

## **Инструкция по основам безопасного поведения.**

### **Правила безопасного селфи**

**ИОБ – 050 - 2017**

Несколько лет назад фотографии в стиле селфи стремительно начали набирать популярность. Теперь это хит нового времени. Психологи, философы, социологи активно спорят и не могут прийти к однозначной оценке того, чем по своей сути является это новомодное увлечение. Одни считают это новым и перспективным направлением в искусстве фотографии, другие видят в этом проявление кризиса индивидуальности и проявлением крайней степени эгоцентризма человека.

**Селфи** — это разновидность автопортрета, запечатление самого себя на фотокамеру.

Селфи стали повальным увлечением молодежи после изобретения компактных камер, которыми можно было довольно удобно фотографировать себя, просто протянув руку в сторону. Для этого больше не требовалось ни специальных знаний, ни даже зеркала. Психологи отмечают, что большинство селфи несут в себе сексуальный подтекст, а их целью является привлечение внимания и создание образа, который зачастую абсолютно не соответствует реальности. Кроме того, исследования показали, что увлечение селфи (в крайних своих проявлениях) является своего рода компенсацией переживаемого одиночества и свойственно людям, имеющим трудности в установлении контактов. Селфи как массовая форма молодежной культуры имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

#### **Отрицательные стороны чрезмерного увлечения селфи**

Увлечение селфи — это, безусловно, проявление нарциссизма. Скрупулезно создавая историю своей жизни в формате селфи, люди чувствуют себя главными героями реалити-шоу «За стеклом».

Такая сосредоточенность на себе может негативным образом сказаться на реальных взаимоотношениях с окружающими.

Исследования показали, что чрезмерное увлечение выкладыванием автопортретов (то есть селфи) в сеть приводит к тому, что в реальности человек становится менее симпатичен для окружающих, градус теплоты в реальных отношениях снижается, и люди отдаляются друг от друга. Самооценка и эмоциональное состояние такого человека могут зависеть от количества набранных лайков, а отсутствие внешнего внимания к их селфи может спровоцировать депрессивные состояния.

Еще одной проблемой, связанной с чрезмерным увлечением селфи, можно считать неудовлетворенность человеком своей внешностью и навязчивые идеи по ее коррекции. Пластические хирурги обращают внимание на увеличение числа молодых людей (преимущественно девушек), решившихся на пластическую операцию после неудачных селфи.

#### **Положительные стороны, или как использовать селфи во благо**

При правильном подходе селфи могут быть замечательным инструментом работы над собой и своеобразной летописью в образах. Они покажут вашу историю изменений и развития, напомнят о прошлом и помогут скорректировать собственное поведение. Примером может быть спортивное селфи «до» и «после». А также различные ситуации, выраженные во фразах: «Два месяца как бросил курить, и выглядеть стал лучше. Приятно!», «Что сделала баночка пива с моим внешним видом. Какой ужас!», «Стал выглядеть вяло. Надо возобновить пробежки в парке по утрам» и т.д.

### **Экстремальное селфи**

Повальное увлечение селфи привело к появлению нового тренда - экстремального селфи. Такие фотографии пользуются большей популярностью в социальных сетях. В погоне за десятками дополнительных «лайков» некоторые фанаты селфи готовы пойти на все: они выбирают экстремальные условия фотосъемки и подвергают свою жизнь опасности.

### **Топ-5 селфи ценою в жизнь:**

1. На высоте (на крыше зданий, на краю обрыва и т.п.).
2. В процессе выполнения трюков (паркур, прыжки с высоты, преодоление препятствий и т.д.).
3. За рулем транспортного средства (чаще всего за рулем личного авто, в результате чего опасности подвергаются и другие участники дорожного движения).
4. В экстремальной близости от опасных животных (хищников).
5. Во время экстремальных развлечений (попытке прокатиться между вагонами или на крыше движущегося поезда, электрички и т.п.).

### **Рекомендации для создания привлекательного и безопасного селфи**

1. Прежде, чем взять в руки телефон и включить камеру, определитесь, для чего вам это необходимо: вы хотите создать произведение искусства, которое вдохновит других, хотите потешить собственное самолюбие и удостовериться, что вы милашка, или представить окружающим результат вашей работы над собой.
2. Помните, что внешняя красота начинается с внутреннего состояния, и отражается в вашем взгляде, улыбке, выражении лица.
3. Относитесь к себе с чувством юмора. Не стесняйтесь использовать выразительную мимику. Такие «живые» фотографии пользуются наибольшим успехом, чем постановочные кадры с идеальной мимикой или «утиными губками».
4. Избегайте стандартов. Типичные сексуальные позы и милые мордашки — это конечно хорошо, но когда их миллионы, вы рискуете затеряться в этом потоке. Делайте яркие акценты, креативьте, выражайте себя, свою индивидуальность.
5. Не забывайте о приложениях для обработки фотографий. Различные эффекты, фильтры и подписи помогут вам делать фотографии более красочными и выразительными. Это лучше, чем пластика.
6. Размещая селфи в социальной сети, отдавайте себе отчет в том, что вы создаете всего лишь виртуальный образ себя, который мало соответствует действительности, и трезво относитесь к реакции окружающих на этот образ.
7. Помните, что ваша ценность и значимость определяется не количеством лайков, а полезными поступками и делами. Пространство интернет — только дополнительный ресурс для общения. В вашей реальной жизни есть те, кто вас любит, принимает и поддерживает. Цените это!