

APRIRSI ALLE SFIDE COMPLESSE

12-13 settembre 2016
Università Cattolica di Milano



Dal parent training ai
percorsi di
consapevolezza
e
crescita genitoriali e
coniugali

Anna Bianca Prevedini, PhD
IESCUM, ACT – Italia

Francesca Pergolizzi
IESCUM, ACT Italia, ASCCO

UN PO' DI STORIA – LA NASCITA DEI PT

Gli interventi rivolti ai genitori sono stati inizialmente implementati per genitori di bambini a sviluppo tipico con problemi comportamentali severi (disturbi della condotta o disturbi oppositivo-provocatori) (Patterson, 1982).

UN PO' DI STORIA – LA NASCITA DEI PT

Obiettivo terapeutico principale: ottenere modificazioni significative delle sequenze complesse di interazioni genitore-bambino in contesto domestico

Basi teoriche: Teorie dello sviluppo, Teoria dell'apprendimento sociale e la Teoria della coercizione (Patterson, 1982).

Modalità di intervento principali: Psicoeducazione, modeling, video modeling, shaping, principi operanti, ecc.)

Evidenze: ben supportati empiricamente (Kazdin, 1997; O'Dell, 1974; Patterson, 1982).

UN PO' DI STORIA – LA NASCITA DEI PT

Logica e naturale estensione di questi percorsi a genitori di bambini con disabilità (Roberts et al., 2006)

Era chiaro che i bambini con disabilità hanno una probabilità 2-3 volte superiore di manifestare problemi comportamentali ed emotivi dei pari a sviluppo tipico (Einfeld & Tonge, 1996).

APRIRSI ALLE SFIDE COMPLESSE

PERCHÉ LAVORARE CON I GENITORI DI BAMBINI CON DISABILITÀ?

- ✓ Presenza, intensità e frequenza dei problemi emotivi e comportamentali sono gli elementi che contribuiscono in modo significativo ai livelli di stress dei genitori di bambini con disabilità (S. Herring et al., 2006).
- ✓ I bambini con disabilità hanno spesso difficoltà a inibire quei comportamenti che di fatto socialmente promuovono disapprovazione e vergogna.
- ✓ Le richieste di cura e accudimento a carico del genitore sono aumentati rispetto ai bambini a sviluppo tipico (Sawyer et al. 2011), fin dalla prima infanzia, appesantendo fin dall'inizio l'adeguato processo di legame genitore-bambino:
 - maggior sofferenza
 - maggior stress
 - aumentata probabilità di sviluppare ansia e depressione
 - impossibilità di utilizzare le norme di sviluppo come linee guida empiriche generali per sviluppare aspettative realistiche sui propri figli (Whittingham, 2013).

APRIRSI ALLE SFIDE COMPLESSE

PERCHÉ LAVORARE CON I GENITORI DI BAMBINI CON DISABILITÀ?

- ✓ Maggiore gravità dei sintomi e presenza di aggressività nei bambini sono associati a maggiori livelli di stress nei genitori
- ✓ Problemi emotivi e comportamentali nei bambini e stress genitoriale si intensificano reciprocamente (Baker et al. 2003), esasperandosi l'un l'altro nel tempo (Lecavalier et al., 2006) (circolo vizioso dove anche le caratteristiche del genitore sembrano avere ruolo di antecedenti e non solo di mantenimento)

LIMITI DEI PARENT TRAINING COMPORTAMENTALI

- I tassi di drop-out sono abbastanza alti, soprattutto nei genitori particolarmente stressati e che presentano a loro volto sintomi psicopatologici (Owens et al., 2003)
- Durata nel tempo degli effetti positivi dei PT ottenuti nel post-intervento (es. MTA Cooperative Group, 1999)
- Recenti sviluppi teorici e clinico in ambito cognitivo-comportamentale suggeriscono che alcuni processi psicologici genitoriali possono fungere da barriera all'apprendimento e/o all'applicazione costante di pratiche genitoriali efficaci (Biglan, 1989; Dumas, 2005; Coyne & Wilson, 2004; Singer, 1989; Singh et al., 2010; Twohig et al., 2008).

LIMITI DEGLI INTERVENTI SOLO PSICO – EDUCATIVI IN GENERALE

- Sapere non basta: le soluzioni che “funzionano” possono fungere da stimoli avversivi (Kanter e Woods, 2016)
- Favoriscono il concetto di controllo (Moderato, Pergolizzi e Anchisi, in press)
- Posizione terapeutica: il trainer è L'Esperto

LA GENITORIALITA' CONSAPEVOLE:

I principali modelli teorici di riferimento

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR; Kabatt-Zinn, 1999): Mindful Parenting (Bogels e Restifo, 2014)

Parent Training basato sulla Mindfulness Transazionale (Dumans, 2005)

Mindful Parenting (Ducan, Coatsworth e Greenberg, 2009)

Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes, Strausal e Wilson, 1999) e Relational Frame Theory (Hayes, 2001)

PIENA CONSAPEVOLEZZA o MINDFULNESS

Prestare attenzione al momento presente in modo *intenzionale e non giudicante* (Kabatt-Zinn, 1999)

“Questo tipo di attenzione produce maggior lucidità, chiarezza e accettazione della realtà in atto. Rende consapevoli del fatto che la vita si svolge per momenti successivi. Se non si è pienamente presenti in molti di quei momenti può accadere non solo di lasciarsi sfuggire ciò che è più valido nella propria vita, ma anche di non rendersi conto delle possibilità personali di crescita e trasformazione” (p. 16).

GENITORIALITÀ CONSAPEVOLE MINDFUL-PARENTING

”Prestare attenzione al proprio figlio e a sé come genitore in un modo particolare: intenzionalmente, qui e ora, e in modo non giudicante” (Kabatt-Zinn e Kabatt-Zinn 1997)

GENITORIALITÀ CONSAPEVOLE MINDFUL-PARENTING

”Una genitorialità flessibile e consapevole comporta un maggior contatto psicologico con i propri figli, per come sono nel qui e ora, comprese le loro attuali esigenze di sviluppo e le contingenze contestuali che operano nel momento all’interno della relazione genitore-figlio”

“Un approccio genitoriale flessibile e consapevole può aiutare i genitori di bambini con disabilità a trovare soluzioni uniche per problemi genitoriali unici”

(Whittingham, 2013).

GENITORIALITÀ CONSAPEVOLE o MINDFUL- PARENTING



LA GENITORIALITA' CONSAPEVOLE:

Principali strategie utilizzate nei training

Atteggiamento del trainer non giudicante e alla pari

Esercizi formali e informali di meditazione

Esercizi esperienziali in generale

Linguaggio metaforico (storie, immagini introdotte e richiamate continuamente nel corso del training per richiamare i processi connessi)

1. STRESS

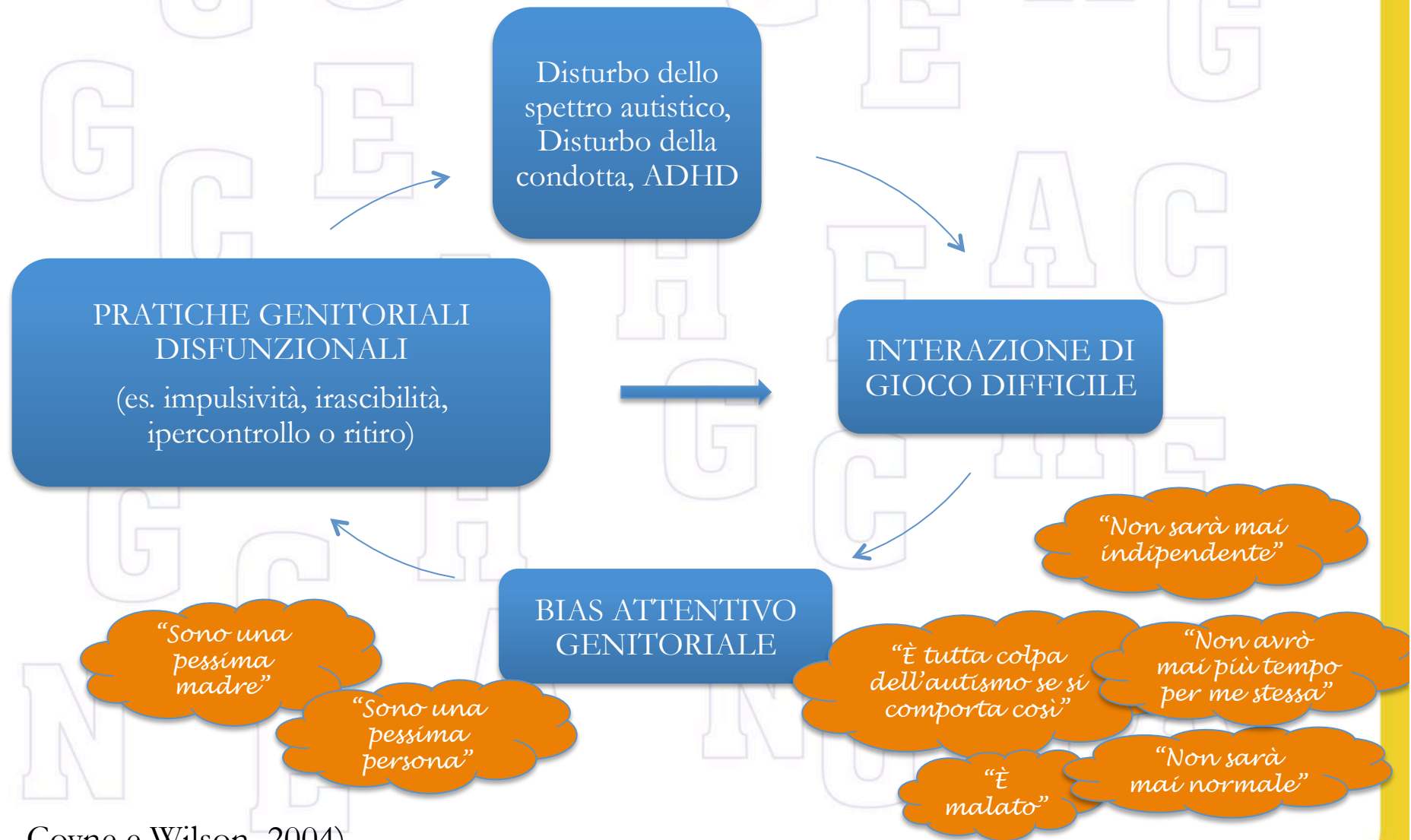
- La genitorialità è generalmente percepita come un'esperienza difficile (es. Wahler & Dumas, 1989)
- I genitori di bambini con disabilità o disturbi psicologici sono più esposti allo stress (es., Baker-Ericzen et al. 2005)
- Impatta negativamente sulle abilità genitoriali (es. Belsky 1984; Webster-Stratton 1990):
 - più respingenti, controllanti e reattive e
 - meno calde e accoglienti
- Diminuisce il piacere percepito nell'interazione genitore-figlio
- Impatta negativamente sul benessere coniugale percepito che a sua volta condiziona negativamente le pratiche genitoriali (circolo vizioso)

1. STRESS

Quali i benefici di un intervento basato sulla consapevolezza?

- Gli interventi basati su mindfulness e accettazione riducono lo stress reale e percepito in generale e nei genitori genitoriali (es. Bögels Lehtonen e Restifo, 2010; Whittingham, 2013)
- Possono agire su questa variabili da soli o in aggiunta a interventi di PT comportamentali con cui sono filosoficamente, teoricamente e praticamente coerenti

2. BIAS ATTENTIVO: preoccupazioni e pregiudizi



Coyne e Wilson, 2004)

2. BIAS ATTENTIVO: preoccupazioni e pregiudizi

Quali i benefici di un intervento basato sulla consapevolezza?

