

Spodbujanje pozitivnega vedenja pri otrocih in mladostnikih z vedenjskimi motnjami: Pristop negovanega srca

DOI: <https://doi.org/10.55707/jhs.v12i2.190>

Strokovni članek

UDK 616.89-008.47-053:615.851

KLJUČNE BESEDE: vedenjske motnje, opozicionalno kljubovalno vedenje, motnja pomanjkanja pozornosti s hiperaktivnostjo, obravnava

POVZETEK – Namen prispevka je predstaviti Pristop negovanega srca, ki se uveljavlja kot na dokazih temelječ in v praksi preverjen pristop pri obravnavi otrok in mladostnikov z vedenjskimi motnjami, motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo ter opozicionalno kljubovalnim vedenjem. V središču pristopa je koncept sistematičnega usmerjanja pozornosti na pozitivne vedenjske vzorce in dosežke posameznika, s čimer se krepi občutek kompetentnosti, razvija pozitivna samopodoba ter zmanjšuje pojavnost nezaželenega vedenja. Uporaba pristopa presega okvir starševskih intervencij, saj se uspešno implementira tudi v izobraževanju, bolnišničnem okolju, pravosodju, rejniški skrbi ter različnih službah za duševno zdravje otrok in mladostnikov. Prispevek podrobneje obravnava temeljna načela pristopa, analizira njegove teoretične premise in izpostavlja empirične dokaze o učinkovitosti, ki kažejo na pozitivne učinke v smislu izboljšanja socialno-čustvenih kompetenc, krepitve odnosov ter zmanjšanja vedenjskih težav. Namen prispevka je predstaviti Pristop negovanega srca kot prepoznano, dokazano in učinkovito metodo ter opozoriti na možnosti njegove uporabe v pedagoški, klinični, terapevtski in širši strokovni praksi.

Professional article

UDC 616.89-008.47-053:615.851

KEYWORDS: behavioural disorders, oppositional defiant behaviour, attention-deficit/hyperactivity disorder, treatment

ABSTRACT – The purpose of this paper is to present the Nurtured Heart Approach (NHA), an evidence-based method designed to support children and adolescents with behavioural disorders, attention deficit hyperactivity disorder, and oppositional defiant behaviour. At the core of the approach is the principle of systematically directing attention toward positive behavioural patterns and achievements, thereby reinforcing a sense of competence, fostering a stable self-image, and reducing undesirable behaviour. The scope of the NHA extends beyond parental interventions, as it has been successfully implemented in schools, hospital care, judicial contexts, foster care, and mental health services for children and adolescents. The paper outlines the central principles of the approach, examines its theoretical foundations, and emphasizes empirical evidence of effectiveness, demonstrating improvements in social-emotional competencies, the quality of interpersonal relationships, and reductions in behavioural difficulties. The overall aim is to present the NHA as a comprehensive and empirically validated intervention and to highlight its potential applications within pedagogical, clinical, and professional practice.

1 Uvod

Zdravstveni delavci, ki sodelujejo z otroki in mladostniki z zahtevnejšimi, pogosto izrazito opozicionalnimi vedenji, se pogosto soočajo z občutkom nemoči. Uveljavlje ni pristopi se pogosto izkažejo za neučinkovite. Konvencionalni pristopi, ki temelji-

jo na pričakovanju »ustreznega« vedenja in se osredotočajo na postavljanje meja ter posledic, pogosto ne prinašajo želenih rezultatov. Takšni pristopi preusmerjajo pozornost na »neprimerno« vedenje, kar lahko vodi v njegovo stopnjevanje (Gershoff idr., 2002; Patterson, 1982). Otrok ali mladostnik se v skupinski dinamiki pogosto odziva z večjo opozicionalnostjo, neustrezna interakcija med zdravstvenimi delavci, otroki in mladostniki pa zavira terapevtski napredek ter otežuje komunikacijo. Zato zdravstveni delavci in starši otrok z vedenjskimi motnjami nujno potrebujejo podporo ter strategije, ki temeljijo na učinkovitejših pristopih (Ahmad idr., 2025; Hollenstein idr., 2004).

V slovenskem prostoru se kot pomemben komplementaren okvir uveljavljajo programi starševstva, kot je Neverjetna leta, namenjeni zmanjševanju problematičnega vedenja otrok ter krejitvi kompetenc staršev (Grmek in Lipič, 2023). Članki in raziskave poudarjajo dokaze učinkovitosti takih programov in vprašanje njihove prenosljivosti v različna okolja, kar je skladno s poudarki Pristopa negovanega srca (angl. Nurtured Heart Approach, v nadaljevanju NHA) na strukturirani podpori staršem in strokovnjakom. Slovenske raziskave opozarjajo tudi na posebnosti otrok z motnjo pomanjkanja pozornosti s hiperaktivnostjo (angl. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, v nadaljevanju ADHD), med drugim na področju senzornega procesiranja (Turel idr., 2023).

To dodatno krepi potrebo po pristopih, ki zagotavljajo jasne meje ter visoko odnosno občutljivost – kar predstavlja jedro pristopa NHA. Uporaba strukturiranih vedenjskih pristopov pri otrocih z ADHD ima močno empirično podporo, kar se odraža tudi v načelih pristopa NHA.

V prispevku je predstavljen pristop NHA, ki velja za obetaven in empirično podprt pristop pri obravnavi otrok z vedenjskimi motnjami, ADHD in opozicionalnim kljubovalnim vedenjem. Razsežnosti programa segajo onkraj bolnišnic, saj je pristop NHA uspešno uveden tudi v šolski sistem, pravosodne ustanove, rejniško oskrbo ter službe za duševno zdravje. Namen prispevka je predstaviti pristop NHA, prikazati dokaze o njegovi učinkovitosti ter preučiti teoretične in empirične osnove, na katerih temelji.

2 Pristop negovanega srca

Interakcije med starši in otroki potekajo v družinskem sistemu, ki ga zaznamujejo ponavljajoči se vzorci izmenjave informacij, čustev in vedenj. Edinstven temperament izzivalnega otroka lahko spodbudi interakcije, ki se hitro razvijejo v negativno smer. Pristop NHA temelji na predpostavki, da tipične starševske in vzgojne prakse, čeprav dobronamerne, pogosto ohranjajo krog neustreznega vedenja. Glasser in Easley (1998) opisujeta scenarij, v katerem odrasli opozarjajo na neželjeno vedenje in mu namenja-jo intenzivno, čustveno nabito pozornost – skozi grajanje, pridiganje, opozarjanje ali kaznovanje. Nasprotno pa ustrezno vedenje pogosto ostane spregledano ali nagrajeno le z generično, neosebno pohvalo (npr. »Dobro si to naredil.«). Avtorja poudarjata, da

negativna energija takšnih interakcij krepi neustrezno vedenje, medtem ko splošne, šibke pohvale ne zgradijo temeljev za trajno pozitivno vedenje.

Predpostavka, da negativna pozornost in kaznovanje stopnjujeta neprimerno vedenje, ima močno teoretično in empirično podlago. Patterson (1982) je pokazal, da averzivni odzivi staršev – kričanje, grožnje ali kazni – pogosto okrepijo agresivno in opozicionalno vedenje, saj ustvarjajo prisilni cikel, v katerem se negativne interakcije stopnjujejo in dolgoročno utrjujejo. Novejše longitudinalne in eksperimentalne študije dosledno potrjujejo, da kaznovalne prakse napovedujejo več agresije, opozicionalnosti in socialnih težav (Ahmad idr., 2025; Eddy idr., 2001; Lansford idr., 2005; Smith idr., 2014). MacKenzie idr. (2013) so ugotovili, da telesno kaznovanje v predšolskem obdobju napoveduje slabšo samoregulacijo in več agresije v kasnejšem otroštvu. Metaanalizi Gershoff (2002) ter Gershoff in Grogan-Kaylor (2016) dosledno potrjujeta, da telesne in druge averzivne discipline ne izboljšajo otrokovega vedenja, temveč povečujejo tveganje za agresijo, opozicionalnost, težave v odnosih ter slabšo čustveno regulacijo.

Dodatne raziskave kažejo, da so kaznovalni pristopi lahko škodljivi: fizično in verbalno kaznovanje povečuje tveganje za vedenjske težave (Ferguson, 2013), stopnjevanje konfliktov napoveduje zgodnji razvoj vedenjskih motenj (Trentacosta in Shaw, 2009), negativni odzivi staršev pa so še posebej tvegani pri otrocih z genetsko dovzetnostjo za impulzivnost (Fields idr., 2025). Skupen zaključek raziskav je, da negativna pozornost pogosto nehote okrepi neželjeno vedenje, medtem ko ustrezno vedenje ostane premalo opaženo ali premalo nagrajeno. Zato se učinkovite sodobne prakse, med njimi tudi NHA, osredotočajo na zmanjševanje negativne pozornosti ter dosledno prepoznavanje in krepitev ustreznega vedenja. V širšem edukacijskem kontekstu se to potrjuje tudi v literaturi, ki NHA obravnava kot pristop, uporaben za vzgojitelje in učitelje, kjer prav strukturirano preusmerjanje pozornosti k pozitivnemu vedenju izboljšuje odnosno dinamiko in spodbuja samoregulacijo otrok (Glasser in Block, 2007).

2.1 Osnovna stališča pristopa NHA

Pristop NHA temelji na empirično podprtih spoznanjih o prisilnih interakcijah v družinah, ki kažejo, da negativna pozornost pogosto krepi neprimerno vedenje (Patterson, 1982; Smith idr., 2014). Osnovna filozofija pristopa NHA izhaja iz treh ključnih stebrov, ki jih opisujeta Glasser in Block (2011):

- *Nevtralizacija neustreznega vedenja* – odzivanje brez drame, kazni ali negativnih čustev.
- *Energiziranje pozitivnega vedenja* – izražanje iskrene, konkretne in čustveno angažirane pohvale.
- *Jasne in trdne meje* – postavljanje strukturiranih omejitev brez kaznovanja.

2.1.1 Prvi steber: Nevtralizacija neustreznega vedenja

Namesto da bi okrepiли neželjeno vedenje z negativno pozornostjo, ga obravnavamo mirno, nevtrarno in brez dodatne čustvene energije. Konvencionalni vzgojni

pristopi običajno temeljijo na poučevanju pravil in vrednot prek navodil, lekcij in popravljanja neustreznega vedenja.

Glasser in Easley (1998) opozarjata na pojav »poudarjanja negativnosti«, pri katerem se pozornost, energija in intenzivnost odraslega usmerjajo predvsem v problematično vedenje otroka, kar lahko vodi v občutek lastne neustreznosti ter zmanjšano samozavest.

2.1.2 Drugi steber: Energiziranje pozitivnega vedenja

Otrok dobi največjo pozornost in energijo takrat, ko ravna skladno s pričakovanimi vrednotami in vedenji. Namesto osredotočanja na negativna vedenja pristop NHA poudarja pomen poudarjanja in krepitve pozitivnih vedenjskih vzorcev (Glasser in Block, 2011). Poudarek pristopa NHA na krepitvi pozitivnega vedenja je skladen s teorijo socialnega učenja, ki predpostavlja, da se vedenje utrjuje predvsem preko posledic in modeliranja (Bandura in Walters, 1977).

Običajne pohvale, kot so »Super opravljeno«, »Hvala ti« ali »Odlično delo«, so pogosto premalo specifične in nimajo zadostnih učinkov na otrokovo samozavedanje. Glasser in Block (2011) zato priporočata natančno in konkretno prepoznavanje pozitivnega vedenja kot strategijo za krepitev otrokove samozavesti in občutka vrednosti. Usmerjanje pozornosti na otrokove močne lastnosti in notranje vrednote podpira razvoj notranje motivacije, kar je v skladu s teorijo samodoločanja (Deci in Ryan, 1985).

Prepoznavanje pozitivnega vedenja

Pristop NHA omogoča staršem in strokovnim delavcem, da se osredotočajo na pozitivno vedenje, kar vodi v bolj učinkovite in konstruktivne interakcije ter prispeva k razvoju socialnih veščin otrok. Glasser in Block (2011) opisujeta tri temeljne strategije prepoznavanja pozitivnega vedenja:

- Aktivno prepoznavanje pomeni opazovanje in podrobno opisovanje otrokovega vedenja brez obsojanja ali vrednotenja. Ta nevtralni pristop otrokom sporoča, da so opaženi, in omogoča sprejemanje pohvale brez občutka nelagodja.
- Izkustveno prepoznavanje omogoča prenos pozitivnih vrednot in krepitev otrokovega dojetja lastne vrednosti. Strategija vključuje konkretne primere, ki se osredotočajo na izkustvene izkušnje in specifične pohvale.
- Proaktivno prepoznavanje vključuje oblikovanje situacij za uspeh in postavljanje jasnih meja, kar otroku omogoča izražanje skozi pozitivno vedenje in povečuje verjetnost konstruktivnih odzivov (Glasser in Easley, 1998; Glasser in Block, 2011).

2.1.3 Postavljanje jasnih meja

Novejše raziskave potrjujejo, da nekaznovalno in spoštljivo postavljanje meja zmanjšuje vedenjske težave ter podpira razvoj samoregulacije (Leijten idr., 2021; Huston in Ripke, 2006). Učinkovitost pristopa NHA dodatno potrjujejo novejše študije, ki kažejo, da kombinacija jasnih meja in prepoznavanja pozitivnega vedenja izboljšuje vedenjske izide pri otrocih z izzivi (Rashidi idr., 2023). Pozitivna, spoštljiva in

predvidljiva interakcija med otrokom in odraslimi je skladna tudi z ugotovitvami teorije navezanosti, ki poudarja pomen odnosa za razvoj samoregulacije (Bowlby, 1982).

Namesto kaznovanja NHA poudarja zavestno usmerjanje pozornosti v otrokovo moč, kompetence in pozitivne izbire (Glasser in Block, 2011).

Uporaba jasnih pravil in doslednost brez kaznovanja

Ena ključnih značilnosti pristopa NHA je postavljanje jasnih, trdnih in doslednih meja brez uporabe kaznovanja. Meje niso vzpostavljene z odvzemom ugodnosti, z ustrahovanjem ali z uporabo groženj, temveč z mirnim in spoštljivim preusmerjanjem otrokove pozornosti na ustrezno vedenje. V tem okviru meje predstavljajo priložnost za razvoj, ne pa sredstvo za nadzor. Za večjo preglednost in boljše razumevanje razlik med tradicionalnimi odzivi in odzivi, skladnimi s pristopom NHA, v tabeli 1 predstavljamo primere postavljanja meja brez kaznovanja.

Tabela 1

Primeri postavljanja jasnih meja brez kaznovanja v pristopu NHA/Examples of Setting Clear Boundaries Without Punishment in the NHA Approach

<i>Situacija/namen</i>	<i>Tradicionalni odziv</i>	<i>Odziv po NHA</i>	<i>Pojasnilo (kaj krepi NHA)</i>
Postavljanje meja (npr. otrok kriči)	»Ne kriči!«	»Vidiš, kako močno in jasno lahko izraziš svoje občutke na spoštljiv način.«	Meja je postavljena pozitivno; otrok dobi informacijo o sprejemljivem vedenju.
Prepoznavanje pozitivnega vedenja	»Super si.« – pogosto sploh brez odziva	»Opazil sem, da si potrpežljivo čakal, da prideš na vrsto. To kaže tvojo samokontrolo.«	Specifična, izkustvena pohvala krepi notranjo motivacijo in samopodobo.
Otrok prestopi mejo	Ukor, kazen, moraliziranje	Odrasli ostanejo mirni in nevtralni: »Vem, da lahko izbereš boljši način.«	Ne daje dodatne čustvene energije neželenemu vedenju; hitra možnost »ponastavitve«.
Vztrajanje pri pravilih	Pogajanje ali kaznovanje	»Pri nas veljajo dogovori.« – nato takojšnje priznanje, ko otrok izbere ustrezno vedenje: »Vidim, da si se odločil za spoštovanje dogovora. To kaže tvojo odgovornost in moč.«	Meje so jasne in konsistentne, a uveljavljene mirno in spoštljivo.
Dolgoročni razvoj odgovornosti	Fokus na posledice, odvzem ugodnosti	Preusmerjanje na notranjo moč: »To, da si se umiril in nadaljeval, kaže tvojo sposobnost samoregulacije.«	Otrok razvija občutek osebne vrednosti, ne pa strahu pred kaznijo.

Prilagojeno po Glasser in Easley (1998), Glasser idr. (2008) ter Glasser in Block (2011).

V pristopu NHA se meje razumejo kot pozitivne usmeritve, ki otroku pomagajo razumeti sebe, svojo moč in sposobnost samoregulacije. Ne pomeni ukazovalnega ustavljanja vedenja, temveč spodbujanje, da otrok na novo usmeri svojo energijo. Tako na primer namesto sporočila »Ne kriči« odrasli raje rečejo: »Vidiš, kako močno in jasno lahko izraziš svoje občutke na spoštljiv način.« Takšna komunikacija otroku ne postavi le meja, temveč mu obenem omogoči, da razvija občutek kompetentnosti in nadzora nad lastnimi odzivi (Glasser in Block, 2011).

Positivno vedenje se energizira z iskrenim in specifičnim priznavanjem. V trenutkih, ko otrok ravna v skladu s pričakovanji, odrasli to vedenje jasno poimenujejo in poudarijo njegov pomen. Takšna priznanja krepijo otrokovo notranjo motivacijo in občutek lastne vrednosti. Primer takšne pohvale je: »Opazil sem, da si danes potrpežljivo čakal, da prideš na vrsto. To kaže tvojo močno samokontrolo.« Tovrstna sporočila ne okrepijo le vedenja, temveč gradijo otrokovo samozavest in notranjo stabilnost (Glasser in Block, 2011).

Kadar otrok prestopi mejo, pristop NHA ne vključuje opozarjanja, kaznovanja ali moraliziranja. Odrasli ostanejo mirni in nevtralni ter pozornost preusmerijo k iskanju priložnosti za priznanje pozitivnega vedenja takoj, ko se to pojavi. S tem se prepreči, da bi otrok zaradi neprimerne vedenja dobil dodatno pozornost, kar bi to vedenje lahko nehote okrepilo. Namesto tega dobi priložnost, da s spremembo vedenja ponovno vstopi v odnos, ki temelji na spoštovanju in priznanju (Glasser in Block, 2011).

Doslednost in jasnost pri postavljanju meja sta v tem pristopu ključni, vendar nista utemeljeni na kaznovanju. Meje niso predmet pogajanj, so jasne in nespremenljive, vendar odrasli ob njihovem uveljavljanju ne uporabljajo moči ali prisile. Ko otrok ravna v skladu z dogovorom, mu odrasli to takoj priznajo: »Vidiš, kako si se zdaj odločil, da spoštuješ dogovor? To kaže tvojo odgovornost in moč.« Takšna odzivnost spodbuja otrokovo samozavedanje in zaupanje vase (Glasser in Block, 2011).

Skozi tak način postavljanja meja otrok razvija občutek odgovornosti in nadzora nad lastnimi dejanji. Namesto da bi ga vodil strah pred posledicami, se uči, da so pozitivne izbire plod njegovega zavedanja in osebne vrednosti. Meje tako niso sredstvo podrejanja, temveč podpora razvoju notranje moči in osebne integritete. Novejše raziskave potrjujejo, da pristopi, ki temeljijo na doslednosti, spoštovanju in pozitivni okrepitvi, pomembno prispevajo k večji avtonomiji otrok, boljši samoregulaciji in zmanjšanju tveganja za vedenjske ter čustvene težave (Čepukienė in Janulevičė, 2025; Huston in Ripke, 2006; Leijten idr., 2021).

Pristop NHA omogoča vzpostavitev meja, ki niso sredstvo kaznovanja, temveč orodje za krepitev otrokove samopodobe in odgovornosti. Otroci na ta način razvijajo močno notranjo identiteto, občutek lastne vrednosti in sposobnost ustreznih izbir v vsakodnevnem življenju (Glasser in Block, 2011).

2.2 Primerjalni prikaz odzivov v vsakdanjih vzgojnih situacijah

Uvajanje pristopa NHA v prakso od staršev in strokovnjakov pogosto zahteva spremembo ustaljenih vzgojnih odzivov. Da bi lažje razumeli, kako se odzivi po pristopu NHA razlikujejo od tradicionalnih metod, v nadaljevanju predstavljamo primerjalni prikaz odzivov na pogoste vzgojne situacije. Ta pregled lahko staršem, učiteljem, vzgojiteljem in drugim strokovnim delavcem služi kot izhodišče za refleksijo ter kot praktično vodilo za zavestno izbiro odzivov, ki krepijo otrokovo notranjo moč, spoštovanje in odgovornost.

Tabela 2

Primerjava odzivov v tipičnih vzgojnih situacijah – tradicionalni pristop in pristop NHA/Comparison of Responses in Typical Parenting Situations: Traditional Approach vs. the NHA Approach

<i>Situacija</i>	<i>Tradicionalni odziv</i>	<i>Odziv po NHA</i>
Otrok kriči ali prekinja pogovor	»Če še enkrat zakričiš, greš v svojo sobo!«	»Slišim te. Ko boš pripravljen, lahko poveš na spoštljiv način.«
Otrok sam pospravi igrače	»Priden si.«	»Vidim, da si sam pospravil igrače. To pokaže tvojo skrb in odgovornost.«
Otrok udari brata	Kazen, pridiga ali odvzem ugodnosti	»Zdajle potrebuješ trenutek za umiritev. Vem, da zmoreš izbrati mirnejši način.«
Otrok potrpežljivo čaka v vrsti	Tiha ali samoumevna pohvala (npr. »Super.«)	»Opazil sem, kako mirno čakaš. To kaže tvojo notranjo moč in samonadzor.«
Otrok prestopi dogovorjeno mejo	Ukor, moraliziranje, kazen	»Pri nas veljajo dogovori. Vem, da lahko izbereš boljše odločitve.«

Povzeto po Glasser in Easley (1998), Glasser idr. (2008) ter Glasser in Block (2011).

Ta tabela združuje temeljne principe pristopa NHA s konkretnimi vzgojnimi odzivi, ki temeljijo na nevtralizaciji neustreznega vedenja, energiziranju pozitivnega vedenja ter doslednem in mirnem postavljanju meja brez kaznovanja. Vključitev takšnih odzivov v vsakdanjo prakso lahko pomembno pripomore k večji učinkovitosti vzgojnega procesa in boljšemu odnosu med otrokom in odraslim.

2.3 Predstavitev vaj za strokovne delavce in starše: od teorije k praksi

Teoretične osnove in empirični dokazi, ki podpirajo pristop NHA, so lahko za uporabnike, starše in strokovne delavce še učinkovitejši, kadar jih spremljajo konkretna orodja za vsakdanjo uporabo. V nadaljevanju predstavljamo sklop praktičnih vaj (Glasser idr., 2008; Glasser in Block, 2011), zasnovanih za razvijanje ključnih kompetenc, potrebnih za uspešno izvajanje pristopa. Vaje podpirajo zavestno usmerjanje pozornosti, nevtralizacijo čustveno intenzivnih situacij, strukturirano postavljanje meja in energiziranje pozitivnega vedenja.

Tabela 3*Struktura praktičnih vaj za razvijanje odzivov po pristopu NHA/Structure of Practical Exercises for Developing NHA-Based Responses**Vaja A: Raziskovanje naše vloge in pristopa k otroku*

Korak 1: Čez dan imejte pri sebi list papirja ali majhno beležko. Vsakič, ko opazite neustrezno vedenje (besedo ali interakcijo), označite »X«. Ko priznate ustrezno vedenje, narišete »O«. Ob koncu dneva seštejte X-je in O-je.

Primer: X = otrok zavpije na brata; O = otrok počaka, da končate pogovor po telefonu; O = otrok brez spodbude pospravi čevlje; X = otrok se upira pri odhodu v kopalnico.

Korak 2: Nato se vprašajte: »Na kaj se pri otroku predvsem osredotočam? Dajem največji poudarek neustreznemu vedenju otroka? Ali sploh opazim trenutke, ko se otrok ustrezno vede, ko je prijazen, vodljiv, spoštljiv itd.?»

Korak 3: Če se večinoma osredotočate na pozitivna vedenja, si čestitajte! Če ne, je morda čas, da ponovno premislite svoj pristop.

Primer refleksije: »Opazila sem, da sem danes videla 12 X-jev in samo 3 O-je. Veliko več časa namenim odzivanju na prepire kot prepoznavanju trenutkov, ko se igra mirno.«

Vaja B: Aktivno prepoznavanje otrokovih ustreznih – pozitivnih vedenj

Korak 1: Danes se enkrat ali dvakrat ustavite in opazujte, kaj otrok počne. Lahko je kar koli.

Korak 2: Preprosto otroku povejte, kaj točno opazite, da počne. Uporabite več stavkov, da podate celoten opis, vendar ne dodajajte nobene sodbe ali ocene. Izogibajte se nadaljnjemu pogovoru. Samo ponudite svoje opažanje.

Primeri izjav, ki jih lahko uporabimo, so na primer: »Vidim, da gradiš stolp iz kock in menjaš barve«, »Zdajle mirno sediš na kavču in bereš knjigo« ter »Opazim, da si sam pripravil prigrizek«.

Korak 3: Za trenutek se ustavite. Kako se počutite, kaj ste opazili pri otroku? Kako se je otrok odzval? Kako je to vplivalo na vajin odnos?

Primer refleksije: »Bil je presenečen, samo nasmehnil se je in nadaljeval. Zdelo se mi je, da sva bolj povezana.«

Vaja C: Izkustveno prepoznavanje

Korak 1: Danes zavestno opazujte vedenja otroka, ki na kakršen koli način kažejo na vedenje ali vrednoto, ki jo cenite (npr. trud, vztrajnost, prijaznost, spoštovanje ...).

Korak 2: Ko opazite takšno vedenje, otroku povejte točno, kaj opazujete, da počne. Na kratko komentirajte vedenje ali vrednoto, ki se kaže. Ne vključujte se v noben nadaljnji pogovor, samo posadite seme. Primeri izjav vključujejo: »Ko si bratu ponudil igračo, sem videla tvoj občutek za sodelovanje«, »Opazim, da vztrajaš pri nalogi, tudi ko je težka – vidim, da si vztrajen« ter »Ko si globoko vdihnil in mirno odgovoril, je bilo videti, da ti je uspelo obvladati svoje čustvo«.

Korak 3: Kako ste se počutili? Kaj ste opazili? Kako se je otrok odzval?

Primer refleksije: »Ko sem poudarila njegovo vztrajnost, je postal bolj samozavesten in kar nadaljeval z nalogo.«

Vaja D: Proaktivno prepoznavanje

Korak 1: Premislite, katero vedenje ali vrednoto želite spodbujati (npr. sodelovanje, samostojnost, mirna komunikacija ... itd.).

Korak 2: Poiščite ali ustvarite situacije, kjer boste otroka lahko »ujeli« pri majhnem koraku v zeleno smer. Primeri situacij vključujejo trenutke, ko otroku podate vrečko, da vam pomaga pri nakupih, ko mu med pripravo kosila ponudite majhno nalogo (na primer, da prinese krožnike) ter ko ga med pripravljanjem na šolo opazujete in ujamate trenutek njegove samostojnosti.

Korak 3: Pripravite si izjave izkustvenega priznavanja.

Primer izjave: »Ko si se odločil pomagati pri pospravljanju, sem opazila tvojo odgovornost.«

Korak 4: »Ujemite« ali omogočite trenutek in podajte izkustveno priznanje.

Primer: »Opazim, da si sam odložil svojo jakno na obešalnik. To kaže na tvojo samostojnost.

Vaja E: Postavljanje mej

Korak 1: Ustvarjanje jasnih in doslednih meja. Meje so strukturirane kot pozitivni okvir, ki pomaga otroku razumeti, kaj pričakujete. Namesto osredotočanja na neželjeno vedenje poudarite, kaj želite videti: »V naši družini se pogovarjamo spoštljivo.«

Korak 2: Energiziranje pozitivnega vedenja. Aktivno opazajte in priznavajte trenutke, ko otrok spoštuje meje. Namesto opozarjanja na kršitve okrepite vedenje, ki ga želite videti: »Vidiš, kako si se odločil, da mirno rešiš spor? To je znak tvoje moči!« Če na tak način meja ni upoštevana, uporabite pristop, v katerem nevtralizirane neustrezno vedenje.

Korak 3: Nevtralizacija neustrezno vedenje. Ko otrok prestopi mejo, ostanite mirni in se izogibajte dodatni čustveni energiji. Ne zapletajte se v pogajanja ali dolge razlage. Preprosto ponovite pravilo in usmerite pozornost drugam: »Vem, da se lahko odločiš za boljši način izražanja.«

Korak 4: Ustvarjanje strukturiranih posledic brez čustvene drame. Ko je meja prestopljena, mirno izvedite posledico, ne da bi jo spremljala jeza ali razočaranje. Povejte preprosto in jasno: »Ker si izbral, da ne upoštevaš dogovora, zdaj potrebuješ trenutek za umiritev, preden nadaljuješ igro.«

Korak 5: Spodbujanje občutka nadzora in odgovornosti. Otroku ponudite možnost, da sam izbere način, kako se bo vrnil v pozitivno delovanje: »Ko se počutiš pripravljen, mi povej, kako lahko stvari izboljšaš. Vem, da imaš v sebi moč za dobre odločitve.«

Korak 6: Neprestano potrjevanje otrokovih močnih lastnosti. Vsakič, ko otrok ravna ustrezno, mu to odražajte s konkretnimi pohvalami: »Vau, vidim, da si danes resnično obvladal svoja čustva in sodeloval! To je dokaz tvoje notranje moči!«

Povzeto po Glasser in Easley (1998), Glasser idr. (2008) ter Glasser in Block (2011).

2.4 Teoretične in empirične osnove temeljnih stališč pristopa NHA

Premik od teorije k praksi se v pristopu NHA kaže v tem, da ne ponuja le razumevanja vedenja, temveč nabor konkretnih postopkov, s katerimi odrasli v vsakodnevnih situacijah zavestno preusmerjajo svojo pozornost in čustveno energijo. Tako ustvarjajo okolje, v katerem pozitivno vedenje pridobi večjo vrednost, meje postanejo jasne in interakcije bolj predvidljive ter varne.

Ob dosledni uporabi se temeljna teoretična izhodišča o pomenu pozornosti, odnosne varnosti in pozitivne okrepitve neposredno odražajo v izboljšani vedenjski in čustveni regulaciji otrok, pri čemer NHA deluje kot pristop, v katerem teorija in praksa komplementarno podpirata učinkovite odzive odraslih v realnih, vsakdanjih situacijah. Integracija pristopa NHA s sodobnimi motivacijskimi teorijami, kot je teorija samodoločanja, poudarja potencial pristopa za podporo avtonomije otroka (Kausik in Hussain, 2020).

2.5 Dokazi o učinkovitosti pristopa NHA

Pristop NHA je bil v zadnjih dveh desetletjih predmet več raziskav, ki so preučevale njegov vpliv na otrokovo vedenje, starševske odzive in družinsko dinamiko, pri čemer je njegova uporaba najpogosteje preučevana pri otrocih z ADHD. Prvi korak k metodološko bolj strogi evalvaciji je predstavljal protokol randomizirane kontrolirane študije, v katerem so avtorji podrobno opisali načrtovane postopke, merske in-

strumente in izide pri preizkušanju učinkovitosti spletnega programa NHA za starše (Nuño idr., 2019). Ena ključnih empiričnih raziskav, zasnovana na tem protokolu, je nato spletna randomizirana kontrolirana študija Nuño idr. (2020), v kateri so starši otrok, starih od 6 do 8 let, po udeležbi v programu NHA Foundations Course poročali o statistično pomembnem zmanjšanju simptomov ADHD, nižjem starševskem stresu ter večji zmožnosti uporabe pozitivnih vzgojnih strategij.

Positivne učinke pristopa NHA potrjuje tudi kvaziekperimentalna študija Brennan idr. (2016), ki je pokazala izboljšanje starševske samozavesti, večjo uporabo konstruktivnih vzgojnih strategij ter povečanje zaznanih medosebnih moči pri otrocih. Tudi kvaziekperimentalna doktorska raziskava je pokazala izboljšanje starševske samozavesti ter zmanjšanje uporabe verbalne discipline po treningu pristopa NHA (Roth, 2018).

Temeljit pregled teoretičnih in empiričnih podlag pristopa podajajo Hektner idr. (2013), ki ugotovljajo, da je NHA skladen z načeli preusmerjanja pozornosti, pozitivne okrepitve in doslednega postavljanja meja. Kljub metodološki raznolikosti raziskav avtorji izpostavljajo večinoma pozitivne trende učinkov pristopa. Pristop NHA je v ZDA prepoznan tudi kot obetaven pristop v kliničnem in pediatričnem kontekstu, kjer so poročali o izboljšanju vedenjskih izidov ter večji angažiranosti staršev (Ahmann, 2014). V izobraževalnem okolju se je pristop NHA izkazal za koristen pri krepitvi odnosov in zmanjševanju disciplinarnih težav (Glasser in Grove, 2007).

Najnovejši sistematični pregled, Rashidi idr. (2023), ki vključuje 13 recenziranih študij na področju dela z otroki s posebnimi potrebami, potrjuje, da pristop NHA prispeva k izboljšani čustveni regulaciji, zmanjšani impulzivnosti ter krepitvi odnosa med otroki in njihovimi skrbniki. Avtorji poudarjajo, da trendi dosledno kažejo koristne učinke, čeprav so potrebne dodatne robustne raziskave.

Pomemben vpogled na sistemski ravni ponuja tudi program Promising Path to Success, ki ga je državna služba za otroško zaščito v New Jerseyju uvedla z integracijo načel NHA. Po podatkih organizacije, ki program izvaja, so administrativni kazalniki po uvedbi pristopa pokazali 40 % manj predpisovanja antipsihotikov ter 16 % manj psihiatričnih hospitalizacij med otroki v institucionalni oskrbi (Children's Success Foundation, b. d.). Ker ti podatki niso del recenzirane znanstvene literature in metodologija ni javno dostopna, jih je treba razumeti kot indic, ne kot empirično dokazano učinkovitost pristopa. Kljub temu ponazarjajo možen sistemski vpliv uvedbe načel pristopa NHA v institucionalnih okoljih. Pristop NHA je postal tudi predmet psihometričnih raziskav, pri čemer je bil razvit validiran vprašalnik za merjenje uporabe pristopa (McGrellis idr., 2022).

Kot je prikazano v prispevku, je več elementov pristopa NHA skladnih z ugotovitvami razvojne psihologije, klinične prakse in empirično potrjenih programov usposabljanja staršev. Med najprepoznavnejše sodijo program Neverjetna leta (Webster-Stratton in Reid, 2018) ter Trening starševskega vodenja (angl. Parent Management Training, v nadaljevanju PMT) (Grmek in Lipič, 2023; Kazdin, 2005). Temeljna načela doslednosti, pozitivne okrepitve in strukturirane vzgojne podpore so skupna več uveljavljenim programom, kot je Triple P (Sanders, 1999), pa tudi pristopu NHA. Ti

programi temeljijo na podobnih načelih, kot so doslednost, pozitivna okrepitev, jasno postavljena pričakovanja in modeliranje zelenega vedenja. Čeprav se številne strategije pristopa NHA prekrivajo z omenjenimi empirično podprtimi pristopi; zlasti pri uporabi pozitivnega ojačevanja, strukturiranega odzivanja in natančnega oblikovanja vedenja, ima pristop NHA nekatere posebnosti, zaradi katerih je pogosto dojet kot bolj dostopen in zato širše sprejet.

Ena značilnih posebnosti priročnikov in izobraževalnih gradiv pristopa NHA je izrazita uporaba narativnega pristopa, analogij in metafor za ponazoritev ključnih konceptov. Avtorji pristopa NHA pogosto uporabljajo bogat narativni slog ter metafore za ponazoritev ključnih konceptov (Glasser in Block, 2009), kar povečuje dostopnost pristopa za starše in strokovnjake. Primer je zgodba o treningu kita Shamuja, ki ponazarja postopnost pri krepitvi otrokovih veščin: od uspešno opravljenih najpreprostejših korakov do razvoja kompleksnejšega vedenja. Podobno je koncept jasnih pravil in mej razložen z metaforo videoigre, v kateri avatar po napaki »umre«, a se nemudoma vrne na začetek ravni in dobi novo priložnost. Sodobne raziskave potrjujejo, da uporaba metafor v psiholoških intervencijah olajša razumevanje abstraktnih konceptov ter izboljšuje angažiranost in procesno delo (Angus in Greenberg, 2011; Stott idr., 2010). Metafore lahko podprejo čustveno regulacijo in pripomorejo k reorganizaciji osebnega pomena, kar se odraža tudi v večjem občutku nadzora in samozmožnosti (Salih, 2025; Tay, 2016).

Namen takšnega pripovednega sloga je spodbuditi zavesten premik v starševskem razumevanju in odzivanju ter ustvariti bolj »optimalno skladnost« med otrokovimi izzivi in odzivnim, podporno naravnanim okoljem. Pristop NHA temelji na dinamičnem, recipročnem modelu interakcije med staršem in otrokom, v katerem starševe interpretacije in čustva posredujejo povezavo med otrokovimi vedenji in starševskimi odzivi. Preoblikovanje teh poti naj bi staršem omogočilo, da ob izzivalnem vedenju otroka doživljajo manj negativnih čustev, ob pozitivnem vedenju pa več zadovoljstva ter občutka kompetentnosti. Pri tem se učijo tudi razvojno realističnih atribucij za otrokova vedenja ter nevtralnega izražanja posledic, pogosto z uporabo samoregulacijskih izjav, kot je: »Tako sem jezen, da se moram ponastaviti. Daj mi trenutek«.

Pristop NHA predpostavlja, da veliko neprimernega vedenja izhaja iz otrokove želje po pridobivanju pozornosti, kar je skladno z več vedenjskimi modeli. Vendar ta predpostavka ne zajame vseh možnih vzrokov vedenjskih izzivov. Otroci se lahko neprimerno vedejo tudi zaradi pomanjkanja strategij za regulacijo čustev, razvojne potrebe po avtonomiji ali šibkih sposobnosti reševanja problemov. Zato je smiselno pristop NHA dopolnjevati z drugimi metodami, kot so učenje strategij čustvene regulacije, sodelovalno reševanje problemov ter izobraževanje staršev in strokovnjakov o razvojnih potrebah otrok.

Integracija različnih pristopov omogoča celovitejšo obravnavo vedenjskih izzivov in podpira razvoj regulacije ter odnosne varnosti, ključnih pogojev za dolgoročno spremembo vedenjskih vzorcev.

Na podlagi preverljivih podatkov lahko zaključimo, da pristop NHA temelji na znanstveno utemeljenih načelih in je podprt z več empiričnimi dokazi, zlasti na podro-

čju zmanjševanja vedenjskih težav, izboljšanja čustvene regulacije in krepitve starševske kompetentnosti. Kljub spodbudnim rezultatom avtorji več pregledov poudarjajo potrebo po nadaljnjih metodološko robustnih raziskavah, ki bi omogočile celovitejšo oceno dolgoročne učinkovitosti pristopa.

3 Zaključek

V prispevku smo predstavili temeljna načela pristopa NHA, njegove teoretske in empirične osnove ter ga primerjali z drugim uveljavljenim pristopom za podporo staršem in strokovnjakom. Čeprav se pristop NHA v mnogih elementih ujema s sodobnimi programi starševskega usposabljanja, ga odlikuje edinstvena usmerjenost v pripovedne pristope ter v krepitev otrokove notranje moči, kar presega zgolj korekcijo vedenja. Pristop spodbuja drugačen način gledanja na otroka in odnos, saj odraslega postavlja v vlogo zavestnega soustvarjalca okolja, v katerem otrok lahko razvija svojo odgovornost, samoregulacijo in občutek vrednosti.

Pristop NHA tako ne ponuja le niza tehnik, temveč perspektivo, ki omogoča preišljen, spoštljiv in razvojno usklajen odziv na izzivalna vedenja. Prav ta sprememba pogleda, prehod od nadziranja k opolnomočenju, pristopu daje dolgoročno moč in potencial za trajne spremembe v družinski in strokovni praksi.

Helena Grmek

Promoting Positive Behaviour in Children and Adolescents with Behavioural Disorders: The Nurtured Heart Approach

The article examines the Nurtured Heart Approach (NHA) as a promising framework for supporting children and adolescents who display oppositional, defiant, or otherwise challenging behaviour across clinical, educational, and family settings. Conventional discipline-based approaches, which rely heavily on correcting misbehaviour and imposing consequences, often fail to produce sustained improvement and may unintentionally intensify the very behaviours they aim to reduce. This occurs because adults frequently devote disproportionate emotional energy and attention to inappropriate behaviour, reinforcing cycles of escalation, described in coercive family process research (Gershoff, 2002; Patterson, 1982). Empirical studies consistently show that harsh or aversive discipline — shouting, threats, or physical punishment — is linked to heightened aggression, oppositional behaviour, and relational conflict (Ahmad et al., 2025; Eddy et al., 2001; Lansford et al., 2005; Smith et al., 2014). Longitudinal findings likewise indicate that punitive practices predict poorer emotional regulation and more externalising symptoms over time (MacKenzie et al., 2013), while meta-analyses highlight robust associations between corporal punishment and social, emotional, and behavioural difficulties (Gershoff, 2002; Gershoff & Grogan-Kaylor;

2016). *Additional evidence shows cumulative risks associated with rigid or emotionally charged parent–child interactions, particularly for children with higher impulsivity or sensory processing challenges (Ferguson, 2013; Fields et al., 2025; Hollenstein et al., 2004; Trentacosta & Shaw, 2009; Turel et al., 2023).*

Against this backdrop, the article situates the NHA within a broader landscape of evidence-based parenting interventions. In Slovenia, programmes such as Incredible Years have already shown effectiveness in reducing disruptive behaviour and enhancing parenting competencies (Grmek & Lipič, 2023; Webster-Stratton & Reid, 2018). International reviews of psychosocial treatments for ADHD similarly emphasise the importance of structured behavioural parenting strategies. The NHA emerges as a complementary approach that maintains behavioural structure, while placing exceptional emphasis on the relational distribution of emotional energy and on recognising children's strengths. This is particularly relevant for children with ADHD and related regulatory difficulties, who require approaches that blend clarity of expectations with high relational sensitivity.

The article outlines the core theoretical assumption of the NHA: well-intentioned adult responses often perpetuate problematic behaviour by supplying high-intensity attention during moments of misbehaviour, while offering minimal, vague, or emotionally flat recognition when behaviour is appropriate (Glasser & Easley, 1998). Over time, children may learn that breaking rules is the most effective way to gain meaningful engagement. This dynamic aligns closely with coercive process models (Patterson, 1982) and with studies showing that negative attention can unintentionally strengthen externalising behaviour (Eddy et al., 2001; Smith et al., 2014).

The NHA is organised around three core pillars: neutralising negative behaviour, energising positive behaviour, and setting clear, consistent, non-punitive boundaries (Glasser & Block, 2011). Neutralisation involves withholding emotional intensity when rules are broken – responding calmly, without moralising or lecturing – thereby reducing the reinforcing power of negative attention. This approach parallels attachment-based perspectives, emphasising the importance of safety and predictability for the development of self-regulation (Bowlby, 1982). The second pillar, energising positive behaviour, redirects emotional investment toward moments when the child demonstrates strengths, effort, self-control, or cooperation. Instead of generic praise, adults provide rich, specific recognition that supports the child's internalisation of competence, consistent with the social learning theory (Bandura & Walters, 1977) and the self-determination theory (Deci & Ryan, 1985). The article outlines three NHA recognition practices – active, experiential, and proactive recognition – each serving to strengthen the child's sense of "inner wealth" and the capacity for resilient behaviour (Glasser & Easley, 1998; Glasser & Block, 2011).

The third pillar concerns the establishment of firm, predictable boundaries without punitive consequences. In the NHA, boundaries are framed not as mechanisms for controlling behaviour but as structures that facilitate learning. When the child crosses the boundary, the adult calmly redirects and provides an immediate opportunity for a "reset" – a chance to re-enter appropriate behaviour without shame or emotional

escalation. This configuration of warmth and firm structure is congruent with the research on authoritative, non-punitive parenting, and is associated with improved autonomy, emotional regulation, and behavioural adjustment (Čepukienė & Janulevičė, 2025; Huston & Ripke, 2006; Leijten et al., 2021).

A growing body of empirical research provides increasingly encouraging evidence for the effectiveness of the Nurtured Heart Approach (NHA) across diverse child and family populations. Early evaluation studies offer an important foundation. For example, a nonrandomised parent-training evaluation showed notable gains in parental confidence, more frequent use of constructive and strengths-based discipline practices, as well as enhanced perceptions of children's interpersonal and emotional strengths following the participation in the NHA programme (Brennan et al., 2016). These findings are significant, because they point not only to behavioural change in children, but also to measurable shifts in parental attributions – one of the central mechanisms through which the NHA aims to interrupt coercive interaction cycles.

More rigorous evidence comes from a randomised controlled online trial, which demonstrated that the parents of children aged 6–8 years reported significant reductions in ADHD symptoms, lower parenting stress, and higher self-efficacy after completing the six-week NHA Foundations Course (Nuño et al., 2020). The fact that these changes were observed in an online, remotely delivered format suggests that the NHA may be a particularly scalable and accessible intervention, capable of maintaining treatment fidelity even outside the traditional clinical settings.

Additional support comes from quasi-experimental research. The doctoral study by Roth (2018) found improvements in parenting confidence, reduced reliance on verbal reprimands, and increased awareness of children's strengths following the structured NHA training. Such findings underscore one of the NHA's core theoretical claims: that adult regulatory capacity and attentional patterns are modifiable and represent key leverage points for changing the child's behaviour.

A broader assessment of the theoretical and empirical foundations of the NHA was provided by Hektner et al. (2013), whose comprehensive review concluded that the approach is conceptually consistent with the established behaviour-change principles, including differential reinforcement, attention allocation, and predictable boundary-setting. At the same time, the authors emphasised the need for further methodologically robust studies – particularly controlled trials and longitudinal research – to better understand the moderators of treatment response and the long-term sustainability of behavioural gains.

Encouragingly, newer evidence has begun to address some of these gaps. A systematic review of 13 studies involving children with special needs found that the NHA-based interventions were associated with improvements in emotional regulation, reductions in impulsivity and aggression, and strengthened caregiver–child relationships (Rashidi et al., 2023). Importantly, the review noted that these benefits were observed across a range of contexts – including home, school, and therapeutic environments – suggesting adaptability and ecological validity.

Beyond the research with high-need populations, applications in clinical, educational, and paediatric settings also demonstrate promising outcomes. In paediatric nursing contexts, the practitioners reported improved parent engagement and reductions in family stress following the integration of the NHA-informed strategies (Ahmann, 2014). Similarly, school-based implementations of the NHA have been associated with the reductions in classroom conflict, improved teacher–student relationships, and enhanced emotional climate (Glasser & Grove, 2007), indicating that the approach may have broader systemic benefits beyond individual behaviour change.

Finally, the emergence of psychometric tools, such as the validated NHA Questionnaire (McGrellis et al., 2022), marks an important step toward strengthening the empirical evaluation of the approach. The development of such measures reflects a growing methodological maturity in the field, enabling a more precise assessment of treatment fidelity, dosage effects, and underlying mechanisms of change.

Together, these findings indicate that the NHA is supported by a converging set of positive outcomes across multiple studies, populations, and implementation settings. While further rigorous research is needed, especially large-scale randomised trials, the current evidence base suggests that the NHA offers a meaningful and adaptable framework for strengthening parent–child relationships, improving behavioural outcomes, and enhancing emotional regulation capacities in children and adolescents.

The article also distinguishes between peer-reviewed and non-peer-reviewed data. System-level outcomes reported by the Promising Path to Success initiative in New Jersey – showing reduced antipsychotic prescribing and fewer psychiatric hospitalisations in institutional care – are noted as internal administrative findings, rather than empirical evidence (Children’s Success Foundation, n.d.). They are therefore interpreted as indicative rather than conclusive.

In the discussion, the NHA is compared with well-known programmes, such as Incredible Years, Parent Management Training, and Triple P (Webster-Stratton & Reid, 2018; Kazdin, 2005; Sanders, 1999). While sharing the core principles of consistency and positive reinforcement, the NHA distinguishes itself through its systematic use of strength-based recognition, its focus on the distribution of emotional energy, and its narrative, metaphor-rich teaching style (Glasser & Block, 2009). Research suggests that such narrative tools support comprehension, therapeutic engagement, and emotional integration (Angus & Greenberg, 2011; Tay, 2016; Salih, 2025).

The article concludes that the NHA is not a universal solution, but a powerful relational framework that can be integrated with complementary approaches when needed. It offers a structured yet compassionate alternative to punitive discipline, shifting the focus from controlling misbehaviour to cultivating resilience, self-regulation, and a strong sense of personal worth. Positioned alongside other evidence-based interventions, the NHA contributes a distinctive, relationally focused methodology that can enhance the wellbeing and developmental outcomes of children and adolescents across diverse settings.

LITERATURA

1. Ahmad, S. I., Rudd, K. L., LeWinn, K. Z., Mason, W. A., Graff, J. C., Roubinov, D. S. in Bush, N. R. (2025). A longitudinal path model examining the transactional nature of parenting and child externalizing behaviors in a large, sociodemographically diverse sample. *Development and Psychopathology*, 37(3), 1305–1319. <https://doi.org/10.1017/S0954579424001147>
2. Ahmann, E. (2014). Encouraging positive behavior in challenging children: The nurtured heart approach. *Pediatric Nursing*, 40(1), 38–42.
3. Angus, L. E. in Greenberg, L. S. (2011). Working with narrative in emotion-focused therapy: Changing stories, healing lives. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12325-000>
4. Bandura, A. in Walters, W. H. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
5. Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
6. Brennan, A. L., Hektner, J. M., Brotherson, S. E. in Hansen, T. M. (2016). A nonrandomized evaluation of a brief nurtured heart approach parent training program. *Child and Youth Care Forum*, 45(5), 709–727. <https://doi.org/10.1007/s10566-016-9351-4>
7. Čepukienė, V. in Janulevičė, J. (2025). Parental discipline and self-regulation in children aged 2 to 5: A meta-analysis of research conducted from 2000 to 2022. *Child and Youth Care Forum*, 54, 999–1023. <https://doi.org/10.1007/s10566-025-09854-8>
8. Children's Success Foundation. (n. d.). Promising path to success: Administrative outcome summary [Neobjavljeno interno poročilo].
9. Deci, E. L. in Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
10. Eddy, J. M., Leve, L. D. in Fagot, B. I. (2001). Coercive family processes: A replication and extension of Patterson's coercion model. *Aggressive Behavior*, 27(1), 14–30. [https://doi.org/10.1002/1098-2337\(20010101/31\)27:1<14::AID-AB2>3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/1098-2337(20010101/31)27:1<14::AID-AB2>3.0.CO;2-2)
11. Ferguson, C. J. (2013). Spanking, corporal punishment and negative long-term outcomes: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 196–208. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.11.002>
12. Fields, C., Keller, P. S. in El-Sheikh, M. (2025). Associations between parent and child antisocial behavior: Aggression in family relationships as a mechanism of risk. *Personality and Individual Differences*, 223, 113077. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113077>
13. Gershoff, E. T. (2002). Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 128(4), 539–579. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.4.539>
14. Gershoff, E. T. in Grogan-Kaylor, A. (2016). Spanking and child outcomes: Old controversies and new meta-analyses. *Journal of Family Psychology*, 30(4), 453–469. <https://doi.org/10.1037/fam0000191>
15. Glasser, H. in Block, M. L. (2007). *All children flourishing: Igniting the greatness of our children*. Nurtured Heart Publications.
16. Glasser, H. in Block, M. L. (2009). *You are Oprah: Igniting the fires of greatness*. Nurtured Heart Publications.
17. Glasser, H. in Block, M. L. (2011). *Notching up: The nurtured heart approach – The new inner wealth initiative for educators*. Nurtured Heart Publications.
18. Glasser, H. in Easley, J. (1998). *Transforming the difficult child: The nurtured heart approach*. Center for the Difficult Child.
19. Glasser, H. in Grove, T. (2007). *The inner wealth initiative: The nurtured heart approach for educators*. Nurtured Heart Publications.
20. Glasser, H., Bowdidge, J. in Bravo, L. (2008). *Transforming the difficult child workbook: An interactive guide to the nurtured heart approach*. Vaughan Printing.

21. Grmek, H. in Lipič, N. (2023). Programi namenjeni starševstvu kot pomemben člen promocije duševnega zdravja. *Revija za zdravstvene vede*, 10(1), 97–120. <https://doi.org/10.55707/jhs.v10i1.141>
22. Hektner, J. M., Brennan, A. L. in Brotherson, S. E. (2013). A review of the nurtured heart approach to parenting: Evaluation of its theoretical and empirical foundations. *Family Process*, 52(3), 425–439. <https://doi.org/10.1111/famp.12030>
23. Hollenstein, T., Granic, I., Stoolmiller, M. in Snyder, J. (2004). Rigidity in parent–child interactions and the development of externalizing and internalizing behavior in early childhood. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 32, 595–607. <https://doi.org/10.1023/B:JACP.0000047209.37650.41>
24. Huston, A. C. in Ripke, M. N. (2006). Middle childhood: Contexts of development. V A. C. Huston in M. N. Ripke (ur.), *Developmental contexts in middle childhood: Bridges to adolescence and adulthood* (str. 1–22). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511499760.002>
25. Kausik, N. H. in Hussain, D. (2020). Integrating nurtured heart approach with self-determination theory: A proposed intervention model for managing disruptive behaviors of children. *Child Care in Practice*, 26(1), 50–61. <https://doi.org/10.1080/13575279.2018.1516627>
26. Kazdin, A. E. (2005). *Parent management training: Treatment for oppositional, aggressive, and antisocial behavior in children and adolescents*. Oxford University Press.
27. Lansford, J. E., Chang, L., Dodge, K. A., Malone, P. S., Oburu, P., Palmérus, K., Bacchini, D., Pastorelli, C., Bombi, A. S., Zelli, A., Tapanya, S., Chaudhary, N., DeaterDeckard, K., Manke, B. in Quinn, N. (2005). Physical discipline and children’s adjustment: Cultural normativeness as a moderator. *Child Development*, 76(6), 1234–1246. <https://doi.org/10.1111/j.14678624.2005.00847.x>
28. Leijten, P., Melendez-Torres, G. J. in Gardner, F. (2021). Research review: The most effective parenting program content for disruptive child behavior – A network meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(11), 1302–1312. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13483>
29. MacKenzie, M. J., Nicklas, E., Waldfogel, J. in Brooks-Gunn, J. (2013). Spanking and child development across the first decade of life. *Pediatrics*, 132(5), e1118–e1125. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-1227>
30. McGrellis, K., Swarbrick, M., Cummings, C., Wilson, B. in Gill, K. (2022). Development of a nurtured heart approach questionnaire. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 60(2), 15–19. <https://doi.org/10.3928/02793695-20210818-03>
31. Nuño, L., Wertheim, B. C., Glasser, M. A., Wahl, A. in Roe, J. (2020). The online nurtured heart approach to parenting: A randomized study to improve ADHD behaviors in children ages 6–8. *Ethical Human Psychology and Psychiatry*, 22(1), 31–48. <https://doi.org/10.1891/EHPP-D-20-00013>
32. Nuño, V. L., Wertheim, B. C., Murphy, B. S., Wahl, R. A. in Roe, D. J. (2019). Testing the efficacy of the nurtured heart approach to reduce ADHD symptoms in children by training parents: Protocol for a randomized controlled trial. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 13, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2018.100312>
33. Patterson, G. R. (1982). *Coercive family process*. Castalia.
34. Rashidi, B., Faramarzi, S. in Abedi, A. (2023). The application of the nurtured heart approach in parenting of children with special needs: A systematic review. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 10(2), 1–15. <https://doi.org/10.61186/jcmh.10.2.2>
35. Roth, S. E. (2018). A quasi-experimental investigation of the impact of the nurtured heart approach on parenting confidence, use of appropriate verbal discipline and perceptions of child interpersonal strengths in a Caucasian population sample [Doktorska disertacija, University of Akron]. OhioLINK Electronic Theses and Dissertations Center.
36. Salih, A. A. (2025). The power of metaphors in psychotherapy: Enhancing therapeutic communication, emotional expression, and transformative change. *International Journal of Humanities and Education Development*, 7(2). <https://doi.org/10.22161/jhed.7.2.9>

37. Sanders, M. R. (1999). Triple P–Positive Parenting Program: Towards an empirically validated multilevel parenting and family support strategy for the prevention of behavior and emotional problems in children. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2(2), 71–90. <https://doi.org/10.1023/A:1021843613840>
38. Smith, J. D., Dishion, T. J., Shaw, D. S., Wilson, M. N., Winter, C. C. in Patterson, G. R. (2014). Coercive family process and early-onset conduct problems from age 2 to school entry. *Development and Psychopathology*, 26(4 Pt 1), 917–932. <https://doi.org/10.1017/S0954579414000169>
39. Stott, R., Mansell, W., Salkovskis, P., Lavender, A. in Cartwright-Hatton, S. (2010). Oxford guide to metaphors in CBT: Building cognitive bridges. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199207497.001.0001>
40. Tay, D. (2016). Metaphor and psychological transference. *Journal of Psycholinguistic Research*, 45(1), 11–30. <https://doi.org/10.1080/10926488.2016.1116903>
41. Trentacosta, C. J. in Shaw, D. S. (2009). Emotional self-regulation, peer rejection, and antisocial behavior: Developmental associations from early childhood to early adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 356–365. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.016>
42. Turel, A. A., Gričar, N. in Černe, T. (2023). Mnenje staršev glede predelave senzoričnih prilivov pri otrocih z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti. *Revija za zdravstvene vede*, 10(2), 16–31. <https://doi.org/10.55707/jhs.v10i2.150>
43. Webster-Stratton, C. in Reid, M. J. (2018). The Incredible Years parents, teachers, and children training series: A multifaceted treatment approach for young children with conduct problems. V J. R. Weisz in A. E. Kazdin (ur.), *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents* (3. izd., str. 122–141). The Guilford Press.