

# Чекліст «нормальних» підлітків

## 25 речей, які батьки часто сприймають як проблему, але це — норма розвитку

1. **Стають менш балакучими вдома.** Не тому, що «щось приховують», а тому що відділяються й тренують самостійність.
2. **Сумніваються у всьому,** включно з правилами, авторитетами і вашими словами.
3. **Емоційно реагують сильніше,** ніж раніше — гормональна перебудова + пошук себе.
4. **Можуть різко змінювати настрій:** від сміху до сліз за 5 хвилин.
5. **Багато часу проводять у кімнаті** — це спосіб створити власний простір.
6. **Говорять «ти мене не розумієш»** — це не маніпуляція, а відчуття, що внутрішній світ швидко змінюється.
7. **Висловлюються грубо або різко.** Не тому, що хоче образити, а бо ще не вміють керувати імпульсами.
8. **Задають «незручні» питання** про секс, стосунки, ідентичність.
9. **Пробують нові стилі,** фарбують волосся, експериментують з одягом.
10. **Слухають музику, яка батькам здається «дивною» або «агресивною».**
11. **Ставлять під сумнів власну самооцінку,** починають порівнювати себе з однолітками.
12. **Шукають підтримку в друзях,** а не в батьках — це формування соціального кола.
13. **Можуть брехати** про дрібниці, щоб уникнути критики або зберегти приватність.
14. **Хаос у кімнаті** — не неповага, а частина процесу пріоретизації: мозок зайнятий більш важливими задачами розвитку.
15. **Лінуються** робити домашнє завдання — це не «деградація», а перевантажена нервова система і пошук балансу.
16. **Різкі судження та крайні думки** («всі тупі», «життя безглузде») — спосіб тренувати мислення, пробуючи крайнощі.
17. **Занадто емоційно реагують на критику,** навіть м'яку — самооцінка у розвитку дуже крихка.
18. **Можуть закохуватись «до втрати пульсу»,** і через два тижні — знову.
19. **Потребують більше сну,** інколи сплять до обіду — природні зміни циркадних ритмів.
20. **Закривають телефон,** коли ви проходите повз — формується право на приватність.
21. **Можуть пробувати ризиковану поведінку** (переходити дорогу не там, лізти на дах) — підлітковий мозок погано оцінює ризики.
22. **Відчувають сильну несправедливість,** навіть там, де її немає — гіперреактивність нервової системи.
23. **Потребують меншої фізичної близькості,** але насправді дуже хочуть емоційної підтримки.
24. **Мають різні «фази» зацікавлень:** сьогодні малюють манги, завтра хочуть бути архітекторами — це пошук свого.

