

Wsparcie **w kryzysie**



Presja nastoletnich rówieśników



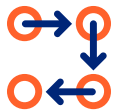
W skrócie

- Nastoletnie dzieci dość często są podatne na presję ze strony rówieśników i popełniają błędy; większość wyciągnie z nich naukę i dorośnie, stając się mądrzejszymi.
- Nie daj się zepchnąć na margines życia nastolatka — poznaj grono przyjaciół, w którym się obraca i zachęć do rozmowy o uczuciach.
- Jeśli martwisz się, że Twoje nastoletnie dziecko wymyka Ci się spod kontroli, daj mu znać, że w razie potrzeby może liczyć na duże wsparcie — od Ciebie, nauczycieli, przyjaciół lub doradców.



Presja ze strony rówieśników

Kiedy jesteśmy pod wpływem presji ze strony rówieśników, często robimy rzeczy, których sami nigdy byśmy się nie podjęli. Nastolatki są szczególnie podatne na wpływ takiego nacisku. Presja rówieśników może być pozytywna — np. przyjaciele ze szkoły spotykają się, aby wspólnie powtarzać szkolny materiał. Może być też negatywna — np. przekazywanie wiadomości o tym, że fajnie jest palić. Jako rodzic łatwo możesz odczuć bezradność, jeśli uważasz, że na Twojego nastolatka wpływa niewłaściwe towarzystwo. Ale przez zrozumienie jego uczuć i utrzymywanie jasnej linii komunikacji między Wami, możesz pomóc mu przejść przez ten trudny czas i podjąć właściwe decyzje.



Dlaczego nastolatki są tak podatne na presję ze strony rówieśników

- Dla nastolatków ważne jest poczucie akceptacji i przynależności.
- Brak porozumienia z grupą rówieśniczą może być bardzo ryzykowny.
- Nastolatki często testują granice swoich rodziców, aby zobaczyć, na ile mogą sobie pozwolić.
- Często próbują zmanifestować swoją niezależność. Może to nawet prowadzić do podejmowania działań przeciwnych do wygłoszonych przez rodziców treści!



Jak pomóc nastolatki oprzeć się presji rówieśników

- Pokaż swojemu nastolatkowi model zdrowych relacji przez Twoje własne relacje z nim. Wyznacz odpowiednie granice i trzymaj się ich. Zachęcaj do otwartej i szczerzej rozmowy, podziel się także swoimi obawami.
- Poznaj przyjaciół swojego dziecka. Naucz się ich imion i zaproś do swojego domu, aby móc z nimi rozmawiać oraz ich wysłuchać. Przedstaw się ich rodzicom.
- Zachęcaj nastolatka do wyrażania własnych myśli i uczuć. Akceptuj je, nawet jeśli różnią się od Twoich. Pomoże mu to poczuć się pewnymi własnych opinii podczas różnicy zdań z rówieśnikami.
- Pielęgnuj poczucie własnej wartości u nastolatka, chwaląc go i pomagając mu dostrzec jego pozytywne strony. Pomoże mu to stanąć w obronie własnych wartości siebie, gdy znajdzie się pod presją.
- Nigdy nie atakuj przyjaciół nastolatka. Będzie to wyglądać jak osobisty atak na samego nastolatka i może również sprawić, że będzie wykazywać skłonność do spędzania z nimi więcej czasu.
- Zachęcaj do otwartej i szczerzej komunikacji, starając się nie reagować gniewnie lub karząc nastolatka, gdy ten mówi rzeczy, które Ci się nie podobają. Zamiast tego zachowaj spokój, zapytaj, dlaczego zachowuje się w określony sposób i szczerze powiedz, dlaczego tego nie pochwalasz.
- Sprawdź, czy nastolatek czuje się komfortowo, mówiąc „nie”. Zapytaj, jak poradzi sobie w pewnych sytuacjach, np. gdyby na przyjęciu zaproponowano spożycie narkotyków. Odgrywanie ról w tych rozmowach może pomóc nastolatkowi w przećwiczeniu takich sytuacji.

- Porozmawiaj ze swoim nastolatkiem o tym, skąd wie, kim są nasi „prawdziwi” przyjaciele. Podejmij temat rozróżniania, kiedy nasi przyjaciele zachęcają do robienia rzeczy dla dobra nastolatka, a kiedy z ich własnych, egoistycznych pobudek. Potraktuj to jako dyskusję, a nie szansę na przekazanie swojej mądrości.

Pamiętaj, że wszyscy uczymy się na błędach i jest wysoce prawdopodobne, że nastolatek popełni ich wiele! Kiedy tak się stanie, zachęć do zastanowienia się, co poszło nie tak i co następnym razem można by zrobić inaczej, bez obwiniania lub karania. Poinformuj nastolatka, że zawsze może przyjść do Ciebie po pomoc, jeśli zajdzie taka potrzeba.



Co zrobić, gdy coś pójdzie nie tak

Jeśli zaczniesz się obawiać, że nastolatek wymknie się spod kontroli lub że nie jesteś w stanie zapobiec złemu wpływowi jego grupy rówieśniczej, spróbuj zastosować poniższą radę:

- Uzyskaj wsparcie od innych, którzy przeszli przez tę samą sytuację. Zapytaj ich, jak radzili sobie z nastolatkiem.
- Jeśli masz życiowego partnera lub partnerkę, upewnij się, że wspieracie się nawzajem i prezentujecie swojemu nastolatkowi wspólny front. Jeśli jesteś osobą samotnie wychowującą dziecko, warto omówić swoje podejście z przyjacielem lub członkiem rodziny i uzyskać od nich sugestie lub opinie na temat swojej decyzji.
- Jeśli nastolatek nadal czuje się nieszczęśliwy, zdezorientowany lub zły, zasugeruj rozmowę z psychologiem szkolnym lub z lekarzem. Jeśli wyrazi niechęć, nadal zasygnalizuj fakt istnienia wsparcia, nawet jeśli chęć przyjęcia go nie objawiać się natychmiastowo. Przydatne może również okazać się skorzystanie z profesjonalnej pomocy.

Rodzice dość często mają poczucie toczenia z nastolatkiem wojny lub martwią się wpływem jego przyjaciół. Upewniając się, że linie komunikacji między Wami są otwarte, możesz pomóc mu oprzeć się tej najgorszej presji rówieśników. Pomoże to wyrosnąć na mądrzejszą, niezależną osobę dorosłą.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.