

# تأثير ضغط الأقران في سن المراهقة

## نُبذة موجزة

- من الشائع جدًا أن يقع المراهقون تحت تأثير ضغط أصدقائهم أو أقرانهم ويرتكبون بعض الأخطاء، ولكن معظمهم سيتعلمون منها ويزدادون حكمة كلما تقدم بهم العمر.
- لا تتطفل على حياة ابنك في سن المراهقة، تعرف على أصدقائه وشجعه على التحدث معك عن مشاعره.
- إذا كنت قلقًا من خروج ابنك في سن المراهقة عن نطاق السيطرة، فأخبره أنه متى ما احتاج الدعم سيجد الكثيرين إلى جانبه مثلك أو المعلم أو الأصدقاء أو الاستشاري النفسي.

## تأثير ضغط الأصدقاء أو الأقران

عندما نتأثر بضغط الأصدقاء، فإننا غالبًا ما نقدم على فعل بعض الأمور التي لن نفعلها في العادة. المراهقون هم الأكثر عرضة للوقوع تحت تأثير الآخرين. وقد يكون تأثير الأصدقاء إيجابيًا، على سبيل المثال، اجتماع أصدقاء الدراسة للمراجعة معًا. ويمكن أن يكون سلبيًا، مثل نشر فكرة مفادها أنه من الجيد التدخين. بصفتك أحد الوالدين من السهل أن تشعر بالعجز إذا كنت تعتقد أن ابنك في مرحلة المراهقة يتأثر بالصحة السيئة. ولكن من خلال فهم ما يشعر به وفتح الباب أمام التواصل بينكما، يمكنك مساعدته على اجتياز هذا الوقت العصيب واتخاذ القرارات المناسبة له.

## لماذا المراهقون عرضة للوقوع تحت تأثير ضغط الأقران

- من المهم أن يشعر المراهقون بالانتماء وبأنهم مقبولون.
- يمكن أن يكون الاختلاف مع زملائهم مجازفة كبيرة.
- غالبًا ما يختبر المراهقون حدود والديهم لمعرفة مدى قدرتهم على الإفلات من العقاب.
- وغالبًا ما يحاولون تأكيد استقلالهم. قد يتضمن ذلك الاستماع إلى والديهم ثم مخالفة أوامرهم.

## كيف تساعد ابنك في مرحلة المراهقة على مقاومة تأثير ضغط الأقران؟

- كن قدوة حسنة في علاقتك مع ابنك في مرحلة المراهقة. ضع حدودًا واضحة والتزم بها. شجعه على إجراء المحادثات الصريحة والصادقة وشاركه ما يفتأك.
- تعرف على أصدقائه. تعرف على أسمائهم وادعهم إلى منزلك حتى تتمكن من التحدث معهم والاستماع إليهم. قدم نفسك لأبائهم.
- شجع ابنك في مرحلة المراهقة على التعبير عن أفكاره ومشاعره. وتحقق من صحتها حتى عندما تكون مخالفة لأفكارك. سيساعده ذلك على الشعور بالثقة بشأن آرائه عندما تكون مختلفة عما يؤمن به زملائه.

- قم بتعزيز احترام ابنك في مرحلة المراهقة لذاته من خلال الثناء عليه ومساعدته على رؤية مواطن قوته. سيساعده ذلك على الدفاع عن نفسه عندما يتعرض للضغط.
- لا تنتقد أصدقائه بحدّة أبداً. فسيبدو ذلك بمثابة هجوم شخصي على ابنك في مرحلة المراهقة وقد يزيد من احتمالية قضاء المزيد من الوقت معهم.
- شجعه على التواصل الصريح والصادق من خلال تجنب السخط عليه أو عقابه عندما يخبرك بما لا يروق لك. بدلاً من ذلك، حافظ على هدوءك واسأله عن سبب تصرفه بطريقة معينة، وكن صادقاً بشأن سبب عدم موافقتك.
- تأكد من أن ابنك في مرحلة المراهقة يستطيع أن يرفض ما يعرض عليه. اسأله كيف يمكنه التعامل مع مواقف معينة، مثل عرض المخدرات عليه في إحدى الحفلات. يمكن أن يساعدك تقمص الأدوار في هذه المحادثات لمنح ابنك في مرحلة المراهقة فرصة للتدريب.
- تحدث إلى ابنك في مرحلة المراهقة حول كيفية معرفة من هم أصدقائنا "الحقيقيون". وكيف يمكننا أن نقرر متى نشجعنا أصدقائنا على القيام بأشياء لمصلحتنا أو لأسباب أنانية خاصة بهم. تعامل مع ذلك باعتباره نقاش وتجنب استغلال ذلك للتأثير عليه برأيك.
- تذكر أننا جميعاً نتعلم من الأخطاء، ومن المحتمل أن يرتكب ابنك في مرحلة المراهقة الكثير من الأخطاء. عندما يحدث ذلك، شجعه على التفكير في الخطأ الذي ارتكبه وكيف يتجنب الوقوع فيه في المرة القادمة، دون إلقاء اللوم عليه أو معاقبته. دع ابنك في مرحلة المراهقة يعرف أنه يمكنه دائماً اللجوء إليك للحصول على المساعدة إذا احتاج إلى ذلك.

### ماذا تفعل إذا ساءت الأمور



- إذا كنت قلقاً من أن ابنك في مرحلة المراهقة قد خرج عن نطاق السيطرة، أو أنك غير قادر على منع التأثير السلبي لمجموعة زملائه، فحاول اتباع هذه النصيحة:
- احصل على الدعم من الآخرين الذين مروا بنفس التجربة. اسألهم كيف تعاملوا مع أولادهم في مرحلة المراهقة.
  - إذا كنت متزوجاً، فتأكد من دعم بعضكما البعض وتشكيل جبهة موحدة لابنك في مرحلة المراهقة. إذا لم تكن متزوجاً، فقد يكون من المفيد مناقشة أسلوبك مع أحد أصدقائك أو أحد أفراد العائلة، والحصول على اقتراحاتهم أو تعليقاتهم بشأن ما قررتاه.
  - إذا استمر ابنك في مرحلة المراهقة في الشعور بعدم الرضا أو الارتباك أو الغضب، ففكر في إمكانية أن يتحدث إلى الاستشاري النفسي في المدرسة أو من خلال طبيبه. إذا كان متردداً، فقد يكون من المفيد له أن يعرف أن الدعم موجود حتى لو لم يرغب في الحصول عليه على الفور. قد يكون من المفيد لك أيضاً طلب المساعدة المتخصصة.
- من الشائع جداً أن يشعر الآباء بأنهم يعانون مع أولادهم في مرحلة المراهقة أو يشعرون بالقلق بشأن تأثير أصدقائهم عليهم. من خلال التأكد من فتح باب الاتصال بينكما دوماً، يمكنك مساعدته على مقاومة تأثير أقرانه السيء عليه. وساعد طفلك أن يزداد حكمة واستقلالية كلما تقدم به العمر.

الدعم اللازم

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه  
يرجى زيارة [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد  
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.



**Optum**

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو توجه إلى أقرب قسم للحوادث والطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الاختصاصي. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد تُطبق استثناءات وقيود التغطية.

© 2024 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF12836817 142836-022024 OHC