

## UWAŻNOŚĆ RODZICIELSKA ORAZ JEJ ASPEKTY TEORETYCZNE I APLIKACYJNE

Emilia Wegner, Ludwika Wojciechowska

Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski  
Department of Psychology, University of Warsaw

### MINDFUL PARENTING AND ITS THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS

**Summary.** The aim of this paper is to prove the theoretical and practical value of the concept of mindful parenting, which has grown out of the broader concept of mindfulness. Mindful parenting (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009) is defined as intentionally and non-judgmentally paying attention by parents to their moment-to-moment experience during parent-child interaction. It is manifested through: listening with full attention, bringing non-judgmental acceptance into their parenting interactions, emotional awareness of self and child, self-regulation in the parental relationship and developing their compassion for self and child. The research results presented here indicate that mindful parenting is positively correlated with well-being and building parent-child relationship. The results also show that it is possible to develop one's mindful parenting.

**Key words:** mindfulness, mindful parenting, mindfulness training, family

### Wprowadzenie

Artykuł ma za zadanie zaprezentowanie problematyki uważności rodzicielskiej, wywodzącej się z szerszej koncepcji uważności (ang. *mindfulness*) i stanowi wielce obiecujący konstrukt, pozwalający na głębsze wniknięcie w charakterystykę relacji pomiędzy rodzicami a dzieckiem. Stosowana powszechnie do opisu stosunku rodziców do dziecka kategoria postaw dostarcza niewątpliwie istotnych danych na temat sposobu kontrolowania dziecka oraz emocjonalnego odnoszenia się do niego. Uważność jednak, jak się wydaje, pozwala na lepsze poznanie złożoności procesu komunikowania się pomiędzy rodzicem a potomstwem.

W niniejszym artykule najpierw zostanie omówiona koncepcja *mindfulness*, następnie przybliżona będzie koncepcja uważności rodzicielskiej (*mindful parenting*). Dalej, w celu ukazania przydatności konstruktów uważności rodzicielskiej do

---

\* Projekt finansowany ze środków BST oraz DSM Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego.

Adres do korespondencji: Emilia Wegner, e-mail, [emilia.wegner@psych.uw.edu.pl](mailto:emilia.wegner@psych.uw.edu.pl)

analizy relacji w rodzinie, zostaną przywołane wyniki dotychczas przeprowadzonych badań. Dotyczą one związku pomiędzy uważnością rodzicielską a dobrostanem psychicznym dziecka, a także roli treningu tejże uważności w polepszaniu relacji pomiędzy rodzicem a potomstwem. Na zakończenie sformułowana zostanie ocena koncepcji uważności rodzicielskiej pod kątem teoretycznym oraz praktycznym.

## Mindfulness

W polskich publikacjach przyjęło się tłumaczenie pojęcia mindfulness jako „uważność” (por. Bąk, Białkowska, Krawczyk, 2005). Definicja tego pojęcia wywodzi się z tradycji buddyjskiej. Praktyka uważności rozwijana jest od 2500 lat w obrębie różnych wschodnich tradycji medytacyjnych. Kabat-Zinn (2003) definiuje mindfulness jako świadomość, która pojawia się na skutek celowego, nieoceniającego zwracania uwagi na ujawniające się z chwili na chwilę doświadczenie. Oznacza to, że osoba będąca uważną (*mindful*), intencjonalnie kieruje swoją uwagę na chwilę obecną, stara się utrzymać swoją świadomość w czasie teraźniejszym, kultywować postawę akceptacji oraz braku oceny wobec swojego bieżącego doświadczenia. Mimo że źródłem tego konstruktu jest tradycja buddyjska, w psychologii dokonano jego oddzielenia od aspektów religijnych. Przeniesienie na grunt psychologii problematyki uważności, łączone z osobą Kabat-Zinna (por. Germer, 2005), zaowocowało wzmożonym zainteresowaniem tym zagadnieniem, zwłaszcza w ostatniej dekadzie, tak w Stanach Zjednoczonych, Europie, jak i w Polsce. W efekcie przeprowadzono wiele badań nad efektywnością różnego rodzaju treningów oraz podejść terapeutycznych opartych na technikach wywodzących się z mindfulness.

Warto wspomnieć, że w psychologii istnieje również inna definicja mindfulness, zaproponowana przez Langer (1989), która od lat siedemdziesiątych rozwijała swoją koncepcję równoległe do Kabat-Zinna. Langer podkreśla znaczenie tego konstruktu w dziedzinie edukacji, definiując uważność jako stan umysłu, charakteryzujący się elastycznością, otwartością na nowe doświadczenia oraz aktywnym różnicowaniem pomiędzy obiektami pojawiającymi się w świadomości, polegającym na uwzględnianiu różnych perspektyw i ciągłym tworzeniu nowych kategorii dla obiektów (Langer, 1989). Ciekawe wydaje się porównanie definicji zaproponowanej przez Kabat-Zinna i Langer, jednak temat ten wykracza poza ramy niniejszego artykułu.

Wyniki kilkuset badań ukazały pozytywny wpływ treningów i psychoterapii stymulujących uważność na funkcjonowanie afektywne, poznawcze i interpersonalne człowieka (por. Barnes i in., 2007; Wachs, Cordova, 2007; O’Driscoll, 2009; Chiesa, Calati, Serretti, 2011). Szereg badań dowiodło skuteczności opartych na uważności klinicznych programów oraz pozytywnych skutków w łagodzeniu różnego typu problemów psychologicznych i zdrowotnych (Bishop, 2002; Baer, 2003; Bonadonna, 2003; Brown, Ryan, 2003; Grossman i in., 2004; Arch, Craske, 2006; Brown, Ryan, Creswell, 2007; Coelho, Canter, Ernst, 2007; Walach i in., 2007). Ustalono również, że osoby ze zwiększoną uważnością wykazują mniej impulsywnych reakcji, potrafią stosować lepsze strategie radzenia sobie ze stresem, przeżywają

więcej emocji pozytywnych niż negatywnych, są mniej lękowe, depresyjne, neurotyczne, przejawiają większy dobrostan psychiczny, są bardziej optymistyczne, samoaktualizujące się, charakteryzują się także wyższą samooceną (Brown, Ryan, 2003; Arch, Craske, 2006; Brown, Ryan, Creswell, 2007). Inne badania pozwoliły stwierdzić, że mindfulness może być predyktorem satysfakcji w związku partnerskim, łączyć się ze zdolnością konstruktywnego rozwiązywania konfliktów i umiejętnością komunikowania swoich emocji (por. Wachs, Cordova, 2007).

Stan uważności pojawia się w życiu codziennym w sposób naturalny bardzo rzadko, bowiem człowiek wiele czynności wykonuje w sposób automatyczny (por. Bargh, 1997). Jak jednak dowiodły wyniki badań, należy docenić walory wynikające ze stanu i tendencji do bycia uważnym, a klinicyści uznali, że warto jest stwarzać warunki do rozwoju uważności (por. Brown, Ryan, 2003). Opracowane koncepcje treningów uważności uwzględniały doskonalenie utrzymywania świadomości, koncentracji na aktualnym doświadczeniu (na teraźniejszości), akceptacji oraz nieoceniającej postawy wobec bieżącego doświadczenia, intencjonalności kierowania uwagi na obecny moment (por. Suszek, Krawczyk, Wegner, 2012).

W ostatnim czasie obserwuje się wzrost liczby badań nad efektywnością treningów mindfulness w kontekście rozwojowym. Coraz więcej osób badanych stanowią także dzieci, adolescenty czy całe rodziny (por. Harnett, Dawe, 2012). Wyniki dotychczasowych badań, uwzględniających wymienione grupy badawcze, ukazują, że treningi wykorzystujące techniki mindfulness przyczyniają się do lepszego funkcjonowania dzieci, adolescentów oraz poprawy jakości relacji w rodzinie (Harnett, Dawe, 2012).

## Uważność rodzicielska

Atrakcyjność analizy właściwości psychicznej określanej jako uważność oraz korzystne efekty jej doskonalenia zwróciły uwagę psychologów na możliwość zastosowania konstruktów uważności w odniesieniu do relacji pomiędzy rodzicami a dziećmi. Początków eksploracji tego zagadnienia należy szukać w książce małżeństwa Jona i Myli Kabat-Zinn wydanej w 1997 roku, w której autorzy zachęcają do aplikacji mindfulness do dziedziny rodzicielstwa. Uzasadniają w niej, że interakcje z dzieckiem mogą stanowić szerokie pole do ćwiczenia uważności w tzw. praktyce nieformalnej, polegającej na rozwijaniu uważności w codziennych sytuacjach życiowych.

Wprowadzono w ten sposób pojęcie uważności rodzicielskiej, które poszerzyło definicję mindfulness (odnosząc się do aspektu intrapsychoicznego) o aspekt interpersonalny. W myśl tego, uważność rodzicielska rozumiana jest jako intencjonalne i nieoceniające zwracanie uwagi przez rodziców na wyłaniające się z chwili na chwilę doświadczenie podczas ich interakcji z dzieckiem (Duncan, 2007; Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009).

Na pełniejsze zrozumienie idei uważnego rodzicielstwa pozwala model zaproponowany przez Duncan, Coatswortha i Greenberga (2009). Zgodnie z nim, uważność rodzicielska manifestuje się pod pięcioma następującymi postaciami: poprzez uważne słuchanie, kultywowanie postawy akceptacji oraz braku oceny,

świadomość emocji własnych oraz emocji dziecka, umiejętność samoregulacji w rodzicielstwie oraz poprzez rozwijanie postawy współczucia względem siebie oraz dziecka. Uważne słuchanie oznacza intencjonalne kierowanie uwagi przez rodzica na chwilę bieżącą. Kulturowanie postawy akceptacji oraz powstrzymania się od oceny (względem siebie i dziecka) obejmuje m.in. świadomość wpływu własnych przekonań i oczekiwań, jakie można żywić wobec siebie oraz dziecka, które wpływają na kształtowanie się relacji oraz wzajemnych interakcji. Kolejny aspekt uważności rodzicielskiej – świadomość emocji własnych oraz dziecka – odnosi się nie tylko do tego, że uważny rodzic jest świadomy własnych przeżyć doświadczanych w relacji z dzieckiem oraz przeżyć dziecka, ale również do tego, w jaki sposób te przeżycia wpływają na dynamikę tej relacji. Ponieważ w każdej diadzie rodzic – dziecko mogą pojawić się intensywne emocje, prowadzące do automatycznych, impulsywnych reakcji (por. Bargh, Williams, 2007), większa świadomość emocji własnych i dziecka zdaje się być pomocna w dystansowaniu się do własnych reakcji oraz w umożliwieniu dokonania wyboru adekwatnego działania w danym momencie. Ten wymiar uważności rodzicielskiej ściśle wiąże się z czwartym jej aspektem, którym jest umiejętność samoregulacji w rodzicielstwie. Rodzic dysponujący umiejętnością samoregulacji w rodzicielstwie jest mniej impulsywny i reaktywny, zwłaszcza względem tych zachowań dziecka, które nie odbiegają od normy. Potrafi np. „się zatrzymać”, gdy zda sobie sprawę, że poniosły go silne emocje oraz reaguje bardziej spójnie ze swoim systemem wartości i układem celów wychowawczych. Ostatni aspekt uważnego rodzicielstwa, na który zwracają uwagę badacze (Duncan, 2007; Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009), to rozwijanie postawy współczucia wobec siebie oraz dziecka, co łączy się z większą ekspresją pozytywnych uczuć (m.in. troski) względem siebie i dziecka oraz z unikaniem nadmiernego obwiniania się przez rodzica, gdy nie udaje mu się osiągnąć założonych efektów. Sądzi się, że współczucie stanowi istotny wymiar uważności rodzicielskiej, ponieważ reprezentuje pragnienie łagodzenia cierpienia swojego lub innych (por. Lazarus, Lazarus, 1994; Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009).

### **Badania nad uważnością rodzicielską**

Dotychczas zgromadzono niewiele danych na temat uważności rodzicielskiej. Te, które są dostępne, wskazują na pozytywne efekty uważności rodziców tak dla nich, jak i dla potomstwa. Ponadto dowodzą możliwości doskonalenia uważności poprzez trening.

Ustalono, że po 12-tygodniowym kursie uważnego rodzicielstwa, zwiększył się u rodziców poziom satysfakcji rodzicielskiej, a także zmniejszyło się u ich dzieci z autyzmem nasilenie zachowań agresywnych i niespójnych, jak również samouszkodzeń (Singh i in., 2006). W badaniach replikacyjnych (Singh i in., 2007) uwzględniających rodziców dzieci z upośledzeniem umysłowym, okazało się, że zwiększona uważność rodzicielska wiązała się z większą liczbą pozytywnych interakcji dziecka z rodzeństwem. Z kolei Dawe i Harnett (2007) dowiedli, że program *The Parents Under Pressure Intervention* (interwencja dla rodzin zmagających się z problemami emocjonalnymi, psychopatologią oraz uzależnieniem, oparta na ele-

mentach mindfulness), obejmujący 64 rodziców dzieci w wieku od 2 do 8 lat, będących w trakcie terapii metadonem, polepszył w ich opinii ogólne funkcjonowanie rodzinne oraz zmniejszył ryzyko uzależnienia u dzieci w porównaniu z grupą kontrolną. A zatem uważność rodzicielska może przekładać się nie tylko na samopoczucie psychiczne rodzica, poprawę jakości relacji rodzic – dziecko, ale również na zachowania dziecka.

W innych badaniach (Altmaier, Maloney, 2007) ustalono, że 4-tygodniowy trening uważności rodzicielskiej rozwodzących się rodziców dzieci w wieku przedszkolnym, spowodował wzrost uważności rodzicielskiej. Wzrost uważności rodzicielskiej dzięki treningowi zaobserwowali także Coatsworth i współpracownicy (2009), przy czym zarejestrowali również polepszenie relacji rodziców z dziećmi w okresie adolescencji. Okazało się, że w porównaniu z grupą kontrolną, rodzice poddani treningowi pełniej odbierali emocje nastolatków, doświadczali więcej emocji pozytywnych niż negatywnych, potrafili lepiej regulować swoje emocje, potrafili decentrować się podczas oceny ich relacji z dzieckiem. Van der Oord, Bogels i Peijnenburg (2012), badając 24 rodziny dzieci z ADHD, które uczestniczyły w 8-tygodniowym treningu uważnego rodzicielstwa przeznaczonym dla rodziców oraz treningu mindfulness przeznaczonym dla dzieci, odnotowali mniejsze natężenie symptomów ADHD u dzieci oraz niższy poziom stresu u rodziców niż w grupie kontrolnej. Efekt utrzymywał się także po 8 tygodniach. Podobnie w badaniu Duncan i Bardacke (2010) obejmującym 27 kobiet, będących w trzecim trymestrze ciąży, stwierdzono, że udział w programie uważnego rodzicielstwa spowodował podwyższenie uważności ogólnej oraz pozytywnego afektu, jak również obniżenie poziomu lęku, depresji i negatywnego afektu.

Badania korelacyjne ukazują, że uważność rodzicielska może mieć znaczenie również na takim etapie życia rodziny, w którym dzieci osiągnęły wiek dorosły i nadal pozostają w domu rodzinnym bądź podejmują samodzielne życie. Na podstawie badań 72 rodziców usamodzielniających się dzieci, które opuściły już dom rodzinny lub nadal go zamieszkiwały, Wegner (2013) zaobserwowała silny i umiarkowanie silny, dodatni związek uważności ogólnej i uważności rodzicielskiej z dobrostanem psychicznym. Rodzice przejawiający wyższą uważność rodzicielską wykazywali odmienne reakcje na niedawne opuszczenie przez dzieci w porównaniu do rodziców o niższej uważności. U osób z wysoką uważnością rodzicielską w momencie opuszczenia przez dzieci domu rodzinnego wymiar dobrostanu psychicznego w postaci panowania nad otoczeniem i poczucia autonomii, początkowo obniżał się, aby następnie powrócić do stanu sprzed wyprowadzenia się dzieci z domu. Zależność ta była odwrotna w grupie osób z niską uważnością rodzicielską – dobrostan najpierw się podwyższał, aby później się obniżyć. Prawdopodobnie większa świadomość rodziców w zakresie uczuć związanych z wyprowadzaniem się ich dzieci z domu wiązała się z szybszym przywróceniem dobrostanu. Badając 32 rodziców dzieci w wieku przedszkolnym, Maksimowicz (2014) zaobserwowała natomiast, że wyższy poziom uważności rodzicielskiej wiązał się u dziecka z wyższym poczuciem dobrostanu psychicznego na wszystkich jego wymiarach.

## Użyteczność konstruktów uważności rodzicielskiej w psychologii

Rodzicielstwo stanowi jedno z trudniejszych oraz najbardziej wymagających zadań w życiu człowieka. Sposób wypełnienia tego zadania wpływa na stan umysłu oraz sposób funkcjonowania kolejnego pokolenia. Powszechnie wiadomo, że jakość relacji rodzic – dziecko ma duże znaczenie dla rozwoju dziecka, natomiast rodzina jest ważnym źródłem doświadczeń życiowych jednostki. Temat ten był wielokrotnie eksplorowany między innymi w teoriach psychoanalitycznych (por. Bowlby, 1969, 1973; Winnicott, 1971; Kohut, 1984). Podkreślano również, że sposób, w jaki rodzice odpowiadają na emocje dziecka oraz wyrażają własne emocje wiąże się z procesem socjalizacji dzieci (Eisenberg, Cumberland, Spinrad, 1998). Zwracano uwagę na to, że rodzina pełni funkcję wychowawczą wobec jednostki, natomiast style wychowawcze prezentowane przez rodziców (autokratyczny, demokratyczny i liberalny) mogą wiązać się z dostosowaniem społecznym dzieci oraz rozwojem ich dojrzałości osobowej (por. Ryś, 2001). Kohut (1984) i Rogers (1980) podkreślali rolę empatii rodzica dla prawidłowego rozwoju osobowości dziecka. Podejście systemowe do rodziny dostarczyło natomiast niewątpliwie cennych narzędzi do analizy relacji panujących w rodzinie w ujęciu całościowym, w kontekście systemu, w którym wszystkie elementy są ze sobą powiązane (por. Klein, White, 1996). Systemy rodzinne można opisywać poprzez analizowanie sposobu funkcjonowania różnych podsystemów, m.in. podsystemu pary, podsystemu rodzic – dziecko oraz podsystemu rodzeństwa (por. Schuster, 1986; de Barbaro, 1999; Wojciechowska, 2008). Ze względu na niezwykłą złożoność procesu wychowania dziecka przez rodziców oraz jego rangę w rozwoju i funkcjonowaniu młodego pokolenia, przydatne wydaje się wprowadzenie takich podejść, które będą uwzględniały dynamikę wzajemnych relacji w obrębie podsystemu rodzic – dziecko. Kryterium to może spełnić koncepcja uważności rodzicielskiej.

Podczas gdy uważność ogólna (mindfulness) odnosi się do właściwości psychicznej człowieka i koncentruje się głównie na wymiarze intrapsychicznym, uważność rodzicielska uzupełnia koncepcję uważności o wymiar interpersonalny. W tradycyjnym treningu uważności, który jest doświadczeniem indywidualnym, uczestnicy z założenia nie korzystają z obecności innych osób, lecz skupiają się na własnych doznaniach. Podczas praktykowania uważnego rodzicielstwa, uważność rozwija się natomiast w relacji z drugą osobą – z dzieckiem. Podkreślana jest wówczas wartość relacji oraz wzajemnej współzależności potrzeb rodzica oraz dziecka. Ponadto należy dodać, że ten rodzaj uważności może również mieć bezpośrednie przełożenie na inne relacje społeczne, np. w związku partnerskim, w kontaktach towarzyskich czy w miejscu pracy.

Użyteczność konstruktów uważności rodzicielskiej może także wynikać z tego, że koncentruje się na wewnętrznym doświadczeniu rodzicielskim matki i ojca. Ukazuje, w jaki sposób rodzic posługuje się swoim umysłem oraz emocjami podczas kontaktu z dzieckiem. Zwraca uwagę na nieuchronność doświadczania wewnętrznych dylematów, sprzecznych emocji oraz wątpliwości podczas interakcji z najbliższymi osobami. Wymienionych aspektów próżno szukać w powszechnie

stosowanej w psychologii kategorii postaw rodzicielskich, mimo że niewątpliwie dostarcza ona istotnych informacji na temat kontrolowania oraz emocjonalnego stosunku rodziców do dzieci. Uwzględnia jednak głównie sposób odnoszenia się rodziców do potomstwa, natomiast uważność rodzicielska zdaje się być konstruktem szerszym, który obejmuje specyficzne postawy rodzica zarówno względem dziecka, jak i siebie. Przykładowo, postawa akceptacji i braku oceny względem siebie oraz dziecka w uważności rodzicielskiej, mimo że w pewnym sensie przypomina postawę akceptacji-odrzućenia, opisaną przez Ploę (1987), wyraża się w koncentracji nie tylko na obiekcie dziecka, ale również na doświadczeniu samego rodzica. Oprócz akceptacji dziecka „takim, jakie jest”, pojawia się wymiar akceptacji samego siebie oraz tego, co dzieje się w relacji z drugą osobą. Istotną staje się tutaj świadomość wpływu własnych przekonań i oczekiwań, jakie można żywić wobec siebie oraz dziecka na kształtowanie się relacji oraz wzajemnych interakcji. Dzięki niej uważny rodzic może postrzegać zarówno swoje dziecko, jak i siebie w sposób bardziej trafny, a nie poprzez pryzmat swych oczekiwań, które mogą być nierealistyczne. W efekcie może zmniejszać się poziom frustracji w relacji, a zwiększać poczucie zadowolenia.

Postawa akceptacji i braku oceny względem siebie oraz dziecka nie oznacza braku oczekiwań czy braku reakcji w sytuacjach, w których powinno się reagować, ale zakłada bardziej adekwatne postrzeganie rzeczywistości i formułowanie oczekiwań na bazie tego, co jest możliwe w kontekście danej osoby. Akceptacja łączy się z uznaniem, że bycie rodzicem stanowi często wyzwanie, a w relacji z dzieckiem mogą wystąpić różne sytuacje, w tym także bardzo trudne.

Rodzicielstwo może dostarczać licznych stresów, chociaż wcielenie się w rolę rodzica może zapewniać wiele satysfakcji. Badania pokazują, że wyższy poziom mindfulness wiąże się ze stosowaniem lepszych strategii radzenia sobie ze stresem, natomiast udział w treningu uważnego rodzicielstwa może obniżać poziom stresu odczuwanego przez rodziców. Praktykowanie uważnego rodzicielstwa może również sprzyjać odczuwaniu większej satysfakcji z rodzicielstwa, co z kolei może mieć znaczenie dla ogólnej dynamiki rodziny, np. w osiąganiu satysfakcji ze związku. Ponadto uważność rodzicielska łączy się z umiejętnością uważnego słuchania drugiej osoby, co stanowi kluczowy warunek adekwatnego odczytywania komunikatów dziecka oraz właściwego reagowania w sytuacjach, które mogłyby eskalować konflikty. Dodatkowo, jak już wcześniej wspomniano, umiejętności charakteryzujące uważność rodzicielską mogą być pomocne w innych relacjach i wyznaczać większą satysfakcję z tych relacji.

Należy podkreślić, że uważny rodzic jest świadomy nie tylko uczuć, które pojawiają się w dziecku, ale również własnych uczuć oraz sposobu, w jaki uczucia te wpływają na wzajemną interakcję. Powszechnie wiadomo, że nieznanostwo własnych emocji, skutkująca często odreagowywaniem ich w relacji może powodować przykre konsekwencje dla obu stron interakcji. I tak, rodzic odczuwający bezsilność i nieakceptujący tego uczucia w sobie, może zareagować wobec dziecka przemocą. Wydaje się więc, że dzięki uważności rodzice mogą nabyć pomocnych narzędzi do lepszego radzenia sobie w dziedzinie rodzicielstwa.

## Podsumowanie

Przytoczone powyżej argumenty zdają się wskazywać na znaczącą wartość aplikacyjną uważności rodzicielskiej w psychologii. Walorem uważności rodzicielskiej jest wzbogacenie dobrze zbadanego konstruktów mindfulness o wymiar relacyjny i położenie nacisku na zasadę wzajemności w stosunkach rodzic – dziecko. Zaletą jest również możliwość kształtowania i rozwijania uważnego rodzicielstwa w rozmaitego typu treningach. Poza licznymi pozytywami, nie sposób jednak nie dostrzec w opisanym ujęciu rodzicielstwa pewnych ograniczeń. Przede wszystkim pojęcie uważności rodzicielskiej jest dość nowe i być może nazbyt szerokie. Wymaga zatem pogłębionej refleksji teoretycznej, jak również wnikliwego zastanowienia się nad treścią i formą możliwego treningu. Dotychczas przeprowadzono niewiele badań nad efektywnością treningów rozwijających uważność rodzicielską i temat ten na pewno wymaga dalszej eksploracji. Mimo to wydaje się, że uważność rodzicielska może w konstruktywny sposób uzupełniać istniejące już w psychologii kategorie do opisu złożoności relacji rodziców z dziećmi oraz poprzez swoją wartość aplikacyjną dostarczać konkretnych narzędzi, pomocnych w realizacji jednego z najważniejszych zadań rozwojowych, jakim jest rodzicielstwo.

### Literatura cytowana

- Altmaier, E., Maloney, R. (2007). An initial evaluation of a mindful parenting program. *Journal of Clinical Psychology*, 63 (12), 1231-1238.
- Arch, J.J., Craske, M.G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behavioral Research and Therapy*, 44, 1849-1858.
- Baer, R.A. (2003). *Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review*. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10, 2, 125-143.
- Barbaro de, B. (1999). Struktura rodziny. W: B. de Barbaro (red.), *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny* (s. 44-55). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Bargh, J.A. (1997). The automaticity of everyday life. W: R.S. Wyer J.R. (red.), *The automaticity of everyday life: Advances in social cognition* (t. 10, s. 1-61). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Bargh, J.A., Williams, L.E. (2007). The nonconscious regulation of emotion. W: J.J. Gross (red.), *Handbook of emotion regulation* (s. 429-445). New York: Guilford Press.
- Barnes, S., Brown, K.W., Krusemark, E., Campbell, W.K., Rogge, R.D. (2007). The role of *mindfulness* in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 482-500.
- Bąk, B., Białkowska, K., Krawczyk, K. (2005). Mindfulness – nowe perspektywy w pracy terapeutycznej. *Nowiny Psychologiczne*, 1, 43-56.
- Beitel, M., Ferrer, E., Cecero, J.J. (2005). Psychological mindedness and awareness of self and others. *Journal of Clinical Psychology*, 61 (6), 739-750.



- Bishop, S. (2002). What we really know about *mindfulness*-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-84.
- Bonadonna, R. (2003). Meditation's impact on chronic illness. *Holistic Nurse Practitioner*, 17 (6), 309-319.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848.
- Brown, K.W., Ryan, R.M., Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18 (4), 211-237.
- Chiesa, A., Calati, R., Serretti, A. (2011). Does *mindfulness* training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31 (3), 449-464.
- Coatsworth, J.D., Duncan, L., Greenberg, M.T., Nix, R.L. (2009). 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, 203-217.
- Coelho, H.F., Canter, P.H., Ernst, E. (2007). *Mindfulness*-based cognitive therapy: evaluating current evidence and informing future research. *The Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 6, 1000-1005.
- Dawe, S., Harnett, P. (2007). Reducing potential for child abuse among methadone-maintained parents: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 32, 381-390.
- Duncan, L.G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale*. Unpublished dissertation. The Pennsylvania State University.
- Duncan, L.G., Bardacke, N. (2010). Mindfulness-Childbirth and Parenting Education: Promoting Family Mindfulness During the Perinatal Period. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 190-202.
- 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.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T.L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241-273.
- Germer, C.G. (2005). *Teaching Mindfulness in Therapy*. W: C.G. Germer, R.D. Siegel, P.R. Fulton (red.), *Mindfulness and Psychotherapy* (s. 113-129). New York: The Guilford Press.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H. (2004). *Mindfulness*-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57 (1), 35-43.
- Harnett, P.H., Dawe, S. (2012). Review: The contributions of mindfulness-based therapies for children and families and proposed conceptual integration. *Child and Adolescent Mental Health*, 17 (4), 195-208.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Klein, D.M., White, J.M. (1996). *Family theories: An introduction*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* Chicago: Chicago University Press.
- Langer, E. (1989). *Mindfulness*. Cambridge: Perseus Books.
- Langer, E., Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56 (1), 1-9.
- Lazarus, R.S., Lazarus, B.N. (1994). *Passion & reason: Making sense of our emotion*. New York: Oxford University Press.
- Maksimowicz, N. (2014). *Uważność rodziców a dobrostan psychiczny dzieci w wieku przedszkolnym*. Praca roczna empiryczna napisana pod kierunkiem L. Wojciechowskiej. Warszawa: Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego.
- O'Driscoll, A. (2009). The growing influence of *mindfulness* on the work of the counselling psychologist. A review. *Counselling Psychology Review*, 24 (3-4), 16-25.
- Plopa, M. (1987). Skala Postaw Rodzicielskich. *Psychologia Wychowawcza*, 5, 552-567.
- Rogers, C.R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryś, M. (2001). *Systemy rodzinne. Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej.
- Schuster, C.S. (1986). The holistic approach. W: C.S. Schuster, S.S. Ashburn (red.), *The Process of Human Development: A Holistic Life-Span Approach* (s. 23-41). Boston-Toronto: Little Brown & Company.
- Singh, N.N., Lancioni, G.E., Winton, A.S.W., Fisher, B.C., Wahler, R.G., McAleavey, K. i in. (2006). Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-injury in children with autism. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 14 (3), 169-177.
- Singh, N.N., Lancioni, G.E., Winton, A.S., Singh, J., Curtis, W.J., Wahler, R.G. i in. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behaviour in children with developmental disabilities. *Behavior Modification*, 31, 749-771.
- Suszek, H., Krawczyk, K., Wegner, E. (2012). Trening Mindfulness. W: L. Grzesiuk, H. Suszek (red.), *Psychoterapia. Pogranicza* (t. VII). Warszawa: Eneteia.
- Van der Oord, S., Bogels, S.M., Peijnenburg, D. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *Journal of Family Studies*, 21, 139-147.
- Wachs, K., Cordova, J.V. (2007). Mindful relating: Exploring *mindfulness* and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21 (1), 32-44.
- Walach, H., Nord, E., Zier, C., Dietz-Waschkowski, B., Kersig, S., Schüpbach, H. (2007). *Mindfulness*-based stress reduction as a method for personal development: A pilot evaluation. *International Journal of Stress Management*, 14 (2), 188-198.
- Wegner, E. (2013). *Dobrostan psychiczny a uważne rodzicielstwo rodziców w fazie pustego gniazda*. Wystąpienie ustne na XXII Ogólnopolskiej Konferencji Psychologii

Rozwoju Człowieka, Instytut Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk, 27-29 maja 2013.

Winnicott, D.T. (1971). *Playing and Reality*. New York: Routledge.

Wojciechowska, L. (2008). *Syndrom pustego gniazda. Dobrostan matek usamodzielniających się dzieci*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.

**Streszczenie.** Celem artykułu jest wykazanie wartości teoretycznej i aplikacyjnej konstruktów uważnego rodzicielstwa, wywodzącego się z koncepcji uważności (ang. *mindfulness*). Uważność rodzicielska (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009) oznacza: intencjonalne i nieoceniające zwracanie uwagi przez rodziców na wyłaniające się w danej chwili doświadczenie podczas ich interakcji z dzieckiem. Manifestuje się poprzez: uważne słuchanie, kultywowanie postawy akceptacji oraz powstrzymanie się od oceny, świadomość emocji własnych oraz dziecka, umiejętność samoregulacji w rodzicielstwie oraz poprzez rozwijanie postawy współczucia wobec siebie oraz dziecka. Przytoczone wyniki badań wskazują na dodatni związek uważności rodzicielskiej z dobrostanem psychicznym, kształtowaniem się relacji rodzic – dziecko, a także na możliwości kształtowania się uważności rodzicielskiej.

**Słowa kluczowe:** ważność, uważne rodzicielstwo, trening uważności, rodzina