

ОСЪЗНАТО РОДИТЕЛСТВО¹

Нели Димчева, докторант

програма „Позитивна психология“, катедра „Психология“, Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“, България, neli_dimcheva@uni-plovdiv.bg

Резюме: Бързият обществен напредък в ежедневието и икономиката водят до необходимостта следващото поколение да развие множество умения извън традиционното академично образование, подготвящи ги за реалния живот. Прилагането на подхода осъзнато родителство в отглеждането и възпитанието на децата е път към развитието на уменията на 21-ви век у тях. Осъзнатото родителство в контекста на връзката родител-дете не само подобрява регулирането на емоционалното състояние на родители и деца, но и насърчава развитието на здрави, позитивни и дълготрайни взаимоотношения. Моделът на осъзнатото родителство е определен от изследователите като обещаващ и съвременен родителски подход, който развива уменията за регулиране на емоции при родители и деца.

Ключови думи: подход, осъзнатост, родителство, връзка, развитие, умение.

MINDFUL PARENTING

Neli Atanasova Dimcheva, PhD student

„Positive Psychology” program, Department of Psychology,
Paisii Hilendarski University of Plovdiv, Bulgaria
neli_dimcheva@uni-plovdiv.bg

Abstract: Rapid societal advancements in everyday life and the economy make it necessary for the next generation to develop multiple skills beyond traditional academic education, preparing them for real life. Applying the approach of mindful parenting in raising and educating children is a way to develop 21st century skills in them. Mindful parenting in the context of the parent-child relationship not only improves the regulation of the emotional state of parents and children, but also promotes the development of healthy, positive and long-lasting relationships. The model of mindful parenting has been identified by researchers as a promising and modern parenting approach that develops the skill of emotion regulation in parents and children.

Keywords: approach, mindfulness, parenting, relationship, development, skill.

Родителският подход оформя траекторията на детското развитие. Позитивното развитие на детето се свързва с ефективен родителски подход (Potharst, Vaartmans, & Vogels, 2018). Психологията на развитието и позитивната психология очертават теоретична рамка на позитивно развитие. Понятието се определя като постоянен процес, тясно свързан с реализиране на специфични развитийни задачи на различни

¹ Докладът е изпълнен в рамките на договор № МУПД23-ПФ-016, научноизследователски проект „Психично здраве и процъфтяване през жизнения цикъл“, финансиран от Фонд „Научни изследвания“.



стадии и взаимовръзките между екстернални и интернални източници (Сарийска, 2023). Позитивното развитие е насочено към развитие на силните страни и добродетели, способности, компетенции и таланти на детето. Същността и целта на позитивното развитие се разкриват от конструктите благоденствие, оптимално функциониране и резилиънс.

Връзката и взаимодействията на различни нива между детето и родителите е от първостепенно значение за развитието му (Стаматов, 2012). Поведенческите отговори на родителите, съвместния опит и взаимодействията оформят спецификите на психологическата адаптация на детето (Stipek, Vaartmans, & Vogels, 1992). Често срещано явление в ранна детска възраст е децата да се противопоставят на родителския авторитет с изпробване на граници, гневни изблици и тантруми. Родителите са изправени пред предизвикателството да открият златната среда между правилата и насърчаването на детската автономност.

Положителните интеракции дете-родител подкрепят балансирането между изисквания и инициативност. Връзката между родител и дете е изпълнена с активност, уважение на личността и изрази на положително отношение (Тагарева, 2017). Цялостното качество на връзката е от първостепенно значение за социалното, емоционалното и когнитивното развитие, насърчаване на самостоятелност в граници и позволява на детето да дава израз на всички емоции, включително негативните, без да ги репресири (Medeiros, Gouveia, Canavarro, & Moreira, 2016). Други две изследвания (Benton, Coatsworth, & Biringen, Z., 2019; Turpyн & Chaplin, 2016) посочват качеството на връзката като протективен фактор за позитивното развитие в периода на юношеството. Гюрцен и екип (Geurtzen, Scholte, Engels, Tak, & van Zundert, 2015) провеждат изследване, което посочва прехода от детство към юножество като рисков за влошаване на емоционалното състояние на подрастващите и въвличане в опасни за живота поведения. С физическото съзряване, развитието на мислене и формиране на индивидуално социално възприятие, при юношите се засилва и потребността от автономност. Влиянието на групата на връстниците върху индивидуалното развитие се засилва. Психологичната задача на развитието е укрепване на Аз-концепцията през процесите на себеразбиране и себеутвърждаване извън границите на вътрешното психично пространство (Фром, 2000). Целта на задачите на развитието са психологическо развитие и растеж на Аза и развитие на умения за живот и дейност. Влиянието на семейството и времето, прекарано с него, значително намалява в полза на социалните контакти.

Психологическата задача на периода и динамичните възрастови изменения в личността са предпоставка за влошаване на взаимодействията между родители и подрастващи и повишават нивата на стрес на всички членове на семейната система (Coatsworth, Duncan, Greenberg, & Nix, 2010). Може да се предположи, че често повтарящи се опозиционни поведенчески прояви на детето биха променили в известна степен възприятията на родителите за темперамента му. Следователно, се очаква, че родителите ще фокусират вниманието си върху възприятията си, а не реалното и наблюдавано поведение на детето и негативните поведенчески отговори на родителите ще се увеличат (Corthorn & Milicic, 2016). Реакцията на тялото при излагане на стрес е свързана с отключване на определени емоции. Поведението на родителите се влияе от емоциите, които предизвиква детето със своето собствено поведение. Според резултатите от изследването на Корторн и Миличич (Corthorn & Milicic, 2016) намаляването на способността на родителя да се справя с ежедневния стрес на родителството води до включването на автоматични и неадаптивни модели на поведение (реактивност, контрол и отхвърляне) и влияе негативно върху привързаността към

децата. Често повтарящи се поведения могат да се закрепят в структурата на личността и да станат устойчиви във времето. Неэффективни родителски модели на възпитание, разбирани като негативни взаимодействия родител-дете, могат да оформят физическата структура на мозъка на детето и траекторията на развитието му (Corthorn & Milicic, 2016). Целенасоченото внасяне на майндфулнес във взаимодействията родител-дете може да подобри качеството на родителството, да насърчи положителните взаимоотношения родител-дете и да подобри психологическото функциониране на семейната система (Gouveia, Carona, Canavarro, & Moreira, 2016; Moreira, Carona, Silva, Nunes, & Canavarro, 2016).

Майндфулнес е „съзнателност, която се появява чрез целенасочено обръщане на внимание в настоящия момент и неосъждащо отношение към разгръщането на преживяването момент след момент“. (Kabat-Zinn, 2003, p. 145). Изследвана е защитната функция на майндфулнес за психическото здраве при различни възрастови групи – деца, юноши и възрастни (Tomlinson, Yousaf, Vittersø, Jones, 2018). През последните две десетилетия се наблюдава значително нарастване на изследователския интерес към приложението на майндфулнес в социален контекст – взаимоотношенията родител-дете. Изследвания се провеждат както в клинични, така и в неклинични условия за родители (Coatsworth et al., 2010; Duncan et al., 2009; Gouveia et al., 2016). Осъзнатото родителство се разглежда като пренасяне на майндфулнес и неговите характеристики във взаимодействието родител-дете (Duncan et al., 2009; Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 2017). Може да се определи и като разширяване на личностната черта майндфулнес в контекста на интерперсонални взаимоотношения на възпитание и отглеждане.

Осъзнатото родителство е умение за целенасочено и неосъдително обръщане на внимание „тук и сега“ в две посоки: към детето и към подходът на родителство. От перспективата на майндфулнес родителството може да се разбира като голяма област от живота, която разширява и често изисква влагане на голям ресурс от енергия за рефлексия и справяне с различни предизвикателства (Kabat-Zin & Kabat-Zin, 2017). Съзнателното родителство е съвкупност от практики, които са последователно интегрирани в мислите, чувствата и поведението на родителя през осъзнаване на настоящия момент и приемане по време на взаимодействието родител-дете (Coatsworth et al., 2010; Duncan et al., 2015; Gouveia и др., 2016). Прилагането на майндфулнес в подхода на родителство води до промяна на нагласата на родителите към личността на детето. Майндфулнес дава възможност на родителите да опознаят личността на детето, да бъдат чувствителни към неговите потребности, различни начини за задоволяването им и да подкрепят активно развитието и автономността му на специфичния възрастов етап. Предполага се, че прилагането на подхода на осъзнато родителство води до подобряване на различни сфери на функциониране при деца и родители (Kabat-Zin & Kabat-Zin, 2017).

Кабат-Зин и Кабат-Зин (2017) за първи път въвеждат понятието „осъзнато родителстване“. Според тях този подход на родителство може да бъде разглеждан като практика да присъстваш в ежедневните интеракции с детето и да обръщаш целенасочено внимание, без оценка на настоящия момент и случващото се в него. По-късно други изследователи разширяват и надграждат концепцията за осъзнатото родителство, като се оформя цяла научноизследователска област по темата (Ahemaitijiang, Fang, Ren, Han, & Singh, 20210; Duncan et al., 2015). Подходът на осъзнатото родителство се появява като отговор на нарастващата нужда от подкрепа на съвременните родители за по-добро разбиране и осмисляне на вътрешните преживявания и преживяванията на детето. Според Кабат-Зин и Кабат-Зин (2017) в осъзнатото родителство



могат да се открият три елемента: суверенитет или признаване и насърчаване на вътрешната същност на децата; емпатия като опит за разбиране на детските мисли и мислене от гледна точка на децата; и приемане на вътрешното Аз, чувствата, мислите и възгледите на децата.

Новаторството в родителския подход на Майла и Джон Кабат-Зин (2017) е предложението за развитието на вътрешния авторитет на родителите на база собствен преживян опит и функцията му за ефективно родителство. Основополагащо в концепцията за вътрешния авторитет е осмислянето на избора, който родителят може да упражни за нещата, случващи се извън неговия контрол. Съзнателното родителство включва вътрешния родителски авторитет (насоченост навътре) и грижата и възпитанието на децата (насоченост навън). Според Кабат-Зин и Кабат-Зин (2017) целенасоченото практикуване на майндфулнес в интеракциите родител-дете води до развитие на автентичност и мъдрост.

Всяка личност притежава свои уникални и специфични потребности и желания. Много често в родителството се появява дълбоко чувство на неудовлетворение, когато родителите мислят и противопоставят своите потребности на потребностите на децата. Подходът на осъзнато родителство цели да формира противоположната нагласа към потребностите във връзката родител-дете. Осъзнатото родителство разглежда потребностите на родители и деца като взаимосвързани и взаимно допълващи се (Kabat-Zin & Kabat-Zin, 2017). Практикуването на майндфулнес отваря възможности за задоволяване на потребностите и на двете страни в родителството. Промяната на нагласите на родителите към потребностите заздравява и подобрява свързаността с децата. Следването на подхода на осъзнатото родителство не е в състояние да избегне ситуации на противоречиви потребности, но прави родителите по-осъзнати за поведението си и приемащи с разбиране предизвикателствата във взаимоотношенията с децата си.

Дънкан и екип (2009) правят опит за интегриране и разширяване на модела на осъзнатото родителство. Те включват принципите на класическата теория за майндфулнес в контекста на интеракциите родител-дете. Моделът, който предлагат Дънкан и колектив (2009), е пет дименсионален и приложим във взаимодействията родител-дете. Компонентите му са: (1) слушане с активно внимание, (2) неосъждащо приемане на себе си и детето, (3) емоционално осъзнаване на себе си и детето, (4) саморегулиране в родителските отношения и (5) състрадание към себе си и детето. Петте измерения в модела са насочени към внасяне в родителството на осъзнато присъствие, намаляване на стреса, подобряване на емоционална регулация и повишаване на удовлетворението и психичното благополучие на всички членове на семейството. В резултат от практикуването на майндфулнес родителското поведение започва да се характеризира с последователност, чувствителност, отзивчивост, приемане. Дънкан и екип (2009) прогнозира, че подходът на осъзнато родителство не само ще повиши качеството на родителството и нивата на психично благополучие на членовете на семейството, но и ще насочи родителите към използването на ефективни и позитивни стратегии за взаимодействие родител-дете и дисциплина. Изследователите конкретизират и положителните резултати по всяка една от дименсиите в модела: (1) активното внимание и слушането може да увеличи желанието на децата да се саморазкриват пред родителите си; насърчава разбирането от родителите на децата; и своевременно повишава уменията за посрещане на нуждите на децата и установяване на положителни емоционални връзки с тях; (2) неосъждащото приемане може да помогне на родителите да улавят и избягват автоматичното мислене; да изоставят нереалистич-

ните очаквания към децата; да създадат родителски правила, които отговарят на развитието на техните деца; да подобряват разбирането за себе си, за своите деца, и техните взаимоотношения; (3) осъзнаване и разпознаване на емоциите може да помогне на родителите да са по-чувствителни към своя вътрешен свят, да разпознаят своя собствен емоционален процес и процеса на емоционално развитие на децата; да се избегне идентифицирането със собствените емоции и реактивните емоционални отговори на детското поведение; (4) саморегулацията позволява на родителите да упражняват добър самоконтрол и саморегулация, които ще им помогнат в избора на копинг стратегии за справяне, емоционално изразяване, и родителска стратегия; (5) чрез състрадание, родителите могат не само да осигурят на децата си разбиране и емоционална подкрепа, но и да намалят собствените си виновностни преживявания и очаквания към себе си в ролята на родители.

Промяната в отношението на родителите влияе положително върху интеракциите родител-дете. Конфликтите, критиките, негативизмът намаляват с времето и се засилва качеството на връзката (Duncan et al., 2015). Проучването на Дънкан и колектив (2009) определят осъзнатото родителство като метакогнитивен конструкт, който включва когнитивни, афективни и поведенчески аспекти на взаимодействията родител-дете. Според изследователите е необходимо при изучаването на конкретно родителско поведение да се използват конструкти, които надхвърлят двуизмерния стил на родителство.

Богълс и екип (2010) предлагат теоретичен модел на осъзнатото родителство при деца с психични разстройства. Целта на реализираното от тях изследване е да проверят дали и по какъв механизъм интервенциите от осъзнатото родителство биха подобрили родителските умения и качеството на взаимодействията родител-дете при отглеждането на деца с психични разстройства. Според Богълс и екип (2010) повишаването на нивото на внимание при родителите е ключовото умение за повишаване на позитивните родителски стратегии и намаляване на негативните. Още повече, изследователите предлагат и шест механизма, задействани от подобряването на вниманието: (1) намаляване на родителския стрес и последващата родителска реакция; (2) намаляване на родителската загриженост в резултат на родителска и/или детска психопатология; (3) прекъсване на цикъла на предаване от поколение на поколение на дисфункционални родителски схеми и навици; (4) подобряване саморегулацията при импулсивни родители; (5) повишаване на самоподхранващото внимание; и (6) подобряване на брачното функциониране и съвместното родителство. По-високите нива на внимание водят до промени в родителското поведение, стратегиите за справяне с различни развитийни задачи, отношенията родител-дете и партньорските отношения.

Други автори като Тауншенд (2016) концептуализират осъзнатото родителство в термините на науката за майндфулнес. Според Тауншенд ключови процеси на промяна в предложението от нея „Модел на процесите на осъзнато родителство“ са намерението, отношението, вниманието, емоцията и привързаността. Предполага се, че петте процеса оказват влияние както във вътрешно личностния процес на родителите, така и в междуличностния процес на взаимодействие родител-дете. Например, процесът на „внимание“ е разбран като активен творчески процес на правене на нови разграничения относно обектите в съзнанието. Намерението е процес, който позволява на съзнанието да измества перспективата. Концепцията на Тауншенд (2016) се отнася не само вътрешно личностния процес на родителите, но и междуличностния процес на взаимодействие родител-дете в сравнение с моделите на Дънкан и екип (2009) и Богълс и екип (2010), които обясняват как осъзнатото родителство въз-



действия върху родителите, децата и отношенията родител-дете, не не разграничават тези два процеса – интерперсонален и интраперсонален.

Моделът на Дънкан и колектив е широко използван от много изследователи в областта на осъзнатото родителство. Чен и колектив (Chen et al., 2017; Coatsworth et al., 2010) надграждат концептуалния модел на Дънкан и добавят ново измерение. Според тях в подходът на осъзнатото родителство се откриват два противоположни по насоченост процеса – интраперсонален и интерперсонален. Първият, интраперсонален или ориентиран към родителя процес, отразява нивото на осъзнатост на родителя за вътрешния му свят. Към вътрешната осъзнатост се отнасят емоции и състрадание към себе си. Вторият процес е интерперсонален или процес, ориентиран към детето и интеракциите родител-дете. В този процес участват осъзнатостта на родителите по отношение на детето и връзката родител-дете в различните съвместни активности (концентрирано слушане на детето, неосъдително приемане на детето, избягване на автоматични поведенчески отговори, поддържане на внимание и неосъдителна нагласа в отношенията). Според тях интрапсихичният процес (ориентиран към родителя процес) при осъзнатото родителство може да има директен ефект върху физическото и психическото здраве на родителите. Недиректен ефект от интервенциите на осъзнатото родителстване в този план ще се открият върху отношенията родител-дете през реализирането на различни стилове на родителстване и емоционална регулация. При интерперсоналния процес, ориентиран към детето процес, и процес, ориентиран към взаимодействието родител-дете, при осъзнатото родителство също се откриват директни и недиректни влияния. Директно се очаква да се повлияят в положителен план отношенията родител-дете и индиректно траекторията на развитието на детето или семейната система чрез взаимоотношенията родител-дете.

Аймайтицян и колектив (2021) правят опит за мета анализ на конструкта осъзнато родителство. От проведеното от тях теоретично изследване на научната литература по темата, следва, че в осъзнатото родителство се откриват пет елемента: (1) осъзнатост; (2) внимание; неосъдително приемане; (4) състрадание; и (5) саморегулация. Петте определящи елемента се реализират в три посоки – ориентация към родител, ориентация към дете и ориентация към интеракциите родител-дете. Сходно на Дънкан и колектив (2009), теоретичното изследване потвърждава мета когнитивната природа на конструкта. В него се съдържат когнитивни, емоционални и поведенчески аспекти.

На база задълбочен литературен анализ Аймайтицян и колектив (2021) правят опит да обединят различните концепции за осъзнатото родителство в нова събирателна дефиниция. Те определят осъзнатото родителство като „родителски процес, в който родителите се стремят да проявят осъзнатост, внимание, не осъждащо приемане и състрадание с високи нива на саморегулация към себе и детето в съвместните интеракции в настоящия момент” (с. 2-3). Изследователите обединяват горепосочените пет елемента на осъзнатото родителство с трите ориентации и аспекта: (1) повишено съзнание за собствените мисли, емоции и поведения, тези на детето и в интеракциите родител-дете; (2) насочване на внимание към собствените мисли, емоции и поведения, тези на детето и в интеракциите родител-дете; (3) неосъдително приемане на приятни и неприятни родителски мисли, емоции и поведения, тези на детето и в интеракциите родител-дете; (4) проява на състрадание към себе си и към детето в изпълнени с дистрес ситуации; (5) показване на високи нива на саморегулация на собствените мисли, емоции и поведения в интеракциите родител-дете. Налице са емпирични доказателства в подкрепа на предложената от Аймайтицян и колектив

(2021) събирателна дефиниция на осъзнатото родителство. Доказано е, че подходът на осъзнатото родителство води до подобряване на психичното здраве както при децата, така и при родителите. (Ahemaitijiang et al., 2021; Parent, Dale, Mckee, & Sullivan, 2021).

По-голямата част от количествените и качествените изследвания в полето на осъзнатото родителство посочват положителна връзка между майндфулнес с позитивното развитие на децата и отрицателни връзки с негативни последици (Ahemaitijiang et al., 2021). В своето развитие и съзряване децата се озовават ежедневно в множество различни ситуации, които изискват от тях да вземат определени решения. Съвременното общество все по-силно акцентира върху нуждата децата да развиват своите умения за учене, адаптация и личности умения, които са предпоставка за високи нива на психично благополучие и оптимално функциониране. Подходът на осъзнато родителстване е механизъм, който спомага за личностното развитие от най-ранна детска възраст.

Отговорното вземане на решения е социално-емоционално умение и едно от най-важните уменията на 21 в. Решаването на проблеми стои в основата на правенето на ефективни и осъзнати избори за справяне с различни предизвикателства (Wong et al., 2019). То е свързано със способността да се вземат под внимание различни фактори при вземане на решение и емоционална и поведенческа готовност за справяне с последиците от него. В процеса на взимане на решение е необходимо детето да прецени дали то влиза в конфликт с определени етични норми; дали е необходимо да се съобрази с вече съществуващи стандарти и/или не застрашава своята сигурност и безопасност и тази на другите, които ще бъдат засегнати от последиците. В компетенцията се открива и умението за идентифициране на проблем и разработване на различни и подходящи стратегии за решаването му. Проблемите на децата и юношите могат да имат социален или академичен характер. Друго умение в компетенцията е емоционална регулация по време на ситуация на стрес. Предизвикателствата се появяват в емоционално наситени ситуации. За да се справи в подобен емоционален контекст, е необходимо детето да е развило умение за адаптивно саморегулиране. Емоционалното саморегулиране започва да се развива още с раждането в междуличностните интеракции с обгрижващия детето (Beeghly & Tronick, 2011). Необходимо условие за развитие на умението за саморегулация е качеството на връзката родител-дете (Thompson, 1994). Изследването на Денхам и колектив (1991) разкрива, че качеството на взаимоотношенията между родителя и детето е в пряка връзка с развитие на позитивно изразяване на емоции и проява на асертивност. Морисън и колектив (2003) провеждат лонгитудно, в което търсят влиянието на интеракциите родител-дете върху поведението на детето. Получените резултати посочват сензитивното, подкрепящо и осъзнато родителско поведение в ранните години като фактор за високи академични постижения и социално поведение в годините на средното детство. Теоретичният обзор в настоящия научен доклад разкри влиянието на интервенциите в осъзнатото родителстване върху емоционалното развитие и регулация в родителите, детето и отношенията между тях като част от меките умения на личността.

Семейната система е контекст, в която понятието майндфулнес и неговото практикуване може да се разшири. Някои изследователи (Siegel & Hartzell, 2003) дори определят подхода на осъзнатото родителстване като база за развитие на сигурна привързаност. Осъзнатото родителстване съдържа в себе си пет умения или взаимно свързани елементи. Петте умения се реализират в различни по качество интрапсихични и интерпсихични процеси в относително динамичната връзка родител-дете. Възпита-



телните практики в осъзнатия подход на родителстване повишават родителската компетентност и аз-ефективност и създават последователност и съгласуваност между цели и ценности на родителското поведение. Майндфулнес изпълва взаимоотношенията родител-дете със спокойствие, положителен, топъл и грижовен емоционален тон, доверие и споделяне; родителят създава с детето дълбока и дълготрайна емоционална връзка и избягва използването на неефективни и автоматични родителски стратегии за справяне. Прилагане на осъзнатото родителство в динамичния обмен на интеракции родител-дете е потенциален ресурс на семейната система в механизмите за справяне със стреса (Lazarus and Folkman 1984; Folkman, 1997) и повишаването на благополучието на всички членове.

Използвани източници

- Сарийска, С. (2023). *Позитивното развитие на детето*. Пловдив: Паисий Хилендарски.
- Стаматов, Р. (2012). *Детска психология*. Пловдив: Хермес.
- Тагарева, К. (2017). *Психология на развитието в ранна възраст. Диагностика*. Пловдив: Паисий Хилендарски.
- Фром, Е. (2000). *Душата на човека*. София: Кибеа.
- Ahemaitijiang, N., Fang, H., Ren, Y., Han, Z. R., & Singh, N. N. (2021). A review of mindful parenting: Theory, measurement, correlates, and outcomes. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 15. <https://doi.org/10.1177/18344909211037016>
- Beeghly, M., and Tronick, E. (2011). Early resilience in the context of parent infant relationships: a social developmental perspective. *Curr. Probl. Pediatr. Adolesc. Health Care* 41, 197–201. doi: 10.1016/j.cppeds.2011.02.005
- Benton, J., Coatsworth, D., & Biringen, Z. (2019). Examining the association between emotional availability and mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 28(6), 1650–1663. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01384-x>
- Bogels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1, 107–120. doi: 10.1007/s12671-010-0014-5
- Chen, X., Zhou, H., & W, Y. Y. (2017). To be a mindful parent: Theories, mechanisms and interventions of mind ful parenting. *Advances in Psychological Science*, 25, 989–1002. doi: 10.3724/SP.J.1042.2017.00989
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills, and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 203–217. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9304-8>
- Corthorn, C., & Milicic, N. (2016). Mindfulness and parenting: A correlational study of non-meditating mothers of preschool children. *Journal of Child And Family Studies*, 25(5), 1672–1683. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0319-z>
- Denham, S. A., Renwick, S. M., and Holt, R. W. (1991). Working and playing together: prediction of preschool social-emotional competence from mother child interaction. *Child Dev.* 62, 242–249. doi: 10.2307/1131000
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45, 1207–1221. doi: 10.1016/S0277-9536(97)00040-3
- Geurtzen, N., Scholte, R. H., Engels, R. C., Tak, Y. R., & van Zundert, R. M. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-

- judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 1117–1128. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9920-9>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zin, M., & Kabat-Zin, J. (2017). *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*. New York, NY: Hachette Books.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Medeiros, C., Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). The indirect effect of the mindful parenting of mothers and fathers on the child's perceived well-being through the child's attachment to parents. *Mindfulness*, 7(4), 916–927. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0530-z>
- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J., & Canavarro, M. C. (2016). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: The mediating role of self-compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89(4), 369–384. <https://doi.org/10.1111/papt.12082>
- Morrison, E. F., Rimm-Kauffman, S., and Pianta, R. C. (2003). A longitudinal study of mother-child interactions at school entry and social and academic outcomes in middle school. *J. Sch. Psychol.* 41, 185–200. doi: 10.1016/S0022-4405(03)00044-X
- Parent, J., Dale, C. F., Mckee, L. G., & Sullivan, A. (2021). The longitudinal influence of caregiver dispositional mind ful attention on mindful parenting, parenting practices, and youth psychopathology. *Mindfulness*, 12, 357–369. doi: 10.1007/s12671-020-01536-x
- Potharst, E. S., Baartmans, J. M. D., & Bogels, S. M. (2018). Mindful parenting training in a clinical versus non-clinical setting: An explorative study. *Mindfulness*, 12(2), 504–518. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1021-1>
- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out: How a deeper self understanding can help you raise children who thrive*. New York: Penguin
- Stipek, D., Recchia, S., McClintic, S., & Lewis, M. (1992). Self-evaluation in young children. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 57(1), 1–95. <https://doi.org/10.2307/1166190>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monogr. Soc. Res. Child Dev.* 59, 25–52. doi: 10.2307/1166137
- Tomlinson, E.R., Yousaf, O., Vittersø, A.D., Jones L. (2018). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness*, 9(1), 23-43. doi: 10.1007/s12671-017-0762-6
- Townshend, K. (2016). Conceptualizing the key processes of Mindful Parenting and its application to youth mental health. *Australasian Psychiatry*, 24, 575–577. doi: 10.1177/1039856216654392
- Turpyn, C. C., & Chaplin, T. M. (2016). Mindful parenting and parents' emotion expression: Effects on adolescent risk behaviors. *Mindfulness*, 7(1), 246–254. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0440-5>
- Wong, K., Hicks, L. M., Seuntjens, T. G., Trentacosta, C. J., Hendriksen, T. H. G., Zeelenberg, M., & Van Den Heuvel, M. I. (2019). The role of Mindful Parenting in Individual and Social Decision-Making in Children. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00550>