SJÄLVVALIDERING
– för äldre barn, ungdomar och omsorgspersoner

Vad? Att förstå och ta hand om sina egna känslor

Ibland blir känslor jobbiga och starka. Du kanske känner dig rädd, arg, ledsen, stressad eller skäms. Självvalidering betyder att försöka förstå vad du känner och varför, att bekräfta och acceptera dina känslor, tankar, reaktioner och behov, utan att vara dömande mot dig själv. Det betyder inte att du behöver tycka om känslan eller låta känslan bestämma vad du gör.

Tips! Om du tycker att det känns ovant och svårt i början kan du öva på att validera en annan person eller en karaktär i en bok, serie eller film som du gillar.

Varför?

Genom att validera dig själv kan det bli lättare att hantera starka känslor. Det kan göra att du får lättare att acceptera olika känslor och minska dömande tankar om dig själv.

Hur?

När du har en jobbig känsla, öva på att självvalidera med följande steg:

1. **Stanna upp** – lägg märke till vad som händer just nu, och fråga dig själv: ***Vad känner jag just nu, vad tänker jag, vad är det som känns jobbigt?***

   Stryk under det/de saker som stämmer, eller ge ett eget exempel:

   ”Jag känner mig väldigt stressad.”

   ”Jag känner mig orolig och rädd.”

   ”Jag blev både arg och ledsen.”

   ”Jag kände skam och blev arg.”

   ”Jag känner mig nervös.”

   Annat: _____

   Du behöver inte veta exakt vad du känner. Det räcker att börja lägga märke till det.

2. **Försök förstå** – känslor kommer ofta av en anledning. Fråga dig själv: ***Vad hände? Vad kan ha gjort att jag reagerade så här nu, utifrån situationen eller erfarenheten?***

   Pröva att säga något av följande typexemplet till dig själv:

   ”Det är inte så konstigt att jag blev rädd efter det som hände.”

   ”Jag förstår att jag blev arg när jag kände mig orättvist behandlad.”

3. Försök att inte vara hård mot dig själv

Tänk på vad du skulle säga till en kompis som hade det som du. Kan du säga något liknande till dig själv? Läs svaren högt.

”Jag behöver inte vara arg på mig själv för att jag känner så här.”

”Jag gör så gott jag kan.”

”Annat…”

”Det här är jobbigt just nu.”

4. Fundera på vad du behöver – när du vet mer om det som händer i dig, fundera på: ***Vad skulle du behöva, vad skulle hjälpa dig just nu?***

Stryk under det/de alternativ du tycker stämmer bäst. Du kan också skriva egna förslag.

Prata med någon du litar på.

Ta en paus.

Göra något som hjälper dig att bli lugnare.

Skriva ner vad du känner.

Be någon om hjälp.

Röra på kroppen.

Annat:_____

Känslan får finnas utan att den styr, bestämmer eller skadar

Att förstå en känsla betyder inte att du måste göra det känslan säger åt dig att göra.

- Du kan vara arg utan att göra någon illa.
- Du kan vara rädd och ändå ta ett litet steg mot något som känns svårt.
- Du kan vara ledsen och samtidigt be någon att finnas hos dig.

Du kan förstå känslan och ändå välja vad du vill göra. Validera bara sådant som inte skadar dig eller andra. Du kan validera din känsla och samtidigt ta ansvar för att ändra ditt beteende.

Pröva!

Nästa gång du har en jobbig känsla, stanna upp, lägg märke till dina känslor, tankar och beteenden. Fråga dig själv:

Vad har hänt, vad kan ha gjort att jag reagerar så?

- ***Hur kan jag förstå utifrån situationen?***
- ***Hur kan jag förstå utifrån min erfarenhet?***

Döm *inte* dig själv. Försök att tillåta och acceptera känslorna.

Vad behöver jag just nu?

Vad lägger du märke till när du övar självvalidering?

Kom ihåg!

Alla känslor får finnas.

Du behöver inte döma dig själv för hur du känner.

Försök i stället att förstå vad som händer, och fundera på vad som kan hjälpa dig.

Lär dig mer!

Validering (hanterakanslor.se)

Referenser

Sahlin, H., & Malmquist, E. (2018). *Känslor som kraft eller hinder: En handbok i känsloreglering*. Natur & Kultur.