- Mira a modificare il rapporto dei genitori con questo tipo di pensieri, permettendogli di essere presente all'interazione in quel modo particolare promosso da uno stato di mindfulness: in modo più aperto e non giudicante
- I genitori di bambini con disabilità che riportano livelli maggiori in una scala di genitorialità-consapevole, riferiscono anche maggior coinvolgimento nella relazione genitore-bambino e nel supporto alla socializzazione del bambino (MacDonald et al. 2009)

3. FUNZIONI ESECUTIVE GENITORIALI: reattività

- I genitori di bambini con disturbo che coinvolgono una compromissione delle funzioni esecutive hanno a loro volta maggior probabilità di avere difficoltà in questa funzione cognitiva e nelle abilità di piena consapevolezza (es. Thapar et al. 1999):
 - Genitori di bambini autistici basse abilità di pianificazione e di flessibilità nell'attenzione (Hughes et al., 1997)
 - Genitori di bambini con ADHD ottengono punteggi inferiori nella piena consapevolezza e nella capacità di “agire con consapevolezza” (Smalley et al. 2009)
- Problemi di attenzione e impulsività nei genitori riducono significativamente gli effetti positivi dei percorsi di PT.

3. FUNZIONI ESECUTIVE GENITORIALI: reattività

Quali i benefici di un intervento basato sulla consapevolezza?

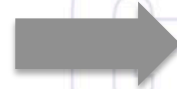
- Da *reactive parenting* a *responding parenting* (Singh et al., 2007)
- Rallentare le reazioni per diventare consapevoli delle intenzioni prima di agire
- I training basati sulla mindfulness hanno dimostrato di migliorare le funzioni esecutive e di portare una sensazione di maggior calma nelle vite caotiche dei genitori, favorendo le abilità di pianificazione e organizzazione.

4. RISPOSTE RELAZIONALI GENITORIALI: il ruolo della storia di apprendimento dei genitori -1

STORIA DI APPRENDIMENTO DIRETTO (processi di condizionamento operante e rispondente)



STORIA DI APPRENDIMENTO INDIRETTO-VERBALE (risposte relazionali)



STILI COMPORTAMENTALI GENITORIALI e POTENZIALE DI CAMBIAMENTO

4. RISPOSTE RELAZIONALI GENITORIALI: il ruolo della storia di apprendimento dei genitori -2

- Per alcuni genitori i comportamenti inefficaci assumono nel tempo la funzione psicologica di evitare nell'immediato il contatto con emozioni o pensieri avversivi (Evitamento esperienziale)
- I comportamenti dei figli e i figli stessi possono assumere una funzione avversiva che promuove nei genitori risposte di Evitamento esperienziale (es. Coyne e Wilson, 2004)
- L'Evitamento esperienziale genitoriale è positivamente correlato ai comportamenti inefficaci e allo stress (es. Brown, Whittingham, e Sofronoff, 2014)

4. RISPOSTE RELAZIONALI GENITORIALI: il ruolo della storia di apprendimento dei genitori - 3

- Le madri, in particolare se stressate, faticano ad apprendere nuove regole e nuovi pattern comportamentali se si tratta di stimoli emotivamente rilevanti e/o incongruenti con la precedente storia di apprendimento diretto o indiretto (Murrell, et al., 2009)

4. RISPOSTE RELAZIONALI GENITORIALI: il ruolo della storia di apprendimento dei genitori

Quali i benefici di un intervento basato sulla consapevolezza?

- Esercizi e metafore per svelare al genitore quando il suo comportamento è guidato dal bisogno di muoversi “via da” le difficoltà connesse all’essere genitore
- Uso alternativo del linguaggio e delle regole: meno letterale
- Approccio funzionale alle difficoltà genitoriali: nota la regola e fai ciò che funziona

N E A N C G A

5. ATTENZIONE ALLA CURA DI SÉ: self-compassion

- Diventare genitori comporta uno spostamento di attenzione e risorse dal sé verso il proprio figli
- Kabat-Zinn e Kabat-Zinn (1997), affermano che quando le risorse interne al genitore si esauriscono è fondamentale che trovi modi efficaci di nutrirlle, altrimenti a discapito del benessere dei propri figli.
- I genitori di bambini con disabilità sono ancora più assorbiti psicologicamente e praticamente dalle cure del figlio

5. ATTENZIONE ALLA CURA DI SÉ: self-compassion

Quali i benefici di un intervento basato sulla consapevolezza?

- Mindfulness processo relazionale (Segal, 2009) : diventare il miglior amico di sé stesso
- Genitore: attenzione e senso di benevolenza verso di sé
- Maggior equilibrio tra l'attenzione verso di sé e verso il proprio figlio
- Sel-compassion (Neff, 2003):
 1. Essere gentili e comprensivi con se stessi in situazioni di difficoltà o percepita inadeguatezza, invece che rigidamente autocritici
 2. Percepire la propria esperienza come parte di una più grande esperienza umana, invece che vedersi come unici e isolati
 3. Fare spazio a pensieri ed emozioni dolorose in piena consapevolezza, invece che identificarsi completamente (fondersi) con esse

6. QUALITÀ DELLA RELAZIONE CONIUGALE - 1

- Un buon funzionamento coniugale:
 - è associato a comportamenti genitoriali e relazione genitore-bambino positivi (Erel e Burman 1995)
 - e negativamente correlato a problemi comportamentali genitoriali e nei figli (Reid and Crisafulli 1990)
- La soddisfazione coniugale è associata a sentimenti di vicinanza nei confronti figlio con disabilità intellettiva
- Un cattivo rapporto coniugale è associato a un innalzato peso connesso alla genitorialità (fattore di rischio)
- Conflitti interpersonali sono associati a una varietà di effetti negativi sul bambino a livello psicologico, comportamentale ed emotivo (Cummings 1994)

6. QUALITÀ DELLA RELAZIONE CONIUGALE:

Quali i benefici di un intervento basato sulla consapevolezza?

- Ridurre della reattività reciproca
- Rallentare e rispondere con intenzionalità (“quali qualità desidero coltivare in questo rapporto?”)
- Migliorare consapevolezza, conoscenza e comunicazione delle proprie emozioni in generale

RIDUZIONE
CONFLITTUALITÀ

- Maggior apertura mentale e flessibilità
- Ridotto criticismo e rigidità
- Maggior attenzione intenzionale alle attività piacevoli della coppia

MIGLIORAMENTO
DELLA
CO-GENITORIALITÀ

MIGLIORAMENTO
DELLA
SODDISFAZIONE
CONIUGALE

Maggior capacità di sostenere le posizioni dell'altro genitore, anche quando..

7. CHE COSA E' IMPORTANTE PER ME COME PERSONA E COME GENITORE: I VALORI

- Qualità liberamente scelte che riguardano ambiti di valore della persona, che hanno la funzione di dare dignità alle difficoltà legate alle scelte di vita
- Nelle moderne terapie del comportamento (es. ACT; Polk, Shorendoff et al., 2016): processi motivazionali primari inclusi e previsti nei modelli di intervento per i genitori

7. CHE COSA E' IMPORTANTE PER ME COME PERSONA E COME GENITORE: I VALORI

Quali i benefici di un intervento basato sulla consapevolezza?

- Esercizi esperienziali finalizzati a chiarire le qualità personali importanti legate all'essere genitori

- Modo di lavorare che include quelle domande importanti normalmente escluse da percorsi di PT comportamentali
 - Quale tipo di genitore vuoi essere? Quali qualità e caratteristiche sono importanti per te come genitore?
 - Quali qualità vorresti portare come modello per tuo figlio?
 - Che cosa ostacola l'essere il genitore che vuoi essere?
 - Ci sono abitudini o pratiche genitoriali che i tuoi genitori avevano che vorresti mantenere? Ce ne sono alcune che vorresti abbandonare?

7. CHE COSA E' IMPORTANTE PER ME COME PERSONA E COME GENITORE: I VALORI

Quali i benefici di un intervento basato sulla consapevolezza?

- Esercizi di mindfulness favoriscono una prospettiva che aiuta naturalmente a far emergere queste qualità
- Questo processo ha mediato i risultati positivi (riduzione dello stress e incremento del benessere psicologico) in genitori di bambini autistici (Bleckledge et al., 2006)

LA GENITORIALITA' CONSAPEVOLE:

In che modo i processi di mindfulness e accettazione sono rilevanti?

- Interventi focalizzati su processi di mindfulness, accettazione e sulla promozione di azioni basate sui valori hanno mostrato un impatto positivo nel sostenere i genitori di bambini con diverse problematiche:
 - **Genitori di bambini con autismo:** riduzione di stress e sintomi psicopatologici mediata dal miglioramento di processi di flessibilità psicologica (Bleckledge et al., 2006); riduzione dei comportamenti di aggressione, non collaborazione, e autolesionismo e aumento della soddisfazione delle madri (Singh, 2009).
 - **Genitori di bambini con ADHD:** miglioramento nei comportamenti di collaborazione dei figli, nella soddisfazione relativa all'interazione e felicità nella genitorialità (Singh, 2009); miglioramenti significativi nello stress genitoriale e nei comportamenti di iperattività dei figli (Van der Oord et al., 2012)

LA GENITORIALITA' CONSAPEVOLE:

In che modo i processi di mindfulness e accettazione sono rilevanti?

- Interventi focalizzati su processi di mindfulness, accettazione e sulla promozione di azioni basate sui valori hanno mostrato un impatto positivo nel sostenere i genitori di bambini con diverse problematiche:
 - **Genitori di bambini con disabilità nello sviluppo:** riduzione dei comportamenti aggressivi dei figli e dello stress genitoriale (Singh, 2007).
 - **Genitori di bambini con paralisi cerebrale (RCT):** solo l'intervento comportamentale associato a quello ACT porta a riduzione di iperattività e problemi comportamentali nei figli, iper-reattività, verbosità eccessiva nei genitori; al FU di sei mesi di riduzione di iperattività, e lassismo e verbosità genitoriali.

ALCUNE ESPERIENZE ITALIANE - 1

Un PT comportamentale (7 incontri) potenziato con l'ACT (5 incontri), rivolto a genitori di bambini con ADHD (n=50) ha mostrato dopo l'intervento:

- **tassi di drop-out e assenteismo significativamente inferiori** rispetto al gruppo di controllo (PT cognitivo-comportale tradizionale);
- **impatto significativo** (e maggiore rispetto al gruppo di controllo) **nel ridurre i problemi comportali dei figli** (in generale e specifici per l'ADHD), come riferiti dai genitori in molte sottoscale delle scale CBCL e Conners;
- **una diminuzione significativa ai punteggi alla scala di misura dell'attenzione consapevole al momento presente (MAAS)**, che pensiamo possa indicare una maggior comprensione del processo indagato e una effettiva maggior consapevolezza dei momenti di scarso contatto con il momento presente (es. Singh, 2006).
- **nessun cambiamento significativo nelle misure di fusione cognitiva, stress e psicopatologia genitoriali** (come il gruppo di controllo)

(Prevedini et al., 2015)

ALCUNE ESPERIENZE ITALIANE - 2

Un PT comportamentale potenziato con l'ACT (12 incontri misti), rivolto a genitori di bambini con autismo (n = 44) ha mostrato dopo l'intervento:

- una **riduzione significativa dello stress genitoriale percepito** (PSI) e significativamente maggiore rispetto al gruppo di controllo (lista di attesa);
- una **diminuzione significativa ai punteggi alla scala di misura dell'attenzione consapevole al momento presente** (MAAS) che pensiamo possa indicare una maggior comprensione del processo indagato e una effettiva maggior consapevolezza dei momenti di scarso contatto con il momento presente (es. Singh et, 2006, Blackledge & Hayes, 2006).
- **Elevati livelli di soddisfazione** e di cambiamento riferiti dai genitori:
 - utilità percepita del percorso
 - percezione soggettiva più positiva del proprio ruolo e delle proprie abilità

(Corti, 2016)

Mindful Parenting Decreases Aggression, Noncompliance, and Self-Injury in Children With Autism

NIRBHAY N. SINGH, GIULIO E. LANCIONI, ALAN S. W. WINTON,
BARBARA C. FISHER, ROBERT G. WAHLER, KRISTEN McALEAVEY,
JUDY SINGH, AND MOHAMED SABAAWI

“Each mother’s rating of her use of mindfulness was very high during baseline, decreased during mindfulness training, and then rose markedly during mindfulness practice. At the end of the study, however, the mothers noted in hindsight that they had rated themselves highly on being mindful during baseline, without really understanding what it truly meant to be mindful in successive moments with a child who had autism. They commented that only after intense practice of the meditation exercises and the gradual application of mindfulness in daily life were they truly able to appreciate what being mindful entails.” (p. 174)

IMPORTANTI DOMANDE (SFIDE) APERTE

- Quali gruppi target traggono maggior beneficio da un percorso di genitorialità consapevole?
- Quali sono i meccanismi di cambiamento coinvolti (es. processi attentivi, Evitamento esperienziale)
- È più efficace proporre percorsi di genitorialità consapevole da soli o in associazione con PT comportamentali? Ed eventualmente in quale ordine andrebbero proposti gli interventi?
- Quali misure dirette e indirette sono in grado di misurare in modo preciso ed economico i cambiamenti attesi?



FONDAZIONE
ISTITUTO
OSPEDALIERO
DI SOSPIERO
Onlus

**XI Convegno Nazionale
sulla Qualità della Vita per le disabilità**

APRIRSI ALLE SFIDE COMPLESSE

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

ANNAPREVEDINI@GMAIL.COM

BIBLIOGRAFIA

- Baker B. L., McIntyre L. L., Blacher J., Crnic K. A., Edelbrock C. & Low C. (2003) Pre-school children with and without developmental delay: behaviour problems and parenting stress over time. *Journal of Intellectual Disability Research* 47, 217-30.
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2006). Using Acceptance and Commitment Training in the Support of Parents of Children Diagnosed with Autism. *Child & Family Behavior Therapy*, 28(1), 1-18.
- Blackledge, J. T. (2005). Using Acceptance and Commitment Therapy in the support of parents of children diagnosed with autism. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 66(2-B), 1161.
- Bögels S. M., Lehtonen, A. e Restifo, K. (2010). Mindful Parenting in Mental Health Care. *Mindfulness* (2010) 1:107–120. DOI 10.1007/s12671-010-0014-5
- Brown, F. L., Whittingham, K e Sofronoff, K. (2014). Parental Experiential Avoidance as a Potential Mechanism of Change in a Parenting Intervention for Parents of Children With Pediatric Acquired Brain Injury. *Journal of Pediatric Psychology*, 1–11.
- 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.
- Cheron, D.M., Ehrenreich, J.T. & Pincus, D.B. (2009). Assessment of parental experiential avoidance in a clinical sample of children with anxiety disorders. *Child Psychiatry and Human Development*, 40, 383-403.
- Coyne, L. W., & Wilson, K. G. (2004). The role of cognitive fusion in impaired parenting: An RFT analysis. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4, 469–486.

BIBLIOGRAFIA

- Einfeld, S.L., & Tonge, J. (1996). Population prevalence of psychopathology in children and adolescents with intellectual disability: I. Rationale and methods. *Journal of Intellectual Disability Research*, 40(2), 91–98.
- Herring, S., Gray, K., Taffe, J., Tonge, B., Sweeney, & D. Einfeld, S. (2006). Behaviour and emotional problems in toddlers with pervasive developmental disorders and developmental delay: associations with parental mental health and family functioning. *Journal of Intellectual Disability*, 50;12: 874-882.
- Kazdin, A.E. (1997). Parent management training: Evidence, outcomes, and issues. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(10), 1349–1356.
- Lecavalier L., Leone S. & Wiltz J. (2006) The impact of behaviour problems on caregiver stress in young people. *Disability Research*, 50, 172–83.
- MacDonald, E. E., Hastings, R. P., & Fitzsimons, E. (2009). Psychological acceptance mediates the impact of behaviour problems of children with intellectual disabilities on fathers' psychological adjustment. *Journal of Applied Research on Intellectual Disabilities*, 23, 27–37.
- Patterson, G.R. (1982). *Coercive family process* (Vol. 3). Oregon: Castalia publishing company.
- Polk, K., Schoendorff, B., Webster, M., Olaz, F. (2016). *The Essential Guide to the ACT Matrix. A Step-by-Step Approach to Using the ACT Matrix Model in Clinical Practice*. New harbinger.
- Van der Oord, S., Bogels, S. M., & Peijnenberg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of Child and Family Studies*, 21(1), 139–147.
- Whittingham, K. (2013). Parents of Children with Disabilities, Mindfulness and Acceptance: a Review and a Call for Research. [published online ahead of print May 18, 2013]. *Mindfulness*. doi:10.1007/s12671-013-0224-8