Памятка для подростков по селфибезопасности

Автор-составитель
Педагог-психолог
Аношкина Е.В.

- Помни, что селфи, оценки и комментарии, которые они получают, не являются реальным мерилом твоих личностных качеств и самооценки.
- Будь осторожен с личными данными и с информацией, которую содержат твои селфи в соцсетях. Эта информация доступна не только твоим друзьям, но и чужим людям!
- Не демонстрируй в селфи дорогие подарки и покупки родителей.
- Обрати внимание на приватность настроек для всех учетных записей в социальных сетях, это защитит тебя от киберпреступников.
- Пости в соцмедиа только те селфи (фотографии), которые ты готов показать абсолютно всему миру.
- Если ты не можешь прожить и дня без селфи, то это может говорить о формирующейся селфизависимости, которая отрицательно отражается на твоем психологическом здоровье. В этом случае, постарайся самостоятельно сократить количество ежедневных селфи, если это не получается, то стоит обратиться за помощью к психологу.
- Если селфи отражают твое позитивное отношение к себе и ты просто стремишься запечатлеть радостные моменты своей жизни, то все в порядке, селфизависимость тебе не грозит!

- Когда человек делает селфи - у него рассеяно внимание, теряется равновесие, он не смотрит по сторонам и не чувствует опасности. Помни, **экстремальное селфи может стоить тебе жизни**!

Будь осторожен, делая селфи!