

Универзитет у Београду  
Факултет за специјалну  
едукацију и рехабилитацију

НАЦИОНАЛНИ НАУЧНИ  
СКУП

„Специјална  
едукација и  
рехабилитација у  
условима пандемије  
COVID-19“

ЗБОРНИК РАДОВА

Београд,  
23. децембар 2021.

Универзитет у Београду  
Факултет за специјалну едукацију и рехабилитацију

**НАЦИОНАЛНИ НАУЧНИ СКУП  
„СПЕЦИЈАЛНА ЕДУКАЦИЈА И РЕХАБИЛИТАЦИЈА У  
УСЛОВИМА ПАНДЕМИЈЕ COVID-19”**

*Београд, 23. децембар 2021.*

**ЗБОРНИК РАДОВА**

Београд, 2021.

НАЦИОНАЛНИ НАУЧНИ СКУП  
„СПЕЦИЈАЛНА ЕДУКАЦИЈА И РЕХАБИЛИТАЦИЈА У УСЛОВИМА ПАНДЕМИЈЕ COVID-19“  
Београд, 23. децембар 2021. године  
ЗБОРНИК РАДОВА

Рецензенти:

Проф. др Даница Васиљевић-Продановић  
Доц. др Лука Мијатовић

Издавач:

Универзитет у Београду  
Факултет за специјалну едукацију и рехабилитацију (ИЦФ)  
11000 Београд, Високог Стевана 2  
www.fasper.bg.ac.rs

За издавача:

Проф. др Марина Шестић, декан

Главни и одговорни уредник:

Проф. др Бранка Јаблан

Уредници:

Доц. др Наташа Буха  
Доц. др Милица Ковачевић

Дизајн насловне стране:

Зоран Јованковић

Компјутерска обрада текста:

Биљана Красић

Штампа омота и нарезивање ЦД:

Универзитет у Београду – Факултет за специјалну едукацију и рехабилитацију (ИЦФ)

Зборник радова ће бити публикован у електронском облику – ЦД

Тираж: 200

ISBN 978-86-6203-155-6

Наставно-научно веће Универзитета у Београду – Факултета за специјалну едукацију и рехабилитацију, на седници одржаној 9. 12. 2021. године, Одлуком бр. 3/193 од 10. 12. 2021. године, усвојило је рецензије рукописа Зборника радова „Специјална едукација и рехабилитација у условима пандемије COVID-19“.

Зборник је настао као резултат Пројекта „Специјална едукација и рехабилитација у условима пандемије COVID-19“ чију реализацију је сопственим средствима подржао Факултет за специјалну едукацију и рехабилитацију. Руководилац Пројекта је проф. др Горан Јованић.

**НАЦИОНАЛНИ НАУЧНИ СКУП**  
**„СПЕЦИЈАЛНА ЕДУКАЦИЈА И РЕХАБИЛИТАЦИЈА У**  
**УСЛОВИМА ПАНДЕМИЈЕ COVID-19”**

*Београд, 23. децембар 2021. године*

**Програмски  
одбор:**

- *Др Весна Николић-Ристановић, редовни професор*
- *Др Гордана Одовић, редовни професор*
- *Др Зорица Савковић, ванредни професор*
- *Др Александра Ђурић-Здравковић, ванредни професор*
- *Др Љубица Исаковић, ванредни професор*
- *Др Марија Јелић, ванредни професор*
- *Др Маја Миловановић, доцент*

**Организациони  
одбор:**

- *Др Слободан Банковић, доцент*
- *Др Милосав Адамовић, доцент*
- *Др Миа Шешум, доцент*
- *Др Божидар Филиповић, асистент*
- *Ивана Илић-Савић, асистент*
- *Дуња Стекић, асистент*

# ПРИМЕНА „СТРАТЕГИЈА СВЕСНОГ РОДИТЕЉСТВА” КАО ПОДРШКА РОДИТЕЉИМА ДЕЦЕ СА СМЕТЊАМА У РАЗВОЈУ

Бојан ДУЧИЋ, Светлана КАЉАЧА

Универзитет у Београду – Факултет за специјалну едукацију и рехабилитацију

## Апстракт

*Стратегије свесног родитељства засноване су на употреби мајндфулнес техника саморегулације. Применом ових стратегија код родитеља се унапређују капацитети контроле сопственог понашања при повишеном нивоу стреса, што омогућава успешније решавање конфликта на релацији родитељ-дете.*

*Циљ овог рада је да се, на основу прегледа публикованих студија, прикажу механизми деловања, као и предности и ограничења примене Стратегија свесног родитељства код родитеља деце са ометеношћу.*

*У условима пандемије вируса SARS-CoV2 предност Свесног родитељства представља могућност обуке родитеља у виртуелном окружењу, што такође умањује трошкове пружања оваквог облика подршке. Код родитеља је након примене Стратегија свесног родитељства утврђено унапређивање позитивне слике о себи, престанак занемаривања сопствених потреба, нижи ниво стреса, симптома депресије, повећање задовољства родитељским компетенцијама, успешније препознавање сопствених емоција које произилазе из односа са дететом и виши ниво саосећања према детету. Као последица наведених промена у понашању родитеља, код деце је дошло до унапређивања капацитета емоционалне саморегулације, снижавања учесталости испољавања маладаптивних облика понашања и повећања учесталост позитивних интеракција у односу са браћом/сестрама.*

*Упркос методолошким ограничењима у евалуацији ефекта Свесног родитељства које смо регистровали у анализираним студијама, можемо да закључимо да овај концепт подршке даје позитивне резултате и да заслужује више простора у научној литератури и стручној пракси.*

**Кључне речи:** Стратегије свесног родитељства, мајндфулнес, саморегулација, неуроразвојни поремећаји, стрес

## УВОД

Подаци о значајно вишем нивоу стреса код родитеља деце са неуроразвојним поремећајима у односу на ниво стреса родитеља деце типичног развоја (Barak-Levy & Atzaba-Poria, 2020; Dyson et al.,

1997; Phillips et al., 2017), као и повезаности стреса код тих родитеља са нивоом интелектуалног функционисања, поремећајем регулације емоција и проблемима у понашању детета (Craig et al., 2016), били су навођени у литератури и пре ограничења наметнутих због пандемије

*COVID-19*. Међутим, током трајања мера ограничења социјалних контаката, изазваних пандемијом корона вируса *SARS-CoV2* (*CoronaVirus Disease of 2019* – *COVID-19*) код обе групе родитеља, у односу на претходни период, регистровано је повећање нивоа стреса, с тим да су и даље, статистички значајно вишем нивоу стреса били изложени родитељи деце са неуроразвојним поремећајима (Bentenuto et al., 2021). Мере социјалног дистанцирања су подршку особама са неуроразвојним поремећајима учиниле мање доступном. На основу информација које су пружили родитељи/старатељи деце са неуроразвојним поремећајима која живе у Србији и још 27 држава, на четири континента (Северна Америка, Јужна Америка, Европа, Аустралија и Африка), утврђено је да су услед пандемије *COVID-19* деца са интелектуалном ометеношћу, поремећајима из спектра аутизма и другим облицима тешкоћа у менталном развоју током пандемије остала без најмање једног терапијског или образовног сервиса подршке. Између трећине и половине је потпуно остало без подршке или је начин пружања подршке значајно измењен, најчешће преласком на комуникацију са лекаром, физиотерапеутом, дефектологом и другим стручњацима путем мејла и/или видео позива (Jeste et al., 2020). Парадоксално, иако је сврха мера социјалног дистанцирања очување живота и здравља, код одређеног броја деце са неуроразвојним поремећајима ове мере представљају ризик по ментално здравље и могу да доведу до појаве или интензивирања испољавања поремећаја у понашању (Alexander et al., 2020), што се одражава на однос родитељ-дете и повезује са симптомима депресије код родитеља (Barak-Levy & Atzaba-Poria, 2020).

Квалитет међусобних односа и ниво повезаности чланова породице детета са ометеношћу се статистички значајно не разликује у односу на породице деце типичног развоја, јер уз одговарајућу подршку ометеност детета не треба да представља једини, нити пресудан чинилац функционалности породице (Dučić et al., 2014). Будући да је за одржање квалитета родитељства родитеља деце са ометеношћу, који би одговарао индивидуалним и очекивањима друштвене заједнице, неопходна прикладна подршка (Fougeyrollas et al., 2019), њена неадекватност или изостанак, услед општих ванредних околности, могли би имати за последицу да породице деце са ометеношћу постају друштвена група под повећаним ризиком.

### ***Стратегије свесног родитељства***

Рад од куће уз истовремену бригу о деци или суочавање са егзистенцијалним проблемима представљају ризике од занемаривања сопстваних и потреба детета, јер родитељи капацитете саморегулације усмеравају на адаптацију на промене у свакодневной животной рутини изазване *COVID-19* пандемијом, тако да се повећава ризик да се однос са децом сведе на тзв. аутопилот родитељство које одликује обављање бројних задатака везаних за бригу о детету, али без директног усмеравања пажње на дете (Bögels & Restifo, 2013). *Свесно родитељство* подразумева примену стратегија саморегулације когнитивних, емоционалних и бихејвиоралних процеса путем активације виших контролних механизма који инхибирају импулсивне реакције. Медитацијом родитељ увежбава усмеравање пажње на стимулусе који делују у тренутку интеракције између њега и детета. Он је „свесно присутан“,

усмерава пажњу на дете, прихвата сопствене емоционалне реакције, развија емпатију и регулише сопствено понашање. Један од циљева *Свесног родитељства* је да се брзо аутоматизовано интерпретирање и евентуално осуђивање поступака детета замени одложеним реакцијама које су засноване на свесним одлукама родитеља и које су у складу са системом вредности које жели да пренесе на дете (Dumas, 2005). Програм *Свесно родитељство* обухвата прихватање сопствених и дететових снага и слабости. Такође родитељи раде на усвајању стратегија којима се умањује интензивно реаговање на стрес, а које су засноване на препознавању образаца реаговања и окидача импулсивних одговора. Успешнија регулација сопственог понашања при повишеном нивоу стреса омогућава ефикасније решавање конфликта на релацији родитељ-дете (Bögels et al., 2010; Bögels & Restifo, 2013; Sawyer Cohen & Semple, 2010; Singh et al., 2010).

Услед потребе за социјалном дистанцом (уколико се испуне стандарди заштите података свих учесника), реализација обуке родитеља деце са неуроразвојним поремећајима за примену *Стратегија свесног родитељства* може да се спроведе у виртуелном окружењу (Bellone et al., 2021; Potharst et al., 2019).

Циљ овог рада је да се, на основу прегледа резултата релевантних истраживања, прикажу ефекти примене *Стратегија свесног родитељства* код родитеља деце са неуроразвојним поремећајима и истакне њихов потенцијални значај за квалитет родитељства у условима пандемије *COVID 19*.

## МЕТОДОЛОГИЈА ИСТРАЖИВАЊА

Прегледом је обухваћено девет истраживања. За претрагу база података КОБСОН и *Google Scholar* коришћене су кључне речи: *Mindful parenting* и *Developmental delay*. Употребљена су три критеријума за избор радова: (1) истраживањем се евалуирају ефекти примене програма *Свесно родитељство*, (2) узорком су обухваћени родитељи деце са ометеношћу и (3) истраживања су објављена након 2005 године.

## ПРЕГЛЕД РАДОВА

Три мајке деце са пормећајима из спектра аутизма узраста од 4 до 6 година обухваћене су обуком за примену *Стратегија свесног родитељства*. Пре интервенције мајке су бележиле испаде у понашању деце, док су белешке очева служиле као провера објективности извештаја мајки. Након интервенције утврђено је да је код деце дошло до статистички значајног снижавања учесталости испољавања маладаптивних облика понашања, попут хетероагресивних испада, самоповређивања и пркосног понашања. Такође, регистровано је повећање задовољства мајки сопственим родитељским компетенцијама и односом који су успоставиле са децом (Singh et al., 2006).

Програмом интервенције *Свесно родитељство* обухваћене су четири мајке, старости од 23 до 31 године, чија су деца са сметњама у развоју предшколског узраста испољавала агресивно понашање и значајно заостајала у усвајању адаптивних вештина (више од 2 стандардне девијације). Мајке су бележиле испољавање агресивног понашања детета током сваког дана (8 до 10 сати дневно), док су информације које

су прикупили очеви служиле за проверу поузданости извештавања мајки. Податке везане за интеракције детета са браћом и/или сестрама прикупљале су две особе едуковане за анализу понашања. Обука родитеља за примену *Стратегија свесног родитељства* спроводила се 12 недеља, сваке треће недеље по два сата. Након интервенције, утврђена је умањена учесталост агресивног понашања деце за 87 до 94%, док је, у просеку, за 18% повећана учесталост позитивних интеракција у односу деце са браћом/сестрама, а у истом проценту снижена је учесталост негативних интеракција. Мајке су након интервенције позитивно оцилиле промене у нивоима доживљеног стреса. Изразиле су веће задовољство родитељством, односно односом са дететом. Истакле су да се *Свесно родитељство* значајно разликује у односу на њихова искуства са програмима који су имали исте или сличне циљеве. Нагласиле су да *Свесно родитељство* подразумева мање структурисан и рестриктиван приступ у односу на понашање детета, јер је заснован на променама понашања родитеља које се индиректно одражавају на понашање детета (Singh et al., 2007).

На узорку који је чинио један старатељ и 27 родитеља деце са поремећајима из спектра аутизма узраста од 2 до 20 година ( $AS = 9,00$ ,  $SD = 4,33$ ), примењивање *Стратегија свесног родитељства* је анализирано кроз пет области Скале коју су осмислили Данкан и сар. (2009): (1) Потпуно усмеравање пажње на оно што дете жели да саопшти, (2) Прихватање сопствених и снага и ограничења детета, (3) Свест о сопственим и емоцијама детета, (4) Саморегулација понашања родитеља у односу са дететом и (5) Унапређивање позитивне слике о себи и прихватање сопствених и потреба детета. Утврђено је да примена *Стратегија*

*свесног родитељства* негативно корелира са симптомима депресије и стреса испитаника и проблематичног понашања њихове деце. Неки од узрока високог нивоа стреса испитаника су виши ниво емпатијске забринутости и приоритет који дају потребама детета у односу на сопствене потребе. Код испитаника обухваћених овим истраживањем унапређивање позитивне слике о себи и престанак занемаривања сопствених потреба, представљају области мајндфулнес приступа коју су најмање усвојили и примењивали, а утврђено је да те области највише утичу на ментално здравље. Аутори дају једно од тумачења механизма деловања *Стратегија свесног родитељства*. Унапређивање менталних капацитета родитеља мења њихов однос према социјално неприхватљивом понашању детета. Уколико родитељ под утицајем стресора успева да регулише сопствено понашање, његове реакције ће уместо ескалације довести до умиривања детета, што ће дугорочно довести до прекида циклуса у којем узнемирење детета доводи до губитка самоконтроле родитеља и обротно (Beer et al., 2013).

Код 75 родитеља деце са поремећајем из спектра аутизма, узраста од 5 до 10 година, утврђено је да су бољи резултати у области примене *Стратегија свесног родитељства* статистички значајно повезани са нижим нивоом стреса и симптома депресије. Такође је регистровано да проблематично понашање деце статистички значајно позитивно корелира са нивоом стреса и испољавањем симптома депресије родитеља, док статистички значајно негативно корелира са нивоом примене *Стратегија свесног родитељства*. Добијеним резултатима је потврђена пројективна улога примене *Стратегија свесног родитељства* у односу на ментално



здравље деце са поремећајима из спектра аутизма и њихових родитеља (Raulston et al., 2021).

Истраживањем којим је обухваћено 40 родитеља деце са поремећајима из спектра аутизма, узраста од 8 до 12 година, утврђено је да су након обуке родитељи статистички значајно унапредили примену *Стратегија свесног родитељства*, као и да је код њих дошло до статистички значајног унапређења у области прихватања понашања које је специфично за децу са аутизмом. Наведене промене регистроване код родитеља довеле су до побољшања у области емоционалне саморегулације њихове деце (Maughan et al., 2018).

У Кини је спроведена студија којом је поређен ниво примене *Стратегија свесног родитељства* 167 родитеља десе са поремећајима из спектра аутизма и истог броја родитеља деце типичног развоја. Календарски узраст деце код обе групе испитаника био је уједначен у распону од 8 до 12 година. Утврђене су статистички значајне разлике између две групе испитаника: родитељи деце са поремећајима из спектра аутизма нису били проактивни као родитељи из контролне групе, мање пажње су усмеравали на комуникацију са дететом, пружали су мање подршке и били су склонији физичкој контроли понашања детета. Добијене разлике аутори тумаче одликама деце са поремећајима из спектра аутизма и вишим нивоом стреса којем су изложени њихови родитељи. Стрес умањује капацитете саморегулације родитеља деце са поремећајима из спектра аутизма у областима односа са дететом у којима су у овој групи испитаника утврђени дефицити, док не утиче на њихов општи емоционални однос према детету, јер поређењем две групе родитеља у областима *Свесног*

*родитељства* (препознавање сопствених емоција које произилазе из односа са дететом и саосећање према детету), нису утврђене статистички значајне разлике (Ren et al., 2020).

Мањинска популација коју чине родитељи деце са поремећајем из спектра аутизма латиноамеричког порекла из Калифорније (САД), обухваћена је истраживањем чији је циљ био да се пореди ефикасност примене *Стратегија свесног родитељства* између ове и „не-латино“ популације родитеља деце са поремећајем из спектра аутизма. Деца обухваћена истраживањем била су на узрасту од 2,5 до 5 година. Узорак од 39 испитаника (од којих је 16 латиноамеричког порекла) је обухваћен програмом обуке примене *Стратегија свесног родитељства*, док је 41 испитаник (од којих је 21 латиноамеричког порекла) чинио контролну групу. Едукација родитеља подразумевала је тренинге са инструктором који су трајали осам недеља (сваке недеље по два сата). Родитељи су добили и инструкције на компакт дисковима на шпанском и енглеском језику и подстицани су да између тренинга са инструктором самостално примењују научено. Утврђено је да је интервенција заснована на примени *Стратегија свесног родитељства* једнако успешна код латинско и не-латинско испитаника у областима ублажавања стреса, симптома депресије и задовољства животом. Једина разлика у поређењу са „не-латино“ родитељима, је то што су родитељи латиноамеричког порекла након интервенције код њихове деце запажали значајније побољшање у области усмеравања пажње. Поређењем са контролном групом утврђено је да деца родитеља обухваћених програмом интервенције имају мање проблема у усмеравању пажње, саморегулације емоција и успостављању

социјалних контаката. Аутори ове промене у понашању деце тумаче већом резистентношћу родитеља према импулсивном реаговању, што омогућава њихово успешније тумачење намера детета (Neese et al., 2019).

Након спроведене осмонедељне (2 сата недељно) обуке у оквиру програма *Свесно родитељство*, код 21 родитеља деце са сметњама у развоју узраста од 2,5 до 5 година, у поређењу са контролном групом, забележено је повећано задовољство: компетенцијама у области родитељства и квалитетом емоционалног односа са дететом, као и снижавање нивоа стреса и симптома депресије. Код деце је регистровано побољшање у области вољног усмеравања пажње и регулације хиперактивног понашања (Neese, 2014).

Програмом *Свесно родитељство* обухваћено је 39 родитеља деце са сметњама у развоју, узраста од 2,5 до 5 година. Поред статистички значајних разлика у односу на испитанике из контролне групе у области родитељских компетенција, квалитета односа са дететом, нивоа стреса и симптома депресије, утврђено је да је код деце родитеља обухваћених интервенцијом дошло до снижавања испољавања маладаптивних облика понашања. Наведени ефекти *Свесног родитељства* код родитеља и деце регистровани су по завршетку обуке и након шест месеци самосталне примене *Стратегија свесног родитељства* од стране родитеља (Chan & Neese, 2018).

## ДИСКУСИЈА

Утврђивање ефеката примене *Стратегија свесног родитељства* у популацији родитеља деце са неуроразвојним поремећајима прате бројна

методолошка ограничења. Родитељи су, у већини истраживања обухваћених овим прегледним радом, пре интервенције упознати са њеним циљевима и сходно томе имају одређена очекивања која могу да утичу на начин на који оцењују понашање детета након интервенције, што као методолошко ограничење истичу Нис и сарадници (Neese et al., 2019). Због тога је потребно направити разлику између студија у којима је поред осталих начина евалуације ефеката примене програма *Свесно родитељство* примењена бихејвиорална анализа која се може сматрати објективнијим извором података (Singh et al., 2007) у односу на студије у којима су коришћене искључиво скале на основу којих су информације прикупљане директно од родитеља који су били обухваћени интервенцијом и у којима није постојала контролна група (Beer et al., 2013; Maughan et al., 2018; Raulston et al., 2021; Ren et al., 2020). Једно од најзаступљенијих објашњења механизма деловања *Стратегија свесног родитељства* је да до вишег нивоа стреса родитеља доводи њихова неприпремљеност за суочавање са различитим облицима понашања и реакција специфичних за децу са ометеношћу. Фрустрације родитеља умањују његове капацитета за пружање подршке детету да регулише сопствено понашање. Напротив, повишен стрес родитеља може довести до импулсивних реакција на дететово социјално неприхватљиво понашање, али и негативних ставова према детету током свакодневних интеракција, што код детета доводи до учесталијих и интензивнијих испољавања проблема у понашању (Dennis et al., 2018). Према резултатима истраживања примене *Стратегија свесног родитељства* код родитеља доводи до унапређења капацитета саморегулације, што за последицу има

снижавање учесталости маладаптивних облика понашања детета.

Потребно је нагласити да је у одређеним студијама (Beer et al., 2013; Raulston et al., 2021) наведено да је висок проценат испитаника био незапослен, или су радили 18 или мање од 18 сати недељно, што је потенцијално могло да утиче на добијене резултате. С једне стране незапосленост може да буде ризико фактор по ментално здравље, с друге омогућава родитељу да више времена посвети детету и себи, односно да усвоји и примени *Стратегије свесног родитељства*.

### ЗАКЉУЧАК

Један од додатних изазова савременог родитељства је обављање родитељских дужности у условима пандемије које подразумевају свакодневно доношење одлука о мерама заштите детета од *COVID-19*, али и умањивању ризика које социјална изолација има по сопствено и ментално здравље детета.

Примена *Стратегија свесног родитељства* треба да се евалуира у складу са методолошким захтевима савремених научних истраживања, које подразумевају употребу објективних индикатора као и спровођење слепих и/или дупло слепих студија. Упркос методолошким ограничењима у евалуацији ефекта програма *Свесно родитељство*, можемо да закључимо да овај концепт подршке породици даје позитивне резултате и да због могућности примене у условима пандемије вируса *SARS-CoV2* заслужује више простора у научној литератури и стручној пракси.

