

# Pressão dos colegas na adolescência

## Em resumo

- É comum que adolescentes sejam vulneráveis à pressão dos colegas e cometam erros, mas a maioria aprenderá com eles e se tornará mais sábia.
- Não se afaste da vida do seu/sua filho(a) adolescente. Conheça os amigos dele(a) e incentive-o(a) a conversar com você sobre sentimentos dele(a).
- Se estiver preocupado(a) que o seu/sua filho(a) adolescente esteja perdendo o controle, deixe claro para ele(a) que há muito apoio disponível, se necessário, seja de você, dos professores, amigos ou terapeutas.

## Pressão dos colegas

Quando somos influenciados pela pressão dos colegas, muitas vezes fazemos coisas que não faríamos sozinhos. Os adolescentes são particularmente vulneráveis à influência de outras pessoas. A pressão dos colegas pode ser positiva: por exemplo, amigos da escola se reúnem para estudarem juntos. E pode ser negativa: passar a mensagem de que é legal fumar, por exemplo. Como pai/mãe, é fácil sentir-se desamparado(a) se achar que os seus filhos adolescentes estão sendo influenciados pelo grupo errado. Mas, ao compreender como eles estão se sentindo e manter as linhas de comunicação abertas entre vocês, você pode ajudá-los a navegar neste momento complicado e a tomar as decisões certas por si próprios.

## Por que os adolescentes são tão vulneráveis à pressão dos colegas

- É importante que os adolescentes sintam que são aceitos e que pertencem.
- Discordar do seu grupo de colegas pode parecer muito arriscado.
- Os adolescentes costumam testar os limites dos pais para ver o quanto conseguem se safar.
- Frequentemente, tentam afirmar a sua independência. Isso pode envolver ouvir os pais e depois fazer o oposto.

## Como ajudar o seu/sua filho(a) adolescente a resistir à pressão dos colegas

- Dê ao seus filhos um modelo de relacionamento saudável por meio do relacionamento com eles. Estabeleça limites apropriados e cumpra-os. Incentive conversas abertas e honestas e compartilhe as suas preocupações.

- Conheça os amigos deles. Aprenda os seus nomes e convide-os para sua casa para poder conversar e ouvi-los. Apresente-se aos pais deles.
- Incentive seus filhos adolescentes a expressarem os seus próprios pensamentos e sentimentos. Valide-os mesmo quando forem diferentes dos seus. Isto irá ajudá-los a sentirem-se confiantes sobre as suas próprias opiniões quando são diferentes dos seus colegas.
- Alimente a autoestima dos seus filhos adolescentes elogiando-os e ajudando-os a ver os seus pontos positivos. Isso os ajudará a se defenderem quando estiverem sob pressão.
- Nunca ataque os amigos deles. Isso parecerá um ataque pessoal para os seus filhos adolescentes e também poderá torná-los mais propensos a passar mais tempo com eles.
- Incentive a comunicação aberta e honesta, tentando não reagir com raiva ou punitivamente quando seus filhos adolescentes lhe disserem coisas de que você não gosta. Em vez disso, mantenha a calma, pergunte por que estão se comportando de determinada maneira e seja honesto(a) sobre os motivos da sua desaprovação.
- Verifique se o seu filho se sente à vontade para recusar. Pergunte como eles lidaria com determinadas situações, como receber a oferta de drogas em uma festa. Pode ser útil encenar essas conversas para dar aos seus filhos uma chance de praticar.
- Converse com os seus filhos adolescentes sobre como sabemos quem são os nossos “verdadeiros” amigos. Além disso, como podemos decidir quando nossos amigos estão nos encorajando a fazer coisas para o nosso próprio bem ou por motivos egoístas. Veja isso como uma discussão e não como uma oportunidade para você transmitir a sua sabedoria.

Lembre-se de que todos aprendemos com os erros e é provável que os seus filhos adolescentes cometam muitos. Quando isso acontecer, incentive-os a pensar no que deu errado e no que poderiam fazer de diferente na próxima vez, sem culpá-los ou puni-los. Deixe os seus filhos saberem que eles sempre poderão pedir ajuda a você, se necessário.



### O que fazer se as coisas derem errado

Se você está preocupado(a) com o fato de seus filhos adolescentes estarem fora de controle ou de serem impotentes para evitarem a má influência de seu grupo de colegas, tente seguir este conselho:

- Obtenha apoio de outras pessoas que passaram pela mesma situação. Pergunte-lhes como lidaram com o filho(a) delas.
- Se você tem um parceiro(a), busque apoiar um ao outro e apresentar uma frente unida ao seus filhos. Se você não tem um parceiro(a), pode ser útil discutir a sua abordagem com um(a) amigo(a) ou familiar e obter sugestões ou feedback sobre o que você decidiu.
- Se os seus filhos continuarem a se sentir infelizes, confusos ou irritados, sugira a eles a possibilidade de conversarem com um conselheiro na escola ou com um médico. Se estiverem relutantes, ainda pode ser útil saber que existe apoio, mesmo que não queiram aceitá-lo imediatamente. Também pode ser útil procurar ajuda profissional.

É bastante comum que os pais sintam que estão tendo dificuldades com os filhos adolescentes ou preocupados com a influência dos amigos. Ao garantir que mantenham as linhas de comunicação abertas entre vocês, você pode ajudá-los a resistir às piores pressões dos colegas. Isso também os ajudará a se tornarem adultos mais sábios e independentes.



### Suporte crítico quando você precisar

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



**Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo.** Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF12836817 142846-022024 OHC