* **Памятка родителям**

**Если ребенок очень много придает значение селфи...**

**1. З**адумайтесь о том, достаточно ли времени вы уделяете собственному чаду. Очень часто ребенок компенсирует болезненный недостаток внимания в семье [сидением в соцсетях](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fdeti.mail.ru%2Fteenager%2Frebenok-v-socsetyah-pravila-povedeniya-roditelej%2F), онлайн-играми, а теперь и «себяшками». Он словно кричит всему миру и прежде всего вам: «Ну вот же я, вот я какой, посмотри на меня! Если не похвали – то хотя бы отругай!». Вполне возможно, что, если вы станете уделять ребенку больше внимания, селфомания исчезнет сама собой.

**2. П**оговорите с ребенком о том, если у него настоящие друзья «в реале». Ведь делая селфи и получая лайки, легко создать иллюзию того, что ты популярен и не одинок. Вот только если с тобой произойдет несчастье, твой «лучший друг», горячо болеющий за тебя в соцсети, вряд ли помчится навещать тебя в больнице. Помогите сыну или дочери понять эту разницу и постарайтесь вместе придумать способ, как и где найти настоящих друзей.

**3. В**озможно, ваш ребенок слишком погружен в мир собственных фантазий. Особенно это присуще подросткам, всерьез увлеченным [компьютерными стрелялками](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fdeti.mail.ru%2Fteenager%2Fdeti_i_kompyyuternye_igry_kak_ne_popasty_v_paut%2F) или книжками в стиле фэнтези. Возможно, вам  необходимо аргументированно объяснять уже почти взрослому человеку, что только в придуманном мире его могут воскресить с помощью волшебного эликсира или подарить ему десяток жизней. (Этот банальный факт, пускай и с опозданием, нужно обязательно донести до сознания.)

Классическим примером запущенной селфомании стал случай Дэнни Боумена, 19-летнего студента из Великобритании. Он умудрялся выкладывать до 200 селфи в день и собирал тысячи лайков. Неудача на кастинге в модельном агентстве стала для него настоящей трагедией. После этого юноша начал делать селфи непрерывно. В итоге он забросил школу, исхудал до прозрачности и не выходил из дома полгода. А затем решил, что так и не сможет сделать идеальную фотографию самого себя и попытался покончить жизнь самоубийством. Его спасли, и теперь молодой человек пытается начать жить заново – без смартфона с камерой.

**4. В** современном мире не только дети, но и взрослые частенько не в состоянии оценить [реальную опасность](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fdeti.mail.ru%2Fnews%2Fkakie_opasnosti_podsteregayut_nashih_detej%2F). Ведь они живут в тесном, со всех сторон оберегаемом пространстве, где просто нет места для «первобытных опасностей». Поэтому вам стоит, например, напомнить ребенку, селфи с соседской кошкой – совсем не то же самое, что с тигром где-нибудь в национальном парке.

**5. Е**сли ваш ребенок всерьез считает экстремальное селфи проявлением мужественности, индивидуальности, предприимчивости, ловкости и т.п., постарайтесь свести весь этот пафос к юмору. Для всех уже стала привычной картина того, как окружающие фотографируют сами себя, окружающий пейзаж, блюда в ресторане. Современные гаджеты предоставляют такую возможность – мобильный телефон или планшет всегда с собой. Но появляются люди, которые уже не представляют своей жизни без фото. Они не выпускают телефон из рук, начинают воспринимать окружающее через камеру. Такое поведение свидетельствует о возникновении зависимости.

**Что такое «селфи»?**

В 2013 году это слово стало самым популярным в мире. Селфи, или «самострел», «себяшка» – это фотографирование самого себя. Раньше такие кадры делались с помощью зеркала, сегодня – с помощью монопода (специальной палки для селфи).

Существует множество видов такого увлечения:

* релфи – фото с любимым человеком;
* лифтлук – кадр в зеркале лифта;
* дакфейс – «утиное лицо», используют девушки, выпячивая губы;
* белфи – фотография своих ягодиц;
* шуфиз – ноги в обуви на различном фоне;
* экстрим-селфи – при занятии экстремальными видами спорта или в опасных ситуациях (на краю крыши, обрыва).

Есть и другие типы фотографий самого себя, которые зависят от ситуаций и характера съемки. Чтобы выделиться и привлечь к себе внимание, появляются монстр-селфи (представление себя в виде чудовища), скотчлук (образ с перетянутым скотчем лицом). Чем же вызван повышенный интерес к такому времяпровождению, почему возникает болезненная тяга к нему, так называемая селфимания, и как от нее избавиться?

**Селфи-зависимость**

В Америке данную страсть отнесли к [психическим заболеваниям](http://comp-doctor.ru/psi/psihicheskie-rasstroistva.php). На постсоветском пространстве зависимость от селфи рассматривается как аддиктивное поведение, то есть такие действия, которые постоянно повторяются и мешают личностному и социальному развитию человека. Селфи-зависимость – это тяга к постоянному фотографированию себя и окружающих предметов и явлений, которая нарушает внутренний мир индивида и препятствует полноценному межличностному общению.

**Симптомы зависимости**

Признаками селфимании считается следующее:

* человек делает минимум три фотографии себя в день;
* выкладывает данные фото в социальные сети для всеобщего обозрения;
* в дальнейшем человек не рассматривает снимок, он теряет актуальность, важны лишь поставленные лайки и комментарии;
* из-за селфи возникают опасные для жизни ситуации;
* делая селфи, человек теряет нить разговора с собеседником, постоянно отвлекается;
* возникает агрессивная реакция на замечания людей;
* чувство потерянности, внутренней тревоги, если разряжен телефон, нет фотоаппарата, нечем фотографировать.

В любом случае, индивид тратит очень много жизненного времени на то, что сначала фотографирует все подряд, затем обрабатывает фото, выкладывает его в интернет, пишет описание, отвечает на комментарии. Если в день выложено примерно 30 фотографий, то все свободное, впрочем, и рабочее время тратится на это, а не на самого себя.

Человек выматывается психологически, чувствует себя лишенным жизненных сил, хотя ничего толком за день и не сделал. Такое времяпровождение является непродуктивным, ведет к регрессу.

**Причины возникновения**

Больше всего селфи-зависимости подвержены подростки. Это связано со становлением так называемого «зеркального» или социального «Я». Данная характеристика дает индивиду ответ на вопрос: «Каким меня видят окружающие люди?».

Подросток сомневается в себе, в своей привлекательности, ищет подтверждения этому. Селфи – великолепная возможность получить обратную связь. Но вот только данная ответная реакция такая же виртуальная, как и сами социальные сети. Из-за возможности обезличивания себя в интернете, люди могут просто писать негативные и грубые вещи, играть на чувствах, зная, что останутся безнаказанными.

Большинство пользователей вообще не рассматривают фотографии, а ставят лайки машинально. Подросток пока еще не разбирается в этих хитросплетениях, поэтому быстро попадает под влияние мнения социальных сетей.

У взрослых людей селфимания вызвана инфантилизмом личности, низкой самооценкой, неуверенностью в себе, поиском социального одобрения.

**Возможные последствия**

О том, что любая зависимость забирает драгоценное время, нарушает развитие личности, рушит коммуникацию, было сказано ранее. Кроме этого, у людей с селфи-зависимостью нарушаются все психические процессы.

Прежде всего, они часто отвлекаются, забывают о важных делах, встречах. Мышление деградирует, становится в большей степени наглядно-действенным: увидел – сфотографировал. Из-за уменьшения круга реального общения упрощается речь, сужается словарный запас. Люди переходят к визуальному восприятию действительности, меньше внимания уделяется слуховым и телесным ощущениям. Становятся склонны к риску с целью сделать удачный снимок.

Когда человек начинает осознавать свою проблему, возникает злоба к другим людям, аутоагрессия. Индивид ощущает внутреннюю пустоту, одиночество, непонимание со стороны окружающих. Здесь будет обязательна помощь психолога или психотерапевта.

**Лечение селфимании**

Работа со специалистами по выходу из селфи-зависимости длится примерно полгода. Она включает индивидуальную и групповые формы работы. Сначала выясняются истинные причины возникновения зависимости, так как она обычно является защитной реакцией на некие события или внутренние состояния. Когда причина найдена, происходит подбор адекватных способов ее преодоления. Клиентов учат отвлекаться, активно проводить время, заводить новые знакомства в реальной, а не в виртуальной жизни.

**Как самостоятельно избавиться от селфи-зависимости**

Однако не все люди готовы идти к психологу и заявить открыто о своей проблеме. Если селфи-зависимость удалось обнаружить, можно попробовать и самостоятельно решить проблему. Но на это способен лишь волевой и организованный человек.

Прежде всего, необходимо вместе с телефоном или фотоаппаратом положить блокнот с ручкой. Как только возникает желание фотографировать, следует брать материалы для записей и помечать, что хочется запечатлеть, почему, что чувствуете при этом. Доказано, что такие пометки позволяют по-другому взглянуть на мир, развивают психические процессы, дисциплинируют. Обычно, после того, как записали свои ощущения, фотографировать их уже не хочется.

Необходимо четко планировать свой день, придерживаться графика, в котором можно выделить время для фотографий, но знать, что сделать можно только один кадр. Благодаря этому приему, человек развивает наблюдательность, внимание к своей жизни, выборочно относится к происходящему.

Хорошим способом избавления от зависимости будет переключение на какой-либо активный вид отдыха, спорт, танцы, при которых невозможно всегда быть с телефоном в руке.

Зависимость от селфи – самый молодой вид аддиктивного поведения, и подвержены ему в основном люди до 30 лет. Чтобы преодолеть болезненную тягу к фотографированию, необходимо больше внимания уделять самому себе, планировать свой день, включая в распорядок обязательное общение с родственниками и друзьями. Эти же методы полезны и для профилактики селфимании. Кроме того, понять, что дает эта зависимость, а затем подобрать адекватные способы реализации своих потребностей.