

青少年遇到的同伴压力

概览

- 虽然青少年容易受到同伴压力而犯错，但大多数人都会从中吸取教训，变得更加聪明。
- 不要把孩子逼到绝境，而是要去了解他们的朋友并鼓励他们与您谈论自己的感受。
- 如果您担心孩子失控，请让他们知道，如果需要帮助，他们可以得到您、老师、朋友或辅导员的大力支持。

同伴压力

当我们受到同伴压力的影响时，我们也常常会去做一些自己不会做的事情。而青少年特别容易受到他人的影响。同伴压力有些是积极的，例如，同学们聚在一起复习。但也有负面的，例如，传递出吸烟是很酷的信息。作为父母，如果觉得孩子受到了不良人群的影响，您会很容易感到束手无措。但通过了解他们的感受并确保彼此之间沟通顺畅，您可以引导他们度过这个难关，并让他们为自己做出正确的决定。

青少年为何如此容易受到同伴压力的影响

- 对青少年来说，感到自己被接纳、有归属感很重要。
- 与同龄人持不同意见，可能会让人觉得非常危险。
- 青少年经常会试探父母的底线，看看自己能够逃避多少惩罚。
- 他们常常努力维护自己的独立性。这可能包括虽然听取父母的意见，但却做相反的选择。

如何帮助青少年抵抗同伴压力

- 在您与孩子相处的过程中，亲身示范何谓健康的人际关系。确立合理的界限并坚持下去。鼓励开放且真诚的交流，并分享您的担忧。
- 认识他们的朋友。熟悉他们的名字并邀请他们来访，这样您就可以跟他们交流，并倾听他们诉说。向他们的父母介绍您自己。
- 鼓励孩子表达自己的想法和感受。即便您持有不同见解，也请您尊重他们的观点。当他们与同龄人意见不同时，这将增强他们对自己观点的自信。
- 表扬青少年并帮助他们看到自己的优点，培养他们的自尊心。这将帮助他们在面对压力时更加独立。
- 永远不要攻击他们的朋友。这会让孩子感到自己被人身攻击，也可能导致他们花更多的时间和这些朋友在一起。

- 当孩子透露一些您不喜欢的事情时，尽量不要生气或避免采取惩罚性反应，以便鼓励开放和真诚的沟通。相反，您应保持冷静，询问他们为什么会这样做，并坦诚说明您不赞成的原因。
- 检查孩子是否能坦然拒绝。问问他们如何处理某些情况，比如别人在聚会上带来毒品。可以借助角色扮演来模拟这些对话，为孩子提供机会练习。
- 与孩子讨论如何辨识谁才是‘真正的’朋友，以及朋友鼓励我们做某事时，该如何判断这是为了我们好，还是为了满足他们的私心。将此视为一次讨论，而不要当成您传授智慧的时机。

请记住，我们都在错误中学习成长，并且孩子很可能会犯很多错误。当他们犯了错，引导他们思考问题所在以及下次可以做些什么不同的事情来改进，但请避免责备或惩罚他们。向孩子保证，如果他们需要的话，他们可以随时向您寻求帮助。

出现问题该怎么办

如果您担心孩子失控，或者您无力阻止同龄人带来的不良影响，请尝试遵循以下建议：

- 向有相似经历的人寻求支持。询问他们如何对待自己的孩子。
- 如果您有伴侣，请确保彼此间相互扶持，并在孩子面前展现出统一的立场。如果您没有伴侣，与朋友或家人讨论您的方法，并征询他们对您的决策的建议或反馈，这可能会有所帮助。
- 如果孩子仍然感到不悦、困惑或愤怒，请考虑引导他们与学校的辅导员沟通，或与医生交谈。即使他们当下不愿意接受，也请让他们明白，他们仍然可以寻求支持。寻求专业支持也许对您也会有帮助。

父母常常会感到困难重重，不仅忧虑自己与孩子相处不顺，还要担心朋友给他们带来的影响。通过确保彼此之间沟通顺畅，您可以帮助他们抵抗最严峻的同伴压力，并帮助他们成长为更明智、独立的成年人。



在您需要时为您提供关键支持

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, 获取更多关键支持资源和信息。



本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下, 请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的急救室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供, 并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF12836817 142850-022024 OHC