

Автор (ФИО, образовательное учреждение):	Атконова Александра Николаевна, МБОУ ЛИТ
Название модуля и тема внутри модуля (ненужное удалить):	Модуль 4. Коммуникация в Интернете ● Самопрезентация
Форма (ненужное удалить):	фрагмент классного часа
Класс:	Учащиеся (5-7 класс)
Тема урока (собрания, выступления и т.д.):	«Селфи – польза или вред?»
Цель:	Формирование критического отношения к современным увлечениям и умения использовать их во благо себе.

Задача:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умения видеть положительные и негативные стороны в современных увлечениях; 2. Формировать у школьников умение анализировать, сравнивать, обобщать; 3. Воспитать у учащихся дружеское отношение друг к другу, умение работать в коллективе.
Необходимые медиа материалы:	Фильм «Что такое селфи?»
Время проведения:	45 минут

Процедура проведения

Посмотрим видеосюжет

А вы знаете что такое селфи?

Что такое селфи знает каждый. Даже если вы не слышали названия этого явления, то вы точно видели его в Интернете. Селфи – это ваша фотография, которую вы делаете самостоятельно. В зеркало или просто на вытянутой руке. Сегодня Интернет просто заполнен селфи всех видов. Причем это не только фотографии обычных пользователей. Многие знаменитости, политики и космонавты демонстрируют миру свои изображения. На самом деле, причины популярности селфи довольно интересны. Давайте посмотрим, почему такие фотографии стали модным трендом.

Мы делаем селфи не только для себя, но и для других людей. Ведь фотографии сразу отправляются в социальные сети. Это значит, что мы хотим получить оценки других пользователей. Обычный день обычного человека можно проследить по обычным фотографиям, сделанным на смартфон. Посиделки с друзьями, походы в театр и кино, деловые встречи – все сохраняется с помощью селфи. Некоторые любители таких фотографий не скрывают, что ритуал не имеет особого смысла, просто они привыкли ежедневно его выполнять. Хотя смысл у селфи существует. Мы измеряем собственную жизнь в визуальных изображениях, и эта особенность представляет существенный интерес.

Возможности для самовыражения

Не все способны полностью раскрыть свое личное пространство для посторонних. Но иногда сделать это очень хочется. В этом случае камера мобильного телефона позволяет показать

миру свои особенности. Селфи выступает в качестве посредника. Целью человека становится не конкретная реакция, а непосредственно ее наличие. Ему приятно, что другие люди обратили внимание на внутренний мир. Даже если проявление этого внимания тоже отсутствует, появляется фантазия, вероятность того, что нас заметили. Каждый человек создает собственное внутреннее пространство, в рамках которого он существует. Но реальный мир выглядит богаче и насыщеннее. Селфи позволяет впустить во внутренний мир часть внешнего, тем самым расширить его, сделать более многогранным. Фотографии также развивают и творческий потенциал. Любая фотография, даже самая простая, включает тему, выражение, идею и реализацию. Для создания этого необходимо творческое усилие. Собственный сетевой образ – это всегда что-то новое, неповторимое. Даже если селфи является частью флешмоба, в нем все равно будет присутствовать творческий элемент.

Фальшивое «Я»

Не всегда целью фотографий является возможность поделиться с другими людьми своим внутренним миром. Само слово «селфи» происходит от английского «self», что означает «я». Создавая фотографии, мы будто создаем ложное «я», пародийное. Мы будто играем другую роль самого себя. Мы создаем образ, который хотим представить публике. И необязательно, что фотографии будут идеальными – можно делать селфи без макияжа, спросонья, в забавной ситуации. Но селфи всегда будут вписываться в особый тренд. Люди выкладывают то, что они считают стильным. Построение образа будет основываться на ожиданиях нашего окружения, на представлениях о нашей индивидуальности. Похожий принцип упоминал психоаналитик Дональд Винникотт при описании детского фальшивого «я». Он говорит о том, что ребенок создает аналог своего «я», поведение которого больше понравится матери. Однако формирование ложного «я» тормозит процесс развития настоящей личности.

Я существую

Людям необходимо заявить миру о себе, в этом на помощь приходят фото в стиле селфи. Фотографии – это способ рассказать о себе, обозначить свое присутствие. Ответ на наше заявление – это лайки или комментарии под фотографией. Здесь тоже можно провести аналогию с психологией маленьких детей. Они познают мир через связь со своей матерью. Если мать не обращает внимания на своего ребенка, то им кажется, что мир отвернулся от них. Если похожая ситуация возникает во взрослом возрасте, то это повод задуматься. Человек пытается обратить внимание мира на собственную личность, опасаясь, что мир от него отвернулся. Это может стать причиной зависимости от лайков. Без них мы начнем сомневаться в своей самодостаточности.

Отсутствие настоящих переживаний

Для описания этого эффекта стоит немного пофантазировать. Например, человек, который без ума от селфи, встречает свою настоящую любовь. Его отношения в скором времени станут более важными, чем выкладывание фотографий в Интернет. Сетевой образ отойдет на второй план. Хотя нельзя сказать, что селфи – это что-то плохое. Главное, определиться, зачем это нужно нам самим. Возможно, что игры с собственным «я» — это всего лишь игры. Если не впадать в зависимость, если реализовывать свой творческий потенциал в реальных вещах, если уметь жить настоящей жизнью, то в селфи нет ничего дурного. Часто творческие люди используют селфи как инструмент для собственной реализации. Например, Папа Римский недавно выложил селфи, чтобы привлечь молодежь к религии. Так он показал, что христианство может быть современным, открытым и для молодых людей. Для таких фотографий главное – это граница между настоящей личностью и придуманным селфи.

Несчастные случаи

К сожалению, есть печальные истории, связанные с увлечениями селфи. Жительница Санкт-Петербурга погибла, пытаясь сделать эффектное селфи на фоне ночного города. 17-летняя школьница Ксения хотела сфотографироваться, забравшись на сооружение железнодорожного моста, но не справившись с равновесием, сорвалась с высоты прямо на рельсы.

Специалисты также говорят о том, что поглощенность селфи может быть **признаком того, что человек либо самовлюблен, либо очень не уверен в себе.**

Желание следить за опубликованными фотографиями, теми, кому они понравились или теми, кто комментирует их, стремление достичь наибольшего числа "лайков" - могут быть признаками того, что селфи вызывают проблемы психологического характера.

Появление новых «заболеваний»

Наряду с фобиями, связанными с гаджетами и соц.сетями типа пунктумофобии (когда отсутствие смайлика принимается за слишком резкий или серьезный разговор) и игнорофобии (когда кажется, что сообщение просмотрели, но не ответили на него потому, что дело в тебе), появилась селфифобия – боязнь неудачного селфи-снимка. Да, бывает и такое! Селфифобия обычно выражается в истеричной повторной фотосъемке, в поисках идеального снимка. Дисторфофобия – это расстройство, характеризующееся тем, что человек **чрезмерно обеспокоен одним или несколькими недостатками в своей внешности**, которые незаметны другим.

Хотя у каждого есть что-то во внешности, чем он может быть недоволен – изогнутый нос, неровная улыбка, слишком большие или слишком маленькие глаза, эти особенности не мешают нам жить. В то же время люди с дисторфофобией думают о своих реальных или воображаемых недостатках ежедневно в течение многих часов.

Симптомы дисторфофобии:

- Чрезмерная озабоченность физической внешностью
- Частое изучение себя в зеркале или наоборот избегание зеркал
- Твердая уверенность в том, что у вас есть какая-то аномалия или дефект, которые делают вас уродливым
- Мысль, что другие негативно относятся к вашей внешности
- Избегание социальных ситуаций
- Чувство необходимости оставаться дома
- Необходимость искать заверения от других о своей внешности
- Частые косметические процедуры, не приносящие удовлетворения
- Навязчивое выщипывание или ковыряние кожи или выдирание волос
- Попытки замаскировать свою внешность одеждой, макияжем, шляпами и т.д.
- Сравнение своей внешности с другими

Чаще всего люди с дисторфофобией обеспокоены свои лицом, морщинками, прыщами, волосами, облысением, внешним видом кожи.

По мнению психологов, селфи-зависимость (или «селфизм») — это проявление социомедийного самолюбования и разновидность эксгибиционизма. Подобное увлечение говорит о том, что человек еще не до конца поборол в себе типичные детские черты: эгоцентризм и зависимость от оценки сверстников. Как правило, селфи-зависимость

поражает неуверенных в себе людей, которые склонны к развитию разного рода зависимостей (включая алкогольную и никотиновую). И хотя лекарства от селфизма пока не изобрели, ученые настроены оптимистично: когнитивно-поведенческая терапия может дать хорошие результаты. Главное — убедить зацикленного фотографа, что он уже «перешел черту»...

Как лечить? «Отобрать телефон» — первым делом скажите вы. Но это совсем не спасение. Насильственное «лечение» приводит лишь к осложнениям. Если вы приняли проблему и ищите ее решение, то избавляйтесь от зависимости постепенно. Для начала попробуйте не размещать фото в сети, сохраните его в своей галерее на память или удалите сразу. Поиграйте в игру: делайте селфи на протяжении всего дня и вечером выкладывайте на всеобщее обозрение лишь одно самое лучшее. Размыслите над тем, сколько времени за сутки вы тратите на «себяшки» и сколько полезного вы смогли бы сделать без них.

А теперь заполним таблицу:

Селфи	
«+»	«-»
Развивается творческий потенциал	Подмена реального общения виртуальным
Пересылая фотографии можно общаться без границ в реальном масштабе времени с родителями или друзьями (если они далеко от вас)	Вторжение в личную жизнь (Стресс при потере фотографий)
Увеличивается шанс познакомиться с новыми друзьями	Может развиваться селфи-зависимость

Равное количество плюсов и минусов свидетельствуют о том, что такие современные увлечения как селфи не могут сами принести вред или пользу человеку без его участия, все зависит от человека.

Вот и завершён наш классный час. А теперь мне хотелось бы узнать, насколько полезна была для вас эта информация? Получилось ли у нас сотрудничество? Мне тоже было приятно с вами сотрудничать. Благодарю за работу.

Источники:

1. Фильм «Что такое селфи?» (автор Лазутина Г.М. (видеостудия ЛИТ-TV)
2. <http://constructorus.ru/psixologiya/selfi.html>
3. http://fashiony.ru/page.php?id_n=120380
4. <http://www.infoniac.ru/news/Uvlechennost-selfi-priznak-psiicheskogo-rasstroistva.html>
5. <http://ladystory.ru/?p=13764>
6. <http://www.mordovmedia.ru/articles/medicine/selfi-zavisimost---novaya-khvor-21-veka-770/>