आफ्ना छोरा-छारीहरूको कुरा अझ राम्रो प्रकारले सुन्ने १० बूदो तरिकाहरू	छोरा-छोरीहरूले तपाईलाई अझ राम्रो प्रकारले सुन्नको लागि मद्दत गर्ने १० बूदो तरिकाहरू
१. पूरा ध्यान दिनुहोस् । सुन्ने जस्तो गरेर नसुन्दा तिनीहरूको मन दुःख्छ ।	१. तपाईको छोरा-छोरीहरूले ध्यान नदिएसम्म नबोल्नुहोस् । तिनीहरूको नजिक जानुहोस्, तिनीहरूको उचाइ बराबरमा निहुरिनुहोस्, तिनीहरूले तपाईलाई नहेरेसम्म पर्खिनुहोस् ।
२. तिनीहरूका भावनामाथि सुझाव र आलोचना नगरी सोचेर जस्ताका तस्तै स्वीकार गर्नुहोस ।	२. आफ्नो कुरा नदोहोऱ्याउनुहोस । प्रतिक्रिया पाउनु भएन भने उनीहरू ध्यान पाउनु भएको छैन । त्यसो हो भने १ नम्बरमा फर्किनुहोस् ।
३. जाँच्नु भन्दा सहानुभूति उचित छ । "किन तिमी उदास छौ?" भन्नु भन्दा "तिमी उदास भयो जस्तो छ त" भन्नु उचित छ ।	३. कम शब्द प्रयोग गर्नुहोस् । निर्देशन दिँदा सकभर कम शब्द प्रयोग गर्नुहोस् ।
४. बाल-बालिकाहरू आफूदेखि सीधा नराख्नुहोस् । प्रायःजसो केटा-केटीहरूले आफ्नो अभिवावकहरूले सीधा नहेरेको अवस्थामा खुल्ला मनले बोल्ने गर्दछन्। (उदाहरणमा गाडीमा संगै चढ्दा, संगै काम गर्दा)	४. छोरा-छोरीको दृष्टिकोढाबाट हेर्नुहोस् । यदि तपाईसँग सरोकार नभएको कुराले तपाईलाई बाधा दिएको लाग्छ भने तपाईलाई कस्तो लाग्यो? शायद त्यस्तै प्रकारले तपाईको केटाकेटीले महसुस् गर्छन् । "मलाई थाहा छ कि खेल्नु बन्द गर्नु गाह्रो छ तर .....।"
५. छोरा-छोरीहरूलाई मायासाथ आफ्नो भावना प्रगति गर्न सहायता गर्नुहोस् । उनको भावना बुझिदिनु र सोचिदिनुले तपाईले तिनलाई सहमती गरेको वा स्वीकार गरेको जनाउदैन । तपाईले देखाउनु भएको छ कि तपाईले बुझ्नु भएकोछ, त्यो भन्दा अरु केही छैन ।	५. सहकारीमा संलाग्न गर्नुहोस् । कसैलेपनि आदेशमा चलहल गर्नु रुचाउँदैन, केटाकेटी लगायत। सकिन्छ भने, छनौटको मौका दिनुहोस् ।
६. आफ्नो मुख बन्द गर्नुहोस् । भाषण गर्ने परीक्षामा नपर्नुहोस् । शब्दा बिनाको आवाज जस्तै गुनगुन र "हो, हुन्छ" मात्रले सुनिरहनु भएको प्रकट गर्नुहोस्।	६. शान्त रहनुहोस् । यदि तपाई रिसाएर कराउन थाल्नुभयो भने केटाकेटीहरू छिटो ध्यान दिन छाड्छन् ।
७. समस्याको समाधान गरिहाल्नु हुँदैन । छोरा-छोरीले बताउदै गरोस् र त्यसको समाधान आफै देख्न सकोस् ।	७. दिनचर्या बनाउनुहोस् । धेरै अभिवावकहरूले कचकच गर्दै आफ्नो छोराछोरीहरूलाई काम अह्राउने गर्दछन् । जति धेरै बानी र दिनचर्या बनाउँनुहुन्छ उति कम काम अह्राउनु पर्ने हुन्छ ।
८. उसको भावना परिवर्तन गर्न र उसलाई खुशी पार्न कोसिस् नगर्नुहोस् । उसको भावनादेखि बाहिर निकाल्न छलफल गर्नुहोस र उनको भावनाको अपूरो भएको प्रकट गराइदिनुहोस वा समझमै नआउने गरी उनको भावनामा अझ गहिराइमा लगिदिनुहोस् ।	८. सुन्नुहोस्! यदि तपाईको छोरा-छोरीहरूले राम्रोसँग सुनोस भनी चाहनुहुन्छ भने, पहिला आफै राम्रो सुन्ने हुनुहोस् । सानो हुँदादेखि नै शुरु गर्नुहोस्, ठूलो हुँदै त्यहि कुरा अगाडि लैजानेछन् ।
९. आफ्नो छोरा-छोरीसँगको बहस तिनीहरूकै लागि आफ्नो भावना नियन्त्रणमा राखी सुरक्षित गर्नुहोस । यदि तपाई आफैले जिम्मेवार लिन थाल्नुभयो भने वा तिनीहरूका कुरामा डराउँन थाल्नुभयो भने तपाईको भावनालाई नराख्नुहोस। यो तपाईको छोरा-छोरीको कुरा हो, तपाईको होइन ।	९. बुझेको नबुझेको हेर्नुहोस् । तपाईले भन्नु भएको कुरा राम्रोसँग बुझेको नबुझेको जाँच्नुहोस् ।
१०. तपाईको प्रतिक्रिया उसको मनस्थितिसँग मेल खाने बनाउनुहोस् । तपाईको भावना बाँड्नुहोस ताकि तपाईले उसलाई माया गर्नुभएको बुझोस् ।	१०. अति आवश्यक भएमा मात्र आदेश दिनु होला । छोराछोरीहरूसँगको बाँकी अन्य सञ्चार विभिन्न प्रकारको अन्तरक्रियाले भर्नुहोस् ।