

# نوجوانی و فشار همسالان

اسماعیل خیرجو

دانشجوی دوره دکتری روان‌شناسی سلامت

دانشگاه آزاد اسلامی - کرج

می‌کنند. (بنکرافت، و رینیش<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰). در طول این دوره نوجوان با تحولات مختلف از نظر جسمانی، شناختی، عاطفی و اجتماعی روبه‌روست، تغییراتی که عموماً از حدود ۱۲-۱۱ سالگی شروع می‌شود و در سن ۲۰ سالگی خاتمه می‌یابد. (احدی و جمهری، ۱۳۷۷) همراه با این تغییرات، نوجوان با مسئولیت‌ها و مزایای مختلف، که از سایر دوره‌ها متفاوت است، مواجه می‌شود و با این جنبه‌ها دوره نوجوانی نمود پیدا می‌کند. (همان منبع)

واژه نوجوانی از کلمه لاتینی ADOLESCENCE به معنای رشد کردن و بزرگ شدن استنتاج شده است، رشدی که منجر به طی مرحله‌ای جدید از چرخه زندگی می‌شود و در نهایت کودکی را به بزرگسالی پیوند می‌دهد.

برخی از نظریه‌پردازان دوره نوجوانی را پرتنش و توأم با شور و هیجان می‌دانند. افراد در دوره نوجوانی دستخوش دگرگونی‌های چشمگیری می‌شوند که غالباً همراه با نوسانات پرشور عاطفی بوده، نوجوان را با احساسات متناقض و تحریکات فیزیولوژیکی و غیره روبه‌رو می‌سازد. استانی‌ها برای بیان این دگرگونی‌ها مفهوم «طوفان و فشار» را به کار برده است. هم چنین او از این دوران به عنوان «تولد دوباره» یاد می‌کند، زیرا در این مرحله تکامل یافته‌ترین خصوصیات انسانی ظاهر می‌شود. (احدی، جمهری، ۱۳۷۷)

نوجوانی دوره‌ای مسئله‌آفرین است، البته هر سنی مسایل خاص خودش را دارد، با این حال مسایل نوجوانی، اغلب برای پسران و دختران به گونه‌ای است که به سختی می‌توانند از عهده حل آن‌ها برآیند. دو دلیل برای این مسئله وجود دارد: اول این که در سراسر دوره کودکی، مسایل و مشکلات آن‌ها در نهایت توسط والدین و معلمان حل می‌شده است، اما با ورود به دوره نوجوانی، بسیاری از نوجوانان به دلیل



## نوجوانی و ویژگی‌های آن

نوجوانی به دوره‌ای از رشد اطلاق می‌شود که زمان‌گذار و انتقال از کودکی به بزرگسالی است و شروع و پایان آن از فرهنگی به فرهنگ دیگر تغییر می‌کند. از نوجوانی به عنوان دوره انتقال یاد می‌شود. انتقال از نارسایی و نابالغی کودکی به رسش و بالیدگی بزرگسالی. نوجوانی دوره‌ای است که در آن افراد یاد می‌گیرند از نظر اجتماعی مسئولیت اعمال خود را بپذیرند. در اغلب فرهنگ‌ها نوجوانان تقریباً یک دوره ده ساله را از شروع بلوغ تا رسش کامل زیست شناختی طی

بی‌تجربگی، به تنهایی از عهده حل مسایلمان بر نمی‌آیند. دوم این که نوجوانان دوست دارند احساس کنند که افرادی مستقل و آزادند. آن‌ها درخواست ارائه راهی را دارند که خودشان بتوانند از عهده حل مسایل برآیند و کوشش‌هایی را که توسط والدین و معلمان برای کمک به آن‌ها صورت می‌گیرد، نمی‌پذیرند. بسیاری از نوجوانان به دلیل ناتوانی در غلبه بر مسایل - به تنهایی و تمایل به استقلال - حل مسایل و مشکلات را فراتر از توان خویش می‌یابند و لذا برای حل مسائل خود، به جست‌وجوی کانون‌های اتکایی غیر از والدین و معلمان می‌پردازند.

مطابق الگوی هشت مرحله‌ای تحول روانی - اجتماعی اریکسون (۱۹۸۰، ۱۹۸۶، ۱۹۵۹)، شکل‌گیری هویت، عمده‌ترین تکلیف دوره نوجوانی است. به عبارت دیگر نوجوانی زمان جست و جوی هویت است. جست‌وجو برای هویتی بی‌همتا. هویتی که نوجوان درصدد است تا به طور روشن با آن مواجه شود این است که او کیست؟ نقشی را که باید در جامعه ایفا نماید، چیست؟ آیا او یک کودک است یا بزرگسال؟ آیا او توانایی آن را دارد که روزی به عنوان یک همسر یا پدر باشد؟

جست و جوی هویت، فرایندی است که بر رفتارهای نوجوان اثر می‌گذارد. افراد در دوره نوجوانی و در مسیر جست و جوی هویتی برای خود، بحرانی را تجربه می‌کنند که به «بحران هویت» معروف است. در این مرحله نوجوان مکلف است تا بحران «هویت در برابر سردرگمی نقش» را حل و فصل کند. در این راه و در تلاش برای رسیدن به هویتی با ثبات، او ناگزیر به پاسخ‌گویی به سؤالاتی در محدوده ارزش‌ها، شغل، ارتباطات بین شخصی، نقش‌های جنسیتی، مذهب، وابستگی سیاسی و... است. به اعتقاد برخی از روان‌شناسان از جمله آنجر<sup>۱</sup>، همسالان در فرایند هویت‌یابی نوجوانان نقشی مهم ایفا می‌کنند. آنجر (۲۰۰۰) سه مرحله‌ای را که در آن نوجوانان هویت را در تعامل با همسالان به دست می‌آورند، مشخص کرده است. در طول مرحله اول، آن‌ها در تعامل با همسالان «تعریف از خود»<sup>۲</sup> را یاد می‌گیرند. مرحله دوم شامل استفاده نوجوان از همسالان برای آزمون هویت‌های چندگانه است و در مرحله سوم آن‌ها مورد پذیرش همسالان، به عنوان شرکای هم‌شان و جایگاه، واقع شده، یکی می‌شوند.

رو به رو شدن با تغییرات جسمانی ناشی از بلوغ، یکی دیگر از ویژگی‌های دوره نوجوانی است. تغییرات ناشی از این دوره امیالی را در نوجوان ایجاد می‌کند که وی باید برای برآوردن آن‌ها هدف‌های تازه‌ای در خارج از کانون خانواده جست و جو کند. تا پیش از دوره نوجوانی روابط عمده فرد با دیگران، بیش‌تر به اعضای خانواده و دوستان نزدیک محدود است، ولی از این سن به بعد روابط اجتماعی او گسترش می‌یابد. هم‌زمان با این تغییرات، نوجوان با مسئله کسب استقلال از والدین نیز مواجه می‌شود و بنابراین اجتماع، مدرسه، معلمان و به‌ویژه همسالان، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری شخصیت نوجوان خواهند داشت.

### ارتباطات نوجوان، همسالان و والدین

به اعتقاد برخی از روان‌شناسان، مانند بندورا، رفتار و شخصیت آدمی اکتسابی است، یعنی بر اثر یادگیری شکل می‌گیرد. او بر الگوی یادگیری مشاهده‌ای تأکید دارد و عنوان می‌کند که یادگیری‌های پیچیده انسان غالباً از طریق مشاهده مستقیم رفتار دیگران، نظیر: والدین، همسالان، معلمان و نیز صحنه‌های فیلم‌ها و کارتون‌ها شکل می‌گیرد. وی معتقد است که انسان موجودی اجتماعی است و رفتار او باید در

تعامل نوجوان با گروه‌های همسال خود در پاره‌ای از موارد، تأثیرات مثبت به دنبال دارد که در مجموع می‌تواند در فرایند هویت‌یابی نوجوان تأثیرگذار باشد. همسالان می‌توانند نقش‌های مثبت در تعامل با نوجوان بازی کنند و رفتارهای اجتماعی مناسب را نشان دهند.

پرتو روابط اجتماعی بررسی شود. نتیجه این که از این دیدگاه شخصیت نوجوانان می‌تواند در یک زمینه اجتماعی مبتنی بر یادگیری مشاهده‌ای که متضمن تعاملات با گروه‌هایی چون همسالان و والدین باشد، شکل گیرد. (احدی، جمهوری، ۱۳۷۷) لذا برای درک بیش‌تر این تعاملات، پاره‌ای از ارتباطات «نوجوان، همسالان و والدین» در زیرآورده شده است، باشد که با کسب شناخت بهتر از ماهیت چنین ارتباطاتی بتوانیم گام‌هایی مثبت در بهبود آن برداریم.

● در دوره نوجوانی، والدین و نوجوانان از جهات مختلف جسمانی، روانی و فیزیولوژیکی از همدیگر فاصله می‌گیرند. در این دوران کاهش گرمی روابط، تغییر در چهارچوب عواطف، عدم توافق، افزایش تعارضات «نوجوان - والدین» و نیز افزایش مدت زمانی که نوجوانان با همسالان خود می‌گذرانند، مشهود است. متأسفانه باید گفت که در این دوره رشد، والدین از نظر عاطفی برای فرزندان نوجوان خود غیرقابل دسترس‌اند. با رشد و تحول بچه‌ها و حرکت و انتقال آن‌ها به دوره نوجوانی، درگیری با همسالان و تطبیق با آن‌ها افزایش می‌یابد، تطبیقی که علت آن می‌تواند فشار همسالان<sup>۴</sup> باشد. با شروع تغییرات جسمانی، عاطفی و اجتماعی در این دوره، نوجوانان نسبت به معیارهای والدین حساس شده، شروع به سؤال کردن می‌کنند و لذا نیاز به راهنمایی در این دوره افزایش می‌یابد. بدین ترتیب، راهنمایی نوجوان و ارائه طریق

به او توسط یک بزرگسال آگاه به مسائل دوره نوجوانی، بسیار ارزشمند خواهد بود. این در حالی است که نوجوانان تمایل به مشورت با دوستان خود دارند، دوستانی که در شرایط وی قرار داشته، او را بیش‌تر درک نموده، از او جانبداری می‌کنند.

● افزایش فشارهای زندگی در کانون خانواده (فشارهای اقتصادی، اجتماعی، طلاق و غیره) نوجوانان را وادار می‌کند تا برای حمایت‌های عاطفی بیش‌تر به همسالان خود روی آورند. در تعاملات خانوادگی استرس ناشی از کار، عدم رضایت از همسر، شکاف ایجاد شده به وسیله طلاق در خانواده، درآمد خانوادگی کم و درمقابل، افزایش هزینه‌های زندگی، همه در افزایش فشارهای روانی وارد بر فرد و خانواده نقش داشته، با روند صعودی این فشارها، نوجوانان احساس نزدیکی و صمیمیت را بیش‌تر با بودن در کنار دوستان و همسالان خود گزارش می‌کنند تا با والدین.

● اگر چه تعارض «فرزند - والدین» در دوره کودکی در بیش‌تر خانواده‌ها از شدت کمی برخوردار است، در دوره نوجوانی این تعارض‌ها افزایش پیدا می‌کند. بیش‌تر تعارض‌ها عموماً نتیجه بحث‌های کلامی و ادامه خواست‌های والدین برای اجتماعی کردن نوجوان است. والدین عموماً می‌خواهند در تصمیمات نوجوانان سهیم باشند و با اعمال نظر خود بر زندگی نوجوانان تأثیر بگذارند. وجود تعارض در ارتباطات «والدین - نوجوان» می‌تواند تمایل نوجوان به فاصله گرفتن از کانون گرم خانواده و جست‌وجوی پذیرش از طرف همسالان را افزایش دهد.

● در برخی از خانواده‌ها، والدین و نوجوانان در ارتباطات خود دچار تنگنا و درماندگی‌اند که آن را می‌توان با خصوصیتی چون: سردی عاطفی، بروز مکرر تعارض و پرخاشگری توصیف کرد. تعارضات حل نشده باعث ایجاد دل‌سردی و یأس و دوری‌گزینی از زندگی خانوادگی می‌شود. نوجوانان در این گونه خانواده‌ها، بیش‌تر در معرض ابتلا به مسائل



تحکیم بنیاد خانواده و فراهم کردن محیطی امن و بدون اضطراب توسط والدین و ایجاد و تقویت دوستی با نوجوان می تواند از گرایش و پیوستن نوجوانان به گروه های همسال غیرمطمئن جلوگیری کند.



می یابد، اما این موضوع بر روابط بین همسالان تأثیر کمتری دارد. برای یافتن زمان برای کار، نوجوانان اغلب فعالیت های فوق برنامه و کار در خانه را کاهش داده، از تعاملات خانوادگی کناره می گیرند، حال آن که کماکان زمانی را که با دوستان خود می گذرانند، حفظ می کنند.

### فشار همسالان چیست؟

در دهه ۱۹۵۰، دیوید رابینز،<sup>۵</sup> عده زیادی از جمعیت امریکا را به عنوان افراد «دگر رهبر»<sup>۶</sup> توصیف کرد. افراد دگر رهبر برای هرگونه جهت گیری در زندگی به سایر افراد نگاه می کنند. این قبیل اشخاص به طور چشمگیری از یک مرجع قدرت خارجی تأثیر می پذیرند که می تواند شامل فشار همسالان نیز باشد. از یک همسال به عنوان شخصی یاد می شود که با اشخاصی دیگر از نظر سن، کلاس و شأن و رتبه برابری می کند و از فشار به عنوان نیرو یا یک عقیده تأثیر گذارنده از بیرون تعبیر می شود. زمانی که گروه های همسال، شما را برای انجام کاری تشویق می کنند یا از انجام کار دیگری برحذر می دارند - صرف نظر از این که شما با انجام آن کار موافق یا مخالف باشید - شما با فشار همسالان روبه رو هستید. (سانتور<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۰).

با توجه به آن چه عنوان گردید، می توان فشار همسالان برای قشر نوجوان را به صورت زیر تعریف کرد:

رفتاری و روان شناختی قرار دارند.

● نوجوانان یک محله و خیابان (همسایگان)، عموماً گروه های جوان و همسال را تشکیل می دهند. این گروه های همسال دارای ویژگی هایی اند که آن ها را در میان سایر گروه های داخل شهر یا حومه آن قابل تشخیص می سازد. تشکیل این گروه ها در جوامع دارای خانواده های کم درآمد و فقیر بیش تر صورت می گیرد. هم چنین زمانی که والدین غیرقابل دسترس یا ناسازگار باشند و پیوسته در بین آن ها کشمکش و نزاع در بگیرد، گروه های همسال بیش تر نمود پیدا می کنند.

● در بعضی از جوامع با تشکیل گروه های مختلف از نظر جنسی، با هدف اجتماعی شدن بیش تر، امکان مواجهه با تماس های جنسی افزایش می یابد و همین امر می تواند خطر بروز ایدز یا سایر بیماری های انتقال یابنده از راه جنسی را افزایش دهد.

● از آن جا که مدارس در محیط هایی با فرهنگ های مختلف قرار دارند، لذا قومیت باعث جا به جایی توانایی ها یا علائق شخصی، به عنوان اساس و زمینه ای برای تعریف و تشکیل گروه های همسال، می شود. این گروه ها نه تنها می توانند منبعی مهم از هویت نژادی تلقی شوند، بلکه به صورت بنیادی، هسته اصلی تنش قومی و نژادی در مدارس محسوب می شوند.

● گرایش به کار و اشتغال در دوره نوجوانی افزایش

فشار همسالان نیرویی است که در تعاملات نوجوان با همسالان خود نمود پیدا کرده، نوجوان را برای انجام دادن یا انجام ندادن کاری تشویق و ترغیب می‌کند. اگر این نیرو یا فشار وارده در مسیر حرکت نوجوان به سوی کمالات انسانی باشد، مثبت بوده، ارزشمند تلقی می‌شود و در غیر این صورت تأثیر منفی بر جای گذاشته، نوجوان را به سوی انواع نابهنجاری‌های معمول در جامعه سوق خواهد داد.

گرایش به گروه‌های همسال و پیوستن به آن‌ها یکی از ویژگی‌های بارز دوره نوجوانی است. در حالی که برخی از نوجوانان از روی میل با قوانین و مقررات گروهی خاص هم‌نوایی<sup>۸</sup> می‌کنند، نوجوانان دیگر ممکن است در قبول هنجارهای گروهی خاص تحت فشار قرار گیرند. هم‌نوایی به عنوان قابل قبول عامه بودن و جلب محبوبیت کردن، با تغییر رفتار فرد به گونه‌ای که در خور گنجاندن در یک گروه باشد، تعریف می‌شود. (سانتور و همکاران، ۲۰۰۰) پاره‌ای از رفتارهایی که ممکن است نوجوان برای انجام آن‌ها تحت فشار قرار گیرد، عبارت‌اند از: استفاده از سیگار، الکل و مواد مخدر، مجذوب شدن در انجام رفتارهای جنسی و خلاف و غیره.

هم پسران و هم دختران، هر دو، فشار همسالان را تجربه می‌کنند، با این حال هر جنسی با آن به طرق مختلف برخورد می‌کند. درک ارزش تعاملی نوجوان با گروه‌های همسال برای والدین مهم است، چرا که مطابق آن چه عنوان گردید، چنین گروه‌هایی هم می‌توانند تأثیر منفی بر نوجوان داشته باشند و هم چالشی برای والدین محسوب شوند. در زیر به پاره‌ای از تأثیرات مثبت و منفی فشار همسالان اشاره می‌شود.

#### الف) فشار همسالان: تأثیرات مثبت

تعامل نوجوان با گروه‌های همسال خود در پاره‌ای از موارد، تأثیرات مثبت به دنبال دارد که در مجموع می‌تواند در فرایند هویت‌یابی نوجوان تأثیرگذار باشد. همسالان می‌توانند نقش‌های مثبت در تعامل با نوجوان بازی کنند و رفتارهای اجتماعی مناسب را نشان دهند. نوجوانان اغلب به درک و پذیرش ناکامی‌ها، چالش‌ها و موضوعات مرتبط با بودن در کنار همسال علاقه نشان می‌دهند. توانایی برای ایجاد دوستی و ارتباطات سالم، به هویت، عزت نفس و اعتماد به نفس نوجوان وابسته است. در این ارتباط فشار مثبت همسالان می‌تواند انرژی و انگیزش نوجوان را تحریک کرده، نوجوان شما را برای هم‌نوایی با رفتارهای سالم تشویق کند. برخی از تأثیرات مثبت فشار همسالان عبارت‌اند از:



## ب) فشار همسالان: تأثیرات منفی

نیاز برای پذیرش، تأیید و تعلق در نوجوانی امری حیاتی است. نوجوانانی که منزوی بوده و یا به وسیله همسالان خود طرد شده‌اند، بیش تر رفتارهای پرخطر را برای پذیرش در یک دسته یا گروه در پیش می‌گیرند. در چنین موقعیت‌هایی فشار همسالان می‌تواند برای دور شدن نوجوان از کانون گرم خانواده وارد عمل شده، قضاوت را مختل کند و نوجوان را به انجام فعالیت‌ها و رفتارهای پرخطر سوق دهد. برای مثال نوجوانان با تفاوت‌های یادگیری یا انواع ناتوانایی‌ها، اغلب به خاطر رفتارهای نامتناسب با سن خود طرد می‌شوند. بنابراین احتمال پیوستن آن‌ها به سایر همسالان طرد شده و خلاف‌کار وجود دارد. به اعتقاد بعضی از متخصصان، دختران، به خاطر نیاز بیش‌تر به محبت و تأیید و پذیرش توسط دیگران، در معرض آزار جنسی بیش‌تری قرار دارند. تأثیرات منفی و

فشار همسالان نیرویی است که در تعاملات نوجوان با همسالان خود نمود پیدا کرده، نوجوان را برای انجام دادن یا انجام ندادن کاری تشویق و ترغیب می‌کند. اگر این نیرو یا فشار وارده در مسیر حرکت نوجوان به سوی کمالات انسانی باشد، مثبت بوده، ارزشمند تلقی می‌شود و در غیر این صورت تأثیر منفی بر جای گذاشته، نوجوان را به سوی انواع نابهنجاری‌های معمول در جامعه سوق خواهد داد.



- احساس تعلق و ارزشمندی.
- هدایت نوجوان به موقعیتی درخور و مناسب وی، زمانی که او نه احساس کودکی دارد و نه احساس بزرگسالی می‌کند.
- احساس امنیت و آسایش خاطر و درک توسط افراد دیگری که در حال تجربه همان شرایط و حالات وی‌اند.
- تأمین محلی امن برای آزمایش ارزش‌ها و اندیشه‌ها.
- کمک به حرکت به سوی استقلال و عدم وابستگی.
- یادگیری نحوه برخورد با مردم، فداکاری و آیین دوست‌یابی.
- توانایی در اتخاذ تصمیمات مهم در عرصه زندگی و...

قوی همسالان می‌تواند یک نوجوان را وادار به انتخاب‌هایی کند که او را به انجام رفتارهای نقض‌کننده ارزش‌های خانوادگی سوق دهد.

گذشته از تأثیرات مثبت و منفی همسالان بر همدیگر و ایجاد مسائل مختلف در این ارتباط، ذکر این نکته ضروری است که والدین نیز در تعامل با فرزندان خود درگیر مسائل ناشی از چنین گروه‌هایی می‌شوند. برخی از مشکلات و مسائلی که گروه‌های همسال ممکن است برای والدین ایجاد کنند عبارت‌اند از:

- استفاده مکرر و طولانی مدت نوجوان از تلفن و اینترنت.
- تبدیل شدن خانه به محل و عرصه‌ای برای حضور و اجتماع همسالان.



نیاز برای پذیرش، تأیید و تعلق در

نوجوانی امری حیاتی است.

نوجوانانی که منزوی بوده و یا به

وسیله همسالان خود طرد

شده‌اند، بیش‌تر رفتارهای پرخطر

را برای پذیرش در یک دسته یا

گروه در پیش می‌گیرند. در چنین

موقعیت‌هایی فشار همسالان

می‌تواند برای دور شدن نوجوان

از کانون گرم خانواده وارد عمل

شده، قضاوت را مختل کند و

نوجوان را به انجام فعالیت‌ها و

رفتارهای پرخطر سوق دهد.

- انجام کارهایی خارج از ارزش‌ها و قواعد خانواده، مثل: سیگار کشیدن، نوشیدن الکل، فحش دادن و ناسزاگفتن و... توسط اعضای گروه‌های همسال.
- انجام اعمال و رفتارهای خطرناکی چون مصرف مواد روان‌گردان نظیر قرص‌های اکستازی، دزدی از مغازه‌ها و...

### پیش‌نهادهایی برای مقابله با فشار همسالان

با توجه به آن چه بیان گردید، پدیده فشار همسالان در دوره نوجوانی امری اجتناب‌ناپذیر است که نوجوان در تعامل با همسالان آن را تجربه می‌کند. در این مسیر، برای برخورد صحیح با این موضوع و کنار آمدن با آن، هم والدین و هم نوجوانان نیازمند آشنایی با صورت‌های گوناگون فشار همسالان و راه‌کارهای مقابله صحیح و مؤثر با آن‌اند. در زیر برخی از روش‌های کاربردی برای مقابله با فشار همسالان مطرح شده است:

- به نوجوانان خود توصیه کنید که زمان محدودتری را به مکالمات تلفنی یا چت اختصاص دهند. در این طریق،

والدین باید از پیشینه خانوادگی، نام، نشانی، خصوصیات اخلاقی و... دوستان نوجوان خود آگاهی داشته باشند.

● در ارتباط با قواعد و ارزش‌های خانواده با نوجوان خود به گفت و گو بنشینید و آنان را از این ارزش‌ها مطلع سازید. به آنان کمک کنید تا ارزش‌های مثبت را در خود تقویت کرده، مطابق این ارزش‌ها گام بردارند.

● در خصوص نحوه ارتباط نوجوان با گروه‌های همسال خود توجه کافی داشته باشید و اطلاع حاصل کنید که چرا این دوستان و ارتباط با آن‌ها برای نوجوان شما مهم است.

● اگر در خصوص ارتباطات نوجوان خود با گروه‌های همسال دلواپس و نگران هستید و به این نتیجه رسیده‌اید که دلواپسی شما باید جدی گرفته شود، در مورد رفتارهای نامعقول همسالان با فرزند خود به گفت و گو بنشینید و آنان را از پیامدهای چنین رفتارهایی آگاه سازید.

● در خصوص پیامدهای فوری و دراز مدت رفتارهای غلط همسالان با نوجوانان خود سخن بگویید و به آن‌ها گوشزد کنید که باید از اشتباهات دیگران در این خصوص درس‌های ارزشمندی بگیریم.

● نسبت به عدم استفاده از سیگار، الکل و مواد روان گردان نظیر قرص‌های اکستازی و... تأکید کرده، در این باره قوانین محکم و استواری وضع کنید و آن‌ها را به اجرا در آورید و به نوجوان خود «نه گفتن» به چنین موادی را بیاموزید.

● در صورت لزوم محیطی امن برای اجتماع نوجوان خود با گروه‌های همسال آماده سازید و ضمن اجتناب از برگزاری مهمانی‌های مختلط، منزل خود را با تغییر دکوراسیون، باب طبع نوجوان خود کنید. با انتخاب غذاهای ارزان قیمت قابل دسترس برای عموم در مهمانی‌ها، مثلاً نان و پنیر، میوه فصل و... از ترویج فرهنگ تجمل پرستی و تشریفات پیشگیری کنید.

● در برگزاری مجالس گروه‌های همسال که توأم با نظارت والدین است، شرایط و قوانین از قبل تعیین شده را که مطابق با ارزش‌های خانواده و جامعه باشد، به کار بگیرید.

● در خصوص سلامت فیلم‌هایی که نوجوان شما قصد تماشای آن‌ها را دارد، اطمینان حاصل کنید.

● به نوجوان خود نشان دهید که به وی اعتماد دارید و حس اعتماد به نفس را در او تقویت کنید و او را به خاطر انجام فعالیت‌های خلاقانه و سالم و نیز تشخیص آن چه درست است، تشویق کنید.

● با والدین همسالان نوجوان خود، گروه‌هایی را برای مشاوره و همکاری تشکیل دهید. تعامل و همکاری بین والدین همسالان می‌تواند گره‌گشای مسائل مشترکی باشد که در بین گروه‌های همسال مطرح است.

در خاتمه ذکر این نکته ضروری است که تحکیم بنیاد خانواده و فراهم کردن محیطی امن و بدون اضطراب توسط والدین و ایجاد و تقویت دوستی با نوجوان می‌تواند از گرایش و پیوستن نوجوانان به گروه‌های همسال غیرمطمئن جلوگیری کند.

### منبع:

— احدی، حسن و جمهوری، فرهاد (۱۳۷۷): روان‌شناسی رشد (نوجوانی، بزرگسالی) تهران، نشر بنیاد.

-BANCROFT, JOHN & REINISCH, JUNE MACHOVER (1990): ADOLESCENCE AND PUBERTY, OXFORD UNIVERSITY PRESS, ISBN: 0195053362

-RIESMAN, DAVID, GLAZER, NATHAN, DENNEY, REUEL & GLAZIER, NATHAN (1950): THE LONELY CROWD: A STUDY OF THE CHANGING AMERICAN CHARACTER, YALE UNIVERSITY PRESS, ISBN: 03000019321932

-ERIKSON, E.H.(1959). IDENTITY AND THE LIFE CYCLE: SELECTED PAPERS BY ERIK.H.ERIKSON. PSYCHOLOGICAL ISSUES, 1, 1-171

-ERIKSON, E.H.(1968). IDENTITY: YOUTH AND CRISIS. NEW YORK: NORTON.

-PARENTS CAN HELP CHILDREN BECOME PRESSURE - RESISTANT, BY THE COUNSELING STAFF OF FAMILY SERVICE, MARCH 2002.

-SANTOR, D.A., MESSERVERY, D., & KUSUMAKAR, V.(2000). MEASURING PEER PRESSURE, POPULARITY, AND CONFORMITY IN ADOLESCENT BOYS AND GIRLS: PREDICTING SCHOOL PERFORMANCE, SEXUAL ATTITUDES, AND SUBSTANCE ABUSE. JOURNAL OF YOUTH AND ADOLESCENCE, 29, 163-182.

### پی‌نوشت‌ها:

- 1- BANCROFT & REINISCH
- 2- UNGER
- 3- SELF- DEFINITION
- 4- PEER PRESSURE
- 5- DAVID RIESMAN
- 6- OTHER - DIRECTED
- 7- SANTOR ET AL
- 8- CONFORMITY