**ВАЖЛИВІСТЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ КОНТАКТУ З ПІДЛІТКАМИ У ВОЄННИЙ ЧАС**

В умовах війни багато підлітків стають вразливими до впливу небезпечних груп, злочинних організацій і деструктивних квестів. Ворог використовує соціальні мережі та маніпулятивні методи, щоб залучати молодь до незаконної діяльності. Саме тому збереження довірливого контакту між батьками та дітьми є ключовим фактором їхньої безпеки.

### Чому підлітки вразливі до ризиків?

Підлітковий вік – це період активного формування особистості, самостійності та пошуку сенсу життя. У цей час діти часто шукають підтримки та визнання поза родиною, особливо в складні моменти.

В умовах стресу та нестабільності вони можуть:

* Відчувати тривожність і емоційні коливання;
* Шукати екстремальних переживань або спосіб відволіктися від реальності;
* Бути більш довірливими до незнайомців у мережі;
* Недооцінювати небезпеки, пов’язані з участю у підозрілих групах;
* Не до кінця усвідомлювати ризики та наслідки своїх дій.

### Як батьки можуть захистити підлітків?

#### **1. Відкрите спілкування**

Довіра – це найкращий захист. Говоріть із дитиною про її інтереси, почуття та переживання. Запитуйте без осуду та демонструйте щиру зацікавленість її життям.

#### **2. Спільний час**

Навіть у складні періоди важливо знаходити можливості для сімейних активностей – спільних прогулянок, перегляду фільмів, занять спортом або настільних ігор. Це зміцнює зв’язок та створює атмосферу довіри.

#### **3. Контроль без жорстких заборон**

Цікавтеся, з ким спілкується ваша дитина в мережі, які сайти відвідує. Важливо не просто обмежувати, а пояснювати потенційні ризики та навчати безпечної поведінки в інтернеті.

#### **4.** **Навчання критичного мислення**

Допоможіть підліткам розпізнавати фейки, аналізувати інформацію та розуміти, як працюють маніпулятивні методи. Це зменшує ймовірність того, що вони стануть жертвами пропаганди чи шахрайства.

#### **5. Довіра та підтримка**

Якщо дитина зробила помилку або опинилася у складній ситуації, важливо не карати її, а допомогти знайти вихід. Відчуття безумовної підтримки дозволяє підлітку звертатися до батьків у разі небезпеки.

### Ознаки, що дитина може бути в зоні ризику

Якщо ваша дитина:

* Різко змінила поведінку, стала замкнутою, уникає спілкування;
* Виявляє підвищену агресію або тривожність;
* Почала отримувати таємничі повідомлення або телефонні дзвінки;
* Виходить з дому в незвичний час без пояснення причин;
* Раптово змінила коло спілкування – це може бути сигналом тривоги.

### Що робити, якщо є підозра на небезпеку?

* Спокійно поговоріть із підлітком, без тиску та звинувачень;
* Зверніться до психолога або шкільного педагога;
* Повідомте правоохоронні органи, якщо є серйозні загрози;
* Допоможіть дитині знайти безпечні альтернативи для самовираження.

Пам’ятаймо, що найкращий захист для підлітків – це наша довіра, підтримка і турбота. Це головний щит, що допоможе дитині не потрапити під вплив небезпечних груп. У складний час війни сім’я має стати тим місцем, де підліток відчуватиме безпеку, розуміння та опору.

Разом ми можемо зробити все, щоб вони росли у безпеці, навіть у непростий час.