

重要支持



青少年面临的同辈压力



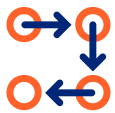
概述

- 青少年易受同辈压力的影响而犯错，这是很常见的情况，但大部分青少年会从中吸取教训，成长为更睿智的人。
- 不要被您孩子的青春期逼到情绪崩溃的边缘，试着去了解他们的朋友，鼓励他们与您谈谈自己的感受。
- 如果您担心孩子误入歧途，请让他们知道，只要他们有需要，无论是您、老师、朋友还是辅导员都可以为他们提供诸多支持。



同辈压力

当我们受同辈压力的影响时，我们经常会做一些自己一个人时不会去做的事。而且，青少年特别容易受他人影响。同辈压力可以是积极的，比如与同学相约一起复习。同辈压力也可以是消极的，比如暗示吸烟是一件很酷的事。作为父母，想到孩子交友不慎并受其影响，您会很容易感到无助。不过，您可以试着了解孩子的感受，让彼此之间能够敞开心扉交流，从而引导孩子度过问题不断的青春期，学会为自己做出正确的决定。



为什么青少年如此容易受到同辈压力的影响

- 对于青少年来说，觉得自己被人接纳和有归属感是非常重要的。
- 脱离同辈群体可能会让他们感觉很没有安全感。
- 青少年往往会试探父母的底线，看自己能随心所欲到什么程度。
- 他们经常试图强调自己的独立性。具体表现可能是听父母的话，然后做截然相反的事！



如何帮助您的孩子在青春期克服同辈压力

- 通过您与孩子的关系，为他们示范什么是健康的青春期关系。设定适当的关系界限，坚持遵守这些界限。鼓励坦诚交流，分享您的顾虑。
- 了解他们的朋友。记下他们的名字，请他们来家中做客，以便与他们交谈并倾听他们的想法。向他们的父母介绍自己。
- 鼓励您的孩子表达自己的想法和感受。即使这些想法和感受与您的不同，也要给予肯定。这会有助于他们在与同辈意见相左时对自己的观点多一份信心。
- 夸赞孩子，帮助他们看到自己的优点，以此培养孩子的自尊心。这会有助于他们在面对压力时坚持自我。
- 绝不要中伤他们的朋友。这对您的孩子来说就像是人身攻击，还可能让孩子更愿意花时间与朋友们在一起。
- 如果您的孩子跟您说了一些让您反感的事，尽量不要表现得很愤怒或提出惩罚，这有助于与孩子之间进行坦诚的交流。在这种情况下，您要保持冷静，询问其行为背后的原因，然后坦白说出您不赞同这些行为的原因。
- 看看您的孩子能否顺利地拒绝他人。询问他们会如何处理某些情况，比如有人在聚会上向他们提供毒品。您不妨以角色扮演的形式进行此类对话，好让孩子有机会提前练习。
- 与您的孩子谈谈如何知晓谁才是我们的“真”朋友。我们如何判断朋友鼓励我们做的事是在为我们考虑，还是为他们的一己私欲。将这样的对话视作讨论，而非您个人说教的机会。

请记住，我们所有人都是在错误中成长，您的孩子也很可能会犯很多错误！发生这种情况时，不要责备或惩罚孩子，要鼓励孩子思考哪里出了问题，下次还能够采取哪些不同的做法。让您的孩子知道，只要他们有需要，可以随时向您求助。



出现问题时怎么办

如果您担心您的孩子误入歧途，或者您觉得自己无力阻止孩子的同辈群体带来的不良影响，请尝试遵循以下建议：

- 从有过同样经历的其他人那里获得支持。问问他们如何处理青少年问题。
- 如果您有伴侣一同处理这些问题，请务必相互支持，在孩子面前保持步调一致。如果您没有伴侣，那么比较实用的做法是与朋友或家人讨论您处理青少年问题所用的方法，并就自己的决定获得他们的建议或反馈。
- 如果您的孩子还是觉得不开心、困惑或愤怒，请考虑建议他们与校辅导员或医生交谈。即使他们不愿意这样做，这些建议也还是会对他们有益，因为他们会知道，就算自己不想马上接受支持，但这样的支持始终存在。另外，寻求专业帮助也可能对您有用。

父母觉得他们在自己正处于青春期的孩子们作斗争，又或是担心孩子身边的朋友对其造成的影响，这些都是很常见的情况。通过确保与孩子之间的交流顺畅，您将能够帮助孩子抵御同辈压力带来的不良影响。与此同时，您还能够帮助孩子成长为更睿智且独立的成年人。



按需提供重要支持

敬请访问 optumeap.com/criticalsupportcenter，了解更多关键支持资源和信息。



此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc. 版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC