

FARKINDALIKLA EBEVEYNLIK

18.

BÖLÜM

Bedia Sultan ÖNAL¹

GİRİŞ

Ebeveynlik; dünya üzerindeki karmaşık, zorlu, emek isteyen ve sorumluluk gerektiren girişimlerden biri olmakla birlikte adanmışlık, hoşnutluk ve sevgi ile insanların çoğu tarafından yerine getirilmektedir. (1,2). Her ebeveyn, kendi ebeveynlik sürecini mümkün olan en iyi şekilde sürdürmeye çalışırken çeşitli zorluklarla karşılaşır. Yaşanan zorlukların yanı sıra bazen de mükemmel bir ebeveynlik yapma isteğinin kendi ebeveynlik stresini artırabilir. Çocuklarını özenle yetiştirmeye çalışan ebeveynlerin streslerini yönetmeleri noktasında devreye giren farkındalıkla ebeveynlik (mindful parenting), ebeveynlerin kendi duygu ve davranışlarının farkına varmasını sağlayarak çocuklarıyla olan ilişkilerinde iyileşme olanakları sunar.

KURAMSAL TANIM VE TARİHÇE

Bilinçli farkındalık (mindfulness), kökenleri antik Budist öğretilerine dayanan bir yaklaşımdır (3,4). “Mindfulness” kelimesi, Budist öğretilerinin dili olan Pali dilinde farkında olma ve hatırlama anlamlarına gelen “Sati” kelimesinden gelmektedir (5). Budist bakış açısından temellenen bilinçli farkındalık, anda meydana gelen her şeye kabullenici ve yargılayıcı olmayan bir farkındalıkla yaklaşım demektir.

Budist öğretilerinden temel alan bir öğreti olmasının dışında psikoterapi uygulamalarında kullanılabilecek bir öge olarak düşünülmesiyle birlikte bilinçli farkındalık yaklaşımı, Batı psiko-

terapi yaklaşımlarında kendine yer edinmeye başlamıştır. Dr. Jon Kabat-Zinn, kronik ağrı sendromu olan hastalarla yaptığı psikoterapilerde bilinçli farkındalığı kullanarak bilinçli farkındalık temelli yöntemleri uygulamaya geçirmiştir (6). İlk bilinçli farkındalık temelli terapi yaklaşımı olan “Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı”nın ardından hem yoğun farkındalık temelli tekniklerin uygulandığı hem bu tekniklerin bilişsel ve davranışçı yöntemlerle birlikte uygulandığı diğer terapi yöntemleri yaygınlaşmıştır. Günümüzde “Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi”, “Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Diyalektik Davranışçı Terapi” yaklaşımları sıklıkla tüm dünyada kullanılmaktadır.

Bilinçli farkındalık temelli müdahalelere artan ilgi sonucunda, bilinçli farkındalığın aile odaklı müdahalelere entegrasyonu ve özellikle farkındalıkla ebeveynlik alanında çalışmalar artmıştır (7). Farkındalıkla ebeveynlik, ebeveynlerin amaçlı, şimdiye odaklı ve yargılayıcı olmayan bir şekilde çocuklarına ve ebeveynliklerine odaklanma yeteneği olarak tanımlanmıştır (1). Araştırmacıların ebeveynler ile farklı yaş grubu çocuklarında uygulamaya başladığı farkındalıkla ebeveynlik programı yapılan çalışmalar ile şekillendirilmiştir. (8-11). Ebeveynlik stresinin yönetimi açısından dikkati çeken farkındalıkla ebeveynlik programının çocuk psikopatolojilerine olan etkililiğini inceleyen çalışmalar sayesinde ruh sağlığı alanında kullanımı yaygınlaşmıştır.

¹ Uzman Doktor, Giresun Üniversitesi Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Çocuk Ergen ve Ruh Sağlığı Kliniği onalbediasultan@gmail.com ORCID iD: 0000-0003-2818-4764

az ciddi davranış problemleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (19).

SONUÇ

Çocuklar ve ergenler ile çalışılırken, sadece çocuk ve ergenlerin yaşadığı zorluklara değil ebeveynlere ve ebeveynliklerine odaklanan müdahalelerin daha olumlu sonuçlar sağladığı belirtilmektedir. Farkındalık temelli müdahalelerin yaygınlaşmasından sonra farkındalıkla ebeveynlik yaklaşımının, ebeveynlik süreci ve çocuk psikopatolojileri alanında kullanımı ile etkililiğini gösteren çalışmaların sayısı artmıştır. Tüm bu bilgiler ışığında ebeveynlerin çocuklarıyla duygusal uyum içinde, daha kabullenici ve daha şefkatli şekilde etkileşime girme yeteneklerini yansıtan farkında ebeveynlik (mindful parenting), çocuklarını özenle yetiştirmek isteyen ebeveynler için ebeveynliklerine katkıda bulunmak amacıyla tercih edilmektedir (7,8).

Mevcut literatür gözden geçirildiğinde farkındalıkla ebeveynliğin, çocukları nörogelişimsel hastalıklara bağlı davranış problemleri ve/veya emosyonel regülasyon problemleri olan ve daha yüksek seviyelerde ebeveynlik stresine sahip ebeveynler için tercih edilebilir bir yaklaşım olduğu gözlenmektedir.

Son yıllarda ruh sağlığı alanının vazgeçilmez bir unsuru hâline gelen bilinçli farkındalık (mindfulness) uygulama yaklaşımlarından biri olan farkındalıkla ebeveynlik (mindful parenting), henüz ülkemiz psikoterapi uygulamalarında yaygınlık kazanamamıştır. Bu alanda yapılması öngörülen multidisipliner yeni çalışmalar ile ortaya çıkacak gelişmelerin ebeveynlerin ve çocuklarının ruh sağlığının korunmasına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

1. Kabat-Zinn J, Kabat-Zinn M. *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting, Revised and Updated*. revised an. New York: Hachette Books; 2014.
2. Bögels SM, Hellemans J, van Deursen S, Römer M, van der Meulen R. Mindful Parenting in Mental Health Care: Effects on Parental and Child Psychopathology, Parental Stress, Parenting, Coparenting, and Marital Functioning. *Mindfulness*. 2014;5(5):536–51.
3. Wallace BA, Shapiro SL. Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*. 2006;61(7):690–701.
4. Schmidt S. Mindfulness in East and West – Is It the Same? In: *Neuroscience, consciousness and spirituality*. Dordrecht: Springer; 2011:23–38.
5. Dryden W, Still A. Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *J Ration - Emotive Cogn - Behav Ther*. 2006;24(1):3–28.
6. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003;14:4–56.
7. Coatsworth JD, Timpe Z, Nix RL, Duncan LG, Greenberg MT. Changes in mindful parenting: Associations with changes in parenting, parent–Youth relationship quality, and youth behavior. *J Soc Social Work Res*. 2018;9(4):511–29.
8. Duncan LG, Coatsworth JD, Greenberg MT. A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2009;12(3):255–70.
9. Altmaier E, Maloney R. An initial evaluation of a mindful parenting program. *J Clin Psychol*. 2007;63(12):1231–1238.
10. Singh NN, Lancioni GE, Winton ASW, Singh J, Curtis WJ, Wahler RG, et al. Mindful Parenting Decreases Aggression and Increases Social Behavior in Children With Developmental Disabilities. *Behav Modif*. 2007;31(6):749–71.
11. Bögels S, Hoogstad B, Van Dun L, De Schutter S, Restifo K. Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behav Cogn Psychot*. 2008;36(2):193–209.
12. Townshend K. Conceptualizing the key processes of Mindful Parenting and its application to youth mental health. *Australas Psychiatry*. 2016;24(6):575–7.
13. Bögels S, Restifo K. *Mindful Parenting: A Guide For Mental Health Practitioners*. New York: Springer; 2014.
14. Hayes SA, Watson SL. The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder. *J Autism Dev Disord*. 2013;43(3):629–42.
15. Siegel DJ. Mindful awareness, mindsight, and neural integration. *Humanist Psychol*. 2009;37(2):137–58.
16. Bögels SM, Lehtonen A, Restifo K. Mindful Parenting in Mental Health Care. *Mindfulness*. 2010;1(2):107–20.
17. Benn R, Akiva T, Arel S, Roeser RW. Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Dev Psychol*. 2012;48(5):1476–87.

18. Craig F, Operto FF, De Giacomo A, Margari L, Frolli A, Conson M, et al. Parenting stress among parents of children with Neurodevelopmental Disorders. *Psychiatry Res.* 2016;242:121–9.
19. Beer M, Ward L, Moar K. The Relationship Between Mindful Parenting and Distress in Parents of Children with an Autism Spectrum Disorder. *Mindfulness.* 2013;4(2):102–12.
20. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clin Psychol Sci Pract.* 2004;11(3):230–41.
21. Germer CK. Mindfulness: What is it? What does it matter? In: Germer CK, Siegel RD, Fulton PR, editors. *Mindfulness and psychotherapy.* New York: Guilford Press.; 2013:3–35.
22. Siegel RD, Germer CK, Olendzki A. What is Mindfulness and where did it come from? In: *Clinical Handbook of Mindfulness.* Springer; 2009:17–35.
23. Meppelink R, de Bruin EI, Wanders-Mulder FH, Venik CJ, Bögels SM. Mindful Parenting Training in Child Psychiatric Settings: Heightened Parental Mindfulness Reduces Parents' and Children's Psychopathology. *Mindfulness.* 2016;7(3):680–9.
24. McKee LG, Parent J, Zachary CR, Forehand R. Mindful Parenting and Emotion Socialization Practices: Concurrent and Longitudinal Associations. *Fam Process.* 2018;57(3):752–66.
25. Wong K, Hicks LM, Seuntjens TG, Trentacosta CJ, Hendriksen THG, Zeelenberg M, et al. The role of mindful parenting in individual and social decision-making in children. *Front Psychol.* 2019;10:550.
26. Friedmutter R. The effectiveness of mindful parenting interventions: A meta analysis. ProQuest Dissertations and Theses. 2015.
27. Duncan LG, Bardacke N. Mindfulness-based child-birth and parenting education: Promoting family mindfulness during the perinatal period. *J Child Fam Stud.* 2010;19(2):190–202.
28. Wang Y, Liang Y, Fan L, Lin K, Xie X, Pan J, et al. The indirect path from mindful parenting to emotional problems in adolescents: The role of maternal warmth and adolescents' mindfulness. *Front Psychol.* 2018;9:546.
29. Turpyn CC, Chaplin TM. Mindful Parenting and Parents' Emotion Expression: Effects on Adolescent Risk Behaviors. *Mindfulness.* 2016;7(1):246–54.
30. Berge JM, Tate A, Trofholz A, Fertig AR, Miner M, Crow S, et al. Momentary parental stress and food-related parenting practices. *Pediatrics.* 2017;140(6):e20172295.
31. Gouveia MJ, Canavarro MC, Moreira H. Is mindful parenting associated with adolescents' emotional eating? The mediating role of adolescents' self-compassion and body shame. *Front Psychol.* 2018;9:2004.
32. Gouveia MJ, Canavarro MC, Moreira H. How can mindful parenting be related to emotional eating and overeating in childhood and adolescence? The mediating role of parenting stress and parental child-feeding practices. *Appetite.* 2019;138:102–14.
33. Singh NN, Singh AN, Lancioni GE, Singh J, Winton ASW, Adkins AD. Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. *J Child Fam Stud.* 2010;19(2):157–66.
34. Van der Oord S, Bögels SM, Peijnenburg D. The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *J Child Fam Stud.* 2012;21(1):139–47.
35. Van de Weijer-Bergsma E, Formsma AR, de Bruin EI, Bögels SM. The Effectiveness of Mindfulness Training on Behavioral Problems and Attentional Functioning in Adolescents with ADHD. *J Child Fam Stud.* 2012;21(5):775–87.
36. Behbahani M, Fatemeh Zargar M, Assarian F, Akbari H, Zargar F. Effects of Mindful Parenting Training on Clinical Symptoms in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Parenting Stress: Randomized Controlled Trial. *Iran J Med Sci.* 2018;43(6): 596.