

## Validering – att bekräfta barnets känslor

För många föräldrar till barn med adhd kan det vara svårt att bekräfta på ett sätt som fungerar bra. Att validera barnet/tonåringen innebär att du utvecklar ett individuellt sätt som blir bekräftande för just ditt barn.



### Tips till dig som förälder:

- 1. Lyssna**  
Lyssna uppmärksamt utan att värdera, var medvetet närvarande. Visa med ditt kroppsspråk att du är intresserad och syssla inte med något annat denna stund. Anpassa din ögonkontakt. Vad som passar bäst är individuellt utifrån person och situation.
- 2. Sammanfatta och stäm av att du förstått rätt**  
Summera och stäm av att ni har samma upplevelser av det som sagts. Om du inte förstått rätt, prova att lyssna uppmärksamt, uppmuntrande och nyfiskt igen. Det gör oftast ingenting om du provar flera gånger. Själva ansträngningen att du vill förstå är ofta validerande i sig.
- 3. Försök förstå trots att du inte får någon konkret information**  
Försök att läsa av situationen och förmedla förståelse till barnet/tonåringen. Använd din egen känslighet. Prova dig fram genom att ge förslag för att utveckla någon form av kontakt, som känns okej i stunden för er båda.
- 4. Bekräfta utifrån tidigare händelser**  
Bekräfta och försök göra begripligt utifrån historien, dvs situationer som barnet/tonåringen varit med om som kan påminna om den aktuella händelsen. Reaktionen kan ha blivit inlärd, särskilt om tidigare händelser väckt starka känslor av obehag/rädsla.
- 5. Bekräfta utifrån nuvarande situation**  
Skapa en förståelse hos dig och barnet/tonåringen utifrån den aktuella situationen. Det kan handla om att en liknade situation fungerade bra och nu inte alls fungerar lika bra. Det kan hänga ihop med sårbarhetsfaktorer, som att det inte funnits tid för att äta, sova eller röra på sig tillräckligt. Andra saker kan också påverka, så som tuffa relationer och att vara oförberedd på det som händer.
- 6. Samarbeta och respektera**  
Behandla inte barnet/tonåringen som skör, utan som kompetent och kapabel att klara av olika situationer. Stötta och uppmuntra på ett jämlikt och stabilt sätt. Det stärker självkänslan hos barnet/tonåringen. Att ingjuta hopp är en av de viktigaste uppgifterna för dig som förälder.
- 7. Visa ömsesidig sårbarhet**  
Visa och förmedla att du själv som förälder också kan vara sårbar, utan att förlora fokus på barnet/tonåringen. Genom att förmedla ömsesidig sårbarhet fungerar du som modell för att alla kan ha det svårt ibland. Det är helt okej att visa olika känslor.

### **Kom ihåg!**

- Validera bara det som går att validera. Hittar du inget, så gör inget.
- Validering innebär inte nödvändigtvis att hålla med. Validering innebär att du förstår barnet/tonåringen och validerar dennes upplevelse.
- Validering är inte samma sak som problemlösning.

### **Det går också att validera genom handling!**

Att hålla i handen, ge en kram, erbjuda mat eller dryck. Hämta en filt!

**Författare: Camilla Kordnejad Karlsson, leg. psykoterapeut, Adhd-center**

*Informationsbladet bygger på litteratur, forskning och erfarenheter av vad som fungerar för barn/tonåringar med adhd och starka känslor.*

*Foto: Adobe Stock*

---

#### **Handläggare:**

Camilla Kordnejad Karlsson, leg. Psykoterapeut, 2022