

Å validere = å vise at du skjønner følelsen når en venn har det vanskelig:

1. Se og hør på vennen din og prøv å forstå
 - Hva kan den andre kjenne på nå?
2. Vis at du forstår
 - Se på personen
 - Vær rolig / passende i tonen
3. Si det du tror de føler
 - «Det gir mening at du blir nervøs»
 - «Jeg skjønner at du blir skuffa»
 - «Klart du blir sint»
4. Legg til for/fordi ...
 - «... det var jo skikkelig urettferdig»
 - «... dette betyr mye for deg»
 - «... det hadde vært tungt for de fleste»
5. Vent med løsninger
 - Ikke fiks med en gang
 - Først: vis at du forstår

Husk:
Du trenger ikke være enig –
du skal bare vise at du skjønner.