

# IA Aeg Maha toimib tänu kvaliteetsele koosolemise ajale

*Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.*



## **AEG MAHA**

Aeg Maha kasutamine 3–9-aastaste laste ennast reguleeriva rahunemise strateegiana kuulub 77% ulatuses väikeste laste üldise positiivse käitumise juhtimise empiiriliselte valideeritud vanema programmide hulka (Everett, Hupp ja Olmi, 2010; Fabiano et al., 2004; Graziano et al., 2014; Kazdin, 2008). Aeg Maha kasutamist on uuritud kolmkümmend aastat ja see on osutunud tõhusaks positiivse tulemuse saamisel laste agressiivse käitumise ja samuti lapsevanemate poolt laste väärkohtlemise vähendamiseks. Hoolimata rohketest empiirilistest väljaannetest on Aeg Maha kasutamine siiski vaidlusi tekitav teema ja paljud tunnevad selle kasutamisega seoses ebamugavust. Suur osa vaidlustest põhineb mitteteaduslikel tõenditel Aeg Maha mõjust laste kiindumusele või ebatäpsele teabele vastastikku läbivaatamata mitteteaduslikes väljaannetes (nt ajakiri „Time“), et Aeg Maha mõjub halvasti laste neuroplastilisusele (Siegel ja Bryson, 2014). Teatavatel juhtudel on see ebamugavustunne nii suur, et inimesed või agentuurid otsustavad mitte kasutada tõenduspõhist õppekava, milles kasutatakse aja maha võtmist.

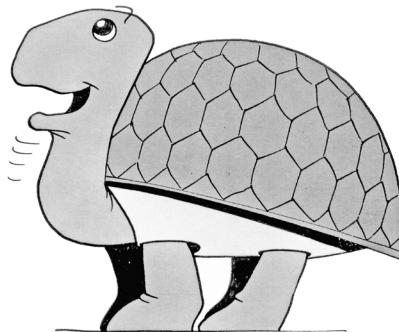
Enne kui saab Aeg Maha kasutamist arutada, tuleb kindlasti määratleda, mida tähendab tulemuslik tõenduspõhine Aeg Maha protsess. Aeg Maha kasutamisest on variante, mis ei ole tõenduspõhised ja on tõesti reageerivad, karistavad, karmid, mittetoetavad, arenguks sobimatud, ennustamatud või mida kasutatakse lugupidamatult, nii et see häbistab ja tõrjub last.

Sellised sobimatud lähenemisiivid võivad tuua kaasa lapse jätkuva väärkäitumise ning vanema ja lapse või õpetaja ja lapse vahelise suhte ja kiindumuse purunemise. See ei toeta laste

emotsionaalsete oskuste arengut ega lähedust lapsevanema või õpetajaga ja tähendab lapsele kaotatud õpivõimalust. Tõenduspõhine ja asjakohane Aeg Maha on lühike, harv, läbimõeldult ja rahulikult kasutatud, et aidata lapsel end reguleerida, millele järgneb uus õpivõimalus ja positiivne kontakt. Kui eksperdid, lapsevanemad ja õpetajad ei jõua kokkuleppele, kas Aeg Maha on soovitatav strateegia, siis võib-olla räägivad nad tegelikult väga erinevatest asjadest. Kahjuks saab Aeg Maha terminit kasutada nii sobivate kui ka sobimatute lähenemisviisidega.

Vanemlusprogrammis „Imelised aastad“ (IA; ingl *Incredible Years*<sup>®</sup>) ja enamikus teistes empiiriliselt kontrollitud lapsevanemate programmides õpetatakse Aeg Maha kasutama nii, et laps saaks õppida tugevate emotsioonide ajal rahunema ja uuesti end reguleerima ning et anda lastele aega mõelda, mis oleks probleemses olukorras parem lahendus. See toimib, sest see on Aeg maha kinnistavast keskkonnast, mis on loodud lapsevanema, õpetaja ja lapse positiivse suhtlemise kaudu. IA programmides õpetatakse lapsevanematele, õpetajatele ja lastele, et Aeg Maha on korraks aja maha võtmine, et rahuneda. See aitab lastel omandada strateegia, kuidas rahuneda, ning see aitab ka täiskasvanutel ennast reguleerida ja näidata eeskujut, kuidas on konfliktiolukorras sobiv käituda. Uuringud on näidanud, et kui seda ette ennustatavat ja lugupidavat strateegiat õigesti kasutada, siis laste agressiivne käitumine väheneb ning suureneb nende kindluse ja turvalisuse tunne nende suhetes oma hooldajatega. Kui lapsevanemad kasutavad aja maha võtmist rahunemiseks kui ühte vahendit oma positiivse lapsekasvatamise võimalustest, väheneb nende kriitiliste või halvustavate vanemlike vastuste kasutamine (Everett et al., 2010; Fabiano et al., 2004; Kennedy et al., 1990). Alustuseks anname lühikese ülevaate sellest, kuidas tõenduspõhise IA aja maha võtmist õpetatakse IA-programmides terapeutidele, lapsevanematele, õpetajatele ja lastele.

### ***IA aja maha võtmise strateegia (nn väikese kilpkonna tehnika)***



#### ***3. Hingake sügavalt.***

**Esiteks õpetage lapsele, kuidas rahuneda.** Enne Aeg Maha kasutamist soovitatakse lastel rääkida oma vanemate ja õpetajatega (sageli nuku abil) juhtudest, kui neil on tugevaid ja ebameeldivaid tundeid. Neil aidatakse mõista, et need negatiivsed tunded (viha, frustratsioon, ärevus või üksindus) on märguande, et neil on probleem, mida on vaja lahendada. Täiskasvanud aitavad neil mõista, et kõik tunded on normaalsed ja sobivad, aga kõik käitumised ja sõnad ei ole sobivad, kui nad on vihased, pettunud või kurvad, nagu löömine, kellelegi teisele haiget tegemine või millegi lõhkumine. Täiskasvanud aitavad lastel mõista, et vahel on raske lahendust leida, kui nad on väga endast väljas, ja see tähendab, et esiteks on vaja aega rahunemiseks. *Selle vestluse vorm sõltub lapse arenguastmest – 3aastastega on vestlus väga lihtne, 8–9aastastega on see keerukam.* Nuku näitel õpivad lapsed, kuidas võtta aeg maha, et rahuneda. Näiteks väikse kilpkonna nukku selgitab, kuidas ta tõmbub raskuste korral oma koorikusse, hingab mõned korrad sügavalt ja mõtleb oma Rõõmsast Kohast ning seejärel tuleb välja, et teise lahendusega

uuesti proovida. Lapsed õpivad, et nad saavad seda iseseisvalt teha ja kasutada rahunemise strateegiana, või ütleb täiskasvanu neile, et nad vajavad aja maha võtmist, kui nad on kellelegi haiget teinud, reegliti rikkunud või on liiga endast väljas, et selgelt mõelda. Täiskasvanud saavad aidata lapsel harjutada Aja Maha võtmist sügavalt hingates, endaga positiivselt rääkides ja oma Rõõmsast Kohast mõeldes, siis kui laps on rahulik ning ei ole juba tekkinud konfliktiolukorda. Seda strateegiat saab lastele õpetada näiteks nii, et nukk (nt väike kilpkonn) käitub halvasti ja lastel palutakse aidata tal Aeg Maha ajal vajalikke samme teha. Hiljem aitavad täiskasvanu ja lapsed kilpkonna nukul mõista, et Aeg Maha ei ole karistus, vaid pigem viis rahuneda. Lapsed õpivad, et kõik, sh täiskasvanud, vajavad vahel veidi aega omaette, et rahuneda. Täiskasvanud ja õpetajad mudeldavad seda strateegiat enda peal, kui nad vihastavad. Samuti võivad nad kasutada raamatuid „*Wally Problem Solving Books*“ milles käsitletakse väikese nuku Wally Probleemilahendaja probleeme kodus ja koolis (Webster-Stratton, 1998). Seejärel palutakse lastel mängida detektiivi ja leida Wally probleemile lahendusi. Pärast nendest võimalikest lahendustest rääkimist etendatakse nukkude abil probleemi lahendamise viise. Vahel on lahenduseks vaja kasutada rahunemise strateegiat, et ennast reguleerida enne teiste ennetavamate lahenduste leidmist.

**Lapsevanematele, õpetajatele ja terapeutidele Aeg Maha kasutamise õpetamine rahunemiseks** IA programmides peavad grupijuhid koolituse ajal samaaegseid grupivestlusi lapsevanemate, õpetajate ja terapeutidega.

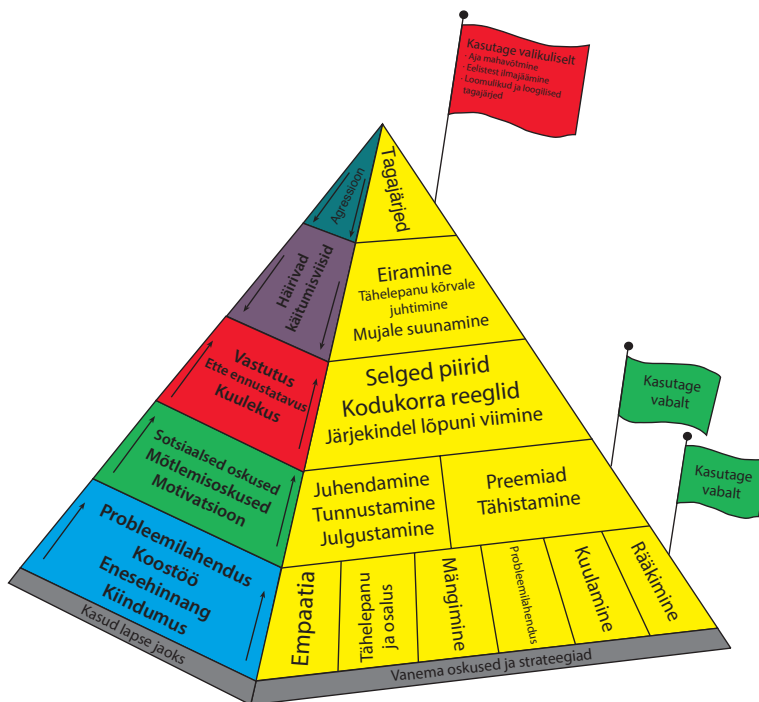
Grupijuhid aitavad neil mõista, et selline Aeg Maha *ei ole* karistus, vaid eneseregulatsiooni strateegia lastele (ja täiskasvanutele). Nad saavad teada, et aja maha võtmised on lühikesed (3–5 minutit) ja selle tehnika eduks on eriti tähtis nende enda käitumine Aeg Maha kasutamisel. Nad õpivad kasutama Aeg Maha rahulikult, ennustatavalt ja talitsetult, mitte andes lastele negatiivseid sõnumeid. Nad õpivad ka olema Aeg Maha ajal lähedal, et Aeg Maha üle järelevalvet teha. Nende kohalolek võib anda lapsele kindlustunnet *ilma* Aeg Maha ajal otseselt neile tähelepanu pööramata.

Lapsevanematele ja õpetajatele õpetatakse ka seda, kui tähtis on pärast aja maha võtmist kohe lapsega kontakti võtta. Lapse turvalisustunne taastub positiivsetele sõnumitele rõhumise ja soojade puudutustega, mitte negatiivse käitumise üle kordamise või arutamise või vabanduse väljapressimisega. See lähenemisviis aitab lapsel oma tundeid valitseda ja tunda end kindlalt oma suhtes lapsevanema või õpetajaga.

### ***Tulemuslikult Aeg Maha õpetamiseks on vaja positiivset suhet IA püramiidi alusel.***

Lapsevanemate ja õpetajate IA programmide tähelepanu keskmes on lastega positiivse suhte loomine neile vastates, olles soe, hoolitsev ning pöörates rohkem tähelepanu positiivsele, kui negatiivsele käitumisele. Selle aja jooksul õpivad lapsevanemad ja õpetajad sotsiaalset, emotsionaalset ja püsivusjuhendamiseviisi, et arendada laste püsivust, frustratsioonile vastupidavust, suhtlemisoskusi, probleemide lahendamist, emotsionaalset kirjaoskust, empaatiat, kõne arengut ja eneseregulatsiooni oskusi. Uuringud on näidanud, et suurema sotsiaalse ja emotsionaalse teadlikkuse ja paremate kõneoskustega lapsed suudavad paremini ennast reguleerida ja probleeme lahendada. Need oskused koos vanema ja lapse vahelise suhtega moodustavad vundamenti, mis aitab lastel käituda frustrerivates või ärritavates olukordades viisil, mis ei ole vägivaldne, talitsematu või purustav. See vundament peab olema loodud, et Aeg Maha saaks toimida, ja kui see vundament on kindlalt paigal, siis on aja maha võtmist oluliselt vähem vaja.

**Allpool on mõned sageli esitatud küsimused seoses Aeg Maha kasutamisega. Kõik vastused siin eeldavad, et kasutatav Aeg Maha on selline, nagu ülalpool kirjeldatud IA Aeg Maha protsess.**



## Kasvatuspüramiid®

### Vanemlik püramiid (Parenting Pyramid™)

**Miks ei ole IA püramiidi põhi (positiivne vanemlus) piisav? Miks põhjustavad mõistlikud selgitused, hoidmine ja kallistamine vahel rohkem lapse väärkäitumist ja ebakindlust? Miks teeb karjumine, pahandamine ja tagajärgede lisamine väärkäitumise hullemaks? Miks on tähtis, et vanemad õpiksid tõendus põhiseid distsiplineerimisviise?**

Positiivne, osavõtlik vanemlikkus ja õpetamine on lapsevanema, õpetaja ja lapse vaheliste suhete tuumaks. Ilma tugeva ja kindla lapsevanema või õpetaja ja lapse vahelise suhteta on täiskasvanu ja lapse vaheline suhtlus häiritud ja sageli mittetoimiv. See ei tähenda siiski, et igale lapse käitumisele saab alati vastata mõistliku arutluse, hoidmise ja jätkuva suhtlusega. Positiivsed suhted on vajalikud, kuid need ei ole piisavad lapse käitumisprobleemides lahendusteni jõudmiseks (Cavell, 2001). Juhul, kui lastel on tugevaid negatiivseid emotsioone ja nad on düsreguleeritud, siis on nad sageli emotsionaalselt ja füüsiliselt nii kontrollimatud, et nendega ei ole võimalik mõistlikult arutleda. Sellistel juhtudel võivad täiskasvanu katsed last lohutada, talitseda, temaga arutleda või vaielda tõenäoliselt suurendada lapse emotsioonide intensiivsust ja seda tegelikult võimendada. Samuti on lapsevanematel ja õpetajatel endil tugevaid emotsioone ning võivad asjakohasel moel plahvatada või anda lapse nõudmistele järele viisil, mis tegelikult õpetab lapsele, et agressioon, vägivald või vaidlemine on konflikti lahendamise tulemuslikud viisid. Selles Pattersoni (Patterson, Reid ja Dishion, 1992) kirjeldatud niinimetatud „sunniprotsessi“ tsükli lapsevanemad, õpetajad ja lapsed võimendavad oma ebameeldivaid, agressiivseid ja talitsematuid vastuseid üksteisele.

See protsess lõpeb tavaliselt siis, kui lapse käitumine muutub nii eemaletõukavaks, et lapsevanem või õpetaja annab lapsele järele või karistab nii karmilt, et laps alistub hirmu tõttu. Sunniprotsessi on Patterson ja teised juba aastakümneid hoolikalt uurinud. Aeg Maha loodi selle vastumeelse tsükli peatamiseks.

***Millal on arengu seisukohalt asjakohane kasutada laste distsiplineerimiseks IA tõenduspõhist aja maha võtmise lähenemisviisi?*** Aeg Maha on lugupidav ja rahulik viis sunniprotsessi häirimiseks või katkestamiseks. Negatiivse suhtluse võimendamise asemel kasutab täiskasvanu rahulikult kavandatud strateegiat, et aidata lapsel teha rahunemiseks Aeg Maha. Isegi kui lapse käitumine võimendub jätkuvalt, annab täiskasvanu otsustavus jääda rahulikuks ja mitte reageerida, kaasa minna või vaielda võimaluse suhtluse pinge lõdvendamiseks, sest väärkäitumist ei premeerita täiskasvanu tähelepanuga. Kui laps ei saa reageerida täiskasvanu tugevatele emotsioonidele, suudab ta kergemini oma emotsioone talitseda. Täiskasvanu annab ka enese rahustamise eeskuju. Pealegi, kui lapsevanematele või õpetajatele seda ennustatavat tegevuskava õpetada ja nad mõistavad selle aluseks olevaid põhimõtteid, võivad nad olla kindlad oma võimes jääda rahulikuks ja mõista, et pikemas plaanis annab see paremaid tulemusi lapse emotsionaalse ja sotsiaalse arengu ning lapsevanema ja lapse vahelise suhte seisukohalt.

***Mis on parim vanus selle meetodi jaoks? Millise väärkäitumise korral see sobib? Mis põhimõttel Aeg Maha toimib?*** Aeg Maha on soovitatav ainult kõrgema taseme käitumise, nagu agressiooni, purustava käitumise ja väga konfliktse allumatuse korral. See ei ole mõeldud kasutamiseks lapse põhiliste toetusvajaduste korral, nagu valu, hirmutava või murettekitava olukorra puhul. Vähem väljakutseid esitava käitumise korral soovitatakse IA programmides mitmeid muid ennetavaid strateegiaid. Aeg Maha kasutatakse ainult lastega, kes on kognitiivse arengu poolest valmis ning piisavalt vanad, et õppida ennast reguleerima ning tajuvad ajamõõdet ja kohamõõdet. Tavaliselt sobib Aeg Maha lastega vanuses 3–9 aastat. Mõned kolmeaastased on Aeg Maha jaoks liiga väikesed ja mõned 9-aastased on Aeg Maha jaoks liiga vanad. Aeg Maha kasutamise alustamiseks on parem lähtuda lapse arenguastmest, mitte niivõrd kronoloogilisest vanusest. IA programmides tutvustatakse Aeg Maha variante ka vanematele ja noorematele, aktiivsuse- ja tähelepanuhäirega (ATH) ning arengupeatusega lastele, samuti käsitletakse alternatiivseid käsitlusi autismispektri häirega lastele. Aeg Maha kasutamisel üks mall kõigile ei sobi.

***Miks on IA programmides tegelikult koosolemisaeg põhiline?***

Aeg Maha toimib ainult siis, kui suurem osa lastega veedetavast ajast on koosolemisaeg, see tähendab, et tegeletakse lapse juhitud mängu, sotsiaalse ja emotsionaalse juhendamise, osavõtliku ja hoolitseva lapsekasvatuse, positiivsele käitumisele tähelepanu keskendamise, kiitmise, ennustatavate rutiinide ja kavadega.

IA Aeg Maha on vaid üks vahend IA paljude vanemlike vahendite hulgas, mida õpetatakse 8–12 sessiooniga ja enne Aeg Maha tutvustamist (nt lapse juhitud mäng, sotsiaalne ja emotsionaalne juhendamine, diferentseeriv tähelepanu, kirjeldav kommenteerimine, kiitmine, premeerimine, armastamine, vastamine, ennustatavate rutiinide kasutamine, järjekindlad eraldumise ja taaskohtumise kavad, ümbersuunamine, uuesti keskendumine, ignoreerimine, loogilised tagajärjed, lastele enesereguleerimis- ja probleemide lahendamisoskuste õpetamine). Aeg Maha saab kasutada ainult juhul, kui täiskasvanu ja lapse suhte vundament baseerub positiivsetel koosolemise meetoditel.

***Kuidas saab Aeg Maha erinevatele lastele kohandada? Mis on põhiline ja mis on muudetav?***

Nagu iga teine vanemlus- või õppestrateegia, nõuab Aeg Maha kasutamine kliinilist tundlikkust, paindlikkust ja kohandamist vastavalt lapse arenguastmele ning pere või klassi keskkonnale. IA grupijuhid, kes õpetavad Aeg Maha kasutamist lapsevanematele, õpetajatele ja terapeutidele, peavad võtma arvesse mitmeid tegureid. Nendeks teguriteks on näiteks lapse arengutase, lapsevanema ja lapse vaheline suhe ning kiindumuse arengulugu, lapsevanema vaimne tervis ja eneseregulatsiooni oskused. Aeg Maha protsessi kohandatakse erinevatele olukordadele. Vahel ei pruugi lapsevanem või laps olla aja maha võtmiseks valmis ning peab töötama veel kiitmise ja juhendamise meetodite ning teiste suhte arendamise oskuste ja muude distsiplineerimisstrateegiatega, nagu tähelepanu kõrvale juhtimine, selgete reeglite kehtestamine ja ignoreerimine. Aeg Maha kestust ja kohta võib muuta vastavalt pere vajadustele. Samuti õpetatakse lapsevanematele, kuidas toetada last Aeg Maha ajal, tagades ta turvalisuse, kuid järgides siiski põhimõtet, et Aeg Maha on vähese tähelepanuga vastus lapse väga negatiivsele tundeühendusele.

***Kuidas aitab Aeg Maha lastel õppida ennast valitsema ja toetab nende emotsionaalset arengut?***

Enne kui täiskasvanud Aeg Maha kasutavad, õpetatakse lastele Aeg Maha kasutamist oma emotsioonide talitsemiseks ja nad saavad seda harjutada. Aeg Maha ajal mudeldavad lapsevanemad rahulikult jäämist lastele õpetatud enesevalitsemise strateegiatega abil (hingamine, sisekõne). Aeg Maha peatab vanema ja lapse stressitekitava suhtluse arendamise ning annab neile võimaluse ennast valitseda. Aeg Maha ajal ei kinnistata kontrolli alt väljunud lapse väärkäitumist tähelepanuga.

***Kas Aeg Maha õpetab lastele midagi?*** Jah, lapsed õpivad, et talitsematu käitumine ei ole tugevate emotsioonide haldamiseks tulemuslik viis, sest seda ei kinnistata. Aja maha võtmisest üksi siiski ei piisa. Suurem osa ajast veedavad lapsed mitte aega maha võttes, vaid sisuka ja positiivse suhtlusega lapsevanemate ja õpetajatega, sealhulgas lapse juhitud mängu, sotsiaalse, püsivus- ja emotsionaalse juhendamise, kiitmise ja hoolitsemise raamistikus.

Sellel ajal õpivad lapsed positiivseid viise, kuidas oma emotsioone talitseda, inimestevaheliste suhetega toime tulla ning küsida, mida nad vajavad või soovivad. Tähtis on see, et neid positiivseid asenduskäitumisi oleks õpetatud ja harjutatud enne aja maha võtmisega alustamist. Kui see on tehtud ja lapsed on saadetud aega maha võtma, et rahuneda, tahavad nad innukalt saavutada lapsevanemate või õpetajate positiivset tähelepanu, sest nad on õppinud, et sellel on rohkem eeliseid.

***Miks on Aeg Maha tähtis strateegia, mida lapsevanemad ja õpetajad peaksid õppima? Kas on vanemaid, kellele ei peaks Aeg Maha kasutamist õpetama?***

Hirm, et mõned vanemad või õpetajad võivad Aeg Maha protsessi väärkasutada stressi, psühhopaatoloogia või toetava hoolitsuse väljendamise emotsionaalse võime puudumise tõttu, takistab mõnel eksperdil seda strateegiat vanematele või õpetajatele õpetada. Kuigi on võimalik, et Aeg Maha võib väärkasutada, tuleb pidada meeles, mis juhtub, kui sellistele lapsevanematele või õpetajatele ei anta tõenduspõhist distsiplineerimismeetodit, mida nad saaksid kasutada. Kui täiskasvanutel ei ole võimalik ennustatavaid piire kehtestada või takistada lastel teise lastega agressiivselt suhelda, võivad täiskasvanud muutuda liiga kõikelubavaks, mis võib samuti tuua kaasa laste agressiivsemaks muutumise, kui nad õpivad, et agressiivne või talitsematu käitumine



toimib. Võimetus kehtestada piire ja ennustatavaid piiranguid on tõendatult toonud kaasa ebasoovitavaid tagajärgi laste vaimsele tervisele (Fite, Stoppelbein, ja Greening, 2009). Kazdin (Kazdin, 2002) väidab, et kui lapsevanem ei rakenda asjakohast distsipliini talitsematu lapse kaitseks, võib seegi vastata väärkohtlemise määratlusele. Seevastu võib ka vastandolukord olla tõsi – kui lapsevanematel või õpetajatel ei ole vägivallatut ja ennustatavat viisi suure intensiivsusega negatiivsele käitumisele vastamiseks, võivad nad muutuda liigselt kontrollivaks, vastata kriitika või kehaliste distsipliinivahenditega, andes lastele sõnumi, et agressiivne vastus on vastuvõetav viis negatiivsete tundepehangute ja konfliktide lahendamiseks.

IA programmid tagavad lapsevanemate ja õpetajate 8–12 nädalat kestva intensiivse töö positiivsete sotsiaalsete ja emotsionaalsete juhendamismeetodite (lapse juhitud mäng, kiitmine, preemiad ja suhete arendamine) omandamisel enne Aeg Maha tutvustamist, kuid lisaks pühendatakse IA programmides ka rohkelt aega Aeg Maha õigesti kasutamise meetodi ning täiskasvanutele rahulikuks ja talitsetuks jäämise strateegiate õpetamisele. Osalejad õpivad ennast kiitma ja premeerima, negatiivsete mõtetega võitlema ja asendama neid positiivse sisekõne ja toimetuleku kinnitustega ning omandavad stressiga toimetulekstrateegiaid. Grupi kohtumistel harjutavad täiskasvanud juhendamise abil lihtsaid Aeg Maha kasutamise viise ning suurendavad vähehaaval nende keerukust, keskendudes käitumuslikele, kognitiivsetele ja emotsionaalsetele komponentidele. Terapeutid teevad iganädalaseid kõnesid, et jälgida nende edusamme ja olla käepärast, kui lapsevanemad ja õpetajad alustavad selle protsessi lapsega kasutamist.

***Kas Aeg Maha võib põhjustada laste traumaatilisi reaktsioone või neid uuesti traumeerida? Kas see toob kaasa kehalise väärkohtlemise või trauma all kannatavate inimestega sarnaseid ajupilte?***

Lapsevanematele Aeg Maha kasutamise õpetamine on tõendatult vähendanud laste kehalist väärkohtlemist (Chaffin et al, 2004). Kuigi mõned võivad väita, et Aeg Maha kasutamine väärkoheldud lastel tekitab neile uusi traumasid ja tekitab hirmu, ei ole selle väite tõestuseks mingeid tõendeid, kui Aeg Maha asjakohaselt kasutada. Aeg Maha ei ole traumeeriv, kui seda teha lugupidavalt ja ennustatavalt, nagu ülalpool selgitatud. Aeg Maha ei ole traumeeriv, kui lapsevanem tegeleb ennekõike osavõtliku ja hoolitseva lapsekasvatusega, kasutades koosolemist. Traumeeritud lapsevanemate ja lastega töötades hindavad terapeutid kliiniliselt, millal, kuidas ja kas Aeg Maha kasutamine on asjakohane. Nagu iga teise vanemliku strateegia või -otsuse korral saab Aeg Maha kasutada valesti või väärkohtlevalt. See ei tähenda, et Aeg Maha kui strateegia tuleks kõrvale jätta, vaid lapsevanematele, õpetajatele ja terapeutidele tuleks õpetada Aeg Maha kasutamist lugupidavalt, tulemuslikult ja tõenduspõhiselt.

***Kas Aeg Maha on lapsele kasulik?*** Kui Aeg Maha teha ennustatavalt, süsteemselt, struktureeritult ja rahulikult tavaliselt positiivse hoolitseva suhte raames, aitab see tegelikult lastel tunda end turvaliselt ja kontrolli all, selle asemel, et karta karjumist ja täiskasvanute ettearvamatuid reaktsioone. See aitab saavutada suhte, kus lapsed teavad, et nad võivad turvaliselt pöörduda oma vanemate või õpetajate poole, et saada abi oma probleemide lahendamiseks. Uuringud on näidanud, et see on kriitiline tegur, mis aitab lastel omandada emotsioonide talitsemise võime ja enesevalitsuse ning vähendab täiskasvanute füüsilist väärkohtlemist ja traumeeritud lapse sümptomeid (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.