### ЛИТЕРАТУРА

- Alexander, R., Ravi, A., Barclay, H., Sawhney, I., Chester, V., Malcolm, V., Brolly, K., Mukherji, K., Zia, A., Tharian R., Howell, A., Lane, T., Cooper, V., & Langdon, P. E. (2020). Guidance for the treatment and management of COVID-19 among people with intellectual disabilities. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities, 17*(3), 256-269. doi: 10.1111/jppi.12352
- Barak-Levy, Y., & Atzaba-Poria, N. A. (2020). A mediation model of parental stress, parenting, and risk factors in families having children with mild intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities, 98*, 103577. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103577>
- Beer, M., Ward, L., & Moar, K. (2013). The relationship between mindful parenting and distress in parents of children with an autism spectrum disorder. *Mindfulness, 4*(2), 102-112. DOI 10.1007/s12671-012-0192-4
- Bellone, K. M., Elliott, S. C., Hynan, L. S., Warren, B., & Jarrett, R. B. (2021). Mindful self-care for caregivers: A proof of concept study investigating a model for embedded caregiver support in a pediatric setting. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 1-14*. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05113-6>
- Bentenuto, A., Mazzoni, N., Giannotti, M., Venuti, P., & de Falco, S. (2021). Psychological impact of Covid-19 pandemic in Italian families of children with neurodevelopmental disorders. *Research in Developmental Disabilities, 109*, 103840. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103840>
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness, 1*(2), 107-120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Bögels, S., & Restifo, K. (2013). *Mindful parenting: A guide for mental health*

- practitioners. Springer Science & Business Media.
- Chan, N., & Neece, C. L. (2018). Mindfulness-based stress reduction for parents of children with developmental delays: A follow-up study. *Evidence-Based Practice in Child and Adolescent Mental Health*, 3(1), 16-29. DOI: 10.1080/23794925.2017.1399484
- Craig, F., Operto, F. F., De Giacomo, A., Margari, L., Frolli, A., Conson, M., Ivagnes, S., Monaco, M., & Margari, F. (2016). Parenting stress among parents of children with neurodevelopmental disorders. *Psychiatry Research*, 242, 121-129. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.05.016>
- Dennis, M. L., Neece, C. L., & Fenning, R. M. (2018). Investigating the influence of parenting stress on child behavior problems in children with developmental delay: The role of parent-child relational factors. *Advances in Neurodevelopmental Disorders*, 2(2), 129-141. <https://doi.org/10.1007/s41252-017-0044-2>
- Dučić, B., Banković, S., Đorđević, M., i Mentus T. (2014). Funkcionalnost porodica sa decom sa ometenošću U M. Vuković (Ur.), *VIII međunarodni naučni skup – Specijalna edukacija i rehabilitacija danas, Zbornik radova* (str. 347-352). Univerzitet u Beogradu - Fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju.
- 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](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3404_20)
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270. doi:10.1007/s10567-009-0046-3.
- Dyson, L. L. (1997). Fathers and mothers of school-age children with developmental disabilities: Parental stress, family functioning, and social support. *American Journal on Mental Retardation*, 102(3), 267-279. [https://doi.org/10.1352/0895-8017\(1997\)102<0267:FAMOSC>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1352/0895-8017(1997)102<0267:FAMOSC>2.0.CO;2)
- Fougeyrollas, P., Boucher, N., Edwards, G., Grenier, Y., & Noreau, L. (2019). The Disability Creation Process Model: a comprehensive explanation of disabling situations as a guide to developing policy and service programs. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 21(1), 25-37. DOI: <https://doi.org/10.16993/sjdr.62>.
- Jeste, S., Hyde, C., Distefano, C., Halladay, A., Ray, S., Porath, M., Wilson, R. B. & Thurm, A. (2020). Changes in access to educational and healthcare services for individuals with intellectual and developmental disabilities during COVID-19 restrictions. *Journal of Intellectual Disability Research*, 64(11), 825-833. <https://doi.org/10.1111/jir.12776>
- Kumalasari, D., & Fourianalistyawati, E. (2020). The role of mindful parenting to the parenting stress in mother with children at early age. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 135-142. doi:10.14710/jp.19.2.135-142
- Maughan, A., Riosa, P. B., Chan, V., Albaum, C., & Weiss, J. A. (2018). Improvement in mindful parenting following participation in cognitive behavioural therapy for children with autism spectrum disorder. *Journal on Developmental Disabilities*, 23(2), 89-89.
- Neece, C. L. (2014). Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays: Implications for parental mental health and child behavior problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27(2), 174-186. <https://doi.org/10.1111/jar.12064>

