

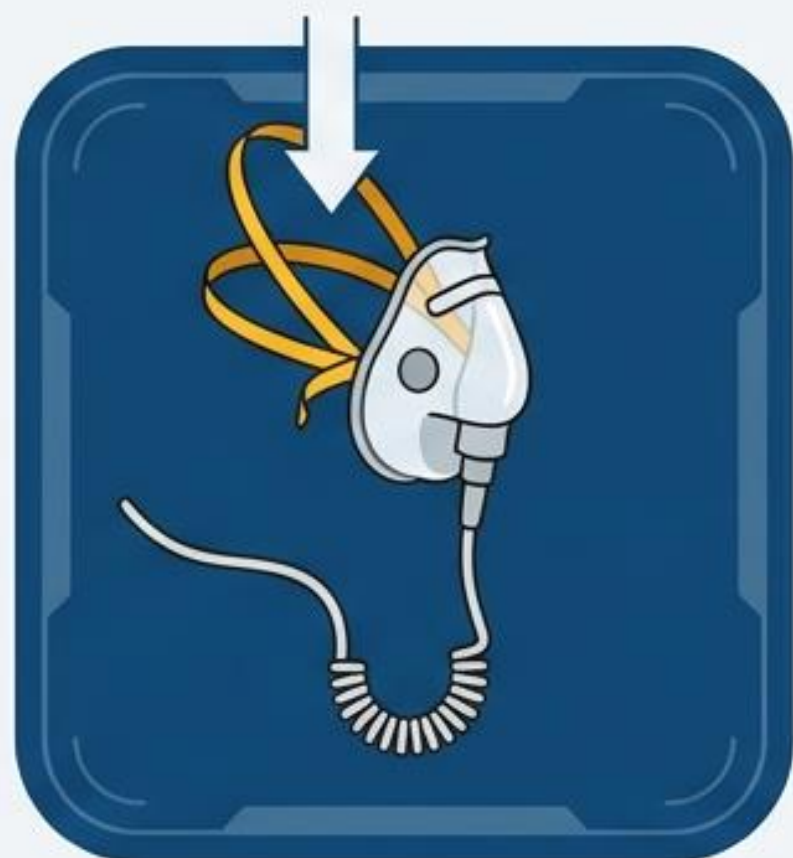


Безпека та стійкість родини під час війни.

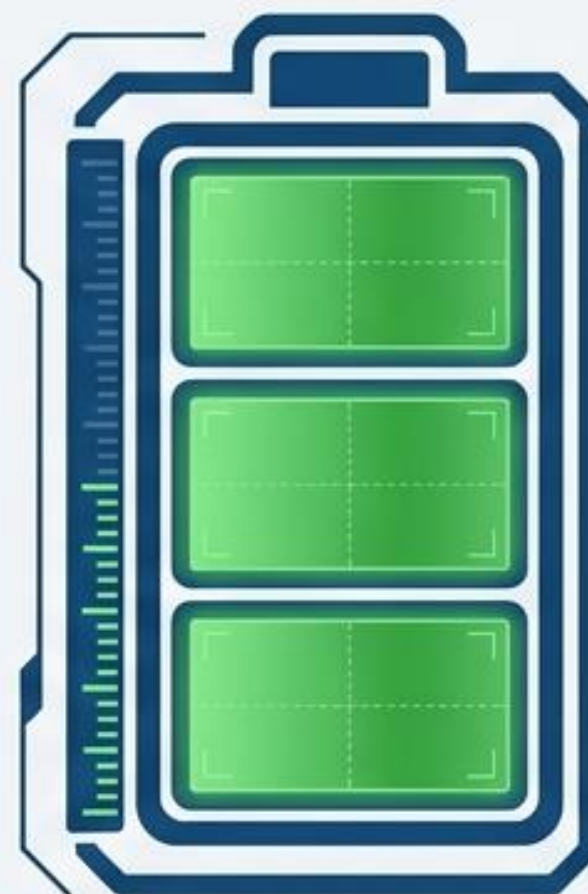
Як захистити підлітка від психологічного тиску та цифрових загроз

Мета: Побудова довіри як головного інструменту захисту

Стан батьків — фундамент безпеки



Принцип «Маски в літаку»:
Підлітки миттєво зчитують
тривогу дорослих, навіть
якщо ті мовчать.



Сон

Режим

**Інформаційна
гігієна**



Порада:

Дбайте про свій ресурс.

Ваша стабільність — це єдиний
«якір» для дитини в хаосі війни.

Психологія підлітка в умовах стресу



Особливості віку: Гормональні зміни + війна = вибухова суміш.

Демонстративна байдужість:
«мені все одно на тривогу»,
ігнорування укриттів.



Захисна реакція через
заперечення.

Агресія або замикання:
«не чіпайте мене».



Перевантаження нервової
системи.

Ризикова поведінка.



Прагнення відчути «адреналін»,
щоб перебити фоновий страх.

Техніки стабілізації для тинейджерів

Як допомогти, не дратуючи: Підлітки не люблять «дитячих» вправ.

Фізичне навантаження



Спорт, навіть відтискання вдома. Допомагає скинути напругу.

Гумор



Чорний гумор під час війни — це нормальна когнітивна розрядка. Не сваріть за це.

Спільне планування



Повернення контролю: обговорення «що ми зробимо після перемоги».

Складні розмови про війну та майбутнє

Партнерство замість опіки: Говоріть з ними як з дорослими.



Акценти

Не приховуйте труднощі, але підкреслюйте силу нашої армії та суспільства.

Обговорення навчання

Пояснюйте, чому освіта зараз — це теж форма опору.

Фізична безпека: Дисципліна без примусу

Алгоритм дій



Тривожна валіза підлітка



- Заряджені гаджети
- Павербанк
- Копії документів у смартфоні
- Паперові контакти батьків



Порада: Домовтеся про обов'язковий «**віддзвін**» після відбою тривоги

Інформаційна гігієна та медіаграмотність



Робота з фейками

Навчіть дитину відрізнати емоційний маніпулятивний заголовок від факту.



Обмеження контенту

Домовтеся про «години без новин» перед сном, щоб знизити рівень кортизолу.

Рутина як ліки від хаосу



Важливість режиму

Навіть якщо навчання дистанційне — підйом, душ та зміна піжами на одяг є обов'язковими.



Залученість

Дайте підлітку відповідальну задачу (наприклад, моніторинг офіційних каналів оповіщення або закупівля продуктів).

Кібербезпека: Новий фронт війни

Чому підлітки — ціль №1:

Проводять
у мережі 24/7

Шукають легкого
заробітку

Хочуть
самоствердитися



Загрози:

Соціальна інженерія
та фішинг

Збір даних про
батьків-військових

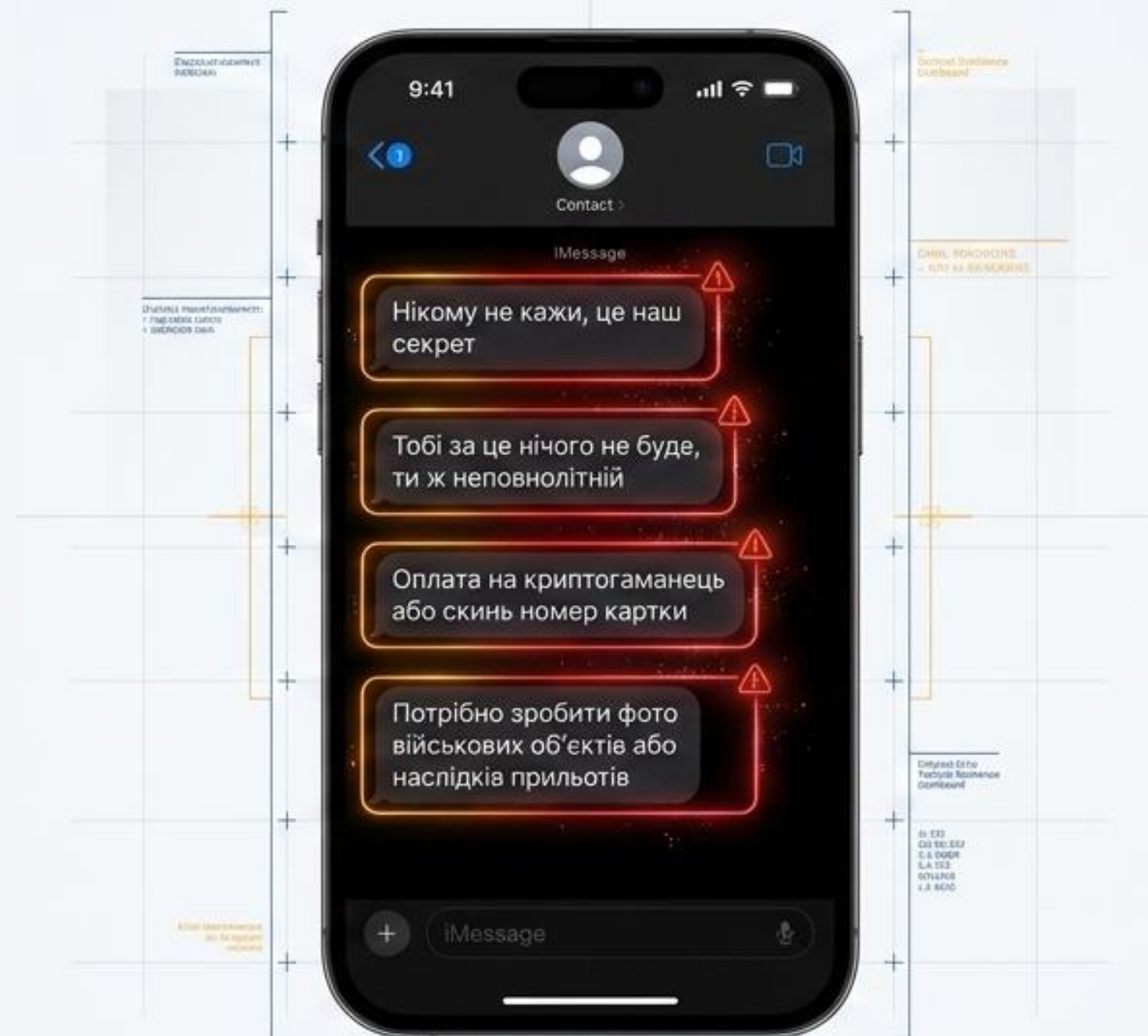
Об'єкти критичної
інфраструктури

Вербування: Як це виглядає насправді



Стоп-слова та маркери небезпеки в мережі

Що має насторожити в переписці:



Юридична відповідальність (Важливо!)

Жорстока реальність:



Кримінальна відповідальність за державну зраду, диверсії та перешкодження ЗСУ настає з 14 років.



Наслідки:

Це не «гра», а реальні терміни (до 10-15 років ув'язнення), які руйнують життя назавжди.



Маркери небезпеки для батьків

На що звернути увагу:



Раптова поява грошей або нових гаджетів.



Дитина різко ховає телефон, коли ви заходите.



Зміна кола спілкування на підозрілих «анонімів».











Нічні виходи з дому або прогулянки в нетипових місцях.



Цифрова броня: Практичні налаштування

Чек-лист для сім'ї:

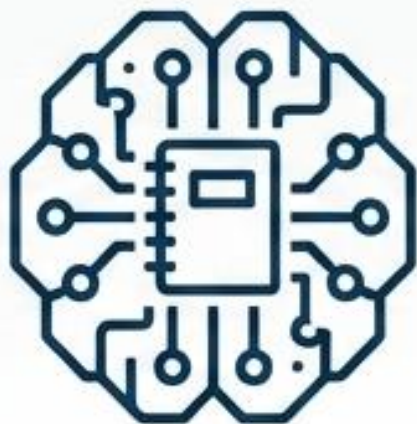
	 <p>Двофакторна автентифікація в усіх месенджерах.</p>
	 <p>Вимкнена геолокація в налаштуваннях камери.</p>
	 <p>Приватні профілі в соцмережах.</p>
	 <p>Заборона додавати в друзі незнайомих людей.</p>

Довіра — ваш головний захист

Підсумок: Дитина має знати: якщо вона помилилася або їй страшно — ви її підтримуєте, а не покараєте.

Заклик: Спілкуйтеся, будьте цікавими до їхнього життя, станьте для них надійним тилом.





При створенні цього матеріалу був залучений штучний інтелект.

Використані джерела:

<https://notebooklm.google/>