



ضغط الزملاء في سن المراهقة

نظرة عامة



- من الشائع جدًا تعرض المراهقين لضغط الزملاء وارتكاب الأخطاء - لكن معظمهم يتعلمون من ذلك وينشؤون وهم أكثر حكمة.
- لا تبتعد عن حياة ابنك المراهق — اعرف أصدقائه وشجعه على التحدث إليك عن مشاعره.
- إذا كنت قلقًا من انحراف ابنك المراهق وخروجه عن السيطرة، فأخبره أن هناك الكثير من الدعم إذا احتاج إليه — منك أو من المدرسين أو الأصدقاء أو المستشارين.

ضغط الزملاء



عندما نتأثر بضغط الزملاء، غالبًا ما نفعل أشياء لن نفعلها بمفردنا. والمراهقون معرضون بشكل خاص لتأثير الآخرين. يمكن أن يكون ضغط الزملاء إيجابيًا - على سبيل المثال تجمع أصدقاء المدرسة للمراجعة معًا. ويمكن أن يكون سلبيًا — مثل إعطاء رسالة مفادها أنه من الرائع التدخين. باعتبارك ولي أمر، من السهل أن تشعر بالعجز إذا رأيت أن ابنك المراهق يتأثر بأصدقاء السوء. لكن من خلال فهم شعوره والحفاظ على خطوط التواصل بينكما مفتوحة، يمكنك مساعدته على تجاوز هذا الوقت الصعب واتخاذ القرارات الصحيحة له.

لماذا يكون المراهقون عرضة لضغط الزملاء



- من المهم أن يشعر المراهقون بالقبول والانتماء.
- قد يكون الاختلاف مع مجموعة الزملاء محفوفًا بالمخاطر.
- غالبًا ما يختير المراهقون حدود آرائهم لمعرفة مقدار الإفلات من العقاب.
- غالبًا ما يحاولون تأكيد استقلاليتهم. قد يتضمن هذا الاستماع إلى والديهم ثم فعل العكس!

كيفية مساعدة ابنك المراهق على مقاومة ضغط الزملاء



- امنح ابنك المراهق نموذجًا للعلاقات الصحية من خلال علاقتك به. ضع حدودًا مناسبة والتزم بها. شجع على جعل باب الحوار مفتوحًا وصادقًا وشارك مخاوفك.
- تعرّف على أصدقائه. تعرف على أسمائهم وادعهم إلى منزلك حتى تتمكن من التحدث معهم والاستماع إليهم. تعرف على والديهم.
- شجع ابنك المراهق على التعبير عن أفكاره ومشاعره. وتقبلها حتى لو كانت مختلفة عن أفكارك. سيساعده ذلك على الشعور بالثقة في آرائه عندما يختلف مع زملائه.
- عزز احترام ابنك المراهق لذاته من خلال مدحه ومساعدته على رؤية نقاطه الإيجابية. سيساعده ذلك على الدفاع عن نفسه عند تعرضه للضغط.
- لا تهجم أصدقائه أبدًا. سيبدو هذا بمثابة هجوم شخصي على ابنك المراهق وقد يزيد من احتمالية أن يقضي وقتًا أطول معهم.
- شجع الحوار المفتوح والصادق من خلال محاولة عدم الرد بغضب أو بصورة تعسفية عندما يخبرك ابنك المراهق بأشياء لا تحبها. بدلًا من ذلك، حافظ على هدوئك، واسأله عن سبب تصرفه بهذه الطريقة، وكن صريحًا بشأن سبب رفضك لذلك.
- تأكد من أن ابنك المراهق يشعر بالراحة عند قول لا. اسأله كيف سيتصرف في مواقف معينة، على سبيل المثال عرض المخدرات في حفلة. قد يُساعدك ذلك في تبادل الأدوار خلال هذه المحادثات لمنح ابنك المراهق فرصة للممارسة.
- تحدث مع ابنك المراهق عن كيفية تحديد أصدقائنا "الحقيقيين". وكيف يمكننا أن نقرر متى يشجعنا أصدقائنا على القيام بأشياء من أجل مصلحتنا أو لأسباب خاصة بهم. اتخذ من ذلك مناقشة وليس فرصة لنقل حكمتك.

من المرجح أن ابنك المراهق سوف يرتكب الكثير من الأخطاء، تذكر أننا جميعًا نتعلم من الأخطاء؛ عندما يحدث ذلك، شجعه على التفكير في الخطأ الذي حدث وما قد يفعله بشكل مختلف في المرة القادمة، دون لومه أو معاقبته. اجعل ابنك المراهق يعرف أنه بإمكانه دائماً القدوم إليك لطلب المساعدة إذا احتاج ذلك.

ما يجب عليك فعله إذا أصبحت الأمور تسير في الاتجاه الخطأ

إذا كنت قلقاً من أن ابنك المراهق قد خرج عن نطاق السيطرة، أو أنك عاجز عن منع التأثير السيئ لزملائه، فحاول اتباع هذه النصيحة:

- احصل على الدعم من الآخرين الذين مروا بنفس الموقف. اسألهم كيف يتعاملون مع ابنهم المراهق.
 - إذا كنت متزوج، فتأكد من دعمك وزوجك لبعضكما البعض وخلق جبهة موحدة لتدافع عن ابنك المراهق. إذا لم تكن متزوج، فقد يكون من المفيد مناقشة طريقتك مع صديق أو أحد أفراد العائلة، والحصول على اقتراحاتهم أو تعليقاتهم بشأن ما قررت.
 - إذا استمر ابنك المراهق في الشعور بالتعاسة أو الارتباك أو الغضب، ففكر في اقتراح التحدث إلى مستشار المدرسة أو إلى طبيبه. إذا كنت متردداً، فقد يظل من المفيد معرفتهم أن الدعم حاضر حتى لو لم يرغبوا في الحصول عليه على الفور. قد يكون من المفيد أيضاً طلب المساعدة من متخصص.
- من الشائع جداً أن يشعر الآباء وكأنهم يكافحون مع ابنهم المراهق، أو قلقون بشأن تأثير أصدقائهم. عند التأكد من إبقاء أبواب الحوار مفتوحة بينكما، فيمكنك مساعدته على مقاومة ضغوط الزملاء السيئة. ومساعدته على النمو ليصبح شخصاً بالغاً أكثر حكمة واستقلالية.



الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمملكتها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.