



## Ergen Akran Baskısı



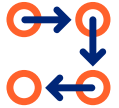
### Bir bakışta

- Ergenlerin akran baskısına karşı savunmasız olması ve hata yapması oldukça yaygındır; ancak çoğu hatalarından ders alacak ve akıllanacaklardır.
- Ergenlik çağındaki çocuğunuzun hayatının sınırlarını zorlamayın; arkadaşlarını tanıyın ve çocuğunuzun sizinle duyguları hakkında konuşmaya teşvik edin.
- Ergenlik çağındaki çocuğunuzun kontrolden çıktığından endişeleniyorsanız, ihtiyaç duyması halinde sizden, öğretmenlerden, arkadaşlardan veya danışmanlardan bol bol destek alabileceğini bilmesini sağlayın.



## Akran baskısı

Akran baskısından etkilendiğimizde, genellikle kendi başımıza yapmayacağımız şeyleri yaparız. Ve ergenler başkalarının etkisine karşı özellikle savunmasızdır. Akran baskısı olumlu olabilir; örneğin, okul arkadaşlarının ders tekrarı için bir araya gelmesi. Ya da olumsuz olabilir; örneğin, sigara içmenin havalı olduğuna dair mesaj vermek. Bir ebeveyn olarak, ergenlik çağındaki çocuğunuzun yanlış arkadaş grubundan etkilendiğini düşünüyorsanız, kendinizi çaresiz hissedebilirsiniz. Ancak nasıl hissettiğini anlayarak ve aranızdaki iletişim hatlarını açık tutarak, bu zor zamanda yollarını bulmasına ve kendisi için doğru kararlar vermesine yardımcı olabilirsiniz.



## Ergenlerin akran baskısına karşı bu kadar savunmasız olmalarının nedenleri

- Ergenlerin kabul gördüklerini ve ait olduklarını hissetmeleri önemlidir.
- Akran gruplarıyla aynı fikirde olmamak çok riskli olabilir.
- Ergenler, ne kadar koparabileceklerini görmek için genellikle ebeveynlerinin sınırlarını sınarlar.
- Genellikle bağımsızlıklarını savunmaya çalışırlar. Bu, ebeveynlerini dinlemeyi ve sonra tersini yapmayı içerebilir!



## Ergenlik çağındaki çocuğunuzun akran baskısına direnmesine yardımcı olmanın yolları

- Çocuğunuza, onunla olan ilişkiniz aracılığıyla sağlıklı ilişkiler konusunda model olun. Uygun sınırlar belirleyin ve bunlara bağlı kalın. Açık ve dürüst konuşmayı teşvik edin ve endişelerinizi paylaşın.
- Arkadaşlarını tanıyın. İsimlerini öğrenin ve onları evinize davet edin, böylece onlarla konuşabilir ve onları dinleyebilirsiniz. Onların ebeveynleriyle tanışın.
- Çocuğunuzu kendi düşüncelerini ve duygularını ifade etmesi için teşvik edin. Ve sizinkinden farklı olsalar bile onları onaylayın. Bu, akranlarından farklı olduklarında kendi fikirleri konusunda kendilerine güvenmelerine yardımcı olacaktır.
- Çocuğunuzu överek ve olumlu yönlerini görmesine yardımcı olarak özgüvenini geliştirin. Bu, baskı altındayken kendilerini savunmalarına yardımcı olacaktır.
- Asla arkadaşlarına saldırmayın. Bu, ergenlik çağındaki çocuğunuza kişisel bir saldırı gibi gelecektir ve ayrıca onlarla daha fazla zaman geçirme olasılığını artırabilir.
- Ergenlik çağındaki çocuğunuz size hoşlanmadığınız şeyler söylediğinde öfkeyle veya cezalandırıcı bir şekilde tepki vermemeye çalışarak açık ve dürüst iletişimi teşvik edin. Bunun yerine sakin olun, ona neden bu şekilde davrandığını sorun ve neden onaylamadığınız konusunda dürüst olun.
- Çocuğunuzun hayır deme konusunda rahat olup olmadığını kontrol edin. Ona, örneğin bir partide kendilerine uyuşturucu teklif edilmesi gibi belirli durumlarla nasıl başa çıkabileceğini sorun. Çocuğunuza pratik yapma şansı vermek için bu konuşmaları yapmak yardımcı olabilir.

- Çocuğunuzla “gerçek” arkadaşlarımızın kimler olduğunu nasıl bildiğimiz hakkında konuşun. Ve arkadaşlarımızın bizi, kendi iyiliğimiz için mi yoksa kendi bencil sebepleri için mi cesaretlendirdiklerine nasıl karar verebileceğimiz konusunda konuşun. Bunu, tecrübenizi aktarma fırsatından ziyade bir konuşma olarak görün.

Hepimizin hatalardan ders çıkardığını ve muhtemelen ergenlik çağındaki çocuğunuzun da birçok hata yapacağını unutmayın! Böyle bir durumda onu suçlamadan veya cezalandırmadan neyin yanlış gittiğini ve bir dahaki sefere neyi farklı yapabileceğini düşünmeye teşvik edin. Çocuğunuzun, ihtiyaç duyması halinde yardım için her zaman size gelebileceğini bilmesini sağlayın.



### İşler ters giderse ne yapmalı?

Ergenlik çağındaki çocuğunuzun kontrolden çıktığından veya akran grubunun kötü etkilerini engelleyemeyeceğinizden endişeleniyorsanız, şu tavsiyeye uymayı deneyin:

- Aynı durumu yaşamış başkalarından destek alın. Onlara ergenlik çağındaki çocuklarıyla nasıl başa çıktıklarını sorun.
- Bir partneriniz varsa, birbirinizi desteklediğinizden ve ergen çocuğunuzla karşı tutarlı olduğunuzdan emin olun. Bir partneriniz yoksa, yaklaşımınızı bir arkadaşınızla veya ailenizden biriyle konuşmanız ve kararlarınız hakkında önerilerini veya geri bildirimlerini almanız yararlı olabilir.
- Ergenlik çağındaki çocuğunuz mutsuz, kafası karışmış veya kızgın hissetmeye devam ederse, okulda veya doktoru aracılığıyla bir danışmanla konuşmasını önerebilirsiniz. İsteksizse, hemen almak istemese bile desteğin yanında olduğunu bilmesi ona yine de yardımcı olabilir. Profesyonel yardım almanız da işinize yarayabilir.

Ebeveynlerin ergenlik çağındaki çocukları ile mücadele ediyormuş gibi hissetmeleri veya arkadaşlarının etkisinden endişe duymaları oldukça yaygındır. Aranızdaki iletişim hatlarının açık kalmasını sağlayarak onların en kötü akran baskısına karşı direnmelerine yardımcı olabilirsiniz. Ve daha akıllı, bağımsız yetişkinler olmalarının yolunu açabilirsiniz.



### İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) adresini ziyaret edin.

## Optum

**Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC