



## Gruppptryck för tonåringar



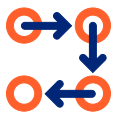
### I korthet

- Det är ganska vanligt att tonåringar är känsliga för gruppptryck och gör misstag – men de flesta lär sig av dem och växer upp klokare.
- Bli inte utskuffad till utkanten av din tonårings liv – lär känna deras vänner och uppmuntra dem att prata med dig om sina känslor.
- Om du är orolig för att din tonåring hamnar utom kontroll, låt dem veta att det finns gott om stöd om de behöver det – från dig, lärare, vänner eller rådgivare.



## Gruppträck

När vi påverkas av gruppträck gör vi ofta saker som vi inte skulle göra på egen hand. Och tonåringar är särskilt sårbara för andras inflytande. Gruppträcket kan vara positivt – t.ex. skolkamrater träffas för att gå igenom studierna tillsammans. Och det kan vara negativt – t.ex. att ge ett meddelande om att det är coolt att röka. Som förälder är det lätt att känna sig hjälplös om du tror att din tonåring påverkas av fel grupper. Men genom att förstå hur de känner sig och hålla kommunikationslinjerna öppna mellan er, kan du hjälpa dem att navigera i denna svåra tid och fatta rätt beslut för sig själva.



## Varför tonåringar är så sårbara för gruppträck

- Det är viktigt för tonåringar att känna att de är accepterade och att de hör hemma.
- Att inte hålla med sin kamratgrupp kan kännas mycket riskabelt.
- Tonåringar testar ofta sina föräldrars gränser för att se hur mycket de kan komma undan med.
- De försöker ofta hävda sin självständighet. Det kan handla om att lyssna på sina föräldrar och sedan göra tvärtom!



## Hur du hjälper din tonåring att motstå gruppträck

- Ge din tonåring en modell för sunda relationer genom din relation med dem. Sätt lämpliga gränser och håll dig till dem. Uppmuntra öppna och ärliga samtal och dela dina bekymmer.
- Lär känna hens vänner. Lär dig deras namn och bjud in dem till ditt hem så att du kan prata och lyssna på dem. Presentera dig för deras föräldrar.
- Uppmuntra din tonåring att uttrycka sina egna tankar och känslor. Och validera dem även när de är annorlunda än dina. Detta kommer att hjälpa dem att känna sig säkra på sina egna åsikter när de skiljer sig från sina kamrater.
- Vårda din tonårings självkänsla genom att berömma dem och hjälpa dem att se sina positiva poäng. Detta kommer att hjälpa dem att stå upp för sig själva när de är under press.
- Angrip aldrig deras vänner. Detta kommer att kännas som ett personligt angrepp för din tonåring och kan också göra dem mer benägna att tillbringa mer tid med dem.
- Uppmuntra öppen och ärlig kommunikation genom att försöka att inte reagera argt eller bestraffande när din tonåring berättar saker du inte gillar. Håll dig istället lugn, fråga dem varför de beter sig på ett visst sätt och var ärlig om varför du ogillar det.
- Kontrollera att din tonåring känner sig bekväm med att säga nej. Fråga henne / honom hur de kan hantera vissa situationer, t.ex. att erbjudas droger på en fest. Det kan hjälpa att rollspela dessa samtal för att ge din tonåring en chans att träna.

- Prata med din tonåring om hur vi vet vilka våra "riktiga" vänner är. Och hur vi kan bestämma när våra vänner uppmuntrar oss att göra saker för vårt eget bästa eller för sina egna, själviska skäl. Se detta som en diskussion snarare än en chans för dig att förmedla din visdom.

Kom ihåg att vi alla lär oss av misstag, och det är troligt att din tonåring kommer att göra många av dem! När detta händer, uppmuntra dem att tänka på vad som gick fel och vad de kan göra annorlunda nästa gång, utan att skylla på dem eller straffa dem. Låt din tonåring veta att de alltid kan komma till dig för att få hjälp om de behöver.



## Vad ska man göra om det går fel

Om du är orolig för att din tonåring är utom kontroll, eller att du är maktlös att förhindra det dåliga inflytandet från deras kamratgrupp, försök att följa detta råd:

- Få stöd från andra som har varit med om samma situation. Fråga dem hur de hanterade sin tonåring.
- Om du har en partner, se till att ni stöttar varandra och presenterar en enad front för din tonåring. Om du inte har en partner kan det vara användbart att diskutera ditt tillvägagångssätt med en vän eller familjemedlem och få deras förslag eller feedback på vad du har bestämt dig.
- Om din tonåring fortsätter att känna sig olycklig, förvirrad eller arg, överväg att föreslå att han / hon pratar med en kurator i skolan eller genom sin läkare. Om de är ovilliga att göra det kan det ändå hjälpa för dem att veta att stödet finns även om de inte vill ta upp det direkt. Det kan också vara bra för dig att söka professionell hjälp.

Det är ganska vanligt att föräldrar känner att de kämpar med sin tonåring eller oroar sig för deras vänners inflytande. Genom att se till att hålla kommunikationslinjerna öppna mellan er kan du hjälpa dem att stå emot det värsta av grupptricket. Och hjälpa dem att växa till klokare, självständiga vuxna.



## Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) för ytterligare viktiga supportresurser och information.



**Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning.** Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.