



## **Gli adolescenti e la pressione dei coetanei**



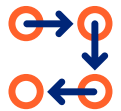
### **In breve**

- È abbastanza comune per gli adolescenti essere vulnerabili alle pressioni dei coetanei e commettere errori, ma la maggior parte imparerà dall'esperienza e crescerà più saggia.
- Non lasciare che tuo figlio ti escluda dalla sua vita: cerca di conoscere i suoi amici e incoraggiarlo a parlarti di quello che prova.
- Se temi che stia perdendo il controllo, fagli sapere che, se ne ha bisogno, può contare su tutto il sostegno di cui ha bisogno, da parte tua, degli insegnanti, degli amici o dei consulenti.



## La pressione dei coetanei

Quando siamo influenzati dalla pressione dei nostri coetanei, spesso facciamo cose che da soli non faremmo. Gli adolescenti sono particolarmente vulnerabili all'influenza degli altri. La pressione dei coetanei può essere positiva, ad esempio se i compagni di scuola si trovano per ripassare insieme. Ma può anche essere negativa, ad esempio se viene dato il messaggio che fumare è una bella cosa. Come genitore, è facile che tu ti senta impotente a pensare che tuo figlio sia influenzato dalla compagnia sbagliata. Tuttavia, cercando di comprendere come si sente e mantenendo aperte le linee di comunicazione tra di voi, puoi aiutarlo a superare questo momento difficile e a prendere le decisioni giuste per se stesso.



## Perché gli adolescenti sono così vulnerabili alla pressione dei coetanei?

- Per gli adolescenti è importante essere accettati e provare un senso di appartenenza.
- Non essere d'accordo con il loro gruppo di coetanei può sembrare loro molto rischioso.
- Gli adolescenti spesso sfidano i limiti imposti dai genitori per vedere fino a dove possono spingersi.
- Spesso cercano di affermare la loro indipendenza, il che spesso si traduce nell'ascoltare i genitori per poi fare il contrario!



## Come aiutare tuo figlio a resistere alle pressioni dei coetanei

- Fornisci a tuo figlio adolescente un modello di relazione sana attraverso il vostro rapporto con loro. Stabilisci dei limiti appropriati e rispettali. Incoraggia un dialogo sincero e parla delle tue preoccupazioni.
- Cerca di conoscere i suoi amici. Impara come si chiamano e invitali a casa, così avrai la possibilità di parlare con loro e di ascoltarli. Presentati ai loro genitori.
- Incoraggia tuo figlio a esprimere pensieri ed emozioni. Riconoscine la validità anche quando sono diversi dai tuoi. Questo lo aiuterà a sentirsi sicuro delle proprie opinioni quando divergono da quelle dei coetanei.
- Coltiva l'autostima di tuo figlio lodandolo e aiutandolo ad accorgersi dei suoi punti forti. Questo lo aiuterà a difendersi quando si troverà sotto pressione.
- Non attaccare mai i suoi amici. Verrà percepito come un attacco personale a tuo figlio e potrebbe anche spingerlo a trascorrere più tempo con loro.
- Incoraggia una comunicazione sincera cercando di non reagire con rabbia o in modo punitivo quando tuo figlio ti dice cose che non ti piacciono. Cerca invece di mantenere la calma, chiedergli perché si sta comportando in un certo modo e spiega con sincerità il motivo della tua disapprovazione.

- Controlla che tuo figlio si senta a suo agio nel dire di no. Chiedigli come gestirebbe determinate situazioni, ad esempio se gli offrissero della droga a una festa. Potrebbe essere utile simulare queste situazioni per dargli la possibilità di esercitarsi.
- Parlate di come si fa a capire chi sono i “veri” amici e se gli amici ci stanno incoraggiando a fare qualcosa per il nostro bene o per egoismo. Considera queste conversazioni come scambi, più che occasioni per impartire insegnamenti.

Ricordati che tutti impariamo dagli errori ed è probabile che tuo figlio ne farà parecchi! Quando accadrà, incoraggiarlo a pensare a cosa non è andato come previsto e a cosa potrebbe fare diversamente la prossima volta, senza incolparlo o punirlo. Digli che può sempre chiederti aiuto, se ne ha bisogno.



### Cosa fare se le cose vanno male

Se temi che tuo figlio sia ingestibile o di non essere in grado di impedire la cattiva influenza del suo gruppo di coetanei, prova a seguire questo consiglio:

- Fatti aiutare da altri che hanno vissuto la stessa situazione. Chiedi loro come hanno affrontato l'adolescente in questione.
- Se hai un partner, sostenetevi a vicenda e fate fronte comune davanti al ragazzo. Se non hai un partner, potrebbe essere utile parlare del tuo approccio con un amico o un familiare e farti consigliare o dire cosa pensano di ciò che hai deciso.
- Se tuo figlio continua a sentirsi infelice, confuso o arrabbiato, puoi suggerirgli di parlare con uno psicologo a scuola o tramite il suo medico. Se è riluttante, potrebbe comunque essergli utile sapere che ha a disposizione l'aiuto che gli serve, anche se non vuole accettarlo immediatamente. Potrebbe anche essere utile rivolgersi a un professionista.

È piuttosto comune per i genitori avere difficoltà con in figlio adolescente o preoccuparsi per l'influenza degli amici. Mantenendo aperte le linee di comunicazione tra di voi potrete aiutarlo a resistere alla pressione dei coetanei anche quando è più difficile. Lo aiuterai inoltre a diventare un adulto più saggio e indipendente.



### Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

## Optum

**Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC