

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Diana Ferreira Santos

**PARENTALIDADE CONSCIENTE E
DIFICULDADES DE EXPRESSÃO EMOCIONAL
NAS CRIANÇAS:
O PAPEL MEDIADOR DO MINDFULNESS
DISPOSICIONAL DAS CRIANÇAS**

Dissertação no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, área de especialização em Psicologia Clínica e da Saúde, subárea de especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e da Saúde, orientada pela Professora Doutora Helena Teresa da Cruz Moreira e apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

Junho de 2021

**Parentalidade Consciente e Dificuldades de Expressão Emocional nas Crianças: O
Papel Mediador do Mindfulness Disposicional das Crianças**

Diana Ferreira Santos

Dissertação no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, área de especialização em Psicologia Clínica e da Saúde, subárea de especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e da Saúde, orientada pela Professora Doutora Helena Teresa da Cruz Moreira e apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

1 2



9 0

F A C U L D A D E
DE PSICOLOGIA E DE
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE D
COIMBRA

À Bi,

porque cada pequena vitória é agridoce

desde que não as saboreias a meu lado

Agradecimentos

Na plena consciência que um obrigada, por mais sentido que seja, nunca conseguirá expressar a gratidão que sinto por cada uma destas pessoas.

À Professora Doutora Helena Moreira, por ser o farol que me trouxe a bom porto. Pela sua disponibilidade, apoio e capacidade de perceber onde a sua ajuda é necessária, sempre com a simpatia, honestidade e tranquilização que a caracterizam.

À minha família, por serem porto de abrigo no meio do desconhecido.

Ao meu pai, por me mostrar que o amor se vê nas pequenas coisas. Mesmo quando as pequenas coisas são um tanque de combustível que se enche enquanto eu durmo.

À minha mãe, por me ensinar a desvencilhar-me por mim mesma, mas por me dar a certeza que, embora consiga, nunca terei de o fazer sozinha. Por me ensinar desde sempre que desistir não é opção, por oferecer colo quando pondero que seja, e por me dar a mão enquanto exploro outros caminhos.

À minha irmã, por ser o meu maior exemplo (e desculpa, mãe, por não ser só nas coisas boas). Espero ser sempre merecedora de ser chamada de tua fotocópia, embora só almeje ser metade da pessoa que és.

Ao meu tio Miguel, à minha tia Zenda, ao André e ao Rúben, por terem sempre uma palavra de encorajamento, um abraço apertado e uma tosta mista.

Aos meus amigos, por me lembrarem que há mundo fora do ecrã do computador, e por serem as minhas cheerleaders pessoais. Patenteiem o mítico “Kit de Sobrevivência à Tese”, sinto que não teria chegado até aqui sem ele.

À família que construí em Coimbra, por terem feito destes os melhores anos da minha vida, ainda que em época de exames não nos parecesse. Obrigada por continuarem a fazer-me sentir caloirá. Não estou pronta para vos dizer adeus.

Às minhas colegas, Mariana, Dani, Maria Inês e Rita, por provarem que por pior que estejamos, nunca estamos mal sozinhas. Foram as melhores companheiras que podia pedir para a viagem alucinante que foi este último ano.

E, por fim, a mim mesma, por persistir e surpreender-me com o que consigo fazer, mas principalmente por me ter sabido rodear de pessoas tão especiais.

Resumo

Este estudo procurou analisar (1) se a parentalidade consciente se encontrava associada a menores dificuldades de expressão emocional nas crianças através do mindfulness disposicional das mesmas e (2) se a idade das crianças atuaria como moderador nesta relação. 264 díades compostas por uma criança (média de idades: 9.70 anos) e respetiva figura parental (82.6% mães) completaram instrumentos de autorresposta com vista a avaliar a parentalidade consciente, as dificuldades de expressão emocional das crianças, e o mindfulness disposicional das mesmas. A análise de mediação moderada mostrou que níveis mais elevados de parentalidade consciente se encontravam associados a níveis mais baixos de dificuldades de expressão emocional através de níveis mais elevados de mindfulness disposicional. A idade das crianças apenas moderou a relação entre o mindfulness disposicional e as dificuldades de expressão emocional. Estes resultados sugerem que o mindfulness disposicional poderá ser um mecanismo importante para explicar como é que a parentalidade consciente poderá diminuir as dificuldades de expressão emocional das crianças.

Palavras-chave: Parentalidade consciente, expressão emocional das crianças, mindfulness disposicional das crianças

Abstract

This study aimed to assess (1) whether mindful parenting was associated with lower difficulties in emotion expression through children's dispositional mindfulness and (2) whether children's age would moderate this relationship. 264 parent-child dyads (82.6% mothers; children's mean age: 9.70 years) completed self-report instruments assessing mindful parenting, difficulties in emotion expression, and children's dispositional mindfulness. A moderated mediation analysis showed that higher levels of mindful parenting were associated with lower levels of difficulties in emotion expression through higher levels of dispositional mindfulness. Children's age only moderated the relationship between higher dispositional mindfulness and lower levels of difficulties in emotional expression. These results suggest that dispositional mindfulness may be an important mechanism in explaining how mindful parenting may lower children's difficulties in emotional expression.

Keywords: mindful parenting, children's emotional expression, children's dispositional mindfulness

Índice

Agradecimentos	4
Resumo	6
Abstract.....	7
Introdução	9
As Raízes Desenvolvimentais da Regulação Emocional e a Parentalidade Mindful .	11
O Papel do Mindfulness Disposicional na Relação entre a Parentalidade Mindful e a Regulação Emocional das Crianças.....	13
O Presente Estudo.....	16
Metodologia.....	16
Participantes	16
Procedimento	17
Instrumentos de avaliação	18
Dados Sociodemográficos	18
Parentalidade Consciente.....	18
Mindfulness das Crianças.....	19
Expressão Emocional das Crianças	20
Análise dos Dados	20
Resultados.....	22
Correlações	22
Modelo de Mediação Moderada.....	23
Discussão.....	27
O Papel da Parentalidade Consciente na Expressão Emocional das Crianças	27
O Papel Mediador do Mindfulness Disposicional na Relação entre Parentalidade Consciente e Expressão Emocional das Crianças.....	29
O Papel Moderador da Idade da Criança na Relação entre Mindfulness Disposicional e Expressão Emocional das Crianças	31
Limitações e Implicações Clínicas	31
Referências	34

Introdução

O desenvolvimento de capacidades inerentes à regulação emocional, nas quais se inclui a expressão emocional, é um pré-requisito para um desenvolvimento psicológico e social mais adaptativo (Campos, Campos, & Barrett, 1989). Inerentes à regulação emocional estão processos intrínsecos, tais como a consciência dos estados emocionais internos (i.e., consciência emocional), e processos extrínsecos, ou seja, processos que se referem à comunicação das emoções (também designado por expressão emocional) (Thompson, 1994; Penza-Clyve & Zeman, 2002).

A consciência emocional é o processo cognitivo e atencional que permite ao indivíduo identificar, rotular, perceber, diferenciar e monitorizar as suas experiências emocionais (Boden & Thompson, 2015; Lane et al., 1998; Rieffe et al., 2008). Adicionalmente, inclui também uma vertente mais atitudinal de avaliação das emoções, tanto dos outros como do próprio (e.g., como positivas, negativas, mais privadas, menos privadas) (Rieffe & De Rooij, 2012; Rieffe et al., 2008).

Por sua vez, a expressão emocional refere-se à capacidade de transformar uma experiência emocional em reações emocionais, sejam elas verbais ou não verbais (e.g., expressões faciais). O processo de expressão emocional inclui ainda a capacidade de moderar tanto a intensidade como a direção da reação emocional, por forma a atingir os objetivos pretendidos (Gross, 1998, 1999; Mayer & Salovey, 1997; Penza-Clyve & Zeman, 2002). Posto isto, as dificuldades de expressão emocional podem estar presentes a dois grandes níveis: baixa consciência emocional, que diz respeito à incapacidade de identificar e tomar consciência das experiências emocionais; e relutância emocional, que se refere à supressão das experiências emocionais e da expressão das mesmas (Caiado, Canavarro & Moreira, 2021; Penza-Clyve & Zeman, 2002).

Estes processos estão intrinsecamente relacionados um com o outro na medida em que antes de o indivíduo encetar estratégias de regulação emocional ou até mesmo de expressar emoções, é necessário identificar ou notar a presença do estado emocional a ser regulado (Gohm & Clore, 2002; Gross, 1998, 1999). Além disso, uma vez que a consciência emocional implica o desenvolvimento de avaliações e crenças acerca das emoções, estas crenças podem inclusivamente incidir sobre se as emoções devem ser expressas ou reprimidas (Ford & Gross, 2019; Penza-Clyve & Zeman, 2002; Rieffe & De Rooij, 2012; Rieffe et al., 2008). Em suma, só sendo capaz de notar o que está a sentir é que o indivíduo consegue expressar os seus estados emocionais.

Fracas competências de regulação emocional têm sido associadas em vários estudos a uma multiplicidade de sintomatologia internalizante e externalizante em crianças (Silk et al., 2003; Suveg & Zeman, 2004; Walcott & Landau, 2004). Em particular, os processos incluídos na expressão emocional, mais concretamente a presença de fracas competências de consciência emocional, tem vindo a ser associada a níveis mais elevados de depressão, ansiedade e queixas somáticas em crianças e adolescentes (Kranzler et al., 2016; Penza-Clyve & Zeman, 2002; Suveg et al., 2009; Zeman et al., 2002). Esta incapacidade de tomar consciência das experiências emocionais está igualmente implicada numa variedade de perturbações com sintomatologia internalizante nesta faixa etária, desde perturbações de ansiedade (Southam-Gerow & Kendall, 2000) e depressivas (Berthoz et al., 2000) a perturbações do comportamento alimentar (Sim & Zeman, 2004, 2006), mas também em perturbações externalizantes (Casey, 1996; Factor et al., 2016).

Da mesma forma, a adoção de estratégias de expressão emocional maladaptativas tem vindo igualmente a ser associada a problemas internalizantes e externalizantes em crianças e jovens (Keltner et al., 1995; Loughheed & Hollenstein, 2012; Zeman et al.,

2002). Por exemplo, Hughes et al. (2010) reportaram que crianças entre os 10 e os 14 anos que apresentavam diagnóstico de pelo menos uma perturbação de ansiedade apresentavam também elevados níveis de supressão emocional. Além das associações com níveis mais elevados de ansiedade (Penza-Clyve & Zeman, 2002; Suveg & Zeman, 2004; Zeman et al., 2001), a relutância em expressar emoções tem vindo também a ser associada a uma maior presença de distorções cognitivas (Scott et al., 2018) e a baixas competências sociais (Jacob et al., 2014; Scott et al., 2018) em crianças e adolescentes.

Assim, identificar os fatores que explicam a presença ou ausência de dificuldades de expressão emocional nas crianças poderá adquirir um carácter fundamental na prevenção e tratamento da psicopatologia.

As Raízes Desenvolvimentais da Regulação Emocional e a Parentalidade Mindful

Uma vez que o contexto familiar, e em particular a interação com os pais, moldam as capacidades de regulação emocional das crianças (Rutherford et al, 2015), estudos empíricos têm vindo a explorar a contribuição dos fatores de socialização dos pais no desenvolvimento das capacidades de regulação emocional das crianças. Entre outros, encontram-se estudos que exploram o impacto da responsividade dos pais às manifestações emocionais dos filhos (Cassano et al. 2007; Eisenberg et al. 1999; Yap et al. 2008), estudos direcionados aos estilos parentais, particularmente estilos centrados no controlo comparativamente a estilos mais afetuosos (Jaffe et al. 2010; McDowell et al. 2002; Morris et al. 2002), e ainda estudos que analisam o papel da expressão e regulação emocional dos próprios pais na regulação e expressão emocional das crianças (Morris et al. 2007; Bariola et al., 2011).

Nos diversos estudos realizados nos últimos anos relativamente ao papel dos comportamentos parentais no desenvolvimento das competências de regulação emocional das crianças, também a parentalidade consciente tem vindo a ganhar um

lugar de destaque. Definida por Kabat-Zinn e Kabat-Zinn (1997) como uma abordagem à parentalidade caracterizada pelo estar completamente presente, prestando atenção de forma não ajuizadora, nas interações com a criança, a parentalidade consciente engloba uma série de comportamentos parentais que se podem organizar em cinco dimensões: (1) escutar com atenção plena (prestar total atenção aos vários aspetos da interação com a criança, como o conteúdo, o tom de voz, ou a linguagem corporal, de forma a compreender as necessidades da criança); (2) aceitação não-ajuizadora do próprio e da criança (aceitação dos traços, atributos, e comportamentos da criança e do próprio, bem como dos desafios inerentes à parentalidade); (3) consciência emocional do próprio e da criança (foco da atenção nos estados internos, nomeadamente as cognições e as emoções, identificando corretamente as emoções quer do próprio quer da criança); (4) auto regulação na relação parental (baixa reatividade face a comportamentos normativos da criança, de forma a levar a cabo comportamentos emocionais que estão de acordo com os valores e objetivos parentais); e (5) compaixão pelo próprio e pela criança (projeção ativa de preocupação empática para com a criança e com o próprio, enquanto figura parental) (Duncan et al, 2009).

De acordo com Duncan e colegas (2009), este estilo parental promove práticas parentais mais adaptativas (e.g., consistência na disciplina, monitorização), mais afeto positivo entre pais e criança, melhor comunicação entre pais e filhos, e uma maior autoeficácia na parentalidade, o que, por sua vez, leva a um maior bem-estar e regulação emocional nas crianças. De facto, a parentalidade consciente tem demonstrado ser promotora de melhor ajustamento psicossocial nas crianças, tendo sido associada a níveis mais baixos de sintomatologia ansiógena e depressiva em adolescentes (Geurtzen et al., 2015), níveis mais baixos de problemas internalizantes e externalizantes em

crianças e adolescentes (Parent et al., 2016) e maior bem-estar também em crianças e adolescentes (Medeiros et al., 2016).

No que refere ao impacto da parentalidade consciente nas dificuldades de regulação emocional, Moreira e Canavarro (2020) verificaram que a adoção deste estilo parental, particularmente as dimensões “compaixão pela criança”, “aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental” e “escutar com atenção plena”, estava direta e indiretamente associada a menores dificuldades de regulação emocional nos adolescentes, através de uma maior autocompaixão e flexibilidade cognitiva dos mesmos. Os resultados deste estudo sugerem que a parentalidade consciente, além de contribuir para o desenvolvimento de uma maior autocompaixão e flexibilidade cognitiva nos adolescentes, apresenta ainda características essenciais que contribuem para uma melhor gestão das emoções negativas por parte dos mesmos.

Além da autocompaixão e da flexibilidade cognitiva, outras variáveis poderão explicar a associação entre a parentalidade consciente e uma regulação emocional mais adaptativa nas crianças e jovens, entre elas o mindfulness disposicional (Moreira et al., 2018).

O Papel do Mindfulness Disposicional na Relação entre a Parentalidade Mindful e a Regulação Emocional das Crianças

Kabat-Zinn (2003, p.145) define o mindfulness como “a consciência que emerge ao prestar atenção propositadamente, no momento presente, e não julgando o decorrer da experiência momento a momento”. Desta forma, indivíduos com elevados níveis de mindfulness disposicional tendem a experienciar estados mindful com maior frequência, intensidade e duração (Pepping et al., 2016). Estes indivíduos apresentam uma maior capacidade de manter a atenção no momento presente, de atender a um fluxo de pensamentos, sentimentos e sensações em constante mudança, enquanto

simultaneamente mantêm uma atitude de aceitação e não-julgamento face ao que vai surgindo (Bishop et al., 2004; Keng et al., 2011).

Uma maior tendência para apresentar níveis elevados de mindfulness parece ter um papel protetor no que se refere ao ajustamento dos adolescentes (Moreira et al, 2018), existindo ampla evidência da associação entre o mindfulness disposicional e diversos outcomes positivos. São prova desta relação diversos estudos empíricos centrados nos efeitos das intervenções baseadas no mindfulness no ajustamento psicossocial dos adolescentes (Bogels et al, 2008; Burke, 2010; Metz et al., 2013) e que mostram associações positivas entre competências de mindfulness significativas e indicadores de funcionamento positivos, como a felicidade, a autorregulação e a qualidade de vida (de Bruin et al., 2011; de Bruin et al 2014).

Alguns estudos mostram também uma relação positiva entre o mindfulness e diferentes aspetos da regulação emocional das crianças e dos adolescentes. Por exemplo, Bravo (2015) demonstrou que níveis mais elevados de mindfulness nas crianças estavam positivamente associados a uma maior facilidade na expressão emocional. Adicionalmente, Pepping et al. (2016) descobriram que a associação entre níveis mais baixos de mindfulness disposicional e a psicopatologia em adolescentes era mediada pela regulação emocional. Especificamente, os resultados deste estudo mostraram que a supressão emocional (uma estratégia maladaptativa de regulação emocional), mediava a relação entre o mindfulness e a sintomatologia internalizante, sendo que esta mediação era particularmente significativa no que se referia à sintomatologia ansiosa. Este estudo sugere, portanto, que os adolescentes com níveis mais baixos de mindfulness disposicional apresentam uma maior probabilidade de tentarem suprimir as suas experiências emocionais, estratégia que, por sua vez, está associada a níveis mais elevados de stress e de sintomatologia depressiva e ansiógena.

Alguns estudos têm vindo a procurar compreender as raízes desenvolvimentais do mindfulness, tendo alguns mostrado que a parentalidade consciente pode, efetivamente, promover níveis mais elevados de mindfulness disposicional. Nesses estudos, inclui-se o de Moreira, Gouveia e Canavarro (2018), no qual as autoras demonstraram que a associação entre a parentalidade consciente e o bem-estar psicológico dos adolescentes era mediada pelas competências de mindfulness destes últimos. Especificamente, as autoras encontraram evidência de que a adoção de um estilo parental mais consciente promovia o desenvolvimento de competências de mindfulness e de autocompaixão nos adolescentes através de uma maior percepção de segurança que os adolescentes tinham na relação de vinculação com os pais, o que, por sua vez, conduzia a um maior bem-estar psicológico dos adolescentes. As autoras propuseram que esta relação se devia à aprendizagem direta de competências de mindfulness nas interações pais-crianças pontuadas pelo afeto, autorregulação, e consciência emocional. Sugeriram ainda que a ligação entre as competências de mindfulness e a vinculação pode ser explicada pelas estratégias de regulação emocional e pelos padrões cognitivo-emocionais associados à vinculação (Caldwell & Shaver, 2013). Uma vez que os adolescentes que estabeleceram relações de vinculação segura com os seus pais tendem a apresentar estratégias de regulação emocional mais adaptativas, isto permite-lhes ter mais recursos cognitivos e emocionais disponíveis para que consigam estar conscientes do momento presente. Contrariamente, adolescentes que apresentam relações de vinculação inseguras direcionam os seus recursos cognitivos e emocionais para estratégias maladaptativas, como a supressão e a ruminação, ficando menos capazes de estar conscientes no momento presente (Caldwell & Shaver, 2013; Pepping et al., 2013).

O Presente Estudo

O presente estudo apresenta dois objetivos. Em primeiro lugar, pretende investigar se a parentalidade consciente está associada a uma menor dificuldade de expressão emocional nas crianças, e se esta associação é mediada pelo mindfulness disposicional das mesmas. Com base na crescente evidência que sustenta o impacto positivo da parentalidade consciente nos processos de regulação emocional das crianças, particularmente no que refere à expressão emocional, bem como o papel protetor das competências de mindfulness no funcionamento psicológico de crianças e jovens, espera-se que níveis mais elevados de parentalidade consciente sejam associados a menores dificuldades de expressão emocional através de níveis mais elevados de mindfulness disposicional.

Em segundo lugar, uma vez que a idade das crianças poderá influenciar as práticas parentais, bem como os níveis de mindfulness disposicional, analisar-se-á o possível papel moderador da idade da criança no modelo de mediação em questão. Uma vez que a literatura existente se foca quase exclusivamente na faixa etária da adolescência, não se estabeleceram ainda quaisquer hipóteses a respeito desta possível relação.

Metodologia

Participantes

Este estudo contou com a participação de uma amostra de 264 díades constituídas por crianças (50% raparigas e 50% rapazes) com uma média de idades de 9.70 anos ($DP = 1.23$, amplitude = 8-13), e respetivo pai (17.4%) ou mãe (82.6%). A amostra foi recolhida em turmas do terceiro (29.2%), quarto (13.3%), quinto (34.4%) e sexto (23.1%) anos de escolaridade. Os pais tinham uma idade média de 45.51 anos, e

87.1% encontrava-se casado. 57.2% dos pais concluíram estudos universitários, sendo que a grande maioria (86.7%) indicou estar empregado.

Procedimento

A recolha desta amostra foi autorizada pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, bem como pelos Conselhos Gerais dos Agrupamentos de Escolas que colaboraram no estudo. Procedeu-se à recolha de dados entre dezembro de 2019 e setembro de 2020, em seis escolas públicas do distrito de Viseu. De modo a participar neste estudo, as crianças deveriam cumprir os seguintes critérios de inclusão: tinham de ser portuguesas, ter idades compreendidas entre 8 e 13 anos, e não apresentar quaisquer dificuldades cognitivas ou de aprendizagem cuja severidade poderia impedir o correto entendimento dos itens dos questionários (avaliado pelo professor da criança).

Os pais foram convidados a participar no estudo através de uma carta que receberam por via dos professores dos seus filhos. Esta carta clarificava os objetivos do estudo e as questões éticas inerentes ao mesmo e continha também o consentimento informado e os questionários de autorresposta dirigidos aos pais. Depois de preenchidos, os questionários foram devolvidos aos professores que, posteriormente, os entregaram aos investigadores. As crianças autorizadas a participar no estudo preencheram os questionários de autorresposta em contexto de sala de aula, na presença dos investigadores. A participação neste estudo foi voluntária, tendo todos os pais assinado um consentimento informado relativo à sua participação e à participação dos seus filhos. As crianças deram o seu assentimento, aquando do preenchimento dos questionários.

Um total de 281 díades preencheram o protocolo de questionários, sendo que 15 foram eliminadas por apresentarem um ou mais questionários incompletos, 1 foi

eliminada por uma evidente aleatoriedade das respostas (e.g., todas as respostas avaliadas com o mesmo número), e uma foi eliminada por se tratar de um par de gémeas, tendo a resposta do pai apenas contado para uma das filhas, resultando num total de 264 protocolos válidos.

Instrumentos de avaliação

Dados Sociodemográficos

Crianças e pais completaram um formulário sociodemográfico de forma a avaliar a idade e sexo de pais e filhos, bem como o estabelecimento de ensino e o ano de escolaridade frequentado pelas crianças. Foram recolhidas também informações relativas à escolaridade e situação profissional dos pais, assim como acerca do seu estado civil.

Parentalidade Consciente

A Escala de Mindfulness Interpessoal na Parentalidade (IMP; Duncan, 2007; Moreira & Canavarro, 2017) avalia diferentes dimensões da parentalidade consciente. Trata-se de uma escala de autorresposta, cuja versão portuguesa é composta por 29 itens, distribuídos por 5 subescalas: Compaixão pela Criança (e.g., “Tento compreender o ponto de vista do meu filho, mesmo quando as opiniões dele não fazem sentido para mim”); Escutar com Atenção Plena (e.g., “Estou frequentemente tão ocupado a pensar noutras coisas, que me apercebo que não estou a ouvir realmente o meu filho”); Consciência Emocional da Criança (e.g., “É difícil para mim perceber o que o meu filho está a sentir”); Aceitação Não-Ajuizadora do Funcionamento Parental (e.g., “Eu costumo ser duro comigo próprio quando cometo erros como pai/mãe”); e Autorregulação na Parentalidade (e.g., “Quando o meu filho faz algo que me aborrece, eu tento manter as minhas emoções controladas”). Este instrumento utiliza uma escala de resposta do tipo Likert, que se estende de 1 (*Nunca Verdadeiro*) a 5 (*Sempre*

Verdadeiro). A pontuação total é obtida através da soma de todos os itens, tendo em consideração que determinados itens são cotados de forma inversa. Pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados de parentalidade consciente. A versão holandesa do IMP (Bruin et al., 2014), apresentou boa consistência interna ($\alpha = .89$) numa amostra de mães holandesas com uma média de idades de 45 anos. A versão portuguesa (Moreira & Canavarro, 2017) apresentou também boa consistência interna ($\alpha = .90$). No presente estudo, o alfa de Cronbach foi de .89.

Mindfulness das Crianças

A Medida de Mindfulness para Crianças e Adolescentes (CAMM; Greco, Baer, & Smith, 2011; Cunha, Galhardo, & Pinto-Gouveia, 2013) avalia a consciência do momento presente, bem como uma atitude não-ajuizadora face a pensamentos e sentimentos, em crianças e adolescentes. É composta por 10 itens (e.g., “Mantenho-me tão ocupado que não me apercebo dos meus pensamentos ou sentimentos”; “Penso que alguns dos meus sentimentos são maus e que eu não os devia ter”), com uma escala de resposta do tipo Likert que se estende de 0 (*Nunca*) a 4 (*Sempre*). A pontuação total é obtida através da soma de todos os itens e varia de 0 a 40, sendo que pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados de mindfulness. Nos estudos originais de validação do CAMM (Greco et al., 2011), a escala mostrou uma consistência interna adequada ($\alpha = .80$) em crianças e adolescentes americanos, com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos. Os estudos de validação da versão portuguesa (Cunha et al., 2013) apresentaram também evidência de consistência interna ($\alpha = .80$) numa amostra de adolescentes portugueses com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. No presente estudo, o alfa de Cronbach foi de .79.

Expressão Emocional das Crianças

A Escala de Expressão Emocional para Crianças (EEEC; Penza-Clyve & Zeman, 2002; Caiado, Canavarro & Moreira, 2021) avalia a expressão emocional das crianças. Trata-se de uma escala de autorresposta, composta por 16 itens, divididos em duas subescalas, cada uma com 8 itens: Baixa Consciência Emocional (avalia a dificuldade em rotular as experiências emocionais internas; e.g., “Eu tenho sentimentos que não consigo dizer quais são”); e Relutância Expressiva (avalia a falta de motivação ou disponibilidade para comunicar ou expressar emoções negativas aos outros; e.g., “Eu não mostro como realmente me estou a sentir para não magoar os sentimentos das outras pessoas”). É também possível calcular uma pontuação total, sendo que valores mais elevados significam maiores dificuldades de expressão emocional. A EEEC utiliza uma escala de resposta do tipo Likert de 1 (*Nada Verdadeiro*) a 5 (*Muitíssimo Verdadeiro*). O estudo original de validação da EEEC (Penza-Clyve & Zeman, 2002), levado a cabo numa amostra de crianças americanas com idades compreendidas entre os 9 e os 12 anos de idade, evidenciou uma boa consistência interna das duas subescalas que compõem o questionário: Consciência Emocional ($\alpha = .83$) e Relutância Expressiva ($\alpha = .81$). A validação da versão portuguesa evidenciou, através da análise fatorial confirmatória do modelo bifactor, que a escala é essencialmente unidimensional e, deste modo, mais bem representada por um fator geral designado por “dificuldades de expressão emocional”. Este fator geral apresentou boa consistência interna ($\omega = .84$). No presente estudo, o alfa de Cronbach foi de .84 para a pontuação da escala.

Análise dos Dados

A análise dos dados foi realizada com recurso ao Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, versão 22.0; IBM SPSS, Chicago, IL), bem como à ferramenta computacional PROCESS (versão 3.5 para SPSS; Hayes 2013).

Em primeiro lugar, foram calculadas as estatísticas descritivas para todas as variáveis sociodemográficas. De seguida, foram calculadas as correlações de Pearson entre as variáveis dependente, independente, mediadora, e variáveis sociodemográficas, de modo a identificar potenciais variáveis sociodemográficas que deveriam ser introduzidas como covariáveis no modelo de mediação moderada (idade e sexo da criança, idade dos pais, estado civil dos pais, situação profissional dos pais, escolaridade dos pais e número de filhos).

Por fim, testou-se um modelo de medição moderada de forma a examinar: 1) se a relação entre a parentalidade consciente e as dificuldades de expressão emocional nas crianças era mediada pelas capacidades de mindfulness das crianças; e 2) se essas relações, e, conseqüentemente, o efeito indireto, era moderado pela idade das crianças (modelo 59; Hayes 2018). Assim, neste modelo, testaram-se três interações: idade \times parentalidade consciente (na trajetória *a* e efeito direto) e idade \times mindfulness da criança (trajetória *b*). Introduziram-se como covariáveis todas as variáveis que se mostraram significativamente correlacionadas com o mediador e/ou a variável dependente. Seguindo as recomendações de Hayes (2018), no caso de alguma interação não ser estatisticamente significativa, procedeu-se à re-especificação do modelo, mantendo-se apenas as interações estatisticamente significativas. O efeito indireto foi avaliado através do procedimento de bootstrapping (com 5000 amostras). Este procedimento cria intervalos de confiança a 95% do efeito indireto, considerando-se que o efeito indireto é significativo quando o intervalo inclui o valor zero. No caso de se verificar alguma interação significativa, procedeu-se à análise gráfica da moderação, considerando-se valores médios, 1DP acima e 1DP abaixo do valor médio do moderador (i.e., da idade da criança). Foram reportados os efeitos indiretos condicionados (i.e., para cada valor do moderador) e o índice de mediação moderada.

Resultados

Correlações

A Tabela 1 apresenta as correlações de Pearson entre todas as variáveis de estudo. É possível verificar que a parentalidade consciente apresentou uma correlação positiva com o mindfulness das crianças e uma correlação negativa com a expressão emocional das crianças, ou seja, um maior nível de parentalidade consciente está associado a níveis mais elevados de mindfulness nas crianças e a níveis mais baixos de dificuldades de expressão emocional nestas últimas.

Foram também calculadas correlações de Pearson entre a expressão emocional das crianças e as variáveis sociodemográficas, de modo a identificar potenciais variáveis a serem controladas no modelo de mediação moderada. Apresentaram correlações estatisticamente significativas as variáveis mediadora e dependente, a idade dos pais ($p = .140$), o número de filhos ($p = .151$), e a situação profissional dos pais ($p = .134$), tendo estas últimas sido incluídas no modelo como covariáveis.

Tabela 1*Correlações de Pearson entre as Variáveis de Estudo e as Variáveis Sociodemográficas*

	Parentalidade Consciente	Dificuldades de Expressão Emocional	Mindfulness Disposicional
Parentalidade Consciente	1	-.16*	.19**
Dificuldades de Expressão Emocional	-.16*	1	-.57**
Mindfulness Disposicional	.19**	-.57**	1
Idade da Criança	-.02	-.16**	.12
Sexo da Criança	.03	.03	-.08
Acompanhamento Prévio da Criança	.10	-.10	.07
Estado Civil dos Pais	-.04	.00	.01
Idade dos Pais	.09	.14*	-.12
Situação Profissional dos Pais	-.11	.13*	-.07
Escolaridade dos Pais	.01	-.02	-.08
Nº de filhos	-.08	.15*	-.06

Nota. ** a correlação é significativa ao nível .01. * a correlação é significativa ao nível .05. As variáveis sociodemográficas foram categorizadas da seguinte forma: Estado Civil – casado VS separado, solteiro ou viúvo; Situação Profissional – a trabalhar VS não trabalha; Escolaridade – até ao secundário VS universitário ou superior.

