

# תמיכה במצבים קריטיים



## לחץ חברתי של בני נוער

### בקצרה



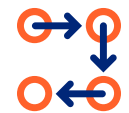
- רגישות ללחץ חברתי וביצוע טעויות בקרב בני נוער הינם נפוצים - אבל רובם ילמדו מהם ויגדלו להיות חכמים יותר.
- אל תידחפו לחיים של המתבגרים שלכם - הכירו את החברים שלהם ועודדו אותם לדבר איתכם על הרגשות שלהם.
- אם אתם חוששים שהמתבגרים שלכם יוצאים משליטה, הודיעו להם שיש הרבה תמיכה אם הם צריכים אותה - מכם, ממורים, מחברים או מיועצים.

## לחץ חברתי



כאשר אנו מושפעים מלחץ חברתי, לעתים קרובות אנו עושים דברים שלא היינו עושים כשאנחנו לבדנו. ובני נוער פגיעים במיוחד להשפעה של אחרים. לחץ חברתי יכול להיות חיובי - למשל, חברים מבית הספר הנפגשים כדי ללמוד יחדיו. והוא יכול להיות שלילי - למשל, להעביר מסר שזה מגניב לעשן. כהורים, קל להרגיש חסרי אונים אם אתם חושבים שהמתבגרים שלכם מושפעים מהסביבה הלא נכונה. אבל על ידי הבנה של איך הם מרגישים ושמירה על קווי התקשורת ביניכם פתוחים, תוכלו לעזור להם להתמודד בזמן הבעייתי הזה ולקבל את ההחלטות הנכונות עבור עצמם.

## מדוע בני נוער כל כך פגיעים ללחץ חברתי



- לבני נוער חשוב להרגיש שהם מקובלים ושהם שייכים.
- הם עלולים להרגיש שחוסר הסכמה עם קבוצת החברים שלהם יכולה להיות מסוכנת מאוד.
- בני נוער בודקים לעתים קרובות את הגבולות של הוריהם כדי לראות עד כמה הם יכולים להתחמק מאחריות.
- לעתים קרובות הם מנסים להכריז על עצמאותם. זה יכול להיות כרוך בהקשבה להוריהם ולאחר מכן ביצוע ההיפך מכך!

## איך לעזור למתבגרים שלכם להתנגד ללחץ חברתי



- תנו למתבגרים שלכם מודל למערכות יחסים בריאות באמצעות מערכת היחסים שלכם איתם. הציבו גבולות מתאימים והיצמדו אליהם. עודדו שיחה פתוחה וכנה ושתפו את החששות שלכם.
- הכירו את החברים שלהם. למדו את שמותיהם והזמינו אותם לביתכם כדי שתוכלו לדבר איתם ולהקשיב להם. הציגו את עצמכם בפני הוריהם.
- עודדו את המתבגרים שלכם לבטא את המחשבות והרגשות שלהם. ולתת להם תוקף גם כאשר הם שונים משלכם. זה יעזור להם להרגיש בטוחים לגבי הדעות שלהם כאשר הן שונות מאלה של בני גילם.
- טפחו את ההערכה העצמית של המתבגרים שלכם על ידי כך שתשבחו אותם ותעזרו להם לראות את הנקודות החיוביות שבהם. זה יעזור להם לעמוד על שלהם כאשר הם נמצאים תחת לחץ.
- לעולם אל תתקפו את החברים שלהם. זה יתן למתבגרים שלכם הרגשה של מתקפה אישית ועלול גם לגרום להם לבלות יותר זמן איתם.
- עודדו תקשורת פתוחה וכנה על ידי ניסיון שלא להגיב בכעס או במתן עונש כשהמתבגרים שלכם אומרים לכם דברים שאתם לא אוהבים. במקום זאת הישארו רגועים, שאלו אותם מדוע הם מתנהגים בצורה מסוימת, והיו כנים לגבי הסיבה שאתם לא מסכימים.
- בדקו שהמתבגרים שלכם מרגישים בנוח להגיד לא. שאלו אותם כיצד הם עשויים להתמודד עם מצבים מסוימים, למשל, אם יציעו להם סמים במסיבה. משחק תפקידים עשוי לעזור בשיחות אלה כדי לתת למתבגרים שלכם הזדמנות להתאמן.

- דברו עם המתבגרים שלכם על איך אנחנו יודעים מי החברים ה'אמיתיים' שלנו. ואיך אנחנו יכולים להחליט מתי החברים שלנו מעודדים אותנו לעשות דברים לטובתנו או מהסיבות האנוכיות שלהם. ראו בזה דיון ולא הזדמנות להפגין את חוכמתכם.
- זכרו שכולנו לומדים מטעויות, וסביר להניח שהמתבגרים שלכם יעשו הרבה! כאשר זה קורה, עודדו אותם לחשוב על מה השתבש ומה הם עשויים לעשות אחרת בפעם הבאה, מבלי להאשים אותם או להעניש אותם. תנו למתבגרים שלכם לדעת שהם תמיד יכולים לבוא אליכם לעזרה אם הם צריכים.

## מה לעשות אם דברים משתבשים

- אם אתם חוששים שהמתבגרים שלכם יצאו משליטה, או שאין לכם את האמצעים למנוע את ההשפעה הרעה של קבוצת החברים שלהם, נסו לפעול לפי העצה הזו:
- קבלו תמיכה מאחרים שעברו את אותה החוויה. שאלו אותם איך הם התמודדו עם המתבגרים שלהם.
- אם יש לכם בן/בת זוג, ודאו שאתם תומכים זה בזו ומציגים חזית מאוחדת למתבגר שלכם. אם אין לכם בן/בת זוג, יתכן שיהיה יעיל לדון בגישה שלכם עם חברים או בני משפחה, ולקבל הצעות או משוב מהם לגבי מה שהחלטתם.
- אם המתבגרים שלכם ממשיכים להרגיש אומללים, מבולבלים או כועסים חשבו להציע להם לדבר עם יועצ/ת בבית הספר או עם הרופא/ה שלו. אם הם נרתעים, זה עדיין עשוי לעזור להם לדעת שיש תמיכה גם אם הם לא רוצים לקבל אותה מיד. יתכן שיהיה יעיל גם עבורכם לפנות לעזרה מקצועית.
- זה די נפוץ שהורים מרגישים שהם נאבקים עם המתבגרים שלהם, או מודאגים מהשפעת חבריהם. אם תקפידו לשמור על קווי התקשורת ביניכם פתוחים, תוכלו לעזור להם להתנגד ללחץ החברתי הכבד ביותר. ולעזור להם לצמוח ולהפוך למבוגרים חכמים ועצמאיים יותר.



## תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



**Optum**

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© Optum, Inc 2023. כל הזכויות שמורות. OHC 223388-092022 WF8463081