



Χαρακτηριστικά εφηβικής ηλικίας

Η **εφηβεία** αρχίζει βαθμιαία περίπου στα 11 χρόνια και τελειώνει με την έναρξη της ενήλικης ζωής (από τα 18 μέχρι τα 21 χρόνια). Είναι λοιπόν μια **αναπτυξιακή περίοδος** που περιλαμβάνει **πολλές και σημαντικές αλλαγές** σε τέσσερις βασικούς τομείς ανάπτυξης: το βιολογικό, το γνωστικό, το συναισθηματικό και τον κοινωνικό τομέα.

Σταδιακή διαμόρφωση της προσωπικότητας του νέου:

Ο νέος, επηρεαζόμενος ως ένα βαθμό από τα πρότυπα του άμεσου περιβάλλοντός του, δοκιμάζει και σταδιακά επιλέγει τις συμπεριφορές εκείνες που εκφράζουν καλύτερα την εικόνα που έχει διαμορφώσει για τον εαυτό του, και την οποία επιθυμεί να παρουσιάσει στους γύρω του.

Η εικόνα αυτή επηρεάζεται σημαντικά από τα ιδιαίτερα σωματικά και πνευματικά χαρακτηριστικά του κι από το κατά πόσο ο ίδιος έχει κατορθώσει να τα αποδεχτεί ως πλήρως ικανοποιητικά ή όχι.

Επιλογή επαγγελματικής κατεύθυνσης: Με τη συνδρομή του σχολείου

Ο έφηβος αποκτά γνώσεις και δεξιότητες, που του επιτρέπουν σταδιακά να κατανοήσει τις κλίσεις και τις αρέσκειες του, και να προχωρήσει στην πολύ σημαντική απόφαση σχετικά με την επαγγελματική του αποκατάσταση.

Πρόκειται, βέβαια, για μια πολύ σημαντική επιλογή, η οποία στη σκέψη πολλών εφήβων μοιάζει δεσμευτική και συνιστά πηγή άγχους.

Διεκδίκηση ανεξαρτησίας από τους γονείς:

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας ένα διαρκές ζητούμενο για τους νέους είναι η απόκτηση ολοένα και περισσότερων ελευθεριών από τους γονείς τους. Πρόκειται για ένα εξαιρετικά σημαντικό βήμα αυτής της ηλικίας, καθώς φέρνει τους εφήβους πιο κοντά στην ωριμότητα και την ανεξαρτησία της ενήλικης ζωής.

Οι έφηβοι από τη μεριά τους οφείλουν να διαχειριστούν με προσοχή τα νέα όρια ελευθερίας που τους παρέχονται, ώστε να μη θέσουν σε αμφισβήτηση την εμπιστοσύνη που τους δείχνουν οι γονείς τους. Ενώ, οι γονείς από τη δική τους μεριά οφείλουν να αντιληφθούν πως η σταδιακή ανεξαρτητοποίηση των εφήβων αποτελεί μια απολύτως σημαντική διαδικασία, η οποία δεν μπορεί να ανασταλεί ή να αποτραπεί.

Διαμόρφωση ισχυρών φιλικών δεσμών:

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας οι νέοι απομακρύνονται σταδιακά από τους γονείς τους και αποζητούν ολοένα και περισσότερο τη συντροφικότητα των φίλων τους.

Διάθεση αμφισβήτησης και επαναστατικότητας:

Οι έφηβοι στην προσπάθειά τους να διεκδικήσουν την ανεξαρτησία τους από τον γονικό έλεγχο και να διαμορφώσουν τη δική τους αυτόνομη προσωπικότητα στρέφονται -κάποτε με έντονο τρόπο- ενάντια σε οποιονδήποτε τους ασκεί έλεγχο (γονείς, εκπαιδευτικοί, άμεσο οικογενειακό περιβάλλον, πολιτεία).

Τάση προς το νέο και την καινοτομία:

Οι έφηβοι παρακολουθούν με ενδιαφέρον τις εξελίξεις στο χώρο της τεχνολογίας και διακρίνονται για την ευκολία με την οποία προσαρμόζονται στο συνεχώς μεταβαλλόμενο τεχνολογικό προφίλ της εποχής μας. Έχουν, παράλληλα, τη διάθεση να δοκιμάζουν και να υιοθετούν κάθε νέα τάση στη μόδα (ντύσιμο, μουσική, τρόποι διασκέδασης) ή στον τρόπο σκέψης και θέασης της πραγματικότητας.

Συναισθηματικές αντιφάσεις:

Κύριο χαρακτηριστικών των εφήβων, το οποίο συνδέεται με την ενεργητικότητα της νεανικής ηλικίας, είναι ο ενθουσιασμός και η διάθεση για έντονη δραστηριότητα. Πρόκειται για ένα συνδυασμό υπερβολικής αισιοδοξίας και εύθυμης διάθεσης με την αποζήτηση νέων όλο και πιο ενεργητικών δραστηριοτήτων.

Ανάγκη αποδοχής:

Οι έφηβοι αισθάνονται έντονη την ανάγκη αποδοχής τόσο από το άμεσο οικογενειακό τους περιβάλλον όσο και από τις ομάδες συνομηλίκων τους. Η αποδοχή, μάλιστα, από τους συνομηλίκους είναι ιδιαίτερα σημαντική, εφόσον θα επιτρέψει την ομαλή ένταξη του εφήβου στις φιλικές παρέες. Προκειμένου, άλλωστε, να επιτευχθεί η αποδοχή από τους συνομηλίκους, οι έφηβοι οδηγούνται συχνά στην υιοθέτηση τρόπων συμπεριφοράς, ενδυμασίας και ομιλίας, που ενδεχομένως δεν ταιριάζουν ή δεν εκφράζουν απόλυτα την προσωπικότητά τους.



Προβλήματα των νέων

Η κατάσταση που έχει διαμορφωθεί τον τελευταίο καιρό στη χώρα μας με τα έντονα οικονομικά προβλήματα, την όξυνση του φαινομένου της ανεργίας και τις ποικίλες εντάσεις σε διάφορες πτυχές της κοινωνικής και πολιτικής πραγματικότητας, δημιουργεί ένα ιδιαίτερα απογοητευτικό και αγχωτικό πλαίσιο για τους σύγχρονους εφήβους.

Αυξημένες σχολικές και φροντιστηριακές απαιτήσεις:

Το πρόγραμμα των εφήβων είναι ιδιαίτερα πιεστικό, καθώς έχουν να διαχειριστούν τις απαιτήσεις του σχολείου, την εκμάθηση ξένων γλωσσών και πιθανώς τις επιπλέον ώρες φροντιστηριακής διδασκαλίας, προκειμένου να επιτύχουν μια ικανοποιητική προετοιμασία τόσο για τις πανελλήνιες εξετάσεις, που σηματοδοτούν το τέλος της σχολικής ζωής και διασφαλίζουν τη συνέχιση των σπουδών, όσο και γενικότερα για τη μελλοντική επαγγελματική τους αποκατάσταση. Αποτέλεσμα αυτού του εντατικού προγράμματος είναι η εκμηδένιση του τόσο αναγκαίου ελεύθερου χρόνου και η ενίσχυση των αισθημάτων άγχους, κούρασης και απογοήτευσης.

Αγωνία για την ορθή επιλογή επαγγελματικού προσανατολισμού:

Καίριο αίτημα των εφήβων, και συνάμα πηγή σημαντικού προβληματισμού, είναι η ανάγκη πλήρους και έγκυρης ενημέρωσης για τις επιλογές που έχουν στη διάθεσή τους, ώστε να κατευθυνθούν προς μια αποδοτική επαγγελματική επιλογή. Οι έφηβοι διαμαρτύρονται -δικαίως- πως στο πλαίσιο του σχολείου δεν λαμβάνουν την αναγκαία ενημέρωση, με αποτέλεσμα να προχωρούν σε μια σημαντικότερη για τη ζωή τους επιλογή χωρίς να έχουν πλήρη εικόνα του εργασιακού χώρου.

Ανασφάλεια και φόβος για το μέλλον:

Το ασταθές οικονομικό κλίμα της χώρας και τα έντονα προβλήματα ανεργίας, δημιουργούν στους νέους μια επώδυνη αίσθηση ανασφάλειας, καθώς ανησυχούν πως η όλη προσπάθεια που καλούνται να καταβάλουν ενδέχεται να αποβεί μάταια, εφόσον η πολιτεία αδυνατεί να διασφαλίσει συνθήκες ομαλής επαγγελματικής αποκατάστασης.

Εσωτερικές ανασφάλειες και αναζήτηση προσωπικής ταυτότητας:

Ένα σημαντικό για τους νέους ζήτημα, το οποίο συχνά παραβλέπεται από τους ενήλικες, είναι πως παράλληλα με όλες τις υπόλοιπες υποχρεώσεις τους καλούνται να γνωρίσουν τον εαυτό τους, να διερευνήσουν τις δυνατότητες, τις κλίσεις αλλά και τις ελλείψεις τους, προκειμένου να διαμορφώσουν μια αυτόνομη προσωπικότητα.

Αίσθημα απογοήτευσης από την εικόνα της σύγχρονης κοινωνίας:

Οι έφηβοι αντιδρούν έντονα και απογοητεύονται, όταν έρχονται αντιμέτωποι με τις διακρίσεις, την αναξιοκρατία, τις οικονομικές ανισότητες και την ύπαρξη κοινωνικά ευνοημένων πολιτών έναντι άλλων οικονομικά και κοινωνικά υποδεέστερων. Η αίσθηση πως η κοινωνία δεν επιβραβεύει τους ανθρώπους ανάλογα με την προσπάθειά τους, αλλά ανάλογα με τις γνωριμίες και τις διασυνδέσεις τους, συνιστά μια παθολογία ιδιαίτερα ενοχλητική για τους εφήβους.

Αίσθημα πίεσης από τα κοινωνικά πρότυπα και τη δεσπόζουσα θέση της οικονομικής καταξίωσης:

Οι έφηβοι αισθάνονται πως υστερούν απέναντι στα πρότυπα ομορφιάς, οικονομικής δύναμης και ελευθερίας που προβάλλονται από τα μέσα ενημέρωσης και τη βιομηχανία του κινηματογράφου. Η τηλεοπτική και κινηματογραφική εικόνα μιας ιδεατής εφηβείας που παρουσιάζεται ως γνώρισμα άλλων χωρών του δυτικού κόσμου, δημιουργεί εσφαλμένες εντυπώσεις στους σύγχρονους νέους της χώρας μας, οι οποίοι τείνουν να απογοητεύονται από τη δική τους πραγματικότητα την οποία θεωρούν ανεπαρκή.

Τα μη προσεγγίσιμα πρότυπα για τη σωματική διάπλαση και την νεανική ομορφιά που παρουσιάζουν τηλεοπτικά, έντυπα και διαδικτυακά μέσα, εντείνει τα αισθήματα ανασφάλειας των νέων που θεωρούν πως αδυνατούν να ανταποκριθούν σε τέτοιου είδους προσδοκίες. Ενώ, συνάμα, ωθούν τους νέους σε μια επιφανειακή θέαση της πραγματικότητας, όπου η εξωτερική εικόνα του ατόμου κρίνεται πολύ σημαντικότερη σε σχέση με την προσωπικότητα και την πνευματική του καλλιέργεια.

Παράλληλα, τα καταναλωτικά πρότυπα που παρουσιάζουν την κατοχή υλικών αγαθών -για τους εφήβους συνήθως σχετιζόμενα με την τεχνολογία και την ενδυμασία-, αλλά και τη γενικότερη οικονομική άνεση ως τα ιδανικά του σύγχρονου πολιτισμού, δημιουργούν έντονα αισθήματα μειονεξίας στους εφήβους μιας σκληρά δοκιμαζόμενης χώρας.

Ρατσισμός και σχολικός εκφοβισμός:

Οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι σε θέματα διακρίσεων, καθώς κάποιες φορές έρχονται αντιμέτωποι με αυστηρή κριτική ή και χλευασμό από συνομηλίκους τους για θέματα που σχετίζονται είτε με την εξωτερική τους εμφάνιση είτε τη χώρα καταγωγής τους είτε, ακόμη, και με την οικονομική κατάσταση της οικογένειάς τους. Τέτοιου είδους φαινόμενα, παρά το γεγονός ότι δεν χαρακτηρίζουν μεγάλο μέρος των εφήβων, μπορούν να επενεργήσουν με πολύ αρνητικό τρόπο στην ευάλωτη ψυχολογία των νέων.

Εξίσου αρνητικό αντίκτυπο έχουν τα ποικίλα φαινόμενα σχολικού εκφοβισμού (υποτιμητικά σχόλια και χαρακτηρισμοί, πράξεις βιαιότητας, κοινωνική απομόνωση και αποκλεισμός από τις παρέες, κλοπές, σωματική ή ψυχολογική κακοποίηση), τα οποία ακόμη κι αν θεωρηθεί ότι παρατηρούνται σε μικρή κλίμακα, αποτελούν πηγή σημαντικού άγχους και ψυχικής οδύνης για τους εφήβους που τα βιώνουν.

Αναποτελεσματικές διέξοδοι εκτόνωσης (αλκοόλ, ναρκωτικά, κάπνισμα):

Οι νέοι υπό την πίεση του άγχους και των εσωτερικών τους προβληματισμών, καταφεύγουν συχνά -και χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τους τις ζημιές που προκαλούν στην υγεία τους- σε ανθυγιεινές και πολλαπλά επιζήμιες διεξόδους εκτόνωσης, όπως είναι το κάπνισμα, το αλκοόλ, αλλά ακόμη και τα ναρκωτικά. Οι τελείως αναποτελεσματικές αυτές επιλογές έρχονται κάποτε και ως προσπάθειες διεκδίκησης της αποδοχής των συνομηλίκων τους, που έχουν ήδη καταφύγει σε ανάλογες διεξόδους.

Χάσμα των γενεών:

Οι έφηβοι αισθάνονται πως οι ενήλικες του περιβάλλοντός τους δεν κατανοούν πάντοτε τα προβλήματά τους, τα οποία τείνουν να τα υποτιμούν ή και να τα παραβλέπουν τελείως. Ενώ, συνάμα, θεωρούν πως η μεταξύ τους επικοινωνία είναι εν γένει δύσκολη εφόσον οι ενήλικες δεν είναι εξοικειωμένοι με τον τεχνολογικό κόσμο που αποτελεί σημαντικό μέρος της σύγχρονης ζωής, αλλά κι επειδή οι ενήλικες έχουν απορροφηθεί σε μεγάλο βαθμό από τα δικά τους προβλήματα και τις δικές τους ανησυχίες.

Σχέση εξάρτησης με την τεχνολογία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:

Οι έφηβοι της σύγχρονης εποχής καλούνται να διαχειριστούν και να θέσουν υπό έλεγχο την τάση τους να αποσύρονται στον ιδιαίτερα ελκυστικό γι' αυτούς κόσμο της τεχνολογίας. Έχει προκύψει, άλλωστε, μια πρωτόφαντη κατάσταση κατά την οποία οι νέοι, αδιαφορώντας για άλλες επωφελείς δραστηριότητες, όπως είναι το διάβασμα και ο αθλητισμός, αφιερώνουν μεγάλο μέρος του χρόνου τους σε διαδικτυακές δραστηριότητες (παιχνίδια, ταινίες, συνομιλίες μέσω σελίδων κοινωνικής δικτύωσης).

Είναι, μάλιστα, τέτοια η επιρροή που έχουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στους νέους, ώστε να θεωρούνται αναπόσπαστο μέρος τόσο της καθημερινότητάς τους, όσο και του τρόπου που αντιλαμβάνονται την κοινωνική τους υπόσταση. Η μέριμνα για το εικονικό τους προφίλ μοιάζει κάποιες φορές να τους απασχολεί περισσότερο απ' ό,τι οι υποχρεώσεις και οι δραστηριότητες του πραγματικού κόσμου.



Ποια θα πρέπει να είναι η στάση των ενηλίκων

Στο ιδιαίτερα απαιτητικό πλαίσιο της σύγχρονης κοινωνίας οι ενήλικες καλούνται να δείξουν κατανόηση απέναντι στα προβλήματα, στις ανησυχίες και στις κάποτε έκδηλα αναποτελεσματικές συμπεριφορές των εφήβων. Εκείνο που χρειάζονται οι έφηβοι δεν είναι κάποιον να τους κρίνει και να τους επικρίνει, αλλά κάποιον να τους αποδεχτεί και να δείξει έμπρακτα πως αντιλαμβάνεται το πλήθος των ζητημάτων που τους απασχολούν και τους πιέζουν.

Υπό τη διαρκή πίεση της ανασφάλειας για το μέλλον, αλλά και υπό την εσωτερική ένταση που προκαλείται από την ανάγκη διαμόρφωσης μιας ολοκληρωμένης και ανεξάρτητης προσωπικότητας, οι έφηβοι θέλουν να αισθανθούν πως οι γονείς τους είναι εκεί για να τους στηρίξουν και να τους αποδεχτούν, χωρίς όρους και απαιτήσεις. Μόνο, άλλωστε, ένα σταθερό κλίμα ψυχολογικής και συναισθηματικής στήριξης, μπορεί να επιτρέψει στον έφηβο να αισθανθεί ότι έχει τη δυνατότητα και να προσπαθήσει μα και να αποτύχει στις επιμέρους επιδιώξεις του.

Η διάθεση για ανοιχτή και χωρίς επικριτικό σχολιασμό συζήτηση, θα δημιουργήσει σταδιακά στον έφηβο την αίσθηση πως μπορεί να εμπιστευτεί στο γονιό του όλα εκείνα τα μικρά ή σημαντικά που τον απασχολούν, και θα επιτρέψει την από κοινού προσπάθεια αντιμετώπισης των προβλημάτων του νέου.

Το σημαντικότερο, άλλωστε, που αποζητά ο έφηβος από τους γονείς τους είναι η διάθεσή τους να στηρίξουν και να αποδεχτούν τις επιλογές του στον προσωπικό και επαγγελματικό τομέα.

Τα περισσότερα προγράμματα που μελετούν τη σχέση γονιών και εφήβων προτείνουν στους γονείς τα παρακάτω "μη" και "πρέπει" στη συμπεριφορά τους έτσι ώστε και να βελτιώσουν τον τρόπο που επικοινωνούν μεταξύ τους και κατά συνέπεια τη σχέση τους, αλλά και να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες διαχείρισης των συναισθημάτων τους.

Τα «μη» στη συμπεριφορά των γονιών:

- ✚ Οι φωνές και οι χαρακτηρισμοί δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να βοηθήσουν την κατάσταση. Το αντίθετο θα μπορούσαμε να πούμε. Ούτε η σύγκρουση και η διαφωνία μπορεί να επιλυθεί με αυτόν τον τρόπο, ούτε η συμπεριφορά του παιδιού θα αλλάξει, αλλά ούτε και η σχέση θα βελτιωθεί.
- ✚ Οι απειλές και οι εκβιασμοί πάνω στον καυγά όπως για παράδειγμα "Αν δεν σταματήσεις θα βγάλω τον υπολογιστή από το δωμάτιο για μια βδομάδα", θα αναστατώσουν ακόμα περισσότερο τον έφηβο και θα

τον προκαλέσουν να συνεχίσει να εκδηλώνει τον θυμό του με αντιδραστικό τρόπο. Θα ήταν προτιμότερο να πουν οι γονείς "Μπορείς να επιλέξεις να πας στο δωμάτιό σου για λίγο να ηρεμήσεις, αλλιώς αργότερα θα υπάρξουν συνέπειες", και να αποχωρήσουν ήρεμα από το πεδίο της μάχης.

- ✚ Η προσπάθεια να ελέγξουν οι γονείς το παιδί και να το κάνουν υπόλογο για τη συμπεριφορά του επειδή δεν ήταν απόλυτα υπάκουο, δεν θα οδηγήσει πουθενά. Ακόμα και αν οι γονείς θέσουν τις συνέπειες όταν συμπεριφέρεται απρεπώς, αυτό δεν σημαίνει ότι το παιδί θα επιλέγει πάντα να ακολουθεί τους κανόνες. Οι γονείς πρέπει να θέτουν τους κανόνες και τα όρια και πρέπει να αφήνουν το παιδί να κάνει τη δική του επιλογή.
- ✚ Αν το παιδί δεν ακολουθήσει τους κανόνες και ανακαλύψει ότι υπάρχει ένα τίμημα και ένα κόστος για την κακή επιλογή του (πχ. χάσει προσωρινά ένα προνόμιο που απολαμβάνει), την επόμενη φορά θα επανεξετάσει την παραβίαση του κανόνα. Θα μπει στη διαδικασία να σκεφτεί αν αξίζει τον κόπο – μια διαδικασία απαραίτητη για τις επιλογές του στο μέλλον.
- ✚ Η άσκηση σωματικής βίας είναι ένα επιπλέον "μη" για δύο κυρίως λόγους. Ο πρώτος λόγος είναι ότι όταν το παιδί βλέπει τους γονείς να ασκούν σωματική βία επάνω του, μαθαίνει πως για να ελέγχει τις καταστάσεις πρέπει και μπορεί να χρησιμοποιεί και το ίδιο σωματική βία. Ο δεύτερος λόγος είναι ότι μπορεί να εκτροχιαστεί τελείως ο έλεγχος της κατάστασης. Όταν το παιδί δέχεται σωματική επίθεση, είναι εξαιρετικά πιθανό η φυσική του παρόρμηση να το κάνει να αντεπιτεθεί.

Τα «πρέπει» στη συμπεριφορά των γονιών:

- ✚ Οι γονείς αρχικά καλό είναι να κρατήσουν απόσταση από την κατάσταση και να αναρωτηθούν αν αξίζει τον κόπο να ασχοληθούν με αυτό το θέμα του προκύπτει. Πρέπει να αντιμετωπιστεί τώρα; Μήπως πρέπει να πάρετε κάποιο χρόνο για να ηρεμήσετε πριν αντιμετωπίσετε το παιδί; Σκεφτείτε προσεκτικά την κατάσταση αφήνοντας κάποιο χρόνο χωρίς να βιαστείτε να ενεργήσετε. Αν αισθάνεστε ότι το θέμα εξακολουθεί να είναι σημαντικό, αντιμετωπίστε το αργότερα αφού έχουν πέσει οι εντάσεις.
- ✚ Ο διαφορετικός τόνος τη φωνής μπορεί να δώσει άλλο κύρος και δύναμη στα λόγια των γονιών. Μείνετε ήρεμοι, ουδέτεροι και επικεντρωθείτε στα γεγονότα.
- ✚ Προσπαθήστε να είστε ειλικρινείς. Αφήστε το παιδί να γνωρίζει ότι δυσκολεύεστε να επικοινωνήσετε μαζί του αυτήν τη στιγμή "Μου είναι πραγματικά δύσκολο να σε ακούσω όταν φωνάζεις" ή «Όταν μου φωνάζεις, αισθάνομαι ότι δεν μπορώ να σε βοηθήσω». Η ειλικρίνεια είναι ο πιο απλός τρόπος για να τεθούν όρια στο παιδί και για να καταλάβει ότι η συμπεριφορά του δεν λειτουργεί.
- ✚ Δείξτε στο παιδί ότι ο τρόπος που σκέφτεται και συμπεριφέρεται για να πετύχει αυτό που θέλει δεν είναι αποτελεσματικός. Για παράδειγμα «Ξέρω ότι θέλεις να βγεις με τους φίλους σου, αλλά με το να μου φωνάζεις δεν πρόκειται να πάρεις αυτό που θέλεις» ή «Καταλαβαίνω ότι είσαι θυμωμένος, αλλά με το να ουρλιάζεις για να παίξεις στον υπολογιστή πριν κάνεις την εργασία σου, να ξέρεις ότι δεν θα με κάνει να συμφωνήσω".
- ✚ Τέλος, ο καλύτερος τρόπος για να διδάξουν οι γονείς στον έφηβο το πώς να διαχειρίζεται το θυμό του, είναι να δώσουν το καλό παράδειγμα. Οι γονείς είναι το πιο ισχυρό πρότυπο για τα παιδιά. Εάν οι γονείς θέλουν να μη φωνάζει το παιδί τους, δεν θα πρέπει να του φωνάζουν. Εάν οι γονείς θέλουν να μη βρίζει το παιδί, δεν θα πρέπει να βρίζουν. Οι γονείς θα πρέπει να συμπεριφέρονται με τον τρόπο που θέλουν να δουν από το παιδί τους να φέρεται.
- ✚ Οι γονείς θα πρέπει να θυμούνται ότι δεν βρίσκονται σε πόλεμο ή σε μάχη με το παιδί τους. Ακόμα όμως και αν νιώθουν έτσι, το παιδί τους δεν είναι εχθρός, όπως δεν είναι οι γονείς για το παιδί. Όταν ο έφηβος εκρήγνυται και θυμώνει, θα πρέπει να προσπαθήσουν να το βοηθήσουν να αποκτήσει πιο αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης της επίλυσης των συγκρούσεων, χωρίς να πέσουν στην παγίδα του ποιος θα βγει νικητής από τη διαμάχη.