**[«Селфи» в жизни подростка: стоит ли бояться?](http://cpms-smol.ru/parents/417-selfi-v-zhizni-podrostka-stoit-li-boyatsya)**

Селфи-мания охватила весь мир, новостные ленты социальных сетей пестрят  автопортретами друзей, знакомых, знаменитостей, даже политических деятелей. Однако, в 2015 году СМИ взорвались шокирующими новостями о несчастных случаях с «селферами».

«Селфи» («selfie»)  - это разновидность автопортрета, сделанного с помощью фотоаппарата в вытянутой руке или камеры телефона для самопрезентации в виртуальном пространстве.

 «selfie» - является не только новым элементом культуры, но сформировало новый тип мышления. Современные исследователи утверждают, «что селфи – спорт для молодых».  Средний возраст запечатленных на снимках людей — 23,5 года. При этом самые «юные» селфи-мейкеры встречаются среди подростковой среды в возрасте от 12 – 16 лет.

Популярность «selfie» обеспечивает простой механизм подражания и потребность современного общества в одобрении и признании.

Социальные сети давно уже стали заменой непосредственной вербальной коммуникации, превращая ее в виртуальную, визуальную,  реализуя все те же потребности, но выигрывая, благодаря доступности любой информации и минимальностью затрат.

Распространение «selfie» объяснено еще и другой тенденцией развития современного общества – чрезмерная поглощенность собой (эгоцентризм личности), и стремление к эффективной самопрезентации, как необходимому условию  успешного  существования. И именно здесь расходятся пути селферов:

- для одних «selfie», «репосты» превращаются в способ поделиться с «френдамами» своими впечатлениями, интересами, достижениями, через просмотр чужих «постов» завязываются беседы, возникают микро-сообщества, обогащая пользователя новой информацией, новыми знакомствами и даже способами повышения самоэффективности и самооценки. Такие люди превращают социальные сети в дневники своего развития и достижений. Они проводят видео-конференции, обучающие семинары, формируют клубы, совместные презентации.

- для других  «selfie» является одним из инструментов формирования «Я» - система «лайков» позволяет отслеживать принимаемость/непринимаемость обществом, ставя личность в зависимость от социальной оценки. Подростковый возраст характеризуется проверкой самооценки на прочность, именно в этот период для подростка становится важным его успешность, популярность в референтной группе.

**Почему именно «selfie» становится для подрастающего поколения частью их социальной жизни?**

1. это занятие может быть «прикольным», «крутым», «все так делают», «модным», «так принято в компании».
2. вооруженный планшетом или смартфоном или любым телефоном с камерой «пользователь» получает возможность выстраивать самого себя и себя же контролировать и подправлять, формируя тем самым свой образ для окружающих. Этот образ может быть продиктован собственными убеждениями, и «селфи» может превратиться в истинное самовыражение, содержащее элементы творчества личности.  Однако, есть и другая грань – образ может содержать лишь напускное, внешнее  следование современным требованиям и установкам социума, личность корректирует и подстраивает себя под тенденции моды и соответствующий времени образ «привлекательного» или «успешного/популярного» человека. В результате, индивидуальность, истинные эмоции и проявления личности стираются, остается лишь «обложка».
3. узость поведенческого репертуара самопрезентации и самовыражения – подросток выражает себя не через достижения в социальной деятельности, вхождение в определенную субкультуру, спорт, достижения в учебе, статус родителей, а через наиболее доступный и легкий способ заявить о себе миру.
4. невозможность иным способом самоутвердиться, ощутить уверенность в себе и достигнуть положительной социальной оценки. В подростковом возрасте механизм закрепления того или иного действия, поведения по – прежнему прост – закрепление через положительное подкрепление – «…чем больше «лайков» я получаю, чем стабильнее одобрение от «друзей», тем вероятней, что так и следует выглядеть, так и следует себя вести». Рассматривая пестрящую новую фотографиями  «френд – ленту»,  подросток заостряет свое внимание на тех, которые вызвали больше комментариев и положительно оценили. И так постепенно в его сознании формируется обобщенный образ того, что нужно делать, с кем общаться и как выглядеть, чтобы получить одобрительные возгласы.

**Ситуация становится тревожной, когда:**

-  подросток полностью поглощается этим процессом, посвящая этому слишком много времени, откладывая решение жизненно важных вопросов;

- подросток становится эмоционально зависимым от самого процесса – он бурно реагирует, если ни одна из сделанных фотографий ему не нравится, если «лайков» меньше, чем ожидал; а критика и несогласие ранят до такой степени, что он удаляет страницу и все фотографии, становится раздражительным, не желающим идти на контакт. Чрезмерное же одобрение и положительные комментарии вызывают состояние эйфории, подросток начинает «гонку» за виртуальным одобрением.

-  если подросток делает 2-3 фотографии себя или компании в день, и выкладывает их, это еще не зависимость, а вот если количество выставленных фотографий за сутки  зашкаливает за 10 - 15, пора задуматься -  это может свидетельствовать о неумеренной жажде себя снимать,  и быть одним из признаков формирования не только социальной зависимости, но и более тяжелых нарушений.

- подросток выкладывает фотографии, принимая позы, мимику,  внешний вид, которые  не соответствует стадии психосексуального развития, характерной для данного возраста.

- чрезмерное стремление сделать уникальное фото,  заставляет пренебречь правилами безопасности, пойти на риск, чтобы как можно громче заявить о себе, прославиться в социальных сетях благодаря комментариям и «репостам». Нередко данные фотографии делаются в местах,  запрещенных для нахождения и несущих угрозу для жизни.

- появление суицидальных намерений (высказываний, поисков способа, чтение соответствующих статей, самоповреждения) вследствие получения негативной обратной связи от других «юзеров», или неоправданных ожиданий.

Следует помнить, что подростковый возраст характеризуется потребностью в самоутверждении, поиске подтверждения собственной значимости для окружающих и мира в целом. Подросток ищет авторитетное лицо, на которое хочется ровняться и сообщество, к которому принадлежать. Для него становится важным,  что о нем думают, как воспринимают, как на него смотрят.

И «селфи», как один из способов коммуникации в современном мире служит все тем же целям – заявить о себе, установить коммуникацию и получить оценку от окружения. Именно поэтому, запретить или опасаться «самофотографирования» бессмысленно. Все, что может на этом этапе сделать родитель это продолжать поддерживать ребенка в ее стремлениях, самовыражении, поддерживать в трудностях, быть открытым для переживаний ребенка, и просто держать в уме тревожные критерии, указанные выше.  Ведь на самом деле, селфи занимают всего около 4% от общего числа всех публикуемых в соцсетях фотографий. Остальное — коты, еда, достопримечательности, природа, дома, друзья и многое другое. Просто человеческий мозг так устроен, что он реагирует на лицо человека более эмоционально, и мы чаще запоминаем портретные фотографии.