

Hvordan møter vi vanskelige følelser hos barn på en klok måte?

 psykologisk.no/2019/09/hvordan-moter-vi-vanskelige-foelelser-hos-barn-pa-en-klok-mate

10. september 2019

For å kunne mestre livets motgang må vi gradvis lære oss å forstå, akseptere og håndtere egne følelser. Det gjelder spesielt i forholdet mellom voksen og barn, skriver Aksel Inge Sinding.

TEKST: Aksel Inge Sinding

Hva gjør du når sønnen din er kjemperedd for å presentere noe for klassen dagen etterpå, eller hvis datteren din ikke får sove fordi hun savner mamma som bor et annet sted? Prøver du å muntre opp og gi råd, eller prøver du å avlede eller bytte tema?

Hvordan vi møter vanskelige følelser hos barnet har mye å si for barnets emosjonelle, sosiale og psykiske utvikling. Én måte å møte både positive og vanskelige følelser hos barnet på kalles *validering*. Dette er en nøkkelferdighet for følelsesbevisste foreldre.

Å validere er en krevende oppgave

La meg starte med følgende: Det å håndtere et barns følelser er en krevende oppgave, og alle foreldre vil gjøre feil. Mange ganger. Følelser kan virke uforståelige og irrasjonelle. De kan være kraftige og bryssomme. Våre egne følelser vil kunne få oss til å gjøre eller si ting vi angrer på. Hverdagen kan være hektisk – noen ganger kaotisk – og vi har ikke alltid tid til å stoppe opp, kjenne etter eller tenke oss grundig om.

Ingen foreldre vil gjøre det «riktige» hver gang, og det er heller ikke målet. Et barn får helt nødvendige erfaringer av å bli misforstått, kjenne urettferdighet, ikke alltid få det man ønsker, se at foreldrene sine kan gjøre dumme ting og å måtte håndtere ting på egen hånd. Så målet mitt med denne artikkelen er ikke å gi deg som forelder en følelse av at du har gjort noe feil eller alltid må passe på. Målet er å gi et innblikk i en tilnærming til å møte følelser som forskning viser at er bra for barns følelsesmessige utvikling.

Hvordan validerer man? Barns (og voksnes) følelser signaliserer hovedsakelig fire behov (Stiegler, Sinding & Greenberg, 2018):

1. Følelser trenger å bli sett – at vi legger merke til at den andre føler på noe
2. Følelser trenger å bli satt ord på – at vi viser at vi forstår hva den

andre kjenner på

3. Følelser trenger å bli bekreftet – at vi viser at det gir mening at den andre reagerer slik
4. Den andre trenger å få et behov møtt – enten det er trøst, trygghet, bekræftelse eller å sette grenser for seg selv

Vi skal se nærmere på punkt 3 om å bekrefte følelser, som kanskje er det viktigste. Det å bekrefte en annens følelse innebærer å vise at de føler på gir mening for deg og at det er okay å føle det slik. Slik bekræftelse eller gyldiggjøring av følelser kaller vi gjerne *validering*.

Det er utallige måter å vise en annen person at du forstår og at det gir mening. Hvis noen forteller om noe trist kan bare det å møte dem med et empatisk ansiktsuttrykk, sukke med dem eller si «Nei, så leit!» kunne vise både aksept og forståelse. Vi skal imidlertid gå litt mer grundig til verks.

En god validering starter typisk med følgende: «Det er ikke rart at du føler deg..., fordi...» eller «Så klart du føler det slik, når...».

Et eksempel til et barn som er redd for å presentere for klassen kan være: «Så klart du blir nervøs, det er jo ganske skummelt å stå der opp foran andre og skulle snakke».

Et annet eksempel kan være at du sier til et barn som savner moren sin: «Det er ikke rart at du savner mamma og er lei deg, fordi du liker så godt å være med henne og skulle ønske at hun var her nå».

En god validering inneholder aldri ordet «men»

En god validering inneholder aldri ordet «men», for dette ordet raskt tar kraften ut av det du sa først. Ta for eksempel: «Det er ikke rart du savner Petter, men du får nok nye venner du kan leke med». Dette kan bli ganske uempatisk. Når du får lyst til å si «men» kan du heller prøve å si «fordi»: «...fordi Petter var så morsom og gøyale å leke med, og du skulle ønske han ikke måtte flytte».

Validering er viktig for at barnet skal føle seg forstått, at de ikke er alene med det og slippe å skamme seg over eller føle at det må skjule følelsene sine. Det å validere barns følelser er en viktig del av det å lære et barn å forstå, kjenne igjen, kunne benytte seg av og ikke minst håndtere følelsene sine på en god måte. Det bygger robusthet og emosjonell kompetanse, som er en styrke å ha med seg i livet.

Ryggmargsrefleksjonen kan være å invalidere

Men det er vanskelig. La oss si at barnet ditt kommer gråtende hjem fra skolen og sier følgende: «Jeg hater å være på skolen. Det er ingen av de andre som liker meg og vil være med meg og jeg føler meg bare ensom og alene. Jeg vil aldri tilbake!».

Ryggmargsrefleksen til mange foreldre vil kanskje være å prøve å muntre opp, utfordre det barnet føler eller spørre mye for å sjekke om det faktisk er riktig eller ikke det barnet kjenner på. Men i ønsket om å få barnet til å raskt føle seg bedre glemmer vi ofte å ta hensyn til det barnet faktisk føler.

Det motsatte av å validere følelser kalles for *invalidering*. Dette kan være å bagatellisere, ugyldiggjøre, avkrefte, ignorere eller eventuelt kritisere det den andre føler. En invalidering i eksempelet over kan være «Neida, det stemmer nok ikke! Det er jo mange som vil være med deg, du lekte jo med Anders og Iver i forrige uke?».

Dette er invaliderende fordi det signaliserer til barnet at det de føler er feil, unødvendig eller uforståelig. Eksempelet kan kalles en *positiv invalidering* fordi det avkrefter følelsen, men leter etter noe positivt og oppmuntrende. Det kan gjøre at barnet føler du ikke forstår, at det føler seg alene med det de kjenner på eller føler seg teit som føler det slik.

Når foreldre er slitne, lei eller oppgitt over barnet kan invalideringer få en mer negativ vinkling, som for eksempel «For noe tull! Det er klart de andre liker deg, men de synes nok det er vanskelig å leke med deg når du bråker sånn».

Dette kalles en *negativ invalidering* og får gjerne barnet til å føle seg kritisert, kjeftet på eller skamme seg over følelsene sine og hvem de er. Dette skjer oftere enn vi skulle tro og alle tyr til negative invalideringer i blant.

Faktisk så kan det å be barn skjerpe seg, ta seg sammen eller gi litt mer faen betegnes som negative invalideringer, fordi det fort gjør at den andre skammer seg hvis de ikke klarer å legge det bort.

Konsekvenser av invalidering

Det er ikke farlig å invalidere litt i blant. Men hvis man invaliderer veldig mye, kan det ha noen uheldige konsekvenser på lengre sikt. Det gir signal til barnet om at de ikke kan stole på følelsene sine. Slik kan de streve med å forstå følelsene sine, lytte til dem eller bare se på følelsene sine som støy. Noen kan ignorere dem helt og således miste litt kontakt med sitt indre kompass. Dette er dumt, fordi følelsene våre på sitt beste informerer oss om hva vi trenger.

Barn som blir mye invalidert kan skamme seg når de føler på noe vondt eller vanskelig, gå mye inn i seg selv, bli frustrerte og engstelige eller bli klengete. Siden de ikke kan stole på sine egne følelser, søker de tett på andre for at de skal hjelpe, forstå og fortelle dem hva de skal gjøre når ting blir vanskelige.

Når man ikke klarer å forstå eller stole på følelsene sine, kan man bruke mye tid på å gruble over fortiden, bekymre seg for fremtiden eller bli overdrevent analytiske når man skal ta vanskelige valg.

Hvorfor bør vi validere?

Som foreldre ønsker vi at barna våre skal kunne følge sine drømmer, stå opp for seg selv, kjempe for det de står for, være robuste og kunne takle motstand og utfordringer. Da trenger de å kunne lytte til, forstå og kunne stole på sine egne følelser, for å så kunne velge å følge dem, handle på dem eller faktisk kunne trosse dem.

Dette oppnår vi blant annet gjennom å validere ([Gottman, 2011](#)). I eksempelet med barnet som følte seg alene på skolen vil en validering kunne være «Uff, det må være vondt å føle seg avvist og at ingen liker deg. Da er det ikke rart du føler deg ensom og alene. Jeg skjønner at du da helst ikke vil tilbake». Her viser du at du forstår at dette er vondt for barnet og at det gir mening at det reagerer som det gjør.

Dette er kun ett eksempel. Valideringer bør tilpasses barnet ditt og det du vet om hva det står i, hva det har opplevd og hva som er viktig for han eller henne. Jo mer presist og grundig du validerer, desto *dypere* kan vi si at valideringen er.

Et eksempel på en dyp validering kunne vært: «Så kjipt, Hanna. Det er ikke rart at du er lei deg. Jeg vet hvor mye greier det har vært på skolen i det siste og at det ikke har vært noe gøy. Og så har ikke Ingrid og Mari vært så hyggelige, og da føler du deg utenfor. Og så vet jeg at du så gjerne vil leke med dem, fordi dere har hatt det så gøy før og overnattet og lekt sammen. Jeg skjønner godt at du ikke har noe lyst til å gå på skolen og se dem igjen da».

En god regel er at dype valideringer bør gjøres når du har tid og mulighet til å snakke grundig med barnet alene. Når man er mer i farten eller ved grensesetting kan du med fordel gjøre kortere og enklere valideringer. Stol på magefølelsen din, din kjennskap til barnet og gjør det som føles riktig.

Tre presiseringer om validering

Nå er det på tide å komme med noen presiseringer.

For det første: *Det å validere noens følelser er ikke det samme som å si at det er sant.* Hvis et barn er redd for en hund, så kan du fint validere frykten uten å si at hunden er farlig. Validering innebærer å vise barnet at det de *føler* gir mening, ikke at det nødvendigvis er sant at det er slik.

Hvis vi hopper for raskt til å utfordre hva barnet føler, bare graver i hva som har skjedd eller utfordrer sannhetsgehalten vil barnet raskt ikke føle seg forstått. Oppgaven din er å håndtere følelsen barnet ditt har, ikke utforske om den er riktig eller ikke å ha.

Så selv om det barnet ditt føler på virker overdrevet og kanskje er urimelig i forhold til hva som har skjedd, vil validering være en viktig måte å hjelpe barnet ditt å håndtere det på. Prøv å vente med innvendinger og andre perspektiver og syn på ting til barnet føler at du har forstått. Når barnet føler seg forstått vil følelsene gjerne bli roligere og barnets forståelse som regel bli mer nyansert.

For det andre: *Det å validere barnet ditt sine følelser er ikke det samme som å gå med på alt.* Selv om du validerer kan du fortsatt være uenig eller sette grenser når det trengs! Faktisk så er validering nærmest en forutsetning for å sette grenser på en effektiv måte.

I eksempelet over kan du vise forståelse for at barnet ikke vil tilbake på skolen, men dette er ikke det samme som å la det bli hjemme i fremtiden. Skolegang er viktig for barnet, og du vil på et tidspunkt måtte hjelpe barnet til å både kunne gå på skolen og håndtere de sosiale utfordringene der.

For det tredje: *Det å validere følelser er ikke det samme som å dyrke det.* Mange er redde for å grave i vonde følelser, av frykt for å gjøre det verre, få frem flere vonde ting eller å bli selvmedlidende. Det er riktignok at når du validerer et barns følelser, vil følelsene gjerne øke litt i uttrykk. Dette betyr imidlertid ikke at du har skapt nye følelser i barnet, men du har lagt til rette for at følelsene som allerede er der får komme til uttrykk.

Hvis du validerer og følelsen øker, har du mest sannsynlig truffet. Hvis du bommer og barnet ikke kjenner seg igjen i det du sier, vil det ofte si i fra. De fleste jeg møter som strever har fått for lite hjelp til å håndtere vonde følelser, ikke for mye.

Sju tips til deg som vil bli bedre til å validere følelser

1. En validering kan typisk være slik: «Det er ikke rart at du føler deg... fordi...»
2. En validering inneholder aldri ordet «men». Når du for lyst til å si

- «men» kan du heller si «fordi» og vise at du forstår.
3. Oppgaven din er å hjelpe barnet med det barnet føler, ikke utforske om det er riktig at barnet føler sånn.
 4. Prøv å unngå å muntre opp vanskelige følelser før du har vist at du har forstått det som er vondt.
 5. Prøv å unngå ord som «Jeg skjønner/forstår...», med mindre du er veldig sikker på at du forstår og kan bevise det.
 6. Selv om du validerer, kan du fortsatt være uenig og grensesette.
 7. Alle vil bomme mange ganger, og du kan alltid reparere.

Noen siste, beroligende ord

Validering er en krevende ferdighet å mestre og vi lærer hele tiden. Selv jeg som jobber med dette, invaliderer datteren min, kona mi, mine klienter og kolleger med jevne mellomrom. Det er heller ikke meningen at vi skal være perfekte foreldre som alltid møter barnet vårt på en eksemplarisk måte.

Noe forskning tyder til og med på at *det er bedre for barn at foreldre bommer 70 % og reparerer omtrent halvparten, enn å treffe 70 % (Tronick & Gianino, 1986)*. Dette er hovedsakelig av to grunner. For det første vil vi alle oppleve mange ganger at vi ikke blir møtt på følelsene våre, og det må vi lære å tåle. Det gjør oss også mer robuste. For det andre så er det å vise at foreldre kan ta feil og reparere en enormt viktig lærdom for barn.

Hvis du sitter igjen nå med en følelse av at dette er veldig vanskelig, eller at du har invalidert barnet ditt mye, kan jeg forsøke å validere deg gjennom følgende: *Så klart du ikke alltid kan validere barnet ditt sine følelser, det klarer ingen. Alle foreldre vil at barna deres skal ha det bra, og derfor forsøker vi ofte å muntre opp eller avlede vonde følelser. Så blir det invaliderende istedenfor, og noen ganger er dette uheldig. Det er en vanvittig oppgave å skulle håndtere et barns følelser samtidig som du håndterer dine egne. Det er heldigvis ikke meningen at vi alltid skal treffe, og vi kan alltid reparere og øve på å gjøre ting litt bedre.*

Kilder

Gottman, J. (2011). *Raising an emotionally intelligent child*. New York: Simon and Schuster.

Stiegler, J. R., Sinding, A. I. & Greenberg, L. (2018). *Klok på følelser – det følelsene prøver å fortelle deg*. Oslo: Gyldendal.

Tronick, E. Z. & Gianino, A. (1986). Interactive mismatch and repair: Challenges to the coping infant. *Zero to Three*, 6(3), 1–6.

