



Gruppepress blant tenåringer



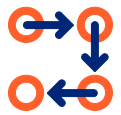
I korte trekk

- Det er ganske vanlig at tenåringer er sårbare for gruppepress og gjør feil – men de fleste lærer av dem og blir klokere.
- Ikke føl deg utenfor i tenåringens liv – bli kjent med vennene deres og oppmuntre dem til å snakke med deg om følelsene deres.
- Hvis du er bekymret for at tenåringen din mister kontrollen, la ham eller henne få vite at det er rikelig med støtte hvis han eller hun trenger det – fra deg, lærere, venner eller rådgivere.



Gruppepress

Når vi blir påvirket av gruppepress, gjør vi ofte ting vi ikke ville gjort på egen hånd. Tenåringer er spesielt utsatt for påvirkning fra andre. Gruppepress kan være positivt – f.eks. når skolevenner møtes for å studere sammen. Det kan også være negativt, f.eks. ved å sende et budskap om at røyking er kult. Som forelder er det lett å føle seg hjelpeløs hvis du tror tenåringen din blir påvirket av dårlige venner. Men ved å forstå hvordan de har det og holde kommunikasjonslinjene åpne mellom dere, kan du hjelpe dem å navigere i denne vanskelige tiden og ta de riktige avgjørelsene for seg selv.



Hvorfor tenåringer er så sårbare for gruppepress

- Det er viktig at tenåringer føler at de blir akseptert og at de hører til.
- Det kan føles veldig risikabelt å være uenig med jevnaldrende.
- Tenåringer tester ofte foreldrenes grenser for å se hvor mye de kan slippe unna med.
- De prøver ofte å hevde sin uavhengighet. Det kan handle om å lytte til foreldrene og så gjøre det motsatte!



Hvordan hjelpe tenåringen din med å motstå gruppepress

- Gi tenåringen din en modell for sunne forhold gjennom forholdet ditt til dem. Sett passende grenser og hold deg til dem. Oppmuntre til åpne og ærlige samtaler og del dine bekymringer.
- Bli kjent med vennene deres. Lær navnene deres og inviter dem hjem til deg slik at du kan snakke med dem og lytte til dem. Introduser deg selv for foreldrene deres.
- Oppmuntre tenåringen din til å uttrykke sine egne tanker og følelser. Og bekreft dem selv om de er forskjellige fra dine. Dette hjelper dem til å føle seg trygge på sine egne meninger når de skiller seg fra sine jevnaldrende.
- Ta vare på tenåringens selvtillit ved å rose ham eller henne og hjelpe ham eller henne å se hans eller hennes positive sider. Dette hjelper dem å stå opp for seg selv når de er under press.
- Angrip aldri vennene deres. Dette vil føles som et personlig angrep for tenåringen din og kan også gjøre ham eller henne mer tilbøyelig til å tilbringe mer tid med ham eller henne.
- Oppmuntre til åpen og ærlig kommunikasjon ved å prøve å ikke reagere sint eller straffende når tenåringen din forteller deg ting du ikke liker. Vær heller rolig, spør dem hvorfor de oppfører seg på en bestemt måte, og vær ærlig om hvorfor du ikke liker det.
- Sørg for at tenåringen din føler seg komfortabel med å si nei. Spør dem hvordan de ville taklet visse situasjoner, f.eks. hvis de blir tilbudt narkotika på en fest. Det kan være nyttig med rollespill for å gi tenåringen en sjanse til å øve på disse samtalen.

- Snakk med tenåringen din om hvordan vi vet hvem våre «ekte» venner er. Og hvordan vi kan se når vennene våre oppmuntrer oss til å gjøre ting for vårt eget beste eller for sine egne egoistiske grunner. Betrakt dette som en diskusjon og ikke en mulighet for deg til å formidle din visdom.

Husk at vi alle lærer av feil, og tenåringen din vil sannsynligvis gjøre mange! Når dette skjer, oppmuntre dem til å tenke på hva som gikk galt og hva de kunne gjøre annerledes neste gang, uten å klandre eller straffe dem. La tenåringen din vite at han eller hun alltid kan komme til deg for å få hjelp hvis han eller hun trenger det.



Hva skal jeg gjøre hvis ting går galt?

Hvis du er bekymret for at tenåringen din har mistet kontrollen eller at du er maktesløs til å forhindre den dårlige innflytelsen fra jevnaldrende gruppe, kan du prøve å følge disse tipsene:

- Få støtte fra andre som har vært gjennom samme situasjon. Spør dem hvordan de håndterte tenåringene sine.
- Hvis du har en partner, sørg for at dere støtter hverandre og presenterer en samlet front for tenåringen din. Hvis du ikke har en partner, kan det være nyttig å diskutere tilnærmingen din med en venn eller et familiemedlem og få deres forslag eller tilbakemeldinger på hva du har bestemt deg for.
- Hvis tenåringen din fortsetter å føle seg ulykkelig, forvirret eller sint, bør du vurdere å foreslå at han eller hun snakker med en rådgiver på skolen eller gjennom legen hans eller hennes. Hvis de er motvillige, kan det hjelpe dem å vite at det er støtte selv om de ikke vil ta det med en gang. Det kan også være bra for deg å søke profesjonell hjelp.

Det er ganske vanlig at foreldre føler at de sliter med tenårene eller bekymrer seg for hvordan vennene deres påvirker dem. Ved å sørge for å holde kommunikasjonslinjene åpne mellom dere, kan du hjelpe dem å tåle det verste gruppepresset. Og hjelpe dem å vokse til klokere, selvstendige voksne.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC