



# समवयस्कांचा दबाव

डॉ. प्रभा आचार्य

**ल** हान आणि किशोरवयीन मुलांच्या सामाजिक आणि भावनिक विकासामध्ये त्यांचे समवयस्क खूप मोठी भूमिका बजावतात. म्हणूनच चांगले मित्रमैत्रिणी असणं महत्त्वाचं आहे.

आपण आपल्या मित्रमैत्रिणींच्या समूहात चपखल बसलो पाहिजे आणि सगळ्यांना आवडलो पाहिजे या विचारामुळे समवयस्कांनी आणलेल्या दडपणाला सहज बळी पडलं जातं. फक्त तुमच्या मित्रमैत्रिणींनी तुम्हाला स्वीकारण्यासाठी तुम्ही सर्वसामान्यपणे ज्या गोष्टी करणार नाही अशा गोष्टी तुम्ही करत असाल किंवा तुम्हाला जे आवडतं ते तुम्ही करत नसाल तर तुम्ही समवयस्कांचा दबाव सहन करत आहात.

मित्रमैत्रिणी आशावादी आणि मदत करणारे असू शकतात. ते नवनवीन कौशल्ये विकसित करायला किंवा वाचन, संगीत किंवा अभ्यासेतर उपक्रमांची आवड निर्माण करायला एकमेकांना उद्युक्त करू शकतात.

पण या समवयस्कांचा तुम्ही कसा पोशाख करता, कोणकोणत्या उपक्रमांमध्ये सहभागी होता, कोणत्या प्रकारचं संगीत ऐकता, अमली पदार्थ आणि मद्याचं सेवन करता किंवा नाही, कुणाला भेटता, कुणाशी मैत्री करता यांवर चुकीचा परिणाम

होऊ शकतो.

**एखादी गोष्ट ठरावीक प्रकारे करण्यासाठी येणारा दबाव पुढील प्रकारचा असू शकतो:**

- ▶ **प्रत्यक्ष:** कुणीतरी तुम्ही काय केलं पाहिजे हे सांगतं
- ▶ **अप्रत्यक्ष:** तुमच्या मित्रमैत्रिणींचा समूह काही गोष्टी एकत्रितपणे करतो ज्या तुम्ही समूहाबरोबर नसताना करणार नाही
- ▶ **स्वयंप्रेरित:** समवयस्कांनी ठरवलेल्या किंवा त्यांनी केलेल्या शेजाऱ्यांमधून जाणवणाऱ्या प्रमाणांमध्ये आपण चपखल बसावं



म्हणून स्वतःवर दबाव  
आणणां.

समवयस्कांचा प्रभाव किंवा  
त्यांचा दबाव वाईट नाही, पण  
कधीकधी ती तुमच्यासाठी  
आणि तुमच्या मुलासाठी  
काळजीची गोष्ट असू शकते.  
असं झालं तर पालक  
म्हणून तुम्ही ते आटोक्यात  
आणण्यासाठी पुढे दिलेल्या  
काही गोष्टी करू शकता:

- » मोकळ्या आणि प्रामाणिक  
संवादाला प्रोत्साहन द्या.  
चुकीच्या किंवा धोकादायक वाटणाऱ्या गोष्टी करण्यासाठी  
तुमच्या मुलांना दबाव जाणवत असेल तर ती तुमच्याकडे येऊ  
शकतात हे त्यांना कळू द्या.
- » तुमच्या मुलांना खंबीर व्हायला आणि धोकादायक आणि  
चुकीच्या गोष्टींमध्ये गुंतण्याला विरोध करायला शिकवा.
- » तुमच्या मुलांच्या मित्रमैत्रिणींशी ओळख करून घ्या. काही  
अडचणी आल्या, तर तुमच्या शंका/चिंता त्यांच्या पालकांना  
सांगा.
- » तुमच्या मुलांचा स्वाभिमान जागृत करा. त्यामुळे त्यांचा  
आत्मविश्वास वाढून ती स्वतःचे निर्णय स्वतः घेऊ शकतील  
आणि समवयस्कांमुळे येणाऱ्या दबावाचा सामना करू शकतील.
- » तुमच्या मुलांना त्यांचा आत्मविश्वास विकसित करायला  
मदत करा. ज्या मुलांचं स्वतःबद्दलचं मत चांगलं असतं ती  
समवयस्कांच्या दबावाला कमी बळी पडतात.
- » त्यांना एखाद्या गोष्टीला नकार देण्याचे वेगवेगळे मार्ग सांगा.  
तुमच्या मुलांना एखादी गोष्ट करावीशी वाटत नसतानाही  
समवयस्कांच्या प्रभावामुळे करावी लागेल असं वाटत असेल  
तर त्यांना नाही म्हणण्यासाठी वेळ मारून नेणारं कारण तयार  
ठेवण्याची आवश्यकता भासू शकते. उदाहरणार्थ, तुमच्या



- मुलाचे मित्र त्याला सिगारेट ओढून बघण्यास प्रोत्साहन  
देत असतील तर अशा वेळी केवळ 'नको, थॅक यू'असे  
म्हणण्याऐवजी तो असं सांगू शकतो की 'नको, त्यामुळे माझा  
दमा बळावतो', किंवा 'नको, मला नंतर त्याचा अंगाला येणारा  
वास आवडत नाही'.
- » धोकादायक किंवा त्रासदायक परिस्थितीतून मुलांना बाहेर यायला  
मदत करण्यासाठी लगेच अमलात आणता येईल अशी योजना  
तयार ठेवा. उदाहरणार्थ, मुलांना असुरक्षित किंवा त्रासलेले  
वाटल्यास तुम्ही त्यांना कोणतेही प्रश्न न विचारता आणायला  
याल हे त्यांना कळू द्या.  
पालकांनी आणि शिक्षकांनी किशोरवयीन मुलांशी काळजीपूर्वक  
वागलं पाहिजे, कारण या वयात ती समवयस्कांच्या दबावाला  
सहज बळी पडण्याची शक्यता दाट असते. किशोरवयीन मुलांना  
चांगल्यावाईटातला फरक, काय चुकीचे, काय बरोबर हे ओळखायला  
आणि आयुष्यात विचारपूर्वक वागायला शिकवलं पाहिजे.  
म्हणूनच कुटुंबाचा भक्कम पाठिंबा आणि मैत्री करताना  
चांगल्यावाईटातला फरक ओळखण्याची कुवत हे समवयस्कांमुळे  
येणाऱ्या अपायकारक दबावापासून दूर राहण्याचे सर्वोत्तम उपाय  
आहेत.

ज्योतिषी आहेत, हमखास निवडून येणार असे बऱ्याच  
जणांसाठी भविष्य वर्तवले होते त्यांनी....

