##

## **Active listening: the basics**

Actively listening to your child is more than just simply hearing him. Active listening is a skill.

You can actively listen by:

* getting close to your child when she’s speaking
* giving your child your full attention
* allowing your child to talk and not interrupting her
* avoiding questions that break your child’s train of thought
* focusing on what your child is saying rather than thinking about what you’ll say next
* looking at your child so she knows she’s being heard and understood
* showing your child that you’re interested by nodding your head and making comments like ‘I see’, ‘That sounds hard/great/tricky ...’ and so on.

Listening isn’t the same thing as agreeing. You can understand and respect another person’s point of view without agreeing with it.

##

## **Benefits of active listening**

An essential ingredient of strong, healthy relationships is good communication. And successful communication depends a lot on how you listen.

By using active listening, you can strengthen your communication and improve your relationship with your child. This is because active listening shows your child that you care and are interested. It can also help you learn and understand more about what’s going on in your child’s life.

With active listening, you don’t have to talk too much. It can take the pressure off you to come up with answers and solve problems. Active listening can also make it more likely that your child will ask you what you think.

Talking to you is good for your child’s thinking processes too. It can help him to think more clearly.

Good listening is the best way to show your child that you’re genuinely interested and that you really care. It also helps to avoid conflict caused by misunderstandings.

##

## **Improving your active listening skills**

Get into the here and now

This means really paying attention. If you notice your mind has wandered, bring it back to what your child is saying.

When your child is talking to you, it can help to turn off the TV, your mobile phone and other devices. If you give your child your undivided interest and attention, it sends the message that your child is the most important thing to you right now. It says that you’re available and interested in what she’s thinking, feeling and doing.

Try to understand

Concentrate on what your child is saying rather than thinking about what you’re going to say next. Are you missing his point while you think about your own? What is he trying to tell you and why?

Show that you’re trying to understand

Summarise your child’s main points and how you think she might be feeling. Try repeating what your child is saying in your own words. For example, ‘Let me see if I’ve understood. You’re feeling angry because I didn’t talk to you before making plans for this weekend. I can understand that’.

Try to avoid making judgments when you summarise what your child has said. For example:

* It’s judgmental to say, ‘You want to stay out too late’.
* It’s nonjudgmental to say, ‘You want to stay out until midnight’.

Often when you use active listening and repeat back your child’s words, it’s like an invitation to say more, because your child feels heard. It can encourage him to explain further or say more about what he’s thinking.

Source: <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/communicating-relationships/communicating/active-listening>

**Escucha activa: lo básico.**

Escuchar activamente a su hijo/a es más que simplemente oìr lo que dice. La escucha activa es una habilidad.

Puedes escuchar activamente:

* Acercarse a su hijo/a cuando habla
* Prestándole toda su atención cuando estña hablando.
* Permitiendo a su hijo hablar y no interrumpirlo.
* Evitando preguntas que rompan la línea de pensamiento de su hijo/a.
* Centrándose en lo que su hijo/a está diciendo en lugar de pensar en lo que dirá a continuación
* Mirando a su hijo/a para que sepa que está siendo escuchada/o y entendida/o
* Demuéstrele a su hijo/a que está interesado asintiendo con la cabeza y haciendo comentarios como "Ya veo", "Eso suena difícil / genial / complicado ..." y así sucesivamente.

Escuchar no es lo mismo que estar de acuerdo. Puede comprender y respetar el punto de vista de otra persona sin estar de acuerdo con ello.

**Beneficios de la escucha activa.**

Un ingrediente esencial de las relaciones fuertes y saludables es la buena comunicación. Y la comunicación exitosa depende mucho de cómo escuchas.

Al utilizar la escucha activa, puede fortalecer su comunicación y mejorar su relación con su hijo. Esto se debe a que la escucha activa le muestra a su hijo que usted se preocupa y está interesado. También puede ayudarlo a aprender y comprender más sobre lo que está sucediendo en la vida de su hijo.

Con la escucha activa, no tienes que hablar demasiado. Puede quitarse la presión de siempre tratar de encontrar respuestas y soluciones a los problemas. La escucha activa también puede hacer que sea más probable que su hijo le pregunte qué piensa.

Hablar con usted también es bueno para los procesos de pensamiento de su hijo. Puede ayudarlo a pensar más claramente.

Escuchar bien es la mejor manera de demostrarle a su hijo que usted está realmente interesado y que realmente le importa. También ayuda a evitar conflictos causados ​​por malentendidos.

**Mejora tus habilidades de escucha activa.**

Conversar sobre el aquí y el ahora

Esto significa realmente prestar atención. Si nota que su mente ha vagado, devuélvala a lo que dice su hijo.

Cuando su hijo está hablando con usted, puede ayudar el apagar el televisor, su teléfono móvil y otros dispositivos. Si le da a su hijo todo su interés y atención, le envía el mensaje de que su hijo es lo más importante para usted en este momento. Dice que estás disponible e interesado en lo que ella está pensando, sintiendo y haciendo.

Tratar de entender

Concéntrese en lo que su hijo está diciendo en lugar de pensar en lo que va a decir a continuación. ¿Te estás perdiendo su punto mientras piensas en el tuyo? ¿Qué está tratando de decirte y por qué?

Demuestra que estás tratando de entender

Resuma los puntos principales de su hijo y cómo cree que podría estar sintiéndose. Intente repetir lo que su hijo está diciendo con sus propias palabras. Por ejemplo, "Déjame ver si he entendido. Te sientes enojado porque no te hablé antes de hacer planes para este fin de semana. Puedo entender eso'.

Trate de evitar hacer juicios cuando resuma lo que su hijo ha dicho. Por ejemplo:

Es crítico decir: 'Quieres permanecer afuera demasiado tarde'.

No es crítico decir: "Quieres permanecer afuera hasta la medianoche".

A menudo, cuando utiliza la escucha activa y repite las palabras de su hijo, es como una invitación a decir más, porque su hijo se siente escuchado. Puede alentarlo a seguir explicando o decir más sobre lo que está pensando.