

Pressione dei coetanei adolescenti

A prima vista

- È abbastanza comune che gli adolescenti siano vulnerabili alle pressioni dei coetanei e commettano errori, ma la maggior parte imparerà da loro e crescerà più saggia.
- Non farti spingere ai margini della vita dei tuoi figli: conosci i loro amici e incoraggiali a parlarti delle loro sensazioni.
- Se temi che i tuoi figli stiano perdendo il controllo, fagli sapere che c'è molto sostegno se ne hanno bisogno: da parte tua, degli insegnanti, degli amici o dei consulenti.

Pressione dei coetanei

Quando subiamo la pressione dei nostri coetanei, spesso facciamo cose che da soli non faremmo. E gli adolescenti sono particolarmente vulnerabili all'influenza altrui. La pressione dei coetanei può essere positiva, ad esempio i compagni di scuola che si incontrano per studiare insieme. Ma può anche essere negativo, ad esempio dando il messaggio che fumare è cool. In quanto genitore, è facile sentirsi impotenti se pensi che i tuoi figli siano influenzati dal pubblico sbagliato. Ma capire come si sentono e mantenere aperte le linee di comunicazione tra voi può aiutarli a superare questo momento difficile e a prendere le decisioni giuste per loro stessi.

Perché gli adolescenti sono così vulnerabili alla pressione dei coetanei

- È importante che gli adolescenti si sentano accettati e provino un senso di appartenenza.
- Non essere d'accordo con il proprio gruppo di pari può sembrare molto rischioso.
- Gli adolescenti spesso mettono alla prova i limiti dei genitori per vedere quanto riescono a farla franca.
- Spesso cercano di affermare la propria indipendenza. Ciò potrebbe significare ascoltare i genitori prima e poi fare il contrario.

Come aiutare i tuoi figli a resistere alla pressione dei coetanei

- Dai ai tuoi figli l'esempio per avere rapporti sani grazie al tuo rapporto con loro. Stabilisci limiti appropriati e rispettali. Incoraggia una conversazione aperta e onesta e condividi le tue preoccupazioni.

- Conosci i loro amici. Impara i loro nomi e invitali a casa tua così potrai parlare e ascoltarli. Presentati ai loro genitori.
- Incoraggia i tuoi figli a esprimere i propri pensieri e le proprie sensazioni. E dagli valore anche quando sono diversi dai tuoi. Ciò li aiuterà a sentirsi sicuri delle proprie opinioni quando sono diverse da quelle dei loro coetanei.
- Coltiva l'autostima dei tuoi figli lodandoli e aiutandolo a vedere i suoi lati positivi. Questo li aiuterà a difendersi da soli quando sono sotto pressione.
- Non attaccare mai i loro amici. Sembrerà un attacco personale contro i tuoi figli e potrebbe anche renderli più propenso a trascorrere più tempo con loro.
- Incoraggia una comunicazione aperta e onesta coi tuoi figli cercando di non reagire con rabbia o punendoli quando ti dicono delle cose che non ti piacciono. Mantieni invece la calma, chiedi loro perché si comportano in un certo modo e sii onesto sul motivo per cui disapprovi.
- Accertati che i tuoi figli si sentano a loro agio a dire no. Chiedigli come potrebbero gestire determinate situazioni, come ad esempio se gli venisse offerta della droga a una festa. Potrebbe essere utile riprodurre queste conversazioni per dare ai tuoi figli la possibilità di fare pratica.
- Parla coi tuoi figli di come facciamo a sapere chi sono i nostri 'veri' amici. E come possiamo decidere quando i nostri amici ci incoraggiano a fare le cose per il nostro bene o per le motivi egoistici. Considerala come un dialogo piuttosto che un'occasione per trasmettere il tuo sapere.

Ricorda che tutti imparano dagli errori ed è probabile che i tuoi figli ne facciano parecchi. Quando ciò accade, incoraggiali a pensare a cosa è andato storto e cosa potrebbero fare diversamente la prossima volta, senza incolparli o punirli. Fai sapere ai tuoi figli che possono sempre rivolgersi a te per chiedere aiuto se ne hanno bisogno.



Cosa fare se le cose vanno male

Se temi che i tuoi figli siano fuori controllo o che tu non abbia il potere di impedire la cattiva influenza del suo gruppo di coetanei, prova a seguire questo consiglio:

- Ricevi il sostegno da altre persone che hanno vissuto la stessa situazione. Chiedi loro come hanno affrontato la questione adolescenziale.
- Se hai un partner, assicuratevi di sostenervi a vicenda e di fare fronte unito verso vostro figlio adolescente. Se non hai un partner, potrebbe essere utile discutere il tuo approccio con un amico o un familiare e farti dare suggerimenti o feedback su ciò che hai deciso.
- Se i tuoi figli continuano a sentirsi infelici, confusi o arrabbiati, valuta la possibilità di suggerirgli di parlare con uno psicologo a scuola o tramite il suo medico. Se sono riluttanti, potrebbe comunque essere utile per loro sapere che il sostegno c'è anche se non vogliono accettarlo immediatamente. Potrebbe anche essere utile chiedere aiuto a un professionista.

È abbastanza comune che i genitori si sentano in difficoltà con i figli adolescenti o siano preoccupati per l'influenza dei loro amici. Assicurandoti di mantenere aperte le linee di comunicazione tra voi, puoi aiutarli a resistere alla peggiore pressione dei coetanei. Così da aiutarli a diventare adulti più saggi e indipendenti.



Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno fondamentale.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF12836817 142841-022024 OHC