

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



แรงกดดันจากเพื่อนวัยรุ่น



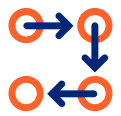
ข้อมูลโดยย่อ

- เป็นเรื่องปกติที่วัยรุ่นจะอ่อนไหวต่อแรงกดดันจากเพื่อนและทำผิดพลาด แต่ส่วนใหญ่จะเรียนรู้จากความผิดพลาดเหล่านี้และเติบโตอย่างชาญฉลาดมากขึ้น
- อย่าปล่อยให้บุตรหลานวัยรุ่นของคุณต้องถูกต้อนให้อับจนในชีวิต ทำความรู้จักกับเพื่อนของลูกและส่งเสริมให้ลูกเล่าความรู้สึกให้คุณฟัง
- หากกังวลว่าบุตรหลานวัยรุ่นเริ่มจะควบคุมไม่ได้ บอกให้พวกเขาว่ามีคนที่คอยช่วยเหลือมากมายถ้าจำเป็น ไม่ว่าจะเป็นคุณเอง ครู เพื่อนฝูง หรือผู้ให้คำปรึกษา



แรงกดดันจากเพื่อน

เมื่อได้รับแรงกดดันจากเพื่อน เรามักจะทำในสิ่งที่ไม่เคยคิดว่าจะทำ และวัยรุ่นมีความเปราะบางเป็นพิเศษต่อการชักจูงของผู้อื่น แรงกดดันจากเพื่อนอาจเป็นเรื่องที่ดี เช่น เพื่อนที่โรงเรียนนัดพบกันเพื่อทบทวนบทเรียนด้วยกัน และอาจเป็นเรื่องไม่ดี เช่น การบอกรับการสูบบุหรี่เป็นเรื่องเท่ ในฐานะพ่อแม่ เป็นเรื่องง่ายที่จะคิดว่าทำอะไรไม่ได้ถ้าคุณเห็นว่าบุตรหลานวัยรุ่นของคุณกำลังถูกชักจูงจากกลุ่มคนไม่ดี แต่การเข้าใจถึงความรู้สึกของพวกเขาและคอยสื่อสารกันอยู่เสมอ จะทำให้พวกเขาสามารถจัดการกับช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้และตัดสินใจได้ถูกต้องสำหรับตนเอง



ทำไมวัยรุ่นจึงอ่อนไหวมากกับแรงกดดันจากเพื่อน

- สิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่นคือการรู้สึกว่าได้รับการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่ง
- การขัดแย้งกับกลุ่มเพื่อนทำให้รู้สึกเสี่ยงมาก
- วัยรุ่นมักจะทดสอบขีดความอดทนของพ่อแม่เพื่อดูว่าพวกเขาจะตื้อดิ่งได้มากแค่ไหน
- พวกเขาจะพยายามอ้างสิทธิ์ความเป็นอิสระของตน ซึ่งอาจหมายถึงการรับฟังสิ่งที่พ่อแม่พูด แต่กลับทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม



วิธีช่วยบุตรหลานวัยรุ่นของคุณให้ฟื้นทนต่อแรงกดดันของเพื่อน

- เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกสำหรับการเกี่ยวข้องกัน โดยผ่านความสัมพันธ์ที่คุณมีกับเขากำหนดขอบเขตที่เหมาะสมและยึดเอาตามนั้น ส่งเสริมการพูดคุยที่เปิดเผยและตรงไปตรงมา และบอกถึงสิ่งที่คุณห่วงใย
- ทำความรู้จักกับเพื่อนของลูก จำชื่อเพื่อนของลูกไว้และชวนให้มาบ้านเพื่อจะได้พูดคุยกันและรับฟังพวกเขา แนะนำตัวเองกับพ่อแม่ของเพื่อนลูก
- สนับสนุนให้ลูกแสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกของตนเอง และยอมรับในสิ่งเหล่านั้นแม้ว่าคุณจะเห็นต่าง การทำเช่นนี้จะช่วยให้ลูกรู้สึกมั่นใจในความคิดของตนเองเมื่อมีความคิดเห็นที่แตกต่างจากเพื่อน
- ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของบุตรหลานวัยรุ่นด้วยการชมเชยและช่วยให้มองเห็นข้อดีของพวกเขาเอง วิธีการนี้จะช่วยให้ลูกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ภายใต้ความกดดัน
- อย่าโจมตีเพื่อนของลูก เพราะลูกจะรู้สึกเหมือนถูกโจมตีเอง และอาจทำให้พวกเขามีแนวโน้มที่จะอยู่กับเพื่อนมากขึ้น
- ส่งเสริมการสื่อสารอย่างเปิดเผยและจริงใจโดยพยายามไม่แสดงอารมณ์โกรธหรือลงโทษเมื่อบุตรหลานวัยรุ่นของคุณบอกในสิ่งที่คุณไม่ชอบ แทนที่จะนั่งเงียบ ให้ถามลูกว่าทำไมถึงมีพฤติกรรมเช่นนั้น และบอกไปตามตรงว่าทำไมคุณถึงไม่เห็นด้วย
- สังเกตดูว่าบุตรหลานวัยรุ่นของคุณสามารถตอบปฏิเสธได้อย่างสบายใจหรือไม่ ลองถามพวกเขาว่าจะจัดการกับสถานการณ์บางอย่างในแบบใด เช่น มีคนเสนอสารเสพติดให้ในงานปาร์ตี้ การลองสวมบทบาทในบทสนทนาเหล่านี้อาจช่วยได้ เพื่อให้บุตรหลานวัยรุ่นของคุณได้มีโอกาสฝึกฝน

- พูดคุยกับลูกว่าเราจะรู้ได้อย่างไรว่าใครคือเพื่อน "แท้" ของเรา และเราจะตัดสินใจอย่างไรเมื่อเพื่อนส่งเสริมให้เราทำเรื่องต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ส่วนตัวด้วยเหตุผลที่เห็นแก่ตัว ให้มองเรื่องนี้เป็นทางเลือกมากกว่าจะเป็นโอกาสในการให้สติปัญญา

อย่าลืมว่าเราทุกคนต่างเรียนรู้จากความผิดพลาด และมีโอกาสที่บุตรหลานวัยรุ่นของคุณจะทำผิดพลาดหลายข้อ เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น ส่งเสริมให้พวกเขาได้ไตร่ตรองถึงสิ่งที่ผิดพลาดและสิ่งที่เขาจะทำให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป โดยไม่ตำหนิหรือลงโทษพวกเขา ให้บุตรหลานวัยรุ่นของคุณทราบว่าพวกเขาจะขอความช่วยเหลือจากคุณได้เสมอหากต้องการ



ทำอย่างไรถ้าเกิดผิดพลาด

หากคุณกังวลว่าไม่สามารถควบคุมบุตรหลานวัยรุ่นได้ หรือไม่สามารถป้องกันการชักจูงไปในทางที่ไม่ดีจากกลุ่มเพื่อนของลูก ลองทำตามคำแนะนำต่อไปนี้:

- ขอความช่วยเหลือจากคนที่เคยผ่านสถานการณ์ในแบบเดียวกัน ถามพวกเขาว่ามีวิธีรับมือกับบุตรหลานวัยรุ่นของตัวเองอย่างไร
- หากคุณมีคู่ชีวิต จะต้องสนับสนุนซึ่งกันและกันและเป็นแนวร่วมให้กับบุตรหลานวัยรุ่นของคุณ หากคุณไม่มีคู่ชีวิต การหารือเกี่ยวกับแนวทางของคุณกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวก็อาจเป็นประโยชน์ และขอคำแนะนำหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่คุณได้ตัดสินใจไป
- หากบุตรหลานวัยรุ่นของคุณยังคงรู้สึกไม่มีความสุข สับสน หรือโกรธ ลองแนะนำให้เขาพูดคุยกับผู้ให้คำปรึกษาที่โรงเรียนหรือกับแพทย์ของลูก หากพวกเขาไม่พอใจ ก็ยังสามารถช่วยให้พวกเขาได้รู้ว่ามีความช่วยเหลือพร้อมอยู่เสมอ แม้พวกเขาจะไม่ต้องการในทันที นอกจากนี้การขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญยังอาจเป็นประโยชน์สำหรับคุณ

เป็นเรื่องค่อนข้างปกติที่พ่อแม่จะรู้สึกเหมือนกำลังต่อสู้กับบุตรหลานวัยรุ่นของตนเอง หรือกังวลเกี่ยวกับการชักจูงของเพื่อน ๆ การเปิดรับการสื่อสารระหว่างกันอยู่เสมอ จะทำให้คุณสามารถช่วยให้พวกเขาทนต่อแรงกดดันที่แย่ที่สุดของเพื่อนได้ และช่วยให้พวกเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ฉลาดขึ้นและมีความเป็นอิสระ



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤติยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤติ



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปที่ห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยารักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ทับซ้อนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน