

# किशोर साथियों का दबाव

## 🔍 एक नजर में

- किशोरों के लिए साथियों के दबाव में आना और गलतियाँ करना काफी आम है — लेकिन अधिकांश उनसे सीखेंगे और समझदार बनेंगे।
- अपने किशोर को जीवन के हाशिये पर न धकेलें — उनके दोस्तों को जानें और उन्हें अपनी भावनाओं के बारे में आपसे बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- यदि आप चिंतित हैं कि आपका किशोर नियंत्रण से बाहर हो रहा है, तो उसे बताएँ कि यदि उसे आवश्यकता होगी, तो आपसे, शिक्षकों, मित्रों या परामर्शदाताओं से भरपूर सहायता मिलेगी।

## 👥 साथियों का दबाव

जब हम साथियों के दबाव से प्रभावित होते हैं, तो हम अक्सर वे काम कर देते हैं जो हम स्वयं अकेले कभी नहीं करेंगे। और किशोर विशेष रूप से दूसरों के प्रभाव के प्रति संवेदनशील होते हैं। साथियों का दबाव सकारात्मक हो सकता है — उदाहरण के लिए, स्कूल के दोस्त एक साथ मिलकर रिवीजन करते हैं। और यह नकारात्मक भी हो सकता है — उदाहरण के लिए, यह संदेश देना कि धूम्रपान करना एक शान की बात है। एक माता-पिता के रूप में, यदि आपको लगता है कि आपका किशोर बच्चा गलत संगत से प्रभावित हो रहा है, तो आप आसानी से असहाय महसूस करने लगते हैं। लेकिन वे कैसा महसूस कर रहे हैं, यह समझकर और अपने बीच बातचीत के रास्ते खुले रखकर, आप उन्हें इस मुश्किल समय से निपटने और अपने लिए सही निर्णय लेने में मदद कर सकते हैं।

## ✂️ साथियों के दबाव के प्रति किशोर इतने संवेदनशील क्यों होते हैं?

- किशोरों के लिए यह महसूस करना महत्वपूर्ण है कि उन्हें स्वीकार किया जाता है और वे उनसे जुड़े हैं।
- अपने साथियों के समूह से असहमत होना बहुत जोखिम भरा लग सकता है।
- किशोर अक्सर अपने माता-पिता की सीमाओं की जाँच करते हैं और पता लगाते हैं कि वे किन-किन चीजों से किस हद तक बच सकते हैं।
- वे अक्सर अपनी स्वतंत्रता पर ज़ोर देने की कोशिश करते हैं। इसमें अपने माता-पिता की बात सुनना और फिर उसके विपरीत काम करना शामिल हो सकता है।

## 🗣️ साथियों के दबाव का विरोध करने में अपने किशोर की मदद कैसे करें

- अपने किशोर को उनके साथ अपने संबंधों के माध्यम से स्वस्थ संबंधों का एक आदर्श प्रस्तुत करें। उचित सीमाएँ निर्धारित करें और उन पर टिके रहें। खुली और ईमानदार बातचीत को प्रोत्साहित करें और अपनी चिंताओं को साझा करें।
- उनके दोस्तों को जानें। उनके नाम जानें और उन्हें अपने घर पर आमंत्रित करें ताकि आप उनसे बात कर सकें और उनकी बातें सुन सकें। उनके माता-पिता को अपना परिचय दें।

- अपने किशोर को अपने विचार और भावनाएँ व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें। और उन्हें मान्य करें तब भी जब वे आपसे भिन्न हों। इससे उन्हें अपने साथियों से अलग होने पर अपनी राय के बारे में आश्वस्त महसूस करने में मदद मिलेगी।
- अपने किशोरों की प्रशंसा करके और उनके सकारात्मक बिंदुओं को देखने में उनकी मदद करके उनके आत्म-सम्मान को बढ़ावा दें। इससे दबाव में होने पर उन्हें अपनी बात पर डटे रहने में मदद मिलेगी।
- उनके दोस्तों पर कभी हमला न करें। यह आपके किशोर को उनके खुद के ऊपर एक व्यक्तिगत हमले की तरह महसूस होगा और इससे उन दोस्तों के साथ उनकी अधिक समय बिताने की संभावना भी बढ़ सकती है।
- जब आपका किशोर आपको कोई ऐसी बात बताता है जो आपको पसंद नहीं हैं, तो क्रोध करने या दंड न देने का प्रयास करके खुले और ईमानदार बातचीत को प्रोत्साहित करें। इसके बजाय शांत रहें, उससे पूछें कि वह इस तरीके से व्यवहार क्यों कर रहा है, और ईमानदारी से इस बारे में बताएँ कि आप ऐसे व्यवहार को अस्वीकार क्यों करते हैं।
- पता करें कि आपका किशोर ना कहने में सहज महसूस करता है या नहीं। उससे पूछें कि कुछ स्थितियों, जैसे अगर किसी पार्टी में नशीली दवाएँ पेश की जा रही हों, तो उससे वह कैसे निपट सकता है। अपने किशोर को इन वार्तालापों में भूमिका निभाने का मौका देने से उसे अभ्यास करने में मदद मिल सकती है।
- अपने किशोर से बात करें कि हम कैसे पता करते हैं कि हमारे 'असली' दोस्त कौन हैं। और हम कैसे तय कर सकते हैं कि जब हमारे दोस्त हमें कोई काम करने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं तो वह प्रोत्साहन हमारी भलाई के लिए है या उनके अपने स्वार्थी कारणों से है। इसे अपना ज्ञान थोपने के अवसर के बजाय एक चर्चा के रूप में देखें।

याद रखें हम सभी गलतियों से ही सीखते हैं, और संभावना है कि आपका किशोर भी कई गलतियाँ करेगा। जब ऐसा हो, तो दोष दिए या दंडित किए बिना, उसे यह सोचने के लिए प्रोत्साहित करें कि क्या गलत हुआ है और अगली बार वे क्या अलग कर सकते हैं। अपने किशोर को बताएँ कि जरूरत पड़ने पर वह मदद के लिए हमेशा आपके पास आ सकता है।



### अगर चीजें गलत हो रही हों, तो क्या करें

यदि आप चिंतित हैं कि आपका किशोर नियंत्रण से बाहर हो रहा है, या आप उसके सहकर्मी समूह के बुरे प्रभाव को रोकने में असमर्थ हैं, तो इस सलाह का पालन करने का प्रयास करें:

- उन अन्य लोगों से सहयोग प्राप्त करें जो इसी तरह की स्थिति से गुज़र चुके हैं। उनसे पूछें कि उन्होंने अपने किशोर के साथ कैसा व्यवहार किया था।
- यदि आपका कोई साथी है, तो सुनिश्चित करें कि आप एक-दूसरे का समर्थन करते हों और अपने किशोर के सामने एक एकजुट मोर्चा पेश करते हों। यदि आपका कोई साथी नहीं है, तो किसी मित्र या परिवार के सदस्य के साथ अपने दृष्टिकोण पर चर्चा करना और आपने जो निर्णय लिया है उस पर उनका सुझाव या प्रतिक्रिया प्राप्त करना उपयोगी हो सकता है।
- यदि आपका किशोर लगातार नाखुश, भ्रमित या क्रोधित महसूस कर रहा है, तो यह सुझाव देने पर विचार करें कि वे स्कूल में परामर्शदाता से या उनके डॉक्टर से बात करें। यदि वह इसके लिए अनिच्छुक है, तो यह जानना उनके लिए मददगार हो सकता है कि भले ही वे सहायता तुरंत नहीं लेना चाहते, लेकिन वह मौजूद है। पेशेवर मदद लेना भी आपके लिए उपयोगी हो सकता है।

माता-पिता के लिए यह महसूस करना काफी आम बात है कि वे अपने किशोरों के साथ संघर्ष कर रहे हैं, या उनके उपर उनके दोस्तों के प्रभाव के बारे में चिंतित हैं। अपने बीच बातचीत के रास्ते खुले रखना सुनिश्चित करके, आप साथियों के सबसे बुरे दबाव का प्रतिरोध करने में उनकी मदद कर सकते हैं। और एक समझदार, स्वतंत्र वयस्क बनने में उनकी मदद कर सकते हैं।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो  
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें  
[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)।

**Optum**

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF12836817 142840-022024 OHC