



Pressão de colegas adolescentes



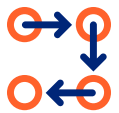
Dicas

- É bastante comum que os adolescentes sejam vulneráveis à pressão dos colegas e cometam erros — mas a maioria aprenderá com eles e ficará mais sábio.
- Não fique fora da vida de seu adolescente — conheça os amigos dele e incentive-os a falar com você sobre os sentimentos deles.
- Se você teme que seu adolescente esteja perdendo o controle, diga a ele que há muito apoio se ele precisar — de você, professores, amigos ou conselheiros.



Pressão dos colegas

Quando somos influenciados pela pressão dos colegas, muitas vezes fazemos coisas que não faríamos sozinhos. E os adolescentes são particularmente vulneráveis à influência de outras pessoas. A pressão dos colegas pode ser positiva — por exemplo, amigos da escola se reunindo para revisar juntos. E pode ser negativa — por exemplo, passar uma mensagem de que é legal fumar. Como pai ou mãe, é fácil sentir-se impotente se achar que seu filho adolescente está sendo influenciado pela turma errada. Mas, ao entender como ele está se sentindo e manter as linhas de comunicação abertas entre vocês, você pode ajudá-lo a lidar com esse momento complicado e tomar as decisões certas por conta própria.



Por que os adolescentes são tão vulneráveis à pressão dos colegas?

- É importante que os adolescentes sintam que são aceitos e que pertencem.
- Discordar de seu grupo de pares pode parecer muito arriscado.
- Os adolescentes geralmente testam os limites de seus pais para ver até que ponto eles podem se safar.
- Geralmente, eles tentam afirmar sua independência. Isso pode envolver ouvir os pais e depois fazer o oposto!



Como ajudar seu adolescente a resistir à pressão dos colegas

- Dê ao seu adolescente um modelo de relacionamento saudável por meio de seu relacionamento com ele. Estabeleça limites apropriados e cumpra-os. Incentive uma conversa aberta e honesta e compartilhe suas preocupações.
- Conheça seus amigos. Aprenda os nomes deles e convide-os para sua casa para que você possa conversar e ouvi-los. Apresente-se aos pais deles.
- Incentive seu adolescente a expressar seus próprios pensamentos e sentimentos. E valide-os mesmo quando forem diferentes dos seus. Isso os ajudará a se sentirem confiantes sobre suas próprias opiniões quando forem diferentes das de seus colegas.
- Alimente a autoestima de seu adolescente elogiando-o e ajudando-o a ver seus pontos positivos. Isso o ajudará a se defender quando estiver sob pressão.
- Nunca ataque seus amigos. Isso parecerá um ataque pessoal ao adolescente e também pode torná-lo mais propenso a passar mais tempo com os amigos.
- Incentive uma comunicação aberta e honesta, tentando não reagir com raiva ou punição quando seu filho adolescente lhe diz coisas de que você não gosta. Em vez disso, fique calmo, pergunte a ele por que ele está se comportando de determinada maneira e seja honesto sobre o motivo de sua desaprovação.
- Verifique se seu filho adolescente se sente à vontade para dizer não. Pergunte a ele como ele lidaria com certas situações, por exemplo, receber ofertas de drogas em uma festa. Pode ser útil encenar essas conversas para dar ao adolescente uma chance de praticar.

- Converse com seu adolescente sobre como sabemos quem são nossos amigos “verdadeiros”. E como podemos decidir quando nossos amigos estão nos incentivando a fazer coisas para nosso próprio bem ou para seus próprios motivos egoístas. Veja isso como uma discussão em vez de uma chance para você transmitir sua sabedoria.

Lembre-se de que todos nós aprendemos com os erros, e é provável que seu filho adolescente cometa muitos! Quando isso acontecer, incentive-o a pensar no que deu errado e no que ele poderia fazer diferente na próxima vez, sem culpá-lo ou puni-lo. Deixe seu filho adolescente saber que ele sempre pode pedir ajuda se precisar.



O que fazer se as coisas derem errado

Se você teme que seu filho adolescente esteja fora de controle ou que você seja impotente para evitar a má influência de seu grupo de amigos, tente seguir este conselho:

- Procure apoio de outras pessoas que passaram pela mesma situação. Pergunte como lidaram com o filho adolescente.
- Se você tem um(a) parceiro(a), é importante que se apoiem e apresentem uma frente unida para seu filho adolescente. Se você não tem um(a) parceiro(a), pode ser útil discutir sua abordagem com um amigo ou membro da família e obter sugestões ou feedback deles sobre o que você decidiu.
- Se o seu adolescente continuar se sentindo infeliz, confuso ou zangado, considere sugerir que ele converse com um terapeuta na escola ou indicado pelo médico dele. Se ele estiver relutante, ainda pode ser útil que ele saiba que o apoio existe, mesmo que ele não queira aceitá-lo imediatamente. Também pode ser útil que você procure ajuda profissional.

É bastante comum que os pais sintam que estão tendo dificuldade com o filho adolescente ou preocupados com a influência de seus amigos. Mantendo as linhas de comunicação abertas entre vocês, você pode ajudá-lo a resistir às piores pressões dos colegas. E ajudar os adolescentes a se tornarem adultos mais sábios e independentes.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC