

Presja ze strony rówieśników

W skrócie

- To dość powszechne, że nastolatki są podatne na presję rówieśników i popełniają błędy - ale większość z nich uczy się na nich i uczy się na błędach.
- Nie daj się zepchnąć na margines życia nastolatka - poznaj jego przyjaciół i zachęć go do rozmowy o swoich uczuciach.
- Jeśli martwisz się, że Twój nastolatek wymyka się spod kontroli, daj mu znać, że w razie potrzeby może liczyć na mnóstwo wsparcia – od Ciebie, nauczycieli, przyjaciół lub doradców.

Presja ze strony rówieśników

Kiedy ulegamy presji rówieśników, często robimy rzeczy, których sami nie zrobilibyśmy. A nastolatki są szczególnie podatne na wpływy innych. Presja rówieśników może być pozytywna - na przykład szkolni znajomi spotykający się, by wspólnie powtarzać materiał. I może być negatywna - na przykład przekazując wiadomość, że palenie jest fajne. Jako rodzic, łatwo jest czuć się bezradnym, jeśli uważasz, że twój nastolatek jest pod wpływem niewłaściwego towarzystwa. Ale rozumiejąc, jak się czują i utrzymując otwarte linie komunikacji między wami, możesz pomóc im poradzić sobie w tym trudnym czasie i podjąć właściwe decyzje.

Dlaczego nastolatki są tak podatne na presję rówieśników

- Dla nastolatków niezwykle ważne jest poczucie akceptacji i przynależności.
- Niezgadzanie się z grupą rówieśniczą może wydawać się bardzo ryzykowne.
- Nastolatki często testują granice swoich rodziców, aby zobaczyć, na ile mogą sobie pozwolić.
- Często próbują pokazać swoją niezależność. Może to obejmować wysłuchanie rodziców, a następnie zrobienie czegoś przeciwnego.

Jak pomóc nastolatkowi oprzeć się presji rówieśników

- Daj swojemu nastolatkowi wzór zdrowych relacji poprzez swoje relacje z nim. Ustal odpowiednie granice i trzymaj się ich. Zachęcaj do otwartej i szczerej rozmowy oraz dzielenia się swoimi zastrzeżeniami.
- Poznaj przyjaciół. Poznaj ich imiona i zaproś je do swojego domu, aby móc z nimi rozmawiać i ich słuchać. Przedstaw się ich rodzicom.

- Zachęcaj swego nastolatka do wyrażania własnych myśli i uczuć. I zweryfikuj je, nawet jeśli różnią się od Twoich. Pomoże im to zyskać pewność co do własnych opinii, gdy różnią się od swoich rówieśników.
- Pielęgnuj poczucie własnej wartości u nastolatka, chwalcąc go i pomagając mu dostrzec jego pozytywne strony. Pomoże im to stanąć w obronie siebie, gdy znajdą się pod presją.
- Nigdy nie atakuj ich przyjaciół. Będzie to wyglądało na osobisty atak na nastolatka i może również sprawić, że będzie chętniej spędzał z nim więcej czasu.
- Zachęcaj do otwartej i szczerzej komunikacji, starając się nie reagować złością ani karą, gdy nastolatek mówi Ci rzeczy, które Ci się nie podobają. Zamiast tego zachowaj spokój, zapytaj, dlaczego zachowują się w określony sposób i szczerze powiedz, dlaczego nie pochwalasz takiego zachowania.
- Sprawdź, czy nastolatek czuje się komfortowo, mówiąc „nie”. Zapytaj ich, jak poradziliby sobie w pewnych sytuacjach, na przykład gdy zaoferowano im narkotyki na imprezie. Pomoce może być odgrywanie ról w tych rozmowach, aby dać nastolatkowi szansę na ćwiczenie.
- Porozmawiaj ze swoim nastolatkiem o tym, na podstawie czego można stwierdzić kim są nasi „prawdziwi” przyjaciele. I jak możemy decydować, kiedy przyjaciele zachęcają nas do robienia czegoś dla naszego własnego dobra lub z własnych, samolubnych powodów. Potraktuj to raczej jako dyskusję niż szansę na przekazanie swojej mądrości.

Pamiętaj, że wszyscy uczymy się na błędach i jest prawdopodobne, że Twój nastolatek popełni ich wiele. Jeśli tak się stanie, zachęć go do zastanowienia się nad tym, co poszło nie tak i co może zrobić inaczej następnym razem, bez obwiniania lub karania go. Powiedz swojemu nastolatkowi, że zawsze może zwrócić się do Ciebie o pomoc, jeśli zajdzie taka potrzeba.



Co zrobić, jeśli coś pójdzie nie tak

Jeśli martwisz się, że Twój nastolatek wymknął się spod kontroli lub że nie jesteś w stanie zapobiec złemu wpływowi jego grupy rówieśniczej, spróbuj zastosować się do tej rady:

- Uzyskaj wsparcie od innych osób, które przeszły przez tę samą sytuację. Zapytaj ich, jak poradzili sobie z nastolatkiem.
- Jeśli masz partnera, upewnijcie się, że wspieracie się nawzajem i reprezentujecie zjednoczony front wobec nastolatka. Jeśli nie masz partnera, przydatne może być omówienie swojego podejścia z przyjacielem lub członkiem rodziny i uzyskanie od nich sugestii lub opinii na temat podjętej decyzji.
- Jeśli nastolatek nadal czuje się nieszczęśliwy, zdezorientowany lub zły, rozważ zasugerowanie mu rozmowy z doradcą w szkole lub za pośrednictwem lekarza. Jeśli są niechętni, nadal może im pomóc świadomość, że otrzymają wsparcie, nawet jeśli nie chcą z niego skorzystać natychmiast. Przydatne może być również zwrócenie się o profesjonalną pomoc.

Dość często zdarza się, że rodzice czują, że zmagają się z nastolatkiem lub martwią się wpływem swoich przyjaciół. Upewniając się, że kanały komunikacji między wami są otwarte, możesz pomóc im oprzeć się najgorszej presji rówieśników. I pomóż im wyrosnąć na mądrzejszych, niezależnych dorosłych.



Krytyczne wsparcie, kiedy go potrzebujesz

Odwiedzać optumwellbeing.com/criticalsupportcenter aby uzyskać dodatkowe, krytyczne zasoby wsparcia i informacje.



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.