

# Что нормально, а что нет в поведении подростка.

Если в поведении подростка есть тревожные признаки, не нужно пытаться запретить ему это поведение или ругать за него. **Эти признаки - лишь симптом неблагополучия, сигнал о том, что ему нужна помощь.**

| В границах нормы                                                                                                                                                                                                                                                    | Тревожный признак                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| У подростка бывает плохое настроение. Он заводит разговоры о смысле жизни.                                                                                                                                                                                          | Порезы, самоповреждения. Разговоры о суициде, о том, что лучше не жить, что жизнь приносит только боль.                                                                        |
| Подросток допоздна болтает по телефону с друзьями, слушает музыку.                                                                                                                                                                                                  | Нарушения сна (ребенок жалуется на ранние пробуждения, невозможность заснуть вечером, просыпается ночью).                                                                      |
| Подросток стал более резким, грубым, чем раньше, но вам удается избегать крупных конфликтов.                                                                                                                                                                        | Подросток мучает животных, поднимает руку на окружающих.                                                                                                                       |
| Подросток попробовал алкоголь на вечеринке. Просится остаться на ночь у друзей.                                                                                                                                                                                     | От подростка часто пахнет алкоголем. Он не приходит домой к установленному родителями времени, вы не знаете, где он.                                                           |
| Подросток ленится и избегает домашних дел, выполняет не все домашние задания.                                                                                                                                                                                       | У подростка весь день "нет сил". Он ничего не хочет. Если его не тормошить, он постоянно лежит в постели.                                                                      |
| Подросток в целом стал более замкнутым. Закрывает дверь к себе в комнату и требует, чтобы остальные стучали, прежде чем войти. На его телефоне и компьютере есть пароли, которые вы не знаете. При этом он сохраняет интерес к жизни и общению с семьей и друзьями. | Подросток внезапно замкнулся в себе, выглядит мрачным, избегает разговоров, и вы не понимаете, почему это произошло.                                                           |
| Подросток покупает "запретную" еду на карманные деньги - чипсы, шоколад, газировку.                                                                                                                                                                                 | Подросток вызывает рвоту после еды, фиксирован на вреде еды, диетах, "полезном питании" - тема еды занимает основное место в его размышлениях.                                 |
| У подростка появились тройки и двойки, некоторые школьные предметы ему неинтересны.                                                                                                                                                                                 | Подросток жалуется на когнитивные трудности - "трудно думать", "вата в голове". Вы замечаете, что иногда он "выпадает" из реальности и не помнит, что происходило в это время. |

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| У подростка случаются конфликты с друзьями.                                                                                             | Подросток жалуется на травлю.                                                                                                                                                                                                          |
| Подросток играет в компьютерные/телефонные игры, когда у него нет более интересных занятий. Его аккаунт с набранными баллами дорог ему. | Подросток проводит в компьютерных/телефонных играх по несколько часов в день, прогуливает школу, чтобы играть, отказывается от всех остальных развлечений, тратит там все карманные деньги, впадает в ярость при невозможности играть. |
| У подростка есть друзья, которые вам не очень нравятся (не потому, что стоят на учете в полиции).                                       | Подросток не общается со сверстниками, у него нет друзей.                                                                                                                                                                              |
| Подросток много сил отдает подготовке к экзаменам, но не забывает о развлечениях и имеет "план Б" на случай провала.                    | Подросток полностью погружен в учебу, не интересуется общением с друзьями, очень боится экзаменов, рассматривает возможный провал как жизненную катастрофу.                                                                            |
| Подросток уделяет большое внимание внешности, обижается на ваши комментарии.                                                            | Вы замечаете в поведении подростка навязчивости - он все время моет руки, что-то считает, запоминает номера машин. Подросток жалуется на голоса, на то, что кто-то может вмешиваться в его мысли.                                      |
| Подросток рассуждает на философские темы, интересуется религиями, магией, оккультизмом.                                                 | Подросток внезапно становится очень религиозным или серьезно увлекся оккультными практиками, проводит все время в компании людей с теми же увлечениями.                                                                                |
| Подросток стал менее внимательным к гигиене.                                                                                            | Подросток не моет руки, не меняет одежду и белье, забывает чистить зубы.                                                                                                                                                               |