

Sokongan **Kritikal**



Tekanan Rakan Sebaya Remaja



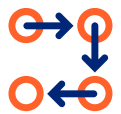
Sekilas pandang

- Terdedah kepada tekanan rakan sebaya dan membuat kesilapan merupakan perkara biasa bagi remaja — namun kebanyakan mereka akan belajar daripada perkara itu dan membesar dengan lebih bijak.
- Jangan ketepikan kehidupan anak remaja anda — kenali rakan-rakan mereka dan galakkan mereka meluahkan perasaan mereka kepada anda.
- Jika anda bimbang anak remaja anda semakin tidak terkawal, beritahu mereka bahawa ada banyak sokongan jika mereka memerlukannya — daripada anda, guru, rakan atau kaunselor.



Tekanan rakan sebaya

Apabila kita dipengaruhi oleh tekanan rakan sebaya, kita sering melakukan perkara yang kita tidak akan lakukan sendiri. Remaja sangat terdedah kepada pengaruh orang lain. Tekanan rakan sebaya boleh menjadi positif — contohnya rakan sekolah bertemu untuk mengulang kaji bersama. Tekanan rakan sebaya juga boleh menjadi negatif — contohnya memberikan mesej bahawa merokok adalah baik. Sebagai ibu bapa, mudah berasa tidak berdaya jika anda fikir anak remaja anda dipengaruhi oleh kumpulan yang salah. Akan tetapi, dengan memahami perasaan mereka dan memastikan saluran komunikasi terbuka dengan anda, anda boleh membantu mereka mengemudi waktu sukar ini dan membuat keputusan yang tepat untuk diri mereka sendiri.



Sebab remaja sangat terdedah kepada tekanan rakan sebaya

- Adalah penting bagi remaja untuk berasa bahawa mereka diterima dan mereka sebahagian daripada kumpulan.
- Tidak bersetuju dengan kumpulan rakan sebaya mereka boleh menimbulkan rasa sangat berisiko.
- Remaja sering menguji batasan ibu bapa mereka untuk melihat sejauh mana mereka boleh terlepas daripada hukuman.
- Mereka sering kali cuba menegaskan kebebasan mereka. Ini mungkin melibatkan tindakan mendengar cakap ibu bapa mereka, kemudian melakukan perkara sebaliknya!



Cara membantu anak remaja anda menentang tekanan rakan sebaya

- Tunjukkan kepada anak remaja anda model hubungan yang sihat melalui hubungan anda dengan mereka. Tetapkan batasan yang sesuai dan berpegang padanya. Galakkan perbualan terbuka dan jujur serta kongsi kebimbangan anda.
- Kenali rakan-rakan mereka. Ketahui nama rakan-rakan itu dan jemput mereka ke rumah anda supaya anda dapat berbual dan mendengar pandangan mereka. Perkenalkan diri anda kepada ibu bapa mereka.
- Galakkan anak remaja anda agar meluahkan pendapat dan perasaan mereka sendiri. Terima pendapat itu walaupun berbeza dengan pendapat anda. Ini akan membantu mereka berasa yakin tentang pendapat mereka sendiri apabila pendapat itu berbeza daripada rakan sebaya mereka.
- Pupuk harga diri anak remaja anda dengan memuji mereka dan membantu mereka melihat nilai positif diri. Ini akan membantu mereka bertahan apabila berada dalam tekanan.
- Jangan sesekali menyerang rakan-rakan mereka. Tindakan ini akan terasa seperti serangan peribadi bagi anak remaja anda dan mungkin juga menyebabkan mereka lebih cenderung untuk menghabiskan lebih banyak masa bersama rakan mereka.
- Galakkan komunikasi terbuka dan jujur dengan cuba untuk tidak bertindak balas dengan marah atau menghukum apabila anak remaja anda memberitahu perkara yang anda tidak suka. Sebaliknya, bertenang dan tanya alasan mereka berkelakuan sedemikian dan berlaku jujur tentang sebab anda tidak bersetuju.
- Pastikan anak remaja anda berasa selesa untuk berkata tidak. Tanya cara mereka boleh mengendalikan situasi tertentu, contohnya ditawarkan dadah di pesta. Ini mungkin membantu anda memainkan peranan dalam perbualan ini untuk memberikan peluang kepada anak remaja anda untuk berlatih.

- Bercakap dengan anak remaja anda tentang cara mengenal pasti rakan 'sejati' kita. Juga cara membuat keputusan apabila rakan-rakan menggalakkan kita melakukan sesuatu demi kebaikan kita sendiri atau atas alasan mementingkan diri mereka sendiri. Lihat ini sebagai perbincangan dan bukannya peluang untuk anda menyampaikan pendapat anda.

Ingat bahawa kita semua belajar daripada kesilapan, dan kemungkinan anak remaja anda akan melakukan banyak kesilapan! Apabila ini berlaku, dorong mereka untuk memikirkan perkara yang salah dan perkara yang mereka mungkin akan lakukan secara berbeza pada masa akan datang, tanpa menyalahkan mereka atau menghukum mereka. Beritahu anak remaja anda bahawa mereka sentiasa boleh mencari anda untuk mendapatkan bantuan jika perlu.



Perkara yang perlu dilakukan jika berlaku masalah

Jika anda bimbang anak remaja anda tidak terkawal, atau anda tidak berdaya untuk menghalang pengaruh buruk kumpulan rakan sebaya mereka, cuba ikut nasihat ini:

- Dapatkan sokongan daripada orang lain yang pernah melalui situasi yang sama. Tanya mereka cara mereka berurusan dengan anak remaja mereka.
- Jika anda mempunyai pasangan, pastikan anda saling menyokong dan menunjukkan persefahaman itu kepada anak remaja anda. Jika anda tidak mempunyai pasangan, membincangkan pendekatan anda dengan rakan atau ahli keluarga mungkin dapat membantu, dan dapatkan cadangan atau maklum balas mereka tentang perkara yang telah anda putuskan.
- Jika anak remaja anda berterusan berasa tidak gembira, keliru atau marah, pertimbangkan untuk mencadangkan agar mereka bercakap dengan kaunselor di sekolah atau dengan doktor mereka. Jika mereka keberatan, memberitahu mereka bahawa sentiasa ada sokongan juga mungkin membantu, walaupun mereka tidak mahu menerimanya dengan segera. Mendapatkan bantuan profesional juga mungkin berguna.

Terasa seperti bergelut dengan anak remaja atau bimbang tentang pengaruh rakan mereka merupakan perkara biasa bagi ibu bapa. Anda dapat membantu mereka menentang tekanan rakan sebaya yang terburuk dengan memastikan saluran komunikasi dengan anda terbuka. Bantu mereka berkembang menjadi orang dewasa yang lebih bijak dan berdikari.



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC