретов 2014 года



В г. Нижний Тагил медсестра выложила в соцсети фото на фоне вскрытого живота пациента, сделанное во время операции.



Врачи выделяют три стадии развития заболевания:

- ▶ 1. Первая (пограничная) - 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.

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.



Рекомендации для родителей:

- ▶ Не сравнивайте ребенка с другими детьми.
- ▶ Критиковать нужно лишь поступок или допущенную ошибку, но никак не самого подростка.
- ▶ Старайтесь создать в семье теплые доверительные отношения, но избегайте гиперопеки, которая может привести к развитию комплексов.
- ▶ В семье ребёнка-подростка следует воспринимать как взрослого, разрешая ему высказывать собственное мнение.
- ▶ Дети должны знать, что успехов в жизни добиваются те, кто проявляет упорство и после первой неудачи не боится пробовать ещё раз.

- ▶ Старайтесь не экономить на одежде старшеклассников. Не обязательно это должны быть дорогие вещи, для подростка важно, что они новые и современные.
- ▶ подростку имеющему дефекты внешности (например, неправильный прикус или проблемы с кожей), нужно помочь ему их скорректировать или устранить.
- ▶ Искренняя похвала и комплименты - лучшее из средств, чтобы поднять самооценку подростку.
- ▶ Умение правильно принимать похвалу и комплименты - тоже важный момент для формирования самооценки.

- ▶ Одобряйте общение подростка с позитивными людьми. Чтобы повысить свою самооценку, подростку нужно чаще встречаться со сверстниками, которые действительно его ценят и умеют оптимистично воспринимать окружающую действительность.
- ▶ Высокомерных, эгоистичных людей по возможности держите на дистанции от себя и своего ребенка.
- ▶ Старайтесь занять подростка полезной деятельностью. Помогите подростку найти занятие по душе.
- ▶ Психологи давно доказали: любимое дело спасает практически от любых жизненных невзгод. Интересное хобби также считается одним из самых лучших способов обретения уверенности в себе.

- ▶ Следует выработать определенный режим пользования телефоном и сетью Интернет (когда, сколько времени, после каких обязанностей и домашних дел)
- ▶ Говорите подростку об опасности оставлять в сетях компрометирующую информацию о себе или ком-либо, так как это может привести к киберпреследованиям.
- ▶ 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»

Вывод:

Будьте другом в своему ребенку, внимательно наблюдайте за его увлечениями и интересами, чтобы вовремя помочь в возникающих проблемах. 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.

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-samoocenku-podrostku/> «Как повысить самооценку подростку» Pelageja.

Спасибо за внимание!