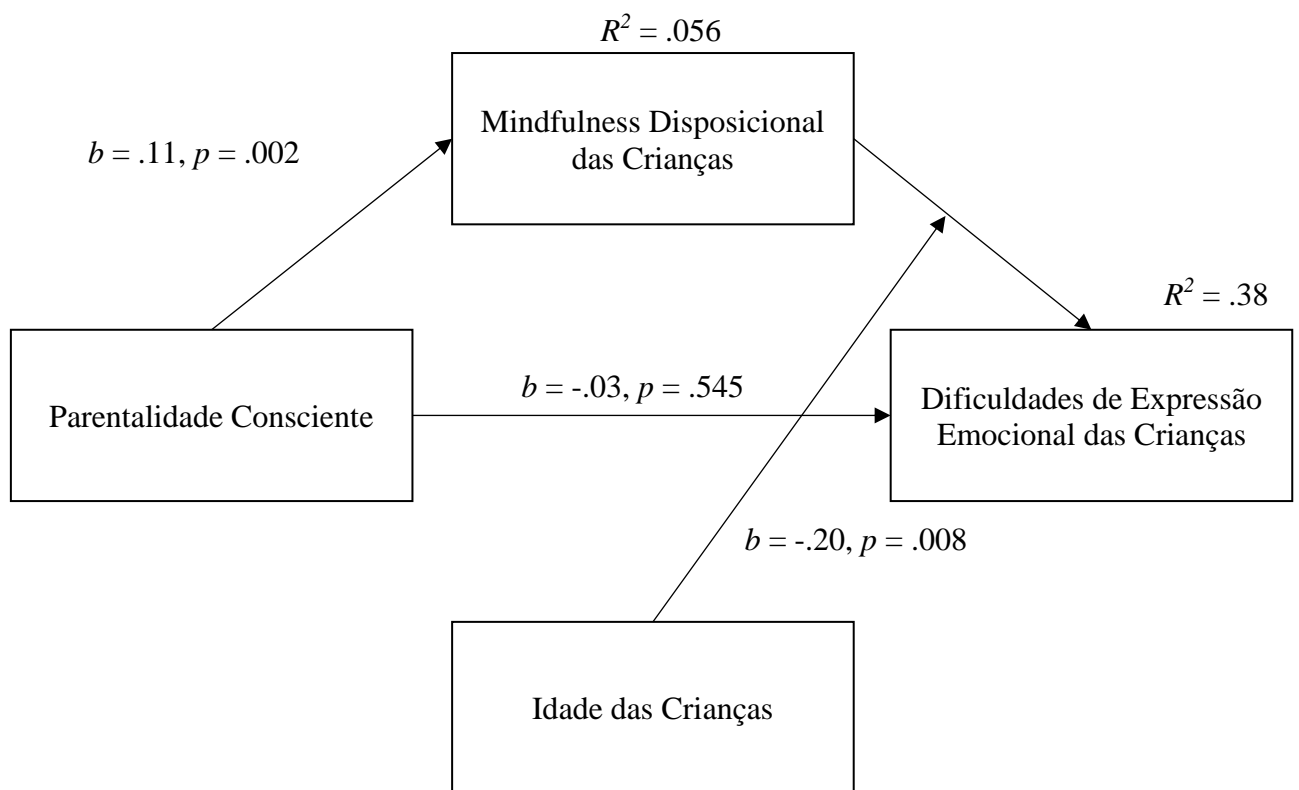
Modelo de Mediação Moderada

Começou-se por testar o modelo de mediação moderada, no qual se considerou que todas as trajetórias eram moderadas pela idade da criança. Nesse modelo, observámos que as relações entre a parentalidade consciente e o mindfulness das crianças (trajetória *a*), bem como entre a parentalidade consciente e as dificuldades de

expressão emocional (efeito direto) não são moderadas pela idade da criança (parentalidade consciente \times idade na trajetória *a*: $b = 0.05$, $p = .111$; parentalidade consciente \times idade no efeito direto: $b = 0.02$, $p = .620$). Perante estes resultados, procedeu-se à re-especificação do modelo, sendo testada apenas a moderação na relação entre o mindfulness das crianças e as dificuldades de expressão emocional (modelo 14; Hayes, 2018). Os resultados obtidos estão apresentados na Figura 1.

Figura 1

Modelo de Mediação Moderada



Tal como apresentado na Figura 1, a parentalidade consciente, juntamente com as covariáveis, explicam 5.64% da variância do mindfulness nas crianças, $R^2 = .06$, $F(4, 259) = 3.87$, $p = .005$). Por sua vez, verificou-se que 38.05% da variância das

dificuldades de expressão emocional das crianças é explicada pelas suas capacidades de mindfulness, pela parentalidade consciente e pelas covariáveis, $R^2 = .38$, $F(7, 256) = 22.46$, $p < .001$).

Verificou-se uma interação significativa entre o mindfulness das crianças e a idade das mesmas ($b = -0.20$, $p = .008$) na relação entre o mindfulness das crianças e as dificuldades de regulação emocional das mesmas. Tal como se pode verificar na Figura 2, a relação entre as capacidades de mindfulness e as dificuldades de expressão emocional é significativa em todos os níveis do moderador, i.e., em todas as idades da criança (8.46 anos, 9.70 anos e 10.93 anos). Ainda assim, foi possível verificar que esta relação se revela mais forte à medida que a idade da criança aumenta (Tabela 2).

Figura 2

Efeito da idade das crianças na relação entre o mindfulness das crianças e as suas dificuldades de expressão emocional

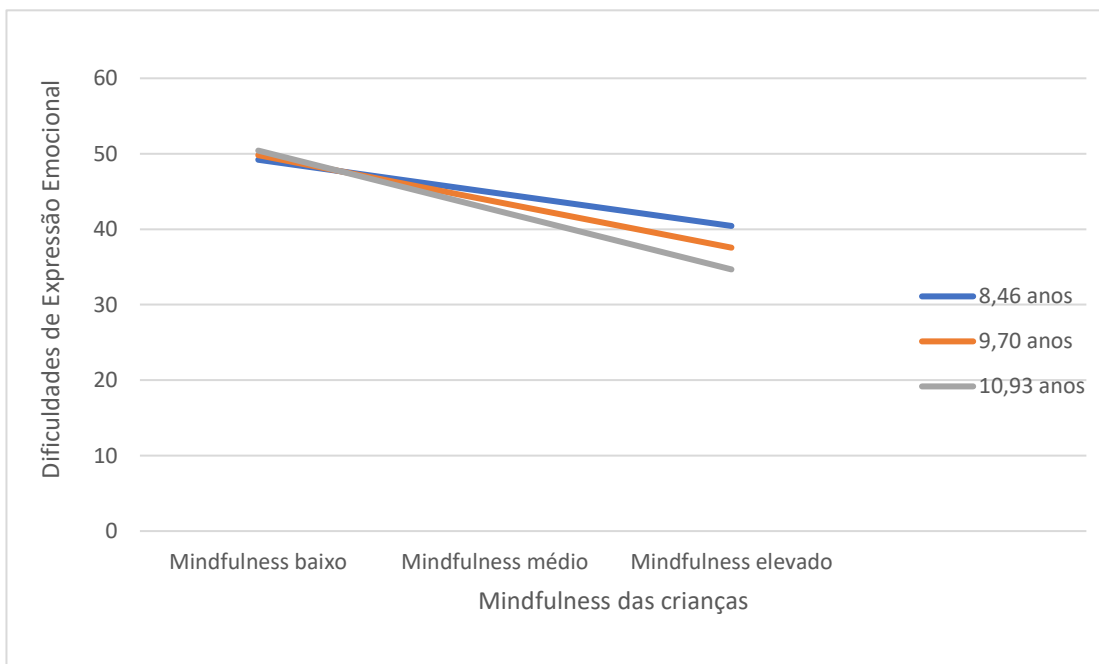


Tabela 2

Efeito Condicional do Mindfulness Disposicional nas Dificuldades de Expressão Emocional a Todos os Níveis do Moderador

Nível do Moderador	Efeito Condicional
8.46 anos	-.61
9.70 anos	-.85
10.93 anos	-1.10

O efeito indireto da parentalidade consciente nas dificuldades de expressão emocional das crianças por meio da capacidade de mindfulness das crianças revelou-se significativo em todos os níveis do moderador (idade = 8.46 anos: $b = -0.07$, 95% IC = [-0.12, -0.02]; idade = 9.70 anos: $b = -0.10$, 95% IC = [-0.16, -0.02], idade = 10.93 anos: $b = -.12$, 95% IC = [-0.2, -0.03]). Adicionalmente, o índice de mediação moderada foi significativo (*índice de mediação moderada* = $-.022$, 95% IC = [-0.043, -0.003]), pelo que o efeito indireto é também moderado pela idade da criança. Apesar de ser significativo em todos os níveis do moderador, o seu efeito vai sendo mais forte à medida que aumenta a idade da criança.

Discussão

O presente estudo procurou explorar se a parentalidade consciente se encontrava associada a menos dificuldades de expressão emocional nas crianças, se esta associação era mediada pelo mindfulness disposicional das últimas, e ainda se estas associações eram moderadas pela idade das crianças. De um modo geral, as hipóteses colocadas foram corroboradas.

O Papel da Parentalidade Consciente na Expressão Emocional das Crianças

Em linha com a literatura existente (Moreira & Canavarro, 2020), verificámos que as crianças cujos pais apresentavam níveis mais elevados de parentalidade consciente apresentavam, por sua vez, menores níveis de dificuldades de expressão emocional. Estes resultados podem ser explicados por diversos fatores. De acordo com o modelo tripartido de Morris et al. (2007), o contexto familiar influencia o desenvolvimento da regulação emocional das crianças através de três processos distintos: observação e modelação de estratégias de regulação emocional, práticas parentais relacionadas com as emoções, e clima emocional da família.

Em primeiro lugar, os autores postulam que as crianças podem aprender estratégias de regulação emocional através da observação e modelação, i.e., ao assistirem repetidamente à forma como as figuras parentais respondem a situações que provocam emoções. Este processo aplica-se à parentalidade consciente na medida em que pais mindful estão mais conscientes não só dos comportamentos e emoções dos seus filhos, mas também das suas próprias reações emocionais a esses mesmos comportamentos, sendo, portanto, mais capazes de regular e adotar estratégias parentais menos reativas. Esta capacidade de regulação permite o modelamento de uma forma mais adaptativa de expressão emocional, na medida em que as crianças aprendem, por meio da observação, como expressar as suas emoções de forma mais adaptativa.

Adicionalmente, ao apresentarem uma atitude de aceitação não-ajuizadora acerca de situações parentais difíceis, não se culpabilizando ou criticando, pais mais conscientes modelam aos seus filhos como gerir emoções negativas de forma eficaz (Moreira et al., 2018).

Em segundo lugar, Morris et al. (2007) defendem que as práticas parentais relacionadas com as emoções, i.e., a maneira como os pais socializam os seus filhos com as emoções, têm um papel de relevo no desenvolvimento das capacidades de regulação emocional das crianças. Em linha com esta hipótese, níveis mais elevados de parentalidade consciente foram associados a práticas mais favoráveis de socialização com as emoções, tais como maior encorajamento da expressão emocional das crianças e mais respostas focadas na emoção (e.g.: confortar a criança) (McKee et al., 2017). Tendo estas práticas parentais sido associadas a uma melhor regulação emocional (Jin et al., 2017), é possível supor que estas práticas parentais possam contribuir para a relação entre parentalidade consciente e menores dificuldades de expressão emocional.

Em terceiro e último lugar, Morris et al. (2007) sustentam que o clima emocional da família, onde se incluem processos como a vinculação entre crianças e pais, o estilo parental, a relação do casal, e a expressividade emocional dos elementos da família, também influencia as capacidades de regulação emocional das crianças. A investigação tem mostrado que a adoção de uma abordagem mais consciente à parentalidade promove interações mais positivas entre pais e crianças (Lippold et al., 2015) e uma relação mais segura entre ambos (Zang et al, 2019; Medeiros et al 2016), criando assim um clima familiar mais positivo. Desta forma, uma vez que pais que apresentam níveis mais elevados de parentalidade consciente tendem a exibir níveis mais elevados de aceitação e compaixão em relação aos seus filhos (Duncan et al, 2009), bem como a satisfazer as suas necessidades emocionais (Zhang et al, 2019), os

seus filhos sentem-se mais seguros para sentir e expressar as suas emoções (Sim et al, 2009), não encetando assim em estratégias de expressão emocional maladaptativas.

Em suma, crianças cujos pais apresentam elevados níveis de parentalidade consciente apresentam menores dificuldades de expressão emocional, uma vez que aprendem desde cedo, tanto por modelação, como por socialização, a perceber, expressar e regular as suas emoções de forma adaptativa, ao mesmo tempo que se desenvolvem num ambiente familiar seguro, que encoraja a expressão de emoções.

O Papel Mediador do Mindfulness Disposicional na Relação entre Parentalidade Consciente e Expressão Emocional das Crianças

Como esperado, a relação entre a parentalidade consciente e os baixos níveis de dificuldades de expressão emocional nas crianças foi mediada pelo mindfulness disposicional das crianças, sendo que o mindfulness disposicional, a parentalidade consciente e as covariáveis incluídas no modelo (idade dos pais, número de filhos e situação profissional dos pais) explicaram cerca de 38% da variância das dificuldades de expressão emocional.

Apesar de, tanto quanto sabemos, este estudo ser o primeiro a analisar as associações entre estas três variáveis em simultâneo, estes resultados vão de encontro à literatura existente, na medida em que a parentalidade consciente tem vindo a provar ser um fator importante no desenvolvimento das competências de mindfulness nas crianças (Moreira et al., 2018; Caldwell & Shaver, 2013; Pepping et al., 2013). Paralelamente, elevados níveis de mindfulness nas crianças têm sido associados a menos dificuldades de expressão emocional (Pepping et al., 2016).

A parentalidade consciente poderá facilitar o desenvolvimento de competências de mindfulness das crianças através de dois processos: aprendizagem por observação (Moreira et al., 2018), e estabelecimento de relações de vinculação segura (Caldwell &

Shaver, 2013; Melen et al., 2017; Pepping et al., 2013; Shaver et al., 2007). Primeiramente, níveis mais elevados de parentalidade consciente foram associados a níveis mais elevados de mindfulness disposicional (Gouveia et al., 2016), cujas competências se poderão manifestar tanto nas interações com os filhos, como na forma como os pais lidam com os stressores quotidianos, competências estas que as crianças poderão aprender por observação/modelação. Segundamente, crianças cujos pais adotam um estilo parental mais consciente tendem a relatar uma perceção mais segura da sua relação de vinculação com os pais (Medeiros et al., 2016). Por sua vez, esta perceção de vinculação segura associa-se ao mindfulness disposicional na medida que, crianças com relações de vinculação segura apresentam estratégias de regulação emocional mais adaptativas, o que lhes permite ter mais recursos cognitivos e emocionais disponíveis para estarem conscientes no momento presente, de forma mindful (Caldwell & Shaver, 2013; Pepping et al., 2013).

Por sua vez, a relação entre o mindfulness disposicional e menos dificuldades de expressão emocional poderá ser explicada pelas estratégias de regulação emocional utilizadas. Uma vez que o mindfulness envolve a aceitação não ajuizadora das emoções e pensamentos, poderá diminuir a intensidade das respostas emocionais e aumentar a tolerância do afeto negativo (Roemer et al. 2015), diminuindo assim a probabilidade de as crianças e adolescentes encetarem em estratégias de regulação emocional maladaptativas, como é exemplo a supressão emocional. De facto, Pepping et al. (2016) sugeriram que a razão pela qual os adolescentes que apresentavam níveis baixos de mindfulness apresentavam também, tendencialmente, psicopatologia se prendia com o facto de estes recorrerem a estratégias de regulação emocional maladaptativas, particularmente a supressão emocional. Também a capacidade de manter e regular a atenção, característica do mindfulness disposicional, tem vindo a ser associada a uma

maior consciência e regulação emocional. Roemer et al. (2015) defendem que uma maior consciência do momento presente leva o indivíduo a prestar maior atenção a eventos internos e externos, promovendo uma maior sensibilidade às alterações subtis nos estados emocionais que sinalizam a necessidade de implementação de estratégias de regulação emocional (Teper et al., 2013).

O Papel Moderador da Idade da Criança na Relação entre Mindfulness

Disposicional e Expressão Emocional das Crianças

No que concerne à idade das crianças, contrariamente ao hipotetizado, esta parece não exercer qualquer efeito nem na relação entre a parentalidade consciente e dificuldades de expressão emocional, nem no efeito direto da parentalidade consciente nas dificuldades de expressão emocional. Verificou-se que apenas moderava a relação entre o mindfulness disposicional e a expressão emocional, na medida em que, quanto mais velha a criança, mais forte se revela esta relação. Através da análise do gráfico (Figura 2), é possível verificar que as maiores diferenças entre os três grupos etários ocorrem ao nível elevado de mindfulness, sugerindo que o mindfulness disposicional tende a ter um maior impacto positivo na expressão emocional da criança à medida que a idade desta aumenta.

Limitações e Implicações Clínicas

Entre as várias limitações deste estudo, encontra-se o seu desenho transversal, que permite apenas uma análise correlacional das variáveis, não permitindo estabelecer quaisquer relações causais entre as mesmas. Desta forma, serão necessários estudos longitudinais por forma a analisar o papel do mindfulness disposicional na relação entre a parentalidade consciente e as dificuldades de expressão emocional. Também a baixa heterogeneidade em termos de género e proveniência geográfica da amostra recolhida representa uma limitação a este estudo. Por um lado, a grande incidência de respostas

por parte de mães (cerca de 80%), além de não permitir analisar diferenças entre os géneros, coloca ainda questões relacionadas com a consistência de estilo parental entre as duas figuras parentais, entre outros fatores envolvendo a dinâmica familiar e de casal, que poderão ter impacto nos resultados. Por outro lado, embora a amostra deste estudo englobe participantes de meio rural e de meio urbano, toda a amostra foi recolhida em escolas públicas do interior do país, não tendo em consideração as diferenças culturais afetas à parentalidade, nas diferentes zonas de Portugal.

Ainda assim, este estudo representa um contributo pertinente para a investigação e prática clínica no que refere às dificuldades de expressão emocional das crianças. Além de contribuir com nova informação para a investigação no ramo da parentalidade consciente, permite ainda uma melhor compreensão do impacto deste estilo parental na regulação emocional das crianças, particularmente dos processos inerentes a esta relação. Desta forma, são várias as implicações clínicas deste estudo. Em primeiro lugar, as associações positivas entre a parentalidade mindful, o mindfulness disposicional das crianças e níveis mais baixos de dificuldades de expressão emocional das mesmas, demonstrada pelos resultados, alertam para a importância do desenvolvimento de competências de mindfulness na infância. De acordo com este estudo, será pertinente apostar em programas de intervenção parentais que promovam a parentalidade consciente, por forma a promover o desenvolvimento de competências de mindfulness nas crianças, no contexto familiar. No entanto, como mostram os resultados, a parentalidade consciente apenas explica uma pequena parte da variância do mindfulness disposicional. Com estes dados em mente, parece pertinente frisar a importância da promoção de competências de mindfulness fora do contexto familiar. Este objetivo poderá ser atingido através de programas de promoção de mindfulness noutros contextos, como, por exemplo, nas escolas, os quais foram já alvo de diversos

estudos (e.g.: Bögels et al., 2008; Burke, 2010; Metz et al., 2013; Reid & Miller, 2009), todos com resultados bastante animadores no que refere à promoção de competências de mindfulness, bem como aos seus outcomes positivos.

Referências

- Bariola, E., Gullone, E., & Hughes, E. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotional regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *14*(2), 198-212. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0092-5>
- Berthoz, S., Ouhayoun, B., Parage, N., Kirzenbaum, M., Bourgey, M., & Allilaire, J. F. (2000). Étude préliminaire des niveaux de conscience émotionnelle chez des patients déprimés et des contrôles. *Annales Médico-Psychologiques*, *158*(8), 665-672.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, *15*(3), 399-410. <https://doi.org/10.1037/emo0000057>
- Bögels, S., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *36*(2), 193–209. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004190>
- Bravo, R. (2015). *The relationship between mindfulness and trait emotional intelligence in children*. [Doctoral dissertation, University of San Francisco, USA].
- Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. Hyperion.
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A

- preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133–144. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x>
- Caiado, B., Canavarro, M.C. & Moreira, H. (2021). *The bifactor structure of the Emotion Expression Scale for Children in a sample of school-aged portuguese children* [Manuscrito submetido para publicação]. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2013). Mediators of the link between adult attachment and mindfulness. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 7(2), 299–310. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v7i2.133>
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394-402. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.394>
- Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Zeman, J. (2007). Influence of gender in parental socialization of children's sadness regulation. *Social Development*, 16(2), 210-231. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00381.x>
- Casey, R. J. (1996). Emotional competence in children with externalizing and internalizing disorders. In M. Lewis, & M. W. Sullivan (Coords.), *Emotional development in atypical children*. (pp. 161-183). Psychology Press.
- Cunha, M., Galhardo, A., & Pinto-Gouveia, J. (2013). Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM): Estudo das características psicométricas da versão portuguesa. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(3), 459-468. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000300005>
- de Bruin, E. I., Zijlstra, B. J. H., & Bögels, S. M. (2014). The meaning of mindfulness in children and adolescents: Further validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) in two independent samples from The

Netherlands. *Mindfulness*, 5(4), 422–430. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0196-8>

de Bruin, E., Zijlstra, B. H., Geurtzen, N., van Zundert, R. P., van de Weijer-Bergsma, E., Hartman, E., et al. (2014). Mindful parenting assessed further: Psychometric properties of the Dutch version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting scale (IM-P). *Mindfulness*, 5(2), 200-212. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0168-4>

de Bruin, E. I., Zijlstra, B. J. H., van de Weijer-Bergsma, E., & Bögels, S. M. (2011). The Mindful Attention Awareness Scale for Adolescents (MAAS-A): Psychometric properties in a Dutch sample. *Mindfulness*, 2(3), 201–211. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0061-6>

Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(4), 779–791. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3404_20.

Duncan, L. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale*. [Doctoral dissertation, Pennsylvania State University, USA].

Duncan, L., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. (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>

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., & Reiser,

- M. (1999). Parental reactions to children's negative emotions: Longitudinal relations to quality of children's social functioning. *Child Development, 70*(2), 513-534. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00037>
- Factor, P. I., Rosen, P. J., & Reyes, R. A. (2016). The relation of poor emotional awareness and externalizing behavior among children with ADHD. *Journal of Attention Disorders, 20*(2), 168-177. <https://doi.org/10.1177/1087054713494005>
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2019). Why beliefs about emotions matter: An emotion regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science, 28*(1), 74-81. <https://doi.org/10.1177/0963721418806697>
- Geurtzen, N., Scholte, R., Engels, R., Tak, Y., & van Zundert, R. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies, 24*, 1117-1128. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9920-9>
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition and Emotion, 16*(4), 495-518. <https://doi.org/10.1080/02699930143000374>
- 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>
- Greco, L. A., Baer, R. A., Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment, 23*(3), 606-614. <https://doi.org/10.1037/a0022819>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion,*

13(5). 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review.

Review of General Psychology, 2(3). 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Hayes, A. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2^a ed.). Guilford Press.

Hughes, E. K., Gullone, E., Dudley, A., & Tonge, B. (2010). A case-control study of emotion regulation and school refusal in children and adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 30(5), 691-706. <https://doi.org/10.1177/0272431609341049>

Jacob, M. L., Suveg, C., & Whitehead, M. R. (2014). Relations between emotional and social functioning in children with anxiety disorders. *Child Psychiatry and Human Development*, 45(5), 519-532. <https://doi.org/10.1007/s10578-013-0421-7>

Jaffe, M., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2010). The roles of temperamental dispositions and perceived parenting behaviours on the use of two emotion regulation strategies in late childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31(1), 47-59. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2009.07.008>

Jin, Z., Zhang, X., & Han, Z. h. R. (2017). Parental emotion socialization and child psychological adjustment among Chinese urban families: Mediation through child emotion regulation and moderation through dyadic collaboration. *Frontiers in Psychology*, 8, 2198. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02198>.

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>

Keltner, D., Moffitt, T. E., & Stouthamer-Loeber, M. (1995). Facial expressions of

- emotion and psychopathology in adolescent boys. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(4), 644-652. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.104.4.644>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Krazler, A., Young, J. F., Hankin, B. L., Abela, J. R. Z., Elias, M. J., & Shelby, E. A. (2016). Emotional awareness: A transdiagnostic predictor of depression and anxiety for children and adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 45(3), 262-269. <https://doi.org/10.1080/15374416.2014.987379>
- Lane, R. D., Reiman, E. M., Axelrod, B., Yun, L. S., Holmes, A., Schwartz, G. E. (1998). Neural correlates of levels of emotional awareness: Evidence of an interaction between emotion and attention in the anterior cingulate cortex. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 10(4), 525-535. <https://doi.org/10.1162/089892998562924>
- Lippold, M., Duncan, L., Coatsworth, J. D., Nix, R., & Greenberg, M. (2015). Understanding how mindful parenting may be linked to mother–adolescent communication. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(9), 1663–1673. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0325-x>
- Lougheed, J. P., & Hollenstein, T. (2012). A limited repertoire of emotion regulation strategies is associated with internalizing problems in adolescence. *Social Development*, 21(4), 704-721. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2012.00663.x>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. Sluyter (Coords.), *Emotional development and emotional intelligence: Educacional Implications*. (pp. 3-34). Basic Books.
- McDowell, D. J., Kim, M., O’Neil, R., & Parke, R. D. (2002). Children’s emotional

- regulation and social competence in middle childhood: The role of maternal and paternal interactive style. *Marriage and Family Review*, 34(3-4), 345-364. https://doi.org/10.1300/J002v34n03_07
- McKee, L. G., Parent, J., Zachary, C. R., & Forehand, R. (2017). Mindful parenting and emotion socialization practices: concurrent and longitudinal associations. *Family Process*, 57(3), 752-766. <https://doi.org/10.1111/famp.12329>
- 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>
- Melen, S., Pepping, C. A., & O'Donovan, A. (2017). Social foundations of mindfulness: Priming attachment anxiety reduces emotion regulation and mindful attention. *Mindfulness*, 8(1), 136–143. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0587-8>
- Metz, S. M., Frank, J. L., Reibel, D., Cantrell, T., Sanders, R., & Broderick, P. C. (2013). The effectiveness of the Learning to BREATHE program on adolescent emotion regulation. *Research in Human Development*, 10(3), 252–272. <https://doi.org/10.1080/15427609.2013.818488>
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2020). Mindful parenting is associated with adolescents' difficulties in emotion regulation through adolescents' psychological inflexibility and self-compassion. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(1), 192-211. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01133-9>
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2017). Psychometric properties of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale in a sample of Portuguese parents. *Mindfulness*, 8(3), 691–706. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0647-0>
- Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2018). Is mindful parenting

- associated with adolescents' well-being in early and middle/late adolescence?
The mediating role of adolescents' attachment representations, self-compassion and mindfulness. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(8), 1771–1788.
<https://doi.org/10.1007/s10964-018-0808-7>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Sessa, F. M., Avenevoli, S., & Essex, M. J. (2002). Temperamental vulnerability and negative parenting as interacting predictors of child adjustment. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 461-471.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00461.x>
- Parent, J., McKee, L., Rough, J., & Forehand, R. (2016). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(1), 191–202.
<https://doi.org/10.1007/s10802-015-9978-x>
- Penza-Clyve, S., & Zeman, J. (2002). Initial validation of the Emotion Expression Scale for Children (EESC). *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(4), 540-547. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3104_12
- Pepping, C. A., Davis, P. J., & O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 453–456.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.006>
- Pepping, C. A., & Duvenage, M. (2016). The origins of individual differences in dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 93, 130–136.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.027>

- Pepping, C. A., Duvenage, M., Cronin, T. J., & Lyons, A. (2016). Adolescent mindfulness and psychopathology: The role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 99*, 302–307. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.089>
- Reid, E., & Miller, L. (2009). An exploration in mindfulness: Classroom of detectives. *Teachers College Record, 111*(12), 2775-2785.
- Rieffe, C., & De Rooji, M. (2012). The longitudinal relationship between emotion awareness and internalizing symptoms during late childhood. *European Child & Adolescent Psychiatry, 21*(6), 349-356. <https://doi.org/10.1007/s00787-012-0267-8>
- Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A. C., Meerum, M. T., Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalizing symptoms in children and adolescents: The Emotion Awareness Questionnaire revised. *Personality and Individual Differences, 45*(8), 756-761. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.001>
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology, 3*, 52–57. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.006>
- Rutherford, H. J. V., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review, 36*, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>
- Scott, B. G., Pina, A. A., & Parker, J. H. (2008). Reluctance to express emotion explains relation between cognitive distortions and social competence in anxious children. *The British Journal of Dvelopmental Psychology, 36*(3), 402-417. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12227>
- Shaver, P. R., Lavy, S., Saron, C. D., & Mikulincer, M. (2007). Social foundations of

- the capacity for mindfulness: An attachment perspective. *Psychological Inquiry*, 18(4), 264–271. <https://doi.org/10.1080/10478400701598389>
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- Sim, L., Adrian, M., Zeman, J., Cassano, M., & Friedrich, W. N. (2009). Adolescent deliberate self-harm: Linkages to emotion regulation and family emotional climate. *Journal of Research on Adolescence*, 19(1), 75–91. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2009.00582.x>.
- Sim, L., & Zeman, J. (2004). Emotion awareness and identification skills in adolescent girls with bulimia nervosa. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 760-771. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3304_11
- Sim, L., & Zeman, J. (2006). The contribution of emotion regulation to body dissatisfaction and disordered eating in early adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 207-216. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9003-8>
- Southam-Gerow, M. A., & Kendall, P. C. (2002). A preliminary study of the emotion understanding of youths referred for treatment of anxiety disorders. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(3), 319-327. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2903_3
- Suveg, C., Hoffman, B., Zeman, J. L., & Thomassin, K. (2009). Common and specific emotion-related predictors of anxious and depressive symptoms in youth. *Child Psychiatry and Human Development*, 40(2), 223-239. <https://doi.org/10.1007/s10578-008-0121-x>
- Suyeg, C., & Zeman, J. (2004). Emotion regulation in children with anxiety disorders.

Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 33(4), 750-759.
https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3304_10

Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: how mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 449-454.
<https://doi.org/10.1177/0963721413495869>.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52, 250-283. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>

Walcott, C. M., & Landau, S. (2004). The relation between disinhibition and emotion regulation in boys with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 772-782.
https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3304_12

Yap, M. B., Allen, N. B., & Ladouceur, C. D. (2008), Maternal socialization of positive affect: The impact of invalidation on adolescent emotion regulation and depressive symptomatology. *Child Development*, 79(5), 1415-1431.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01196.x>

Zeman, J., Shipman, K., & Penza-Clyve, S. (2001). Development and initial validation of the Children's Sadness Management Scale. *Journal of Nonverbal Behavior*, 25(3), 187-205. <https://doi.org/10.1023/A:1010623226626>

Zeman, J., Shipman, K., & Suyeg, C. (2002). Anger and sadness regulation: Predictions to internalizing and externalizing symptoms in children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(3), 393-398.
https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3103_11

Zhang, W., Wang, M., & Ying, L. (2019). Parental mindfulness and preschool

children's emotion regulation: the role of mindful parenting and secure parent-child attachment. *Mindfulness*, 10, 2481-2491. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01120-y>