

Essentiële steun



Groepsdruk onder tieners



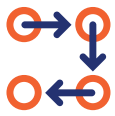
In het kort

- Het komt vrij vaak voor dat tieners kwetsbaar zijn voor groepsdruk en fouten maken, maar de meesten zullen ervan leren en wijzer worden.
- Laat u niet weghouden uit het leven van uw tiener - leer hun vrienden kennen en moedig ze aan om met u over hun gevoelens te praten.
- Als u bang bent dat uw tiener ontspoord, laat hem of haar dan weten dat er genoeg steun is als hij of zij die nodig heeft - van u, leraren, vrienden of counselors.



Groepsdruk

Als we worden beïnvloed door groepsdruk, doen we vaak dingen die we zelf niet zouden doen. En tieners zijn bijzonder kwetsbaar voor de invloed van anderen. Groepsdruk kan positief zijn, bijvoorbeeld schoolvrienden die samenkomen om samen te leren. En het kan negatief zijn, bijvoorbeeld door een boodschap over te brengen dat het cool is om te roken. Als ouder is het gemakkelijk om u hulpeloos te voelen als u denkt dat uw tiener door de verkeerde groep wordt beïnvloed. Maar door te begrijpen hoe ze zich voelen en de communicatielijnen tussen u open te houden, kunt u hen helpen door deze lastige tijd te navigeren en de juiste beslissingen voor zichzelf te nemen.



Waarom tieners zo kwetsbaar zijn voor groepsdruk

- Voor tieners is het belangrijk dat ze het gevoel hebben dat ze geaccepteerd worden en dat ze erbij horen.
- Het niet eens zijn met hun leeftijdsgenoten kan erg riskant aanvoelen.
- Tieners testen vaak de grenzen van hun ouders om te zien met hoeveel ze kunnen weggkomen.
- Ze proberen vaak hun onafhankelijkheid uit te testen. Dit kan inhouden dat ze naar hun ouders luisteren en vervolgens het tegenovergestelde doen!



Hoe u uw tiener kunt helpen om groepsdruk te weerstaan

- Geef uw tiener een voorbeeld voor gezonde relaties door uw relatie met hen. Stel de juiste grenzen en houd u eraan. Moedig een open en eerlijk gesprek aan en deel uw zorgen.
- Leer hun vrienden kennen. Leer hun namen kennen en nodig ze uit bij u thuis, zodat u met ze kunt praten en naar ze luisteren. Stel uzelf voor aan hun ouders.
- Moedig uw tiener aan om zijn of haar eigen gedachten en gevoelens te uiten. En valideer ze zelfs als ze anders zijn dan die van u. Dit zal hen helpen om zeker te zijn van hun eigen mening wanneer ze anders zijn dan hun leeftijdsgenoten.
- Vergroot het zelfrespect van uw tiener door hem of haar te prijzen en te helpen zijn of haar positieve punten in te zien. Dit zal hen helpen om voor zichzelf op te komen wanneer ze onder druk staan.
- Val hun vrienden nooit aan. Dit zal aanvoelen als een persoonlijke aanval op uw tiener en kan er ook voor zorgen dat hij of zij meer tijd met hen doorbrengt.
- Moedig open en eerlijke communicatie aan door te proberen niet boos of bestraffend te reageren als uw tiener u dingen vertelt die u niet bevalt. Blijf in plaats daarvan kalm, vraag hen waarom ze zich op een bepaalde manier gedragen en wees eerlijk over waarom u het afkeurt.
- Controleer of uw tiener zich op zijn of haar gemak voelt om nee te zeggen. Vraag hen hoe ze bepaalde situaties zouden aanpakken, bijvoorbeeld als ze drugs aangeboden krijgen op een feestje. Het kan helpen om deze gesprekken na te spelen om uw tiener de kans te geven om te oefenen.

- Praat met uw tiener over hoe we weten wie onze 'echte' vrienden zijn. En hoe we kunnen beslissen wanneer onze vrienden ons aanmoedigen om dingen te doen voor ons eigen bestwil of om hun eigen, egoïstische redenen. Zie dit als een discussie in plaats van een kans voor u om uw wijsheid te delen.

Onthoud dat we allemaal leren van fouten en het is waarschijnlijk dat uw tiener er veel zal maken! Als dit gebeurt, moedig ze dan aan om na te denken over wat er mis is gegaan en wat ze de volgende keer anders zouden kunnen doen, zonder ze te beschuldigen of te straffen. Laat uw tiener weten dat hij of zij altijd bij u terecht kan voor hulp als dat nodig is.



Wat te doen als er iets misgaat

Als u bang bent dat uw tiener ontspoord of dat u niet bij machte bent om de slechte invloed van hun leeftijdsgenoten te voorkomen, probeer dan dit advies op te volgen:

- Vraag steun aan anderen die dezelfde situatie hebben meegemaakt. Vraag ze hoe ze met hun tiener omgingen.
- Als u een partner heeft, zorg er dan voor dat u elkaar steunt en een verenigd front vormt voor uw tiener. Als u geen partner heeft, kan het handig zijn om uw aanpak met een vriend of familielid te bespreken en hun suggesties of feedback te krijgen over wat u heeft besloten.
- Als uw tiener zich ongelukkig, verward of boos blijft voelen, overweeg dan om hem of haar voor te stellen om met een vertrouwenspersoon op school of via de huisarts te praten. Als ze terughoudend zijn, kan het voor hen toch helpen om te weten dat er steun is, ook al willen ze die niet meteen. Het kan ook nuttig voor u zijn om zelf professionele hulp te zoeken.

Het komt vrij vaak voor dat ouders het gevoel hebben dat ze worstelen met hun tiener of zich zorgen maken over de invloed van hun vrienden. Door ervoor te zorgen dat u de communicatielijnen tussen jullie openhoudt, kunt u hen helpen de ergste groepsdruk te weerstaan. En ze helpen groeien tot wijzere, onafhankelijke volwassenen.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC