

Поддержка **в критических ситуациях**



Давление на подростков со стороны сверстников



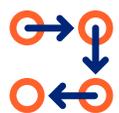
Краткий обзор

- 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.



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.