

Як зробити спілкування з підлітком ефективним:

- З розумінням ставтеся до підліткових проблем:
 - Скажіть: «Я розумію...»
 - при цьому остерігайтеся формулювання «я розумію, але», бо це «але» перекреслить все вищесказане ;
 - помічним буде запитання: «Мені не байдуже, що з тобою відбувається. Тобі зараз нелегко, я дуже хочу тебе підтримати. Як я можу це зробити?»
- Покажіть дитині, що Ви цікавитесь саме її життям,
- Не порівнюйте з іншими —
 - Підлітки і так завжди заціклені на думках про свою недосконалість, некрутість, неоригінальність, тому порівняння їх з іншими викликатиме лише роздратування.
- Встановіть зоровий зв'язок:
 - Ніколи не дивіться на дитину зверху, під час розмови Ваші очі повинні бути на одному рівні з підлітком.
- Використовуйте зрозумілі слова.
- Говоріть коротко —
 - Не намагайтесь нав'язати підлітку свій погляд. Висловіть думку і... зупиніться. Більшість того, що Ви хотіли донести до підлітка, він «почує» пізніше, коли буде наодинці і зможе обміркувати Ваші слова. Дайте йому таку можливість.
- Використовуйте діалогічне мовлення.
- Тембр голосу повинен бути спокійний, впевнений
- Спілкуйтесь переважно у демократичному стилі:
 - під час спілкування з Вами підліток має побачити у Вас друга, саме за такої умови спілкування буде чесне та відкрите.
- Використовуйте наочність під час бесіди, завжди давайте підліткам матеріал, який він може залишити собі після Вашої розмови (буклет, листівка та ін.).
- Використовуйте прийоми підтримки уваги (цікаві приклади, риторичні запитання, жарти та ін.).
- Не залякуйте, а пояснюйте! Так Ви не зіткнетесь з протестом та негативною реакцією зі сторони підлітка.
- Беріть курс саме на сильні сторони підлітка —
 - одна з надокучливих думок підлітків: «Я не знаю, в чому я, дійсно добрий/добра!»,— тому позитивні відгуки від вас дуже цінуються.
- Сприймайте підлітка як самостійну особистість, спілкуйтесь на рівних.