

Lyhyt validaatio opas

Validaatio on tapa kuulla toista: huomaat hänen kokemuksensa ja viestit, että se käy järkeen. Se rauhoittaa tilanteita ja auttaa löytämään ratkaisuja. Voit validoida tunteen tai tarpeen, vaikka olisit eri mieltä teosta tai ratkaisusta.

Validaatio ≠ myöntyminen/samaa mieltä oleminen. Esim. "Ymmärrän, että olet vihainen – ja samalla en hyväksy huutamista."

1. Kolme tavoitetta

Validaatioissa voit tehdä yhden tai useamman näistä:

- **Ymmärrä:** Mitä toinen kokee? Mitä voit havaita ilman tulkintaa ja arvostelua?
- **Sano se ääneen:** Nimeä tunne, tarve tai toive: mikä on toisen puheessa ymmärrettävää?
- **Kysy lisää:** Kysy niin, että toinen kokee tulevansa kuulluksi (ei "kuulustelua").

Pikakaava: HUOMAA – NIMEÄ – TIIVISTÄ – NORMALISOI – KYSY

"Näen, että olet pettynyt. Ymmärsinkö oikein, että odotit tukea? Tuo on ymmärrettävää. Kerro lisää."

2. Mitä validaatio on (ja mitä se ei ole)

Validaatio on viesti: "Haluan ymmärtää sinua" tai "Ymmärrän sinua".

Validoiva lause kertoo usein yhden näistä:

- tunne ("Olet selvästi huolissasi.")
- tarve/toive ("Haluat varmuutta / tukea / reiluuutta.")
- kysymys ("Autatko minua ymmärtämään: mitä toivot minulta nyt?")

Validaatio ei tarkoita, että hyväksyt kaiken käytöksen. Tunne voi olla ok, mutta rajat voivat silti olla tarpeen.

3. Kahdeksan käytännön tapaa validoida

Tee näin	Esimerkki
1) Ole läsnä	"Kerro rauhassa – kuuntelen."
2) Nimeä tunne	"Kuulostaa siltä, että olet pettynyt."
3) Nimeä tarve/toive	"Kaipaavat selvästi tukea ja varmuutta."
4) Tiivistä	"Ymmärsinkö oikein, että tämä tuntui epärealistiselta?"
5) Normalisoi	"Tuossa tilanteessa moni kokisi noin."
6) Siedä – älä kiirehdi	"Olen tässä. Otetaan hetki ja jatketaan."
7) Rajaa lämpimästi	"Ymmärrän vihasi, ja silti en suostu haukkumiseen."
8) Tee pieni teko	"Haluatko teetä / haluatko seuraa/olla yksin?"

4. Esimerkkilauseita arkeen

Kun et tiedä mitä sanoa, aloita näillä:

- “Huomaan, että tämä on sinulle tärkeää.”
- “Tuo käy järkeen. Kerro lisää.”
- “Haluatko kuuntelua vai ratkaisuehdotuksen?”

Tilannekohtaisia esimerkkejä:

Parisuhde/riita	“Ymmärrän, että koet ettet tullut kuulluksi. Mitä toivot minulta nyt?”
Vanhempi–nuori	“On ok olla vihainen. Pidetään silti ääni sellaisena, että voidaan jutella.”
Työ/kollegat	“Kuulen, että aikataulu huolettaa. Mikä olisi sinulle tässä tärkein muutos?”

5. Sudenkuopat (välttä) – ja parempi vaihtoehto

Älä sano	Kokeile sen sijaan
“Älä liioittele.”	“Tämä tuntuu sinusta isolta asialta – mikä tekee siitä vaikean?”
“Rauhoitu!”	“Huomaan, että kierrokset nousivat. Hengitetään hetki.”
“Sulla ei ole syytä...”	“Ymmärrän tunteen. Mikä tässä oli sinulle epäreilua?”
“Minä vain yritän auttaa.”	“Haluan auttaa. Haluatko kuuntelua vai ratkaisua?”

6. Pieni harjoitus

Kokeile seuraavan viikon aikana kerran päivässä:

- Validoi ennen ratkaisun tarjoamista tai neuvomista tai mielipidettä.
- Kysy lopuksi tai myöhemmin: “Tulitko kuulluksi?”

Kun tunteet kuumenevat: pysähdy – nimeä – rajaa – palaa asiaan

Aikalisä-lause: “Haluan jatkaa tästä, mutta tarvitsen 10–20 minuuttia rauhoittuakseni.”