

# Поддержка **в критических ситуациях**



## Давление на подростков со стороны сверстников



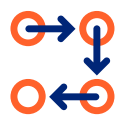
### Краткий обзор

- Подростки довольно часто уязвимы к давлению со стороны сверстников. И хотя подростки совершают ошибки, большинство из них учатся на этих ошибках и становятся мудрее.
- Не допускайте ситуации, когда подросток оттолкнет вас на обочину жизни — познакомьтесь с его друзьями и предложите ему поговорить с вами о своих чувствах.
- Если вы обеспокоены тем, что подросток выходит из-под контроля, напомните ему что, в случае необходимости он сможет получить поддержку от вас, учителей, друзей или психологов.



## Давление со стороны сверстников

Когда мы испытываем давление со стороны окружающих, мы часто делаем то, что не стали бы делать сами. Подростки особенно уязвимы к чужому влиянию. Давление со стороны сверстников может быть положительным — например, когда школьные друзья встречаются, чтобы вместе выполнять домашние задания. А может быть и негативным — например, когда сверстники говорят, что курить — это круто. Родителю легко почувствовать себя беспомощным, если по его мнению, подросток находится под влиянием неподходящих людей. Понимание чувств подростка и сохранение связи между родителем и подростком поможет подростку пережить это сложное время и принять правильные решения.



## Почему подростки столь уязвимы к давлению сверстников

- Подросткам важно чувствовать, что их принимают, и ощущать чувство принадлежности.
- У них может складываться ощущение, что несогласие с окружением — это очень рискованно.
- Подростки часто проверяют границы дозволенного, установленные родителями, чтобы понять, что им сойдет с рук.
- Они часто пытаются отстоять свою независимость. При этом они могут слушать своих родителей, а затем делать все наоборот!



## Как помочь подростку противостоять давлению со стороны сверстников

- Покажите подростку, как строятся здоровые отношения, на примере ваших отношений с ним. Установите границы и придерживайтесь их. Поощряйте открытый и честный диалог и делитесь своими опасениями.
- Познакомьтесь с его друзьями. Узнайте их имена и пригласите их к себе домой на дружескую беседу. Познакомьтесь с их родителями.
- Поощряйте подростка делиться своими мыслями и чувствами. Говорите, что понимаете мысли и чувства подростка, даже если они отличаются от ваших. Это придаст подростку уверенности в собственном мнении в случае, если оно будет отличаться от мнения сверстников.
- Воспитывайте у подростка чувство собственного достоинства, хвалите его и помогайте ему распознать его положительные стороны. Это поможет подростку постоять за себя в случае, когда на него оказывается давление.
- Никогда не ругайте друзей подростка. Это будет восприниматься подростком как атака на него самого. Более того, это может подтолкнуть его проводить с этими друзьями больше времени.
- Поощряйте открытое и честное общение и старайтесь не реагировать гневно или карательно в случаях, когда подросток говорит то, что вам не нравится. Вместо этого сохраняйте спокойствие, спросите его о причинах такого поведения и честно объясните причины своего неодобрения.

- Убедитесь, что подросток умеет говорить «нет». Спросите его, как бы он поступил в определенных ситуациях, например, если ему предложат наркотики на вечеринке. Потренируйтесь в таких разговорах, чтобы дать подростку возможность отретпетировать свою реакцию.
- Расскажите подростку о том, как узнать, кто из друзей является «настоящим». Объясните, как определить, когда друзья предлагают нам сделать что-то для нашего собственного блага, а когда — ради их собственных, эгоистичных целей. Воспринимайте этот разговор как дискуссию, а не как возможность поделиться своей мудростью.

Помните, что мы все учимся на ошибках, и вполне вероятно, что подросток сделает их немало! Когда это произойдет, предложите ему подумать о том, что пошло не так, и что можно было бы сделать по-другому в следующий раз. Не обвиняйте и не наказывайте подростка. Скажите ему, что он всегда может прийти к вам за помощью, если она ему понадобится.



### Что делать, если что-то пойдет не так

Если вы обеспокоены тем, что подросток выходит из-под контроля или что вы не в силах предотвратить плохое влияние сверстников, попробуйте последовать изложенным ниже советам.

- Обратитесь за поддержкой к другим людям, пережившим похожий опыт. Спросите их, как им удалось справиться с подростком.
- Если у вас есть партнер, убедитесь, что вы поддерживаете друг друга и выступаете перед подростком единым фронтом. Если у вас нет партнера, обсудите ваш подход с другом или членом семьи и выслушайте их предложения или мнения о вашем решении.
- Если подросток продолжает чувствовать себя несчастным, растерянным или обозленным, предложите ему поговорить с психологом в школе или врачом. Даже если подросток отказывается воспользоваться этим советом, ему может помочь даже знание того, что он может воспользоваться поддержкой. Обратиться за помощью специалиста может быть полезно и вам.

Довольно часто родители испытывают трудности в общении с подростком или беспокоятся о влиянии его друзей. Обязательно поддерживайте с подростком связь, чтобы помочь ему противостоять плохому давлению сверстников. Помогите ему стать мудрым и независимым взрослым человеком.



### Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).



Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.