**Рекомендации по профилактике «селфи» зависимости**

**и оптимизации уровня самооценки в подростковом возрасте**

В целом можно отметить, что существует целый поток интернет публикаций связанных с селфи - снимки, шутки, фильмы. Все они формируют культурный пласт, новый тип мышления. И даже новый тип фобии – селфифобия (боязнь сделать плохой автопортрет). Однако научных публикаций на эту тематику крайне мало и затрагивают лишь некоторые аспекты селфи, а не создают целостный образ данной характеристики. На наш взгляд - данный феномен не заслужено остается за пределами научных исследований, и требует более глубокого изучения.

«Селфи» – это не просто вид фотографий, это целое социальное явление, престижность которого возрастает с каждым днем. Незаметно «селфи» из простого фотоувлечения переросло в новое культурное и языковое явление. Причем настолько масштабное, что в 2012 году selfie стало словом года в США, в 2013-м – в Великобритании, а в конце 2013 года вошло в Оксфордский словарь английского языка как новое слово.

Теоретический анализ литературы по данной проблеме показал, что понятии «селфи» - это один из видов фотографического автопортрета, сделанного при помощи цифрового устройства с камерой (фотоаппарата, мобильного телефона, смартфона, планшета и пр.). Историю селфи можно отметить в начале XX века, автопортрет молодой Анастасии Николаевны (дочери последнего российского императора Николая II), который она сняла через отражение в зеркале, снимок дотирован 1914 годом. Когда ей было 13 лет, Анастасия сфотографировала сама себя в зеркале, чтобы отправить снимок другу.

Результаты исследования показали, что феномен «селфи» связан с аспектом презентации себя для другого, это запечатленный невербальный образ, связанный с рассказом другим (друзьям, знакомым, не знакомым людям) о себе и о событиях своей жизни.

Пристрастие фотографировать себя с помощью мобильного телефона признано психическим расстройством. К такому выводу пришла Американская психиатрическая ассоциация, что отмечает в одной из своих статей «РИА Новости» со ссылкой на Adobo Chronicles.

Выделяют три уровня селфи-расстройства (зависимости от селфи):

1. *эпизодическая:* проявляется в постоянной (не менее трёх раз за день) съемке автопортретов без их опубликования в сети;
2. *острая:* создание по меньшей мере трёх «селфи» в день и публикация этих снимков в социальных сетях;
3. *хроническая:* неконтролируемое желание снимать фото самого себя, публикация в социальных сетях шести и более снимков ежедневно.

Подростковый возраст – остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором переплетаются противоречивые тенденции. Так как подростки наиболее активные пользователи Интернета, поэтому наиболее подвержены увлечению «селфи» и зависимости от данного феномена.

Восприятие физического облика другого человека в сознании подростка затем переносится и на восприятие подростком самого себя. Так, именно в этот возрастной период, когда происходят важнейшие преобразования в организме, когда внешний облик подростка и его физические черты начинают сильно волновать подростка, тогда соответствие физического развития ребенка стандартам, принятым в группе его сверстников, становится определяющим фактором в его социальном признании, положении в группе. Осознание особенностей своей внешности также влияет на формирование у подростка многих важных качеств личности. В процессе формирования образа «Я» в виртуальном пространстве подростки искажают информацию о себе с целью изменить, откорректировать свой образ, чтобы скрыть свой настоящий облик.

Подростки готовы идти на пластические операции ради удачных «селфи».

19-летний Денни Боумэн бросил школу и не выходил из дома на протяжении шести месяцев. Он хотел сделать идеальное селфи и  тратил по 10 часов в сутки, чтобы сделать идеальное селфи, а когда у него ничего не получилось, он отчаялся и решил уйти из  жизни.

В Испании молодой человек погиб, пытаясь сделать селфи на крыше поезда, а в Мексике 21-летний селфиман случайно застрелился во время фотосессии с оружием.

Тем людям, которые чувствуют, что «подсели» на «селфи», рекомендуется начать отказываться от этого занятия постепенно:

1. Не выкладывать фото в Интернет сеть в ожидании «лайков».
2. Стирать фото сразу после создания, а затем заменить снимки обычным разглядыванием собственной персоны в зеркале, делая себе комплименты.

*Рекомендации для родителей:*

1. С самого детства учите детей тому, что «селфи», посты в соцмедиа, оценки и комментарии, которые они там получают, не являются реальным мерилом их самооценки.
2. Убедитесь, что ваш ребенок использует правильные настройки приватности для всех учетных записей в социальных медиа.
3. Расскажите подросткам о том, как быть осторожными с личными данными и с информацией, которую содержат «селфи».
4. Поддерживайте социальную деятельность и живое общение ребенка с друзьями. Одобряйте любые увлечения помимо Интернета и гаджетов.
5. Позитивная мотивация действует сильнее, чем негативная и вызывает меньше сопротивления. Если раньше ребенок не выходил из соцсетей, а сейчас сидит только 12 часов – приветствуйте такое поведение и хвалите его за это. Давайте позитивнуюоценку даже незначительным положительным изменениям, и делайте это искренне!
6. Любая зависимость – это либо бегство от чего-то, либо желание получить то, чего не хватает в жизни. Подумайте над тем, что делает для ребенка гаджеты такими привлекательными, что реальность отходит на второй план.
7. Гаджеты и Интернет – это мощный допинг, поэтому запреты и отказы малоэффективны. Человек редко отказывается от удовольствия, не получив что-то взамен. У ребенка должно возникнуть новое увлечение, более сильное, чем тяга к гаджетам.
8. Если процесс зашел далеко – съездите с ребенком отдохнуть, желательно туда, где под рукой не будет Интернета. При этом не забывайте формировать и позитивно поддерживать новое, более адаптивное увлечение, чем гаджеты.
9. Аддикции формируются еще в раннем возрасте, не последнюю роль играют отношения в семье. Если у Вас сложности в партнерских отношениях, то ребенок может на это реагировать уходом в виртуальную реальность, в таком случае рекомендована семейная психотерапия.
10. Посоветуйте подросткам постить в соцмедиа только те селфи (фотографии), которые ребенок готов показать всему (абсолютно всему!) миру.
11. С правильным подходом «селфи» могут быть замечательным инструментом работы над собой. Они могут помочь разобраться в себе, открывают новые качества и просторы для творчества, а также позволяют человеку быть многогранным.
12. «Селфи» могут влиять на современные идеалы красоты и показывать, насколько красивой может быть натуральность, а не эти подправленные сначала макияжем, а потом и фотошопом образы (к примеру, фото до и после макияжа).
13. «Селфи» могут выступить в роли личного летописца. Они показывают вашу историю изменений и развития, напоминают о прошлом и могут помочь избежать прошлых ошибок («рыжий цвет мне явно не к лицу…», «ужасная стрижка»).
14. Спортивные селфи в стиле «до и после» — это ещё и очень мотивируют.
15. Благодаря публикациям получаешь эмоциональную разрядку, но необходимо говорить о своих переживаниях людям (подруге — что обижена, потому что она тебя подвела).
16. Объясните подросткам, что существуют и  другие способы получить одобрение и поддержку. Необходимо насторожиться, если ради виртуального обожания ребенок готов пойти на любые жертвы. Например, делать снимки, стоя на краю пропасти.