في سبيل تواصل أكثر فاعلية

- يقل تواصل المراهق مع أبويه في مرحلة المراهقة وتصبح ثقته بهما أقل من قبل وهي عملية طبيعية ولا يجب أن تجابه برد فعل مبالغ فيه.

- استمع إلى ما يقوله المراهق وحاول أن تفهم إحساسه ووجهة نظره قبل أن تفكر في الحجج أو الأخذ بالثأر، فلست مضطراً للاتفاق معه أو التعارض وإنما اجعله - فقط - مدركاً أنك متفهم لأحاسيسه وأنك لا تسيء فهم مشاعره، فهناك أوقات ليس عليك فيها إصلاح الأمور أو تحسين حالة الصغير، لأن تفهمك لإحساسه قد تكون السلوى و(العزاء) الرئيسي الذي يحتاجه.

- لا ترد برد فعل مبالغ فيه على ما يقال وتذكر أنه في بعض الأحيان يتحدث المراهقون لانتزاع رد فعل من آبائهم، وبالإضافة لذلك لا تجبه بكلمة لا " بسرعة" ففي بعض الأحيان يكون من الأفضل أن تفكر في طلبه، ثم تعطيه جوابك لاحقاً بمعنى آخر: فكر قبل أن تنبس بكلمة.

- حاول أن تختلق مواقف يمكن من خلالها أن يحدث التواصل، – عند الذهاب بالمراهق لموعد عند الطبيب خذه معك لمساعدتك في شراء المستلزمات المنزلية – ، وقد يكون التلفاز الذي في غرفة ابنك المراهق عائقاً إضافيا يحول بينه وبين تواصله مع الأسرة، فيجب على الأسرة في كل وقت ممكن مشاركة المراهق، بدلاً من عمل المهام المنزلية كل مفرده. على الرغم من أن المراهق قد لا يستجيب لهم، لكن امنحه الفرصة للقيام بعمل أشياء معك.

- تجنب الجدال والمواجهات وعندما يكون الجو ملائمًا شارك المراهق في صنع القرار ووضع عواقب لتصرفاته.والمباريات الجدالية، لأن هدفك يجب أن يكون التحرك نحو تسوية مرضية للموقف، لا نحو معركة، فعندما يكون الجو ملائماً شارك المراهق في صنع القرار ووضع عواقب لتصرفاته.