

Cand prietenii il influenteaza negativ

Scris de Apopi Mariana Diana

Vineri, 10 Septembrie 2010 13:31 - Ultima actualizare Vineri, 10 Septembrie 2010 13:44



Probabil ca te bucuri daca adolescentul tau a ajuns cunoscut in randul celor de la scoala, apreciat de colegi, intr-un cuvant, popular. Dar, la ce te gandesti daca stii ca exista o influenta negativa pe care tocmai grupul lui de amici o exercita asupra lui? In cele mai bune cazuri, chiar si adolescentii recunosc acest fapt si incearca sa ceara ajutor, insa in altele, ca parinte, duci lupte grele pentru a-i arata care sunt consecintele aderarii la un astfel de grup. O presiune negativa din partea prietenilor ar putea insemna sa lipseasca de la clasa in mod frecvent, sa fumeze, sa incerce alcoolul sau drogurile, sa stea seara de seara in cluburi pana dimineata devreme. De ce unii liceeni accepta aceste lucruri, chiar daca stiu ca nu le fac bine? * Din dorinta de a fi placuti

- * Din nevoia de apartenenta

- * Pentru ca vor sa se simta admirati de ceilalti si acceptati

- * Isi imagineaza ca toti cei din jur, atunci cand au fost ca si el au trecut prin aceeasi situatie

- * Cred ca e vorba doar de o initiere in grupul de prieteni, iar apoi lucrurile se vor schimba

- * Se gandesc ca oricand se poate sa fie si mai rau

- * "Daca acum nu fac lucrurile astea, atunci cu siguranta mai tarziu voi regreta"

- * "Am o singura viata si vreau sa o traiesc cum stiu mai bine"

- * "Pentru ca asa e la moda, asa stau lucrurile"

Cum il poti invata pe copilul tau sa faca fata mai bine presiunii grupului de prieteni?

Iata cateva sugestii:

1. Explica-i faptul ca il intelegi si stii cat e de greu sa fii nevoit sa faci tot felul de lucruri pentru ca "vrei sa fii acceptat" de catre ceilalti.

2. Ramai impartial. Evita sa ii critici prietenii inainte de a afla de la copilul tau mai multe despre ei. Astfel, ii castigi increderea si ai mai multe sanse ca fiul sau fiica ta sa iti spuna mai multe despre grupul sau de prieteni. Arata-i respect si deschidere de a comunica cu el. Chiar daca nu esti de acord cu alegerile lor, afla mai intai ce crede copilul tau despre ele si apoi spune-ti parerea.

3. Evita sa-l cataloghezi si sa-i interzici inca din start anumite lucruri. Poate la unii functioneaza acum sa spui stop, insa de multe ori se aduna frustrari in mintea celui caruia i se interzice si sunt mari sansele ca atunci cand "scapa" de sub aripa ta, la facultate, intr-un alt oras, sa se dezlantuie asa cum ar fi vrut sa faca mai demult.

4. Invata impreuna cu el care ar putea fi alternativele de "a fi placut" fara a adera la activitati care contravin cu regulile tale morale, cu modul in care tu vezi viata.

5. Foloseste asertivitatea si invata-l sa spuna "nu", intr-o maniera care sa nu-i deranjeze pe altii.

6. Stabiliti impreuna o gama de motive pentru care nu ar vrea sa faca vreunul din

Cand prietenii il influenteaza negativ

Scris de Apopi Mariana Diana

Vineri, 10 Septembrie 2010 13:31 - Ultima actualizare Vineri, 10 Septembrie 2010 13:44

comportamentele la care grupul il preseaza si alege-le pe acelea despre care crezi ca ar putea fi acceptate in mod pasnic de ceilalti.

7. Explica-i faptul ca nu e o rusine sa ceri ajutor atunci cand simti ca presiunea e prea mare.

8. Nu ezita sa ceri sfatul unui specialist daca problemele se agraveaza si ai ramas "in pana de solutii".

9. Realizeaza cu copilul tau o lista de obiective pe care ar vrea sa le indeplineasca cat mai curand. Care sunt scopurile lui in perioada imediat urmatoare? Iar apoi, din aproape in aproape cauta sa afli pasii necesari de parcurs pentru a le atinge. E chiar asa de important ce spun prietenii?

suntparinte.ro

Diana Mariana Apopi,

student-masterand in cadrul Masteratului de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie si a Masteratului de Psihologia Sanatatii, anul 2.editor online. www.suntparinte.ro