

Čas za pomiritev deluje zaradi kakovostno preživetega časa skupaj

Carolyn Webster-Stratton Ph.D.



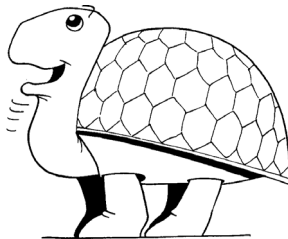
Uporaba časa za odmor kot strategije samoregulacije za pomiritev otrok med 3. in 9. letom je del celovitega načrta za upravljanje pozitivnega vedenja v 77 % empirično potrjenih starševskih programih za majhne otroke (Everett, Hupp, & Olmi, 2010; Fabiano et al., 2004; Graziano et al., 2014; Kazdin, 2008). Čas za pomiritev je predmet raziskav tri desetletja in se je izkazal za učinkovitega pri doseganju pozitivnih rezultatov v smislu zmanjšanja agresivnega vedenja otrok in preprečevanja trpinčenja staršev. Kljub obilici empirične literature pa je uporaba časa za pomiritev še vedno sporna tema, saj se veliko ljudi ob uporabi le tega počuti neprijetno. Velik del te polemike izvira iz nezanesljivih dokazov o negativnem vplivu časa za pomiritev na navezanost otrok ali netočnih informacij v nerevidiranih revijah (npr. Time magazine), da čas za pomiritev negativno vpliva na otrokovo nevroplastičnost (Siegel & Bryson, 2014). V nekaterih primerih je nelagodje glede časa za pomiritev tako veliko, da se posamezniki ali ustanove odločijo, da ne bodo uporabljali na dokazih temelječega učnega načrta, ki vključuje uporabo časa za pomiritev.

Preden lahko govorimo o uporabi časa za pomiritev, je potrebno opredeliti, kaj pomeni učinkovit, na dokazih temelječ postopek, ki vključuje uporabo časa za pomiritev. Obstaja nekaj različic uporabe časa za pomiritev, ki ne temeljijo na dokazih in so dejansko reaktivne, kazenske, ostre, nepodporne, razvojno neprimerne, nepredvidljive ali uporabljene na nespoštljiv način, ki sramoti in marginalizira otroka. Takšni neprimerni pristopi lahko privedejo do nadaljnjega neprimerne vedenja otrok ter do zloma odnosa in navezanosti med starši in otrokom ali učiteljem in otrokom. To ne podpira razvoja otrokovih čustvenih veščin ali bližine s staršem ali učiteljem in tako je zamujena učna priložnost za otroka.

Na dokazih temelječa in ustrezna uporaba časa za pomiritev je kratka, redka, preišljena in podana mirno, da pomaga otroku pri samoregulaciji, čemur sledi nova učna priložnost in pozitivna povezava. Ko se strokovnjaki, starši in učitelji ne strinjajo glede priporočljivosti uporabe časa za pomiritev, obstaja verjetnost, da govorijo o zelo različnih postopkih. Na žalost se izraz "čas za odmor za pomiritev" lahko uporablja tako za ustrezne kot tudi neprimerne pristope.

V programih *Neverjetna leta* (in večini drugih empirično potrjenih starševskih programih) se čas za pomiritev uporablja kot način učenja pomiritve in ponovnega uravnavanja otroka sredi močnih čustev ter kot čas za razmislek otroka o boljši rešitvi težavne situacije. Deluje tudi zato, ker gre čas za pomiritev iz okrepitevenega okolja, vzpostavljenega s pozitivnimi interakcijami starš-učitelj-otrok. V programih *Neverjetna leta* starše, učitelje in otroke učijo, da je čas za odmor namenjen pomiritvi. To pomaga otrokom, da se naučijo strategije pomirjanja, odraslim pa pri samoregulaciji in oblikovanju ustreznega odziva na konfliktno situacijo. Raziskave so pokazale, da se ob ustrezni uporabi te predvidljive in spoštljive strategije opazi zmanjšanje agresivnega vedenja otrok in povečanje občutka varnosti, tudi v odnosih s skrbniki. Pri starših, ki uporabljajo čas za pomiritev kot orodje v svojem pozitivnem starševskem repertoarju, je opazno zmanjšanje uporabe neprimernih ali nasilnih starševskih odzivov (Everett et al., 2010; Fabiano et al., 2004; Kennedy et al., 1990). V nadaljevanju bomo najprej na kratko opisali, kako z dokazi podprto uporabo časa za pomiritev (NL) poučujejo terapevte, starše, učitelje in otroke v programih *Neverjetna leta*.

Čas za pomiritev po principu *Neverjetna leta* (NL) (Tehnika želve)



Počasi globoko vdihni

Najprej naučite otroka, kako se pomiriti:

Pred uporabo časa za pomiritev se otroke spodbuja, da se s starši in učitelji (pogosto s pomočjo lutke) pogovorijo o trenutkih, ko imajo močna in neprijetna čustva. To otrokom pomaga pri spoznanju, da so negativni občutki (jeza, frustracija, tesnoba, osamljenost) znak za težave, ki jih je potrebno rešiti.

Odrasli jim pomagajo razumeti, da so vsi občutki normalni in v redu, vendar določena vedenja in besede niso primerni za uporabo, ko so jezni, razočarani ali žalostni, na primer udariti ali poškodovati nekoga drugega ali zlomiti kaj. Odrasli jim pomagajo razumeti, da je včasih težko razmišljati o rešitvi, ko so zelo razburjeni in da to pomeni, da najprej potrebujejo čas, da se pomirijo. Ta razprava je usmerjena v razvojno starost otroka — 3-letniki sodelujejo v zelo preprosti razpravi, 8-9-letniki sodelujejo na bolj zapleteni ravni. Z uporabo lutke kot zgleda se otroci naučijo, kako si vzeti čas za pomiritev. Na primer, lutka želva razloži, kako se umakne v svojo lupino, globoko vdihne in pomisli na svoje srečno mesto, ko ima težave, nato pa pride ven in poskusi z drugačno rešitvijo. Otroci se naučijo, da lahko strategijo za pomiritev uporabijo sami ali pa jim odrasla oseba pove, da potrebujejo čas za pomiritev, če so koga prizadeli, prekršili pravilo ali so preveč razburjeni, da bi jasno razmišljali. Ko so otroci mirni in niso v konfliktni situaciji, jim odrasli pomagajo vaditi, kako iti na čas za pomiritev in kako se umiriti z globokim dihanjem, pozitivnim samogovorom in razmišljanjem o svojem srečnem kraju. Eden od načinov, kako otroke naučiti te strategije, je, da se lutka želva zmoti, nato pa ji otroci pomagajo slediti korakom časa za pomiritev. Nato odrasli in otroci pomagajo lutki želvi razumeti, da čas za pomiritev ni kazen, ampak način pomiritve. Otroci se naučijo, da vsi, tudi odrasli, včasih potrebujejo čas, da se pomirijo. Starši in učitelji so zgled z uporabo te strategije, ko postanejo jezni. Uporabijo lahko tudi knjige "Wally Problem Solving Books" za reševanje težav, ki opisujejo vrsto problematičnih situacij, ki jih ima lutka Wally doma in v šoli (Webster-Stratton, 1998). Otroci so naprošeni, naj bodo detektivi in poiščejo rešitev za Wallyjev problem. Po pogovoru o možnih rešitvah predstavijo načine za rešitev težave z uporabo ročnih lutk.

Učenje staršev, učiteljev in terapevtov uporabe časa za pomiritev:

V programih Neverjetna leta voditelji skupin vodijo vzporedne skupinske razprave na treningih s starši, učitelji in terapevti. Voditelji skupin jim pomagajo razumeti, da takšen čas za pomiritev ni kazen, temveč strategija samoregulacije za otroke (in odrasle). Učijo se, da so ti časi za pomiritev kratki (3-5 minut) in da je njihovo obnašanje med izvajanjem časa za pomiritev ključnega pomena za njihov uspeh s to tehniko. Naučijo se odrediti čas za pomiritev na miren, spoštljiv, predvidljiv in nadzorovan način, namesto predajanja negativnih sporočil otrokom. Prav tako se naučijo, kako biti v bližini med samo izvedbo časa za pomiritev in imeti nadzor ter kako lahko njihova fizična prisotnost otroka pomiri, ne da bi mu bila pri tem namenjena neposredna pozornost.

Učijo se o pomembnosti ponovne povezave z otrokom takoj po zaključku časa za pomiritev. Otrokov krog varnosti se nadaljuje s poudarkom na pozitivnih sporočilih in toplih dotikih, namesto vaje ali razpravljanja o neželenem vedenju ali vsiljenega opravičila. Ta pristop pomaga otroku ohraniti čustveni nadzor in občutek umirjenosti glede odnosa s staršem ali učiteljem.

Pozitiven odnos s temeljev piramide Neverjetna leta je nujen za učinkovito poučevanje časa za pomiritev.

Prva polovica programov Neverjetna leta za starše in učitelje se osredotoča na strategije vzpostavljanja pozitivnih odnosov z otroki, da so odzivni, topli, vzgojni in dajejo več pozornosti pozitivnemu kot negativnemu vedenju. V tem času se starši in učitelji učijo socialnih, čustvenih metod in treninga vztrajnosti: spodbujanje otrokove vztrajnosti, strpnosti do frustracij, socialnih veščin, reševanja težav, čustvene pismenosti, empatije, jezikovnega razvoja in veščin samoregulacije. Raziskave so pokazale, da so otroci z večjo socialno in čustveno zavestjo ter jezikovnimi sposobnostmi bolj sposobni samoregulacije in reševanja težav. Te veščine, kot tudi odnos med starši in otroki, tvorijo osnovo, temelj, ki otrokom pomaga, da se na frustrirajoče ali vznemirljive situacije odzivajo na načine, ki niso nasilni, brez nadzora ali uničujoči. Da lahko čas za pomiritev deluje, mora biti ta osnova vzpostavljena, in ko je temelj trdno zasidran, se potreba po času za pomiritev močno zmanjša.

Spodaj je nekaj pogostih vprašanj, ki se pojavijo pri razpravi o uporabi časa za pomiritev. Vsi odgovori tukaj odražajo domnevo, da je uporabljeni čas za pomiritev podoben zgoraj opisanim postopkom po principu Neverjetna leta.

Zakaj dno piramide Neverjetna leta (veščine pozitivnega starševstva) ni dovolj? Zakaj razlaga, držanje in objemi včasih povzročijo več otrokovega neprimerne vedenja in negotovosti? Zakaj vpitje, grajanje in dodajanje posledic poslabšajo vedenje? Zakaj je pomembno, da se starši naučijo nekaterih disciplinskih metod, ki temeljijo na dokazih?

Pozitivno, odzivno starševstvo in poučevanje so jedro odnosov starš-učitelj-otrok. Brez trdnega in varnega odnosa med staršem in otrokom ali učiteljem in otrokom se povezave med odraslimi in otroki prekinejo in pogosto ne delujejo. To pa ne pomeni, da se je na vsa otrokova vedenja mogoče ves čas odzivati z argumentiranjem, držanjem in nadaljevanjem interakcij. Pozitivni odnosi so nujni, vendar ne zadostujejo za izboljšanje otrokovih vedenjskih težav (Cavell, 2001). Včasih, ko imajo otroci močna negativna čustva in so neurejeni, se pogosto zgodi, da so tako čustveno in fizično brez nadzora, da ne morejo več razmišljati. V tem času bodo poskusi tolažbe, razuma, nadzora s strani odraslega ali prepiranja z otrokom verjetno povečali intenzivnost otrokovih čustev in jih dejansko okrepili. Starši in učitelji verjetno tudi sami občutijo močna čustva in so tako ranljivi, da eksplodirajo ali popuščajo otrokovim zahtevam na način, da otroka dejansko učijo, da so agresija, nasilje ali prepričani učinkoviti načini za obvladovanje konfliktov. Temu pravimo "prisilni postopek" — torej cikel, ki ga je opisal Patterson (Patterson, Reid, & Dishion, 1992), v katerem starši, učitelji in otroci drug drugemu stopnjujejo svoje neprijetne, agresivne in neurejene odzive. Postopek se običajno konča, ko otrokovo vedenje postane tako odklonilno, da starš ali učitelj otroku bodisi popusti ali postane tako kaznovalen, da otrokovo predajo nadzoruje strah. Ta prisilni postopek so Patterson in drugi že desetletja skrbno raziskovali, čas za pomiritev pa je bil zasnovan tako, da ustavi ta odklonilni cikel.

Kdaj je pri otrocih razvojno primerno uporabljati na dokazih temelječ čas za pomiritev po principu Neverjetna leta?

Čas za pomiritev je spoštljiv in miren način za prekinitev prisilnega procesa. Namesto stopnjevanja negativne interakcije odrasla oseba mirno uporablja načrtovano strategijo, kako pomagati otroku, da si vzame odmor in se pomiri.

Tudi če otrok še stopnjuje, zavezanost odraslega, da ostane miren in ni maščevalen ali se prepira, daje priložnost za pomiritev, saj neprimerno vedenje ni nagrajeno s pozornostjo odraslih. Brez močnih čustev odrasle osebe, na katera se lahko odzove, lahko otrok lažje uravnava svoja čustva. Odrasla oseba ponuja tudi zgled za samopomirjanje. Poleg tega, ko se starši ali učitelji usposobijo za to predvidljivo rutino in razumejo osnovno teorijo, se počutijo samozavestne v njihovi zmožnosti ostati miren, in razumejo, da to dolgoročno vodi do boljših rezultatov za otrokov čustveni in socialni razvoj ter boljšega odnosa starš-otrok.

Katera je najboljša starost za to metodo? Za katera neprimerna vedenja? Kakšna je teorija, zaradi katere čas za pomiritev deluje?

Čas za pomiritev je priporočljiv samo za vedenja na višji ravni, kot so npr. agresija, uničevalno vedenje in zelo konfliktna neskladnost. Ni namenjen za uporabo pri naslavljanju otrokovih osnovnih potreb po podpori, ob bolečinah ali v strahu oz. stresnih situacijah. Številne druge proaktivne strategije se priporočajo v programih Neverjetna leta za obvladovanje blažjih zahtevnih vedenj. Čas za pomiritev se uporablja samo za otroke, ki so kognitivno razvojno pripravljeni in dovolj stari, da se naučijo samoregulacije ter imajo občutek za čas in kraj. Običajno čas za pomiritev deluje pri otrocih, starih med 3 in 9 let. Nekateri triletniki bodo premladi, nekateri 9-letniki pa prestari za čas za pomiritev. Namesto da bi otrokovo kronološko starost uporabili kot napotek, kdaj začeti uporabljati čas za pomiritev, je kot merilo bolje uporabiti otrokovo razvojno starost. V programih Neverjetna leta so različice časa za pomiritev predstavljene za starejše in mlajše otroke, za otroke z ADHD in razvojnim zaostankom ter razpravljajo o alternativnih postopkih za otroke s spektroavtistično motnjo. En način ne ustreza vsem pri uporabi časa za pomiritev.

Zakaj gre pri programih Neverjetna leta v resnici predvsem glede časa, preživetega skupaj?

Čas za pomiritev deluje le, če večino časa z otroki preživimo skupaj in kakovostno, kar pomeni, da smo vključeni v igro, ki jo usmerja otrok, izvajamo socialni in čustveni trening, odzivno in vzgojno starševstvo s poudarkom na pozitivnem vedenju, pohvalah, predvidljivosti rutin in urnikov. Čas za pomiritev je samo eno od orodij v orodjarni NL z mnogimi različnimi starševskimi orodji, ki se jih poučuje v 8-12 sejah pred uvedbo časa za pomiritev (npr. igra, usmerjena k otroku, socialni in čustveni trening, preusmerjanje pozornosti, opisno komentiranje, pohvala, nagrajevanje, ljubezen, odzivnost, uporaba predvidljivih rutin, dosledni načrti za ločitev in združitve, preusmeritve, ignoriranje, logične posledice in poučevanje veščin samoregulacije otrok in načinov reševanja težav). Čas za pomiritev je mogoče uporabiti le, ko je osnova odnosov med odraslim in otrokom dobro vzpostavljena s pozitivnimi metodami v času, preživetem skupaj.

Kako je uporaba časa za pomiritev prilagojena različnim otrokom? Kaj je "jedro" in kaj je prilagodljivo?

Kot pri vsaki drugi strategiji starševstva ali poučevanja, tudi uporaba časa za pomiritev zahteva klinično občutljivost, prilagodljivost, tudi glede na otrokovo razvojno stopnjo, ter družinski ali učni kontekst. Voditelji skupin programov Neverjetna leta, ki usposabljaajo starše, učitelje in terapevte za uporabo časa za pomiritev, morajo upoštevati številne dejavnike. Ti dejavniki vključujejo: otrokovo razvojno raven, odnos starš-otrok in zgodovino navezanosti ter duševno zdravje staršev in njihove veščine samokontrole.

Postopki časa za pomiritev so prilagojeni različnim situacijam. V nekaterih primerih starš ali otrok morda nista pripravljena na čas za pomiritev in bosta morala dlje delati na pohvalah in metodah poučevanja kot tudi drugih veščinah za gradnjo odnosov in drugih disciplinskih strategijah, kot npr. preusmerjanje pozornosti, postavljanje jasnih mej in ignoriranje. Dolžino in lokacijo časa za pomiritev lahko prilagodite družinskim potrebam. Starši se tudi učijo načinov, kako podpirati otroka med časom za pomiritev, da je varen, pri tem pa še vedno upoštevajo načelo, da ima med časom za pomiritev vsakršna majhna pozornost na otroka velik negativni vpliv.

Kako čas za pomiritev pomaga otrokom, da se naučijo samoregulacije in podpira njihov čustveni razvoj?

Pred samo izvedbo časa za pomiritev odrasli otroke naučijo in z njimi vadijo, kako lahko z uporabo časa za pomiritev uravnavajo svoja čustva. Med časom za pomiritev so starši zgled mirnosti z uporabo strategij samoregulacije, ki so se jih naučili njihovi otroci (dihanje, samogovor). Čas za pomiritev prepreči stresno interakcijo staršev in otrok in jim daje prostor za ponovno kontrolo. Med časom za pomiritev se neželjeno vedenje otrok ne okrepi s pozornostjo.

Ali čas za pomiritev otroke kaj nauči?

Da, otroci se naučijo, da vedenje brez nadzora ni učinkovit način za obvladovanje močnih čustev, ker ni okrepljeno. Toda čas za pomiritev sam po sebi ni dovolj. Večino otrokovega časa preživimo izven časa za pomiritev v smiselnih in pozitivnih interakcijah s starši in učitelji, sestavljenih iz igre, ki jo usmerja otrok, socialnega in čustvenega treninga in treninga vztrajnosti, pohval ter opore in vzgoje. V tem času se otroci naučijo pozitivnih načinov uravnavanja svojih čustev in krmarjenja po medosebnih odnosih ter prosijo po tem, kar potrebujejo ali želijo. Pomembno je, da so bila ta pozitivna nadomestna vedenja naučena in trenirana pred izvajanjem časa za pomiritev. Ko je to vzpostavljeno in so otroci poslani na čas za odmor, da se pomirijo, si nestrpnost želijo, da bi prišli v pozitivno ospredje staršev ali učiteljev, kjer, kot so se predhodno naučili, imajo več koristi.

Zakaj je učenje strategije časa za pomiritev pomembno za starše in učitelje? Ali obstajajo starši, ki jih ne bi smeli učiti uporabe časa za pomiritev?

Strah, da bi lahko nekateri starši ali učitelji zlorabili postopek časa za pomiritev zaradi pomanjkanja čustvene sposobnosti izražanja skrbi, stresa ali psihopatologije, nekatere strokovnjake odvrča od poučevanja te strategije (staršev ali učiteljev). Čeprav je možno zlorabiti postopek časa za pomiritev, je potrebno razmisliti, kaj se zgodi, če takšni starši ali učitelji ne dobijo na dokazih temelječe disciplinske metode, ki jo lahko uporabijo. Brez zmožnosti uveljavljanja predvidljivih omejitev ali preprečevanja, da bi se otroci agresivno odzivali na druge otroke, lahko odrasli postanejo preveč popustljivi, kar lahko privede tudi do tega, da otroci postanejo bolj agresivni, ko se naučijo, da agresivni odzivi in odzivi brez nadzora delujejo. Nezmožnost določitve mej in uveljavitev predvidljivih omejitev dokazano vodi do slabih rezultatov v duševnem zdravju otrok (Fite, Stoppelbein, & Greening, 2009). Kazdin (Kazdin, 2002) trdi, da lahko starši z neuporabo ustrezne discipline za zaščito otrok, ki deluje, sami ustrezajo definiciji zlorabe. Nasprotno, brez nenasilnega in predvidljivega načina odziva na visoko intenzivna negativna vedenja, lahko starši ali učitelji prevzamejo prevelik nadzor nad otrokom, se odzovejo s kritično ali fizično disciplino, ki otroku sporoča, da so agresivni odzivi sprejemljiv način obvladovanja negativnih vplivov in konfliktov.

Poleg tega, da starši in učitelji 8-12 tednov intenzivno sodelujejo v programu Neverjetna leta na pozitivnih metodah socialnega in čustvenega treninga, igri, ki jo usmerja otrok, pohvalah, nagradah in vzpostavljanju odnosov, preden jim je predstavljen čas za pomiritev, programi Neverjetna leta namenjajo veliko časa tudi poučevanju pravilnega načina uporabe časa za pomiritev in strategijam za odrasle, da ostanejo mirni in uravnani. Udeleženci se naučijo samopohvaliti in samonagraditi, kako izzvati negativne misli in jih nadomestiti s pozitivnim samogovorom in izjavami za spoprijemanje, ter strategije za obvladovanje stresa. Skupinska srečanja vključujejo odrasle, ki z usmerjanjem vadijo enostavne primere časa za pomiritev in postopoma povečujejo njihovo kompleksnost, s poudarkom na vedenjskih, kognitivnih in čustvenih komponentah. Voditelji oz. terapevti tedensko pokličejo, da preverijo njihove izkušnje in so na voljo, ko starši ali učitelji postopek časa za pomiritev začnejo z otrokom.

Ali lahko čas za pomiritev povzroči travmatične reakcije ali ponovno travmatizira otroke? Lahko to privede do fizičnih zlorab ali možganskih slik vzorcev, podobnih tistim, ki so travmatizirani?

Poučevanje staršev za uporabo časa za pomiritev dokazano zmanjšuje fizično zlorabo otrok (Chaffin et al., 2004). Medtem ko nekateri sicer trdijo, da lahko uporaba časa za pomiritev pri otrocih, ki so bili izpostavljeni zlorabi, znova travmatizira in sproži strašljiv odziv, ni nobenega dokaza, ki bi podprl to trditev, ko je čas za pomiritev uporabljen primerno. Čas za pomiritev ni travmatičen dogodek, če je izveden spoštljivo in predvidljivo, kot je opisano zgoraj. Čas za pomiritev ni travmatičen dogodek, če starši delajo predvsem na odzivnem vzgojnem starševstvu s pomočjo časa, preživetega skupaj. Pri delu s starši in otroki, ki so izkusili travmatično izkušnjo, terapevti klinično presodijo, kdaj, kako in ali je primerno uporabiti čas za pomiritev. Kot pri kateri koli drugi starševski strategiji ali odločitvi, je lahko tudi čas za pomiritev izveden napačno ali žaljivo. To ne pomeni, da je potrebno čas za pomiritev opustiti kot strategijo, ampak bi morali starše, učitelje in terapevte naučiti, kako čas za pomiritev uporabljati na spoštljiv, učinkovit in na dokazih temelječ način.

Ali čas za pomiritev otroku koristi?

Ko je čas za pomiritev izveden na predvidljiv, sistematičen, strukturiran in umirjen način, vpet v normalno pozitivno vzgojo in odnos, le ta otrokom dejansko pomaga, da se počutijo varne in imajo občutek nadzora, namesto strahu pred vpitjem in nepredvidljivimi odzivi odraslih. Privede do odnosa, v katerem otroci vedo, da lahko varno odidejo k staršem ali učiteljem po pomoč pri reševanju njihovih težav. Raziskave so pokazale, da je čas za pomiritev ključni dejavnik pri pomoči uravnavanja čustev in samokontrole otrok ter zmanjšuje fizično zlorabo s strani odraslih in travmatične simptome otrok (Chaffin et al., 2004).

- Cavell, T. A., „Updating our approach to parent training: The case against targeting noncompliance“, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8, 2001, lk 299–318.
- Chaffin, M., Silovsky, J. F., Funderburk, B., Valle, L. A., Brestan, E. V., Balachova, T., ... Bonner, B. L., „Parent-child interaction therapy with physically abusive parents: Efficacy for reducing future abuse reports“, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(3), 2004, lk 500–510.
- Everett, G. E., Hupp, S. D. A., & Olmi, D. J., „Time-out with parents: A descriptive analyses of 30 yeas of research“, *Education and Treatment of Children*, 33(2), 2010, lk 235–259.
- Fabiano, G. A., Pelham, W. E., Manos, M., Gnagy, E. M., Chronis, A. M., Onyango, A. N., . . . Swain, S., „An evaluation of three time out procedures for children with attention deficit/hyperactivity disorder“, *Behavior Therapy*, 35, 2004, lk 449–469.
- Fite, P. J., Stoppelbein, L., Greening, L., „Predicting readmission to a child psychiatric inpatient facility: The impact of parenting styles.“ *Journal of Child and Family Studies*, 18, 2009, lk 621–629.
- Graziano, P. A., Bagner, D. M., Slavec, J., Hungerford, G., Kent, K., Babinski, D. P., „Feasibility of Intensive Parent-Child Interaction Therapy (I-PCIT): Results from an Open Trial“, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2014, lk 1–12.
- Kazdin, A. E., „Psychosocial treatments for conduct disorder in children and adolescents“, Nathan, P. E., Gorman, J. M. (Eds.), *A guide to treatments that work*, Oxford University Press, New York, 2002, lk 57–85.
- Kazdin, A. E., „Evidence-based treatment and practice: New opportunities to bridge clinical research and practice, enhance the knowledge base, and improve patient care“, *American Psychology*, 63(3), 2008, lk 146–159.
- Kennedy, P., Kupst, M. J., Westman, G., Zaar, C., Pines, R., Schulman, J. L., „Use of the timeout procedure in a child psychiatry inpatient milieu: combining dynamic and behavioral approaches“, *Child Psychiatry Hum Dev*, 20(3), 1990, lk 207–216.
- Patterson, G., Reid, J., Dishion, T., „*Antisocial boys: A social interactional approach*“, kd 4, Eugene, vöi: Castalia Publishing.
- Siegel, D. J., Bryson, T. P., „‘Time-outs’ are hurting your child“, *Time Magazine*.
- Webster-Stratton, C., „*Wally’s Detective Book for Solving Problems at Home*“, Seattle, WA: Incredible Years.

Težave med terapijo ali usposabljanjem mentorjev

Klinična vprašanja

1. *Zakaj dno piramide Neverjetna leta (pozitivno starševstvo) ni dovolj? Zakaj je pomembno, da se vsi starši naučijo nekaterih, na dokazih temelječih disciplinskih metod?*
2. *Kakšna je najboljša starost za to metodo? Za katera neprimerna vedenja? Na kateri teoriji temelji čas za pomiritev?*
3. *Kako je uporaba časa za pomiritev prilagojena ali individualizirana za različne otroke? Kaj je "jedro" in kaj prilagodljivo?*
4. *Kako čas za pomiritev otrokom pomaga, da se naučijo samoregulacije in podpre njihov čustveni razvoj?*
5. *Zakaj je učenje strategije časa za pomiritev pomembno za starše in učitelje? Ali obstajajo starši, ki jih ne bi smeli učiti uporabe časa za pomiritev?*
6. *Ali lahko čas za pomiritev povzroči travmatične reakcije ali ponovno travmatizira otroke?*
7. *Prednosti in ovire časa za pomiritev v primerjavi z vpitjem ali udarci? ~ Kateri so pomembni vidiki tega postopka in ali se razlikuje glede na različne kulture?*
8. *Ali naj se čas za pomiritev uporablja samo v programih zdravljenja ali kliničnih okoljih, ne pa v preventivnih programih ali v univerzalnih okoljih?*

Voditelji skupin - težave pri zdravljenju

9. *Kako mentorji obvladujejo odpor udeležencev do uporabe časa za pomiritev pri izvajanju delavnic VRU (Vodenje razreda za učitelje), Dino šole ali programov starševstva?*
10. *Kako mentorji preprečujejo zlorabo ali napačno uporabo časa za pomiritev?*
11. *Zakaj je pomembno, da delavnice pomagajo voditeljem skupin prepoznati, kako nujno je nameniti dovolj časa poučevanju socialnih veščin, čustvene pismenosti in veščin samoregulacije (tj. v razdelku o metodah treninga in reševanja problemov)?*
12. *Kako mentorji voditeljem skupin pomagajo naučiti se individualizirati učinke intervencije za edinstvene potrebe posameznega otroka?*
 - a. *Malček, ki grize*
 - b. *Predšolski otrok, ki udari vrstnike (normalni razvojni mejniki)*
 - c. *Otrok, ki ne izpolnjuje navodil (85 % časa)*
 - d. *Otrok s spektroatvistično motnjo (3 leta v primerjavi z 8 let)*
 - e. *Težave z navezanostjo otrok (s težavami v vedenju)*

- f. *Otrok z ADHD (6 let)*
- g. *Starš s psihopatologijo*

13. *Kako mentorji pomagajo udeležencem delavnic Neverjetna leta razumeti pomen poučevanja nadomestnega vedenja?*

~ ključno je poučevanje pozitivnega nasprotnega vedenja za nadomestitev negativnega vedenja

14. *Zakaj je pomembno voditeljem skupin Neverjetna leta pomagati razumeti, kako naučiti starše in učitelje samoregulacije in umiritvene tehnike? Kako jim pomagata vključiti te koncepte v vsa srečanja?*

15. *Kako se mentorji/trenerji odzivajo na avtorje ali promotorje drugih programov, ki zavračajo Neverjetna leta na podlagi dejstva, da je čas za pomiritev vključen v program?*

16. *Kako lahko mentorji/trenerji na politični, finančni ali upravni ravni spremenijo napačne predstave o uporabi časa za pomiritev v programih Neverjetna leta?*

KAKO ODGOVORITI NA NASLEDNJE POMISLEKE?

1. *Čas za pomiritev škoduje otrokovemu čustvenemu razvoju in navezanosti na starše.*
2. *Čas za pomiritev lahko sproži travmatične reakcije.*
3. *Čas za pomiritev je škodljiv za otroke.*
4. *Starši bodo zlorabili čas za pomiritev.*

Zapiski

1. *Vprašanja pri možganski nevihti (3 prijatelji)*
2. *Majhne skupine za pogovor o strategijah in načelih za ponovno določitev kategorij*
3. *Vadite zastavljanje vprašanj v skupinah*
4. *Povzetek idej*