- Neece, C. L., Chan, N., Klein, K., Roberts, L., & Fenning, R. M. (2019). Mindfulness-based stress reduction for parents of children with developmental delays: understanding the experiences of Latino families. *Mindfulness, 10*(6), 1017-1030. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1011-3>
- Phillips, B. A., Conners, F., & Curtner-Smith, M. E. (2017). Parenting children with down syndrome: An analysis of parenting styles, parenting dimensions, and parental stress. *Research in Developmental Disabilities, 68*(1), 9-19. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.06.010>
- Potharst, E. S., Boekhorst, M. G., Cuijlits, I., Van Broekhoven, K. E., Jacobs, A., Spek, V., Nyklicek, I., Bögels, S. M., & Pop, V. J. (2019). A randomized control trial evaluating an online mindful parenting training for mothers with elevated parental stress. *Frontiers in Psychology, 10*, 1550. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01550>
- Raulston, T. J., Kosty, D., & McIntyre, L. L. (2021). Mindful parenting, caregiver distress, and conduct problems in children with autism. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities, 126*(5), 396-408. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-126.5.396>
- Ren, Y., Hu, X., Han, Z. R., Yang, X., & Li, M. (2020). Mindful parenting and parenting practices in Chinese families of children with autism spectrum disorder. *Journal of Child and Family Studies, 29*(2), 559-571. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01549-8>
- Sawyer Cohen, J. A., & Semple, R. J. (2010). Mindful parenting: A call for research. *Journal of Child and Family Studies, 19*(2), 145-151. DOI 10.1007/s10826-009-9285-7
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Fisher, B. C., Wahler, R. G., McAleavey, K., Singh, J., & Sabaawi, M. (2006). Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-injury in children with autism. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 14*(3), 169-177. <https://doi.org/10.1177/10634266060140030401>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G., & McAleavey, K. M. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification, 31*(6), 749-771. <https://doi.org/10.1177/0145445507300924>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Singh, J., Singh, A. N., Adkins, A. D., & Wahler, R. G. (2010). Training in mindful caregiving transfers to parent-child interactions. *Journal of Child and Family Studies, 19*(2), 167-174. DOI 10.1007/s10826-009-9267-9

**IMPLEMENTING "MINDFUL  
PARENTING STRATEGIES" AS A  
SUPPORT TO PARENTS OF CHILDREN  
WITH DISABILITIES**

**Bojan DUČIĆ, Svetlana KALJAČA**  
*University of Belgrade – Faculty of Special  
Education and Rehabilitation*

**Abstract**

*Mindful parenting strategies are based on the use of mindfulness techniques of self-regulation. The application of these strategies in parents improves the capacity to control their own behavior at elevated levels of stress, which enables more successful resolution of conflicts in the parent-child relationship.*

*The aim of this paper, based on a review of published studies, is to present the mechanisms of action, as well as the advantages and limitations of the application of Mindful Parenting strategies in parents of children with disabilities.*

*In the conditions of the SARS-CoV2 virus pandemic, the advantage of Mindful Parenting is the possibility of training parents in a virtual environment, which also reduces the cost of providing this form of support. After applying the strategies of Mindful Parenting, parents improved their positive self-image, stopped neglecting their own needs, had lower stress levels and symptoms of depression, increased satisfaction with parental competencies, more successful recognition of their own emotions arising from relationships with the child and higher levels of compassion for the child. As a consequence of these changes in parents' behavior, children improved the capacity of emotional self-regulation, lowered the frequency of maladaptive behaