

## چگونه به کودک خود کمک کنیم تا با فشار همسالان کنار بیاید؟

در مورد موضوع فشار همسالان، دوستانی که فرزند شما انتخاب می‌کند تا با آنها اوقات خود را بگذراند و گروه دوستی تشکیل دهند، همیشه دوستان ایده‌آلی که والدین در نظر دارند، نیستند. والد بودن، این روزها بسیار دشوار و ترسناک است، زیرا فشار همسالان، بیشتر از اشارات و اطلاعات والدین بر فرزندان تأثیر می‌گذارد. تلفن همراه، ایمیل‌ها و پیامک‌ها، مانع پیگیری در مورد اوضاع فرزندان می‌شود. بسیاری از کودکان زیرک، دو دنیای متفاوت دارند: دنیای دوستانشان: در این دنیا آنها باید خونسرد و آرام باشند، رفتارهایشان باید محاسبه شده باشد. دنیای خانواده: جایی که آنها همچنان می‌توانند کودک باشند و خطا انجام دهند. والدین نمی‌توانند از کودک زیرک خود انتظار داشته باشند، با آنها، همان گونه که با دوستانشان رفتار می‌کنند، رفتار نمایند.

### ۳ اصل قانون دوست‌یابی:

اولین کاری که کودکان باید انجام دهند، شناختن همسالان است. پیدا کردن دوست، پیش‌بردن دوستی و دوست بودن سه قانون اساسی در دوست‌یابی است. فراموش نکنید فشار همسالان می‌تواند مثبت و یا منفی باشد. تقویت روابط مستحکم (والدین و دوستان کودک)، می‌تواند باعث افزایش تأثیر مثبت همسالان بر کودک گردد.

### نگرانی والدین از فشار همسالان بر کودک:

شاید جملاتی شبیه، "این دارو را استفاده کن، خیلی مؤثر است"، "چگونه است اگر ماشین باباتو برداری و به گردش شبانه برویم"، خیلی چاق شدی، رژیم بگیر" یا "خیلی زشت و بد قیافه‌ای"، را بسیاری از کودکان و نوجوانان از دوستانشان شنیده باشند. دنیای دوستی برای بسیاری از کودکان دنیای ظلم، انتقام‌جو و رقابت‌آمیز است. کودکان زیرکی که کمی خشونت دارند، بیشتر مستعد هستند تا تحت تأثیر دوستان خود قرار گیرند. آنان بیشتر تحت فشار گروه همسالان خود قرار می‌گیرند. به کودک خود بیاموزید تا دیدگاه‌های متفاوت دنیای واقعی را بیاموزد. در مورد دیدگاه‌های خودتان با کودک صحبت کنید و از او بخواهید نظرات خودش را بیان نماید. در مورد راستی و درستی نظرات او گفتگو کنید. به‌عنوان مثال، "رنگ موردعلاقه تو چیست؟"، "آیا تو فکر می‌کنی این رنگ موردعلاقه تمام مردم دنیا است"، مطمئناً آن‌ها می‌گویند "خیر" اما اگر آنان "بله" گفتند، بگویید بیا باهم تحقیق کنیم و از ۱۰ نفر بپرسیم که چه رنگی دوست دارند.

اگر آن‌ها بگویند که رنگ موردعلاقه آنها بهترین رنگ دنیاست، شما پاسخ دهید، برخی مردم با این جمله موافق و برخی با آن مخالفت هستند. اینکه ما چه رنگی را دوست داریم، تنها نظر ماست و رنگ موردعلاقه دیگران نظر آنها. بسیاری از نظرات و دیدگاه‌ها شبیه این هستند. تمرین دیگری که می‌توان با کودکانی که در مورد قضاوت دیگران راجع به خود، نگران هستند، انجام دهیم، این است که چندین عکس از انسان‌ها را از مجلات پیدا کنیم. از کودک بخواهید که این افراد را بر اساس زیبایی، از ۱۰ نمره بدهد. سپس کودکان نمرات خود را با نمرات دیگران، مقایسه نماید. تلاش نماییم، به کودک بیاموزیم، زیبایی تنها یک دیدگاه است. هر کس می‌تواند دیدگاه متفاوتی داشته باشد. اگرچه کار بسیار دشواری به نظر می‌آید، اما هدف این است که کودک بیاموزد، هر آنچه که دیگران می‌گویند همیشه درست نیست. به کودکان خود آموزش دهید، آنچه را دیگران درباره شما می‌گویند باور نکنید.

### تأثیر فشار همسالان در سنین مختلف:

وابستگی، نیروی درونی نهفته، در فشار همسالان است و این وابستگی، می‌تواند سالم و یا آسیب‌رسان باشد. در دوران پیش از دبستان، کودکان به بازی‌های انفرادی علاقه نشان می‌دهند به همین دلیل، در این دوران، فشار همسالان بسیار کم است. کارهایی مانند، به اشتراک گذاشتن اسباب‌بازی با دیگران و توجه و تمرکز، دو مسئله اساسی در این سن است. در دوران راهنمایی، گروه دوستی در دختران در مقایسه با پسران منحصربه‌فردتر، محکم‌تر و بیشتر بر پایه موقعیت و وضعیت افراد شکل می‌گیرد. رشد جسمانی و فیزیکی کودک در این مرحله اهمیت بسزایی دارد. تحقیقات بر دانش‌آموزان مدرسه، نشان می‌دهد، محبوبیت در سنین بالاتر نوجوانی، به مهارت‌های اجتماعی و اعتمادبه‌نفس، بیش از ظاهر افراد بستگی دارد.

## گوناگونی و تفاوت‌ها در گروه همسالان:

والدین، مطمئن شوید که فرزند شما دوستانی دارد که نه تنها در موفقیت‌های او سهیم هستند، بلکه باعث می‌شوند که او کمتر توسط دیگران گمراه شود. تکنیک‌ها و روش‌های متفاوتی برای تنوع‌بخشی، به گروه همسالان وجود دارد، از جمله، مسافرت، گروه جوانان، گسترش ارتباطات در فامیل، تغییر در مدرسه و در برخی موارد جابه‌جایی از مکانی که در آن ساکن بودید. همه اینها مواردی هستند که باعث تنوع و گسترش گروه همسالان می‌شود.

### فشار همسالان و تأثیر آن بر انواع متفاوتی از رفتارهای فریبنده:

والدین معمولاً در مورد تأثیر منفی و نگران‌کننده‌ای که فشار همسالان بر کودکان آنها گذاشته است، صحبت می‌کنند. در این مقاله ما به چند مورد از آنها اشاره می‌کنیم،

- **تغییر آورنده‌ها:** به‌وجود آوردن تغییرات می‌تواند، اثر منفی فشار همسالان بر فرزندان باشد. بسط و گسترش دادن به شایعات و پشت کسی حرف زدن، می‌تواند از تأثیرات این فشارها باشد. به کودکان خود بیاموزید که در ارتباط با دیگران موضوع خود را واضح و مستقیم مشخص نمایند.
- **مذاکره‌کننده‌ها:** افرادی که مذاکره و گفتگو می‌کنند، از دیدگاه دیگران، "خونسرد" و "آرام" توصیف می‌شوند. هیچ‌گاه در برابر همسالان کودکانتان، با کودکان خود، بحث نکنید.
- **رقبا:** فشاری که رقابت بر رقیب وارد می‌کند، باعث تنهایی و حساس شدن به متلک‌گویی‌ها و قلدری کردن برای دیگران، می‌شود. به کودک خود کمک کنید تا تفاوت بین دوست واقعی و غیرواقعی خود را تشخیص دهد.
- **مناظره‌کننده‌ها:** همسالان، معمولاً با دوستان خود بحث‌های بیهوده می‌کنند. اشتیاق طبیعی مناظره‌کننده‌ها، آنها را به سمت دورویی و گفتار دروغ سوق می‌دهد.
- **بی‌باکی و بی‌پروایی:** بی‌باکی و نترس بودن کودکان باعث اضطراب و ترس عمیق والدین می‌شود. وقتی این‌گونه کودکان با همسالان مانند خود بی‌باک و نترس، گروهی را تشکیل می‌دهند. حتماً مطمئن شوید که این کار در موقعیت ساختار یافته مانند، تشکیل گروه ورزشی، شکل‌گرفته است.
- **مقاومت منفعل:** یک دوست، می‌تواند همه تفاوت‌ها را با یک مقاومت منفعل ایجاد کند. کودک زیرک، می‌تواند برای مدتی با همسالان کوچک‌تر از خود ارتباط برقرار نماید. سعی کنید، فرزندانتان، با کودکان رده‌های سنی متفاوت، ارتباط اجتماعی برقرار نمایند.

در این مقاله به توضیح بسیار مختصری از دریای بیکران روانشناسی و موضوع فشار همسالان بر فرزندانتان پرداختیم. مرکز مشاوره راز ماندگار با همکاری [مشاوران روانشناس](#) متخصص خود، می‌تواند شما را در تمام زمینه‌ها و مشکلات روان‌شناسی، به‌خصوص در زمینه روان‌شناسی کودک و نوجوان راهنمایی نماید.

ترجمه و تنظیم: خیزران شهانه پور