



می‌دهند مهارت‌های اجتماعی لازم برای موفقیت‌های آینده خود را تمرین کند و پرورش دهد. با وجود این، والدین و دیگر بزرگسالان وقتی می‌بینند نوجوانشان مجذوب دوستانش شده است، نگران می‌شوند، زیرا احساس می‌کنند فرزندشان ممکن است زیر فشار منفی آنان قرار گیرد و ارزش‌ها و باورهای خانوادگی‌اش را رد کند و یا درگیر رفتارهای پرخطر شود. شاید نامیدن این پدیده به‌عنوان «تأثیر همسالان» یا «تأثیر

نوجوانی هر فرد دوره‌ای از زندگی اوست که همسالان نقش بسیار مهمی در آن بازی می‌کنند. در این دوره نوجوان شروع به ایجاد روابطی با دوستان خود می‌کند. که خصوصی‌تر، صمیمی‌تر و پایدارتر از گذشته‌اند. جالب است بدانیم که این روابط لازمه رشد و تحول هستند، زیرا نوجوان از طریق آن‌ها می‌تواند هویت خود را کشف کند، احساس مهم بودن (شایستگی) کند و احساس تعلق (دوست داشتن و دوست داشته شدن) به دست آورد. این دوستی‌ها به نوجوان اجازه

اجتماعی» دقیق تر باشد. تأثیرپذیری از همسالان می تواند مشمول نوع خاصی از رفتار، پوشش یا نگرش، به منظور پذیرفته شدن به عنوان عضو از گروه همسالان، گردد. تأثیر همسالان الزاماً چیز بدی نیست، هر کسی در هر سنی، به طور مثبت یا منفی توسط همسالان خود تحت تأثیر قرار می گیرد.

در واقع، تأثیر همسالان از کلیشه‌ای که معمولاً ما از تأثیرات منفی دوستان (رفیق ناباب) در ذهن داریم، بسیار پیچیده تر است. اول اینکه این تأثیر هم می تواند مثبت باشد و هم منفی. برخلاف باور کلیشه‌ای ما که فکر می کنیم همسالان باعث می شوند نوجوان به رفتارهای ناسالم و ناپسند رو بیاورد، اتفاقاً می توانند نوجوان را برانگیزانند تا در مدرسه بهتر درس بخواند و در ورزش‌ها و فعالیت‌های سازنده شرکت کند. دوم اینکه تأثیر همسالان فرآیند ساده‌ای نیست که در آن نوجوان دریافت کننده صرفاً منفعل و تحت تأثیر دیگران باشد. در حقیقت، همسالانی که با هم دوست می شوند، از قبل مشترکات زیادی داشته‌اند. آن‌هایی که علائق مشابه و موقعیت تحصیلی یکسان دارند و از انجام دادن کارهای یکسان لذت می برند، به سمت یکدیگر جذب می شوند. بنابراین علی‌رغم آنکه به نظر می رسد نوجوان به خاطر تأثیرپذیری از همسالان خود شبیه آن‌ها می شود، بسیاری از این تشابهات از ابتدا وجود داشته است.

البته این واقعیت را نیز نمی توان منکر شد که در گروه همسالان این امکان نیز وجود دارد که رفتارهای مشکل ساز و منفی را به یکدیگر تسری دهند. در هر حال، کارهای زیادی می توان انجام داد تا نوجوانان خانواده و گروه همسالان را به صورت محیط‌هایی متقابل سازنده تجربه کنند.

### چرا افراد تسلیم فشار همسالان می شوند؟

واکنش نشان دادن به همسالان در طبیعت بشر است، در این میان، در گروه همسالان، برخی افراد بیشتر تسلیم طرف مقابل می شوند و عده‌ای بیشتر تأثیر می گذارند، عده‌ای دیگر نیز بهتر قادرند مقاومت و بر مواضع خود پافشاری کنند. افرادی که به جای «رهبری» تمایل به «پیروی» دارند، به احتمال بیشتر، با تسلیم شدن در برابر پیشنهادها پرخطر به دنبال تأیید شدن از طرف همسالانشان خواهند بود. این‌ها معمولاً افرادی هستند که از خودشان مطمئن نیستند، عضو جدید گروه‌اند و یا تجربه‌ای در زمینه مقاومت در برابر فشار همسالان ندارند از این رو بیشتر تسلیم می شوند.

از سوی دیگر بعضی نوجوانان تسلیم فشار همسالان می شوند، چون می خواهند دوست داشته شوند، احساس تعلق کنند یا چون نگرانند که اگر با گروه همراه نشوند، دیگران مسخره‌شان کنند. بعضی دیگر همراه می شوند چون کنجکاوند تا چیزی جدید را که دیگران انجام می دهند امتحان کنند. این ایده که «همه این کار را می کنند» نیز می تواند برخی از نوجوانان را طوری تحت تأثیر قرار دهد که

به راحتی تسلیم جمع شوند.

### راهکارهای مؤثر برای کنار آمدن با فشار همسالان

اگرچه تأثیر فشار همسالان لزوماً منفی نیست، اما در بسیاری از مواقع می تواند نوجوانان را به سمت رفتارهای ناسالم و ناپسند هدایت کند. برای کاهش اثرات منفی فشار همسالان بر نوجوانان باید والدین، معلمان مدارس و سایر تأثیرگذارانی که مورد علاقه و اعتماد نوجوانان هستند (مسئولان کانون‌های مساجد، مربیان باشگاه‌های ورزشی و ...) با یکدیگر همراه شوند تا راهکارهایی انجام پذیر و مؤثر برای هدایت رفتار نوجوانان ایجاد کنند. این کار که خود حمایت از نوجوان در گذر از دوران کودکی است مقدمه رشد و پختگی آن‌ها را در آینده فراهم می کند.

در ادامه برآنیم تا با ارائه چند پیشنهاد و راهکار، که هم برای معلمان کاربردی است و هم برای والدین، تأثیرات منفی فشار همسالان را به حداقل برسانیم. البته لازم است همواره به یاد داشته باشیم که ما هرگز نمی توانیم تأثیرات همسالان را کاملاً حذف کنیم.

۱. ریشه‌ی اعتماد به نفس «احساس شایستگی» است و این خود نیازمند داشتن مهارت است. پس نوجوان خود را به مهارت‌آموزی تشویق کنید و در این مسیر او را همراهی کنید. نوجوانان دارای خودپنداره مثبت و حس خودارزشی، با احتمال کمتری تحت تأثیر دیگران قرار می گیرند تا اینکه از آن‌ها پیروی کنند. نوجوانانی که دارای اعتمادبه‌نفس هستند و حس خودارزشی مثبت دارند، به احتمال بیشتر، دوستی با کسانی را دنبال می کنند که الگوهای خوبی هستند و بهتر می توانند در مقابل فشار منفی همسالان مقاومت کنند. فرصت‌هایی بیابید تا عزت‌نفس نوجوان و لذت از موفقیت را با شرکت دادن او در فعالیت‌هایی که نقاط قوت و علائقش را برجسته می سازد، بالا ببرد؛ و البته او را برای آنچه خوب انجام می دهد، تحسین کنید. ضروری است که این جنبه‌های تحول مثبت در نوجوانان تشویق شود.

۲. روابط مثبت بین بزرگسالان و نوجوانان ضروری است. والدین، معلمان و مشاوران مدرسه باید بکوشند راه رابطه صادقانه و مکالمه باز و صمیمانه با نوجوانان را باز بگذارند. چنین روابطی هم می تواند به عنوان الگوی خوب روابط سالم برای نوجوان در نظر گرفته شود و هم منبعی باشد برای تأمین احساس ارزشمندی نوجوان؛ جایی که او می تواند خودپنداره‌ی مثبت را پرورش دهد. پس پیوند با نوجوان را تقویت کنید. اگر او رابطه خوبی با شما داشته باشد و حس کند شما منبع حمایت هستید، به احتمال بیشتر به نظرات و ارزش‌های شما احترام می گذارد و بهتر می تواند در مقابل فشار همسالان مقاومت کند. نوجوانان باید بدانند در شرایط بحرانی برای گرفتن کمک و راهنمایی درباره هر موضوعی از جمله روابط همسالان، به این بزرگسالان دلسوز مراجعه کنند.

۳. با برگزاری برنامه‌های آموزشی از خانواده‌های

واکنش نشان  
دادن به  
همسالان در  
طبیعت بشر  
است، در این  
میان، در گروه  
همسالان، برخی  
افراد بیشتر  
تسلیم طرف  
مقابل می شوند  
و عده‌ای بیشتر  
تأثیر می گذارند،  
عده‌ای دیگر  
نیز بهتر قادرند  
مقاومت و بر  
مواضع خود  
پافشاری کنند

**به نوجوان کمک کنید همواره پاسخ‌هایی آماده برای همسالانی که او را تحت فشار قرار می‌دهند تا درگیر فعالیت‌های پرخطر شود، داشته باشد**

**دارای نوجوان حمایت کنید.** همه پدر و مادرها نیاز دارند درباره ویژگی‌های دوران نوجوانی و خصوصاً اهمیت و کارکرد گروه‌های همسال و نیازها و انتظاراتی که نوجوانان در روابط همسالان با آن مواجه می‌شوند، اطلاعات بیشتری کسب کنند. اطلاعات لازم برای برگزاری چنین برنامه‌هایی از طریق منابع گوناگونی مثل کتاب‌ها، برخی مجلات مربوط به فرزندپروری و دیگر انتشارات قابل دسترسی است.

**۴. نوجوانان را با یاد دادن مهارت‌های لازم به آن‌ها، برای مقاومت در برابر رفتارهای منفی نیز تصمیم‌گیری صحیح مجهز کنید.** هر نوجوان حتماً با موقعیت‌هایی روبه‌رو خواهد شد که مجبور است تصمیم بگیرد آیا تسلیم فشار همسالان بشود و رفتار دلخواه گروه را انجام دهد یا نه. بنابراین ضروری است مهارت‌های لازم برای تصمیم‌گیری به نوجوانان آموزش داده شود. مهارت‌هایی از قبیل تحلیل موقعیت، بررسی هزینه در برابر منفعت و پیش‌بینی سود و زیان هر تصمیم، برای مثال اگر تحت فشار قرار بگیرد که سیگار بکشد، باید بتواند درباره پیامدهای مثبت احتمالی آن، مثل پذیرفته شدن توسط گروه، آدم «باحالی» به نظر رسیدن، هیجان یک تجربه جدید، و نیز پیامدهای نامطلوب احتمالی، مثل گیر افتادن، ضررهای جسمی، بوی بد، هزینه مالی و... بیندیشد.

**۵. راهکارهای خروج یا «نه» گفتن به فشارهای منفی را به نوجوانان آموزش دهید.** بهترین کار این است که تلاش کنیم به فشار همسالان پیش از اینکه حتی رخ دهد بپردازیم. سناریوهای محتمل را با نوجوانان طراحی کنید، جوانب آن را بررسی نمایید و با هم درباره راهکارهای برخورد با آن‌ها بیندیشید. اندیشیدن درباره این مسائل قبل از وقوع‌شان مفیدتر است از پرداختن به موقعیت‌ها و تلاش برای جبران کردن آن‌ها بعد از اینکه اتفاق افتاد.

به نوجوان کمک کنید همواره پاسخ‌هایی آماده برای همسالانی که او را تحت فشار قرار می‌دهند تا درگیر فعالیت‌های پرخطر شود، داشته باشد؛ پاسخ‌هایی که کوتاه و ساده باشد و بتواند راحت بگوید. اگر قبول می‌کند، با او ایفای نقش کنید یا تشویقش کنید در جلوی آینه تمرین کند.

**۶. با نوجوان درباره فشار همسالان صحبت کنید.** بگذارید بدانند شما نیز می‌فهمید که انجام دادن کارهایی که او را از دوستانش متمایز می‌کند چقدر سخت است. به او بگویید همسالانش حتی اگر نشان ندهند، ممکن است به تصمیم او مبنی بر نپیوستن به آن‌ها در فعالیتی احترام بگذارند و اینکه حتی ممکن است برخی او را به‌خاطر شهامتش، در مخالفت کردن با آنچه آن‌ها نتوانستند، تحسین کنند. به او کمک کنید بفهمد دوستی که او را تحت فشار قرار می‌دهد تا کاری زیان‌بخش را انجام دهد دوست واقعی نیست. به علاقه او برای استقلال متوسل شوید و تشویقش کنید که نگذارد دیگران او را به بازی بگیرند یا به جایش تصمیم بگیرند.

**۷. واکنش شدید نشان ندهید!** نوجوان ممکن است مسائلی

را به شما بگوید که باعث وحشت یا خشم شما شود. اگر واکنش زیاد نشان دهید، او را از اینکه دوباره درباره چنین مسائلی با شما گفت‌وگو کند پیشیمان می‌کنید. در عین حال این فرصت‌های فوق‌العاده آموزش را از دست ندهید و بدون نصیحت و موعظه، برخی هشدارها را به او بدهید. اگر چه ممکن است به نظر برسد به حرف‌های شما توجهی ندارد، اما آن‌ها را خواهد شنید.

**۸. کشمکش‌هایتان را با دقت انتخاب کنید.** از خواسته نوجوان برای پوشیدن لباس مشابه دوستش یا داشتن یک سبک موی مطابق مد روز فاجعه نسازید. جنگیدن مداوم با نوجوان بر سر مسائل کوچک شاید او را به سمت همسالانی سوق دهد که آن‌ها نیز از بزرگسالان گریزان شده‌اند. عصبی نشدن بر سر مسائل کوچک شما را قادر خواهد ساخت تا هنگامی که بر سر مسائل بزرگ با او چالش دارید، مؤثرتر باشید. اعتبار و انرژی‌تان را برای ایستادگی در مقابل رفتارهای پرخطرتر پس‌انداز کنید.

**۹. مسئولیت‌پذیری یکی از مهارت‌های کلیدی است که لازم است آموزش آن از دوران کودکی آغاز شده و تا نوجوانی ادامه یابد.** نوجوانان مسئولیت‌پذیر، اعمالشان را با زبانی می‌کنند، آگاهانه‌تر از دیگران برای انجام یک کار برانگیخته می‌شوند، و در تصمیم‌گیری برای همکاری و همراهی دیگران بیشتر انتخاب‌های خودشان را مدنظر قرار می‌دهند تا خوشامد یا ناراضی‌ی دیگران. نوجوانان مسئولیت‌پذیر از عواقب منفی فشار همسالان کمتر آسیب می‌خورند.

**۱۰. اهمیت فردیت و استقلال را با الگو بودن و نشان دادن رفتارهای مناسب ترغیب کنید.** بزرگسالانی که خود در مقابل فشار همسالان مقاومت می‌کنند و به اصطلاح توی «رودربایستی» دیگران نمی‌مانند، به نوجوانان آموزش می‌دهند همین کار را انجام دهند. درباره استقلال با نوجوانان بحث کنید و بر اهمیت اینکه خودشان باشند و آنچه را احساس می‌کنند درست است انجام دهند، تأکید کنید.

در طول نوجوانی، همسالان سهم بزرگی در زندگی نوجوان دارند، حتی زمانی که خانواده هنوز اهمیت خود را حفظ کرده است. در کل، دوستی‌های همسالان علیرغم معنای ضمنی منفی که روابط همسالان برای بسیاری از ما دارد، فرصت‌های مثبت فراوانی برای نوجوانان فراهم می‌آورد. روابط همسالان در واقع برای تحول سالم اهمیت دارد و برای اینکه نوجوانان به بزرگسالانی سالم تبدیل شوند، لازم است.

لذا شایسته است بزرگسالان، به همسالان و تأثیرات آن‌ها به‌عنوان یک پدیده طبیعی زندگی نوجوان بنگرند که به همراه تهدیداتی که می‌تواند داشته باشد فرصت‌ساز نیز هست. این ما بزرگسالان هستیم که با مداخلات سنجیده و روابط مؤثر خود با نوجوان به او کمک می‌کنیم تهدیدهای این پدیده را بشناسد و از آن‌ها حذر کند و در مقابل از فرصت‌های فوق‌العاده و منحصر به فرد آن بهره‌مند شود.