

Defokuseret validering

Defokuseret validering er en metode til udvise følelsesmæssig empati og forståelse for barnet og uden for barnets direkte fokus. Validering betyder normalisering og viser, at det er okay for barnet at føle på den måde. Formålet er at støtte barnet til at kunne forstå, håndtere og regulere følelser, som kan være vanskeligt, når man har en angstlidelse som selektiv mutisme. Metoden fjerner oplevelsen af et indre emotionelt pres hos barnet og vil i takt med, at barnet lære at regulere sine følelser, reducere barnets angstsymptomer. En reduktion af angstsymptomer vil øge sandsynligheden for, at barnet kan bryde tavsheden.

Ved "... " indsættes enten en eller flere følelser eller en aktivitet/handling.

F.eks. ved nr 1.: Jeg kan huske, hvordan jeg følte mig **bange** og **nervøs**, da jeg selv **skulle starte i en ny klasse**. Og det er ikke så underligt, at jeg følte mig **nervøs** og **bange**, fordi **alt var jo nyt og jeg vidste ikke, hvor jeg skulle side**.

1.

Jeg kan huske, hvordan jeg følte mig ..., da jeg selv... Og det er ikke underligt, at jeg følte mig...fordi...

2.

Jeg kan forestille mig, hvordan det må være, atDet må føles... Det er klart, at man føler sig...når man...fordi...

3.

Når jeg tænker på, hvordan det må have været, at...så forestiller jeg mig, at jeg vil føle mig... Det er ikke så underligt, at føle sig...fordi...

4.

Jeg kan godt forstå det, fordi jeg har selv oplevet det. Og der følte jeg mig.... Og det er klart, at jeg følte mig...fordi...

5.

Dengang jeg var ...år, så følte jeg mig..., når.... Og ikke så underligt, at jeg følte mig...fordi...

6.

Da jeg var barn, havde jeg en ven, som ofte følte sig ..., når.... Naturligt at føle sig...fordi...



Defokuseret empatisk validering er blevet udviklet og undersøgt i egen praksis med rødder i den banebrydende forskning i Emotionsfokuseret Færdighedstræning for Forældre (EFST): Severinsen, L., Stiegler, J. R., Nissen-Lie, H. A., Sahar, B. & Zahl-Olsen, R. Effectiveness of emotion focused skills training for parents: study protocol for a randomized controlled trial in specialist mental health care. BMC Psychiatry. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-022-04084-x>