

危急情況援助



青少年同儕壓力



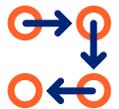
概覽

- 青少年容易受到同儕壓力影響並犯錯誤是很常見，但大多數人會從中學到教訓而變得更有智慧。
- 不要讓青少年的生活造成您情緒崩潰，請嘗試瞭解他們的朋友並鼓勵他們與您談談他們的感受。
- 如果您擔心您的孩子行為失控，請讓他們知道，只要他們需要，您、老師、朋友或諮商師都會提供關愛與支持。



同儕壓力

當我們受到同儕壓力的影響時，我們常常會做出我們自己絕不會做的事情。而青少年特別容易受到他人的影響。同儕壓力可以是正面的，例如學校的同學聚在一起複習功課。但也可以是負面的，例如傳達出抽煙很酷的訊息。作為父母，如果您認為您家中的青少年受到了不好的朋友的影響，您很容易就會感到無助。但瞭解他們的感受並將你們之間的溝通管道維持暢通，您可以幫助他們度過這個彷徨時期並為自己做出正確的決定。



為什麼青少年如此容易受到同儕壓力的影響

- 青少年必須感到自己被接受，進而有歸屬感很重要。
- 與他們的同儕團體看法不一會覺得很不安。
- 青少年往往會測試父母的底線，看看他們能有多僥倖。
- 他們經常想要維護自己的獨立性。這可能包括先聆聽他們父母的意見，然後卻反其道而行！



如何幫助您的青少年抵抗同儕壓力

- 藉由您與家中青少年之間的關係，為他們樹立健康關係的榜樣。設定適當的底線並堅持下去。鼓勵開誠佈公的對話並說出您的疑慮。
- 認識他們的朋友。記住他們的名字並邀請他們來家中，這樣您就可以與他們交談並聆聽他們的想法。認識他們的父母。
- 鼓勵您的青少年小孩表達自己的想法和感受。肯定他們的想法，即使與您的想法不同。這將在他們與同儕之間出現不同看法時，有助他們對自己的看法充滿信心。
- 讚美孩子並幫助他們看到自己的優點來培養他們的自尊心。這將有助他們在壓力下仍可堅持自己的立場。
- 永遠不要批評他們的朋友。這對您家中青少年而言就如同人身攻擊，也可能讓他們更要增加和他們在一起的時間。
- 為了鼓勵開誠佈公的溝通，當您的青少年告訴您您不允許的事情時，盡量不要做出憤怒的反應或對他們做出懲罰。而是要保持冷靜，詢問他們為什麼會有這種行為，並誠實地說明您不讚同的原因。
- 瞭解您的孩子是否對於說「不」感到不自在。詢問他們如何處理某些情況，例如在派對中有人對他們提供毒品。可模擬角色扮演的對話，讓您的青少年有機會練習。
- 與您的青少年談談我們如何知道誰才是「真正」的朋友。以及我們如何決定，當我們的朋友鼓勵我們做某件事是為了我們好或出於他們自己的自私原因。將此視為一種彼此討論，而不是您傳授智慧的機會。

請記住，我們都從錯誤中吸取教訓，您的青少年的小孩很可能會犯很多錯誤！發生這種情況時，要鼓勵他們思考哪裡出了問題以及下次他們可能會採取什麼不同的處理方式，而不是責備或懲罰他們。讓您的孩子知道，他們可以隨時在需要時向您尋求幫助。



如果出現問題怎麼辦

如果您擔心您的青少年行為失控，或者您無力阻止他的同儕團體的不良影響時，建議您採取以下方法：

- 從經歷過相同情況的其他人取得支持。詢問他們如何與他們的青少年小孩相處。
- 如果您有伴侶，請確保你們互相支持並讓您的小孩知道你們的立場一致。如果您沒有伴侶，與朋友或家人討論您的方法將有所助益，並聽取他們對您的決定的建議或回饋意見。
- 如果您的青少年繼續感到不開心、困惑或生氣，不妨建議他們與學校的諮商師或與他們的醫生交談。如果他們不願意，讓他們知道他們可隨時得到援助也有所助益，即使他們暫時不想立即接受這些援助。尋求專業幫助也可能對您有所助益。

父母通常會覺得自己好像每天都與家中的青少年處於衝突中，或者擔心他們朋友對他們的不好影響。確保保持您們之間的溝通管道暢通，您就可協助他們抵擋最不好的同儕壓力影響。並幫助他們成長為一個更具有智慧、更獨立的成年人。



在您需要時提供危急情況援助

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。



急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC