

Gruppenzwang bei Jugendlichen

Auf einen Blick

- Es ist ganz normal, dass Jugendliche dem Gruppenzwang ausgesetzt sind und Fehler machen, die meisten lernen daraus und werden klüger.
- Lassen Sie sich jedoch durch die Freunde nicht aus dem Leben des Jugendlichen drängen. Lernen Sie sie kennen und sprechen Sie über die Freundschaft.
- Wenn der Jugendliche außer Kontrolle gerät, machen Sie ihm klar, dass er bei Bedarf viel Unterstützung erhält, von Ihnen, von Lehrern, Freunden oder Beratern.

Gruppenzwang

Unter Gruppenzwang verhalten wir uns oft anders als allein. Jugendliche neigen besonders dazu, sich von anderen beeinflussen zu lassen. Gruppenzwang kann auch positiv sein, wenn sich beispielsweise Schulfreunde zum gemeinsamen Lernen treffen. Er kann jedoch auch negativ sein, zum Beispiel wenn er die Botschaft vermittelt, dass Rauchen cool sei. Wenn ein Jugendlicher unter falschen Einfluss gerät, fühlen sich viele Eltern hilflos. Versuchen Sie zu verstehen, wie sie sich fühlen und halten Sie die Kommunikationskanäle offen, um ihnen zu helfen, diese schwierige Zeit zu meistern und für sich selbst die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Jugendliche lassen sich vom Gruppenzwang leicht beeinflussen

- Jugendliche möchten akzeptiert werden und dazugehören. Das ist für sie besonders wichtig.
- Es gehört Mut dazu, anderer Meinung sein als die Altersgruppe.
- Jugendliche testen oft die Grenzen ihrer Eltern aus, um zu sehen, wie weit sie gehen können.
- Sie versuchen oft, ihre Unabhängigkeit zu behaupten. Das kann bedeuten, dass sie auf die Eltern hören und dann das Gegenteil tun.

Hilfestellung, um dem Gruppenzwang zu widerstehen

- Geben Sie dem Jugendlichen durch Ihre Beziehung zu ihm ein Vorbild für gesunde Beziehungen. Setzen Sie angemessene Grenzen und bleiben Sie dabei. Ermutigen Sie zu offenen und ehrlichen Gesprächen und teilen Sie Ihre Bedenken mit.

- Lernen Sie die Freunde kennen. Lernen Sie ihre Namen und laden Sie sie zu sich nach Hause ein, damit Sie mit ihnen reden und ihnen zuhören können. Machen Sie sich ihren Eltern bekannt.
- Ermutigen den Jugendlichen, eigenen Gedanken und Gefühle auszudrücken. Respektieren Sie sie, auch wenn Sie anders denken und fühlen. Das unterstützt das Vertrauen in die eigene Meinung, auch wenn sie von der Meinung der Mitmenschen abweicht.
- Fördern Sie das Selbstwertgefühl, loben Sie und helfen Sie dem jungen Menschen, seine positiven Seiten zu erkennen, damit er sich unter Druck behaupten kann.
- Greifen Sie die Freunde nicht an. Der Jugendliche wird das als persönlichen Angriff empfinden und wird gewillt sein, mehr Zeit mit den Freunden zu verbringen.
- Fördern Sie eine offene und ehrliche Kommunikation. Reagieren Sie nicht wütend oder strafend, wenn das Kind Ihnen Dinge erzählt, die Ihnen nicht gefallen. Bewahren Sie stattdessen die Ruhe, fragen Sie nach dem Grund für das Verhalten und sagen Sie ehrlich, warum Sie es missbilligen.
- Achten Sie darauf, dass der Jugendliche auch nein sagen kann. Fragen Sie nach dem Verhalten in bestimmten Situationen, beispielsweise wenn auf einer Party Drogen angeboten werden. Sie können diese Gespräche mit den Jugendlichen in Rollenspielen üben.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie wir herausfinden, wer unsere „wahren“ Freunde sind und wie wir erkennen, ob es unsere Freunde gut mit uns meinen oder aus ihren eigenen, selbstsüchtigen Gründen handeln, wenn sie uns auffordern, etwas zu tun. Betrachten Sie dies als eine Diskussion, nicht als eine Gelegenheit, Ihr Wissen weiterzugeben.

Denken Sie daran, dass wir alle aus Fehlern lernen und dass Ihr Kind viele davon machen wird. Veranlassen Sie den Jugendliche bei einem dieser Fehler, darüber nachzudenken, was schief gelaufen ist und was sie beim nächsten Mal anders machen könnten, ohne Vorwürfe zu machen oder zu bestrafen. Machen Sie Ihrem halbwüchsigen Kind klar, dass es bei Bedarf immer zu Ihnen kommen kann.

Was tun, wenn es schiefgeht

Wenn Sie befürchten, dass Ihr Kind außer Kontrolle gerät oder dass Sie machtlos sind und den schlechten Einfluss der Altersgruppe nicht verhindern können, versuchen Sie, diesen Rat zu befolgen:

- Holen Sie sich Unterstützung von anderen, die die gleiche Situation durchgemacht haben. Fragen Sie sie, wie sie mit dem Jugendlichen umgegangen sind.
- Wenn Sie einen Partner haben, stellen Sie sicher, dass Sie sich gegenseitig unterstützen und dem Kind gegenüber geschlossen auftreten. Wenn Sie keinen Partner haben, können Sie mit Freunden oder der Familie über Ihr Vorgehen sprechen und Vorschläge oder Feedback zu einer Entscheidung einholen.
- Wenn Ihr Kind weiterhin unglücklich, verwirrt oder wütend ist, sollten Sie ihm vorschlagen, mit einem Berater in der Schule oder einer Ärztin/einem Arzt zu sprechen. Wenn Ihr Kind das ablehnt, ist es dennoch hilfreich, denn es weiß, dass es Unterstützung gibt, auch wenn es sie nicht sofort in Anspruch nehmen möchte. Aber auch Sie auch können professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Es kommt häufig vor, dass Eltern das Gefühl haben, mit ihrem Teenager Probleme zu haben oder sich über den Einfluss seiner Freunde Sorgen machen. Wenn Sie die Kommunikationskanäle untereinander offen halten, helfen Sie dem Kind, dem schlimmsten Gruppenzwang zu widerstehen und es wird zu einem reiferen, unabhängigen Erwachsenen heranwachsen.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF12836817 142837-022024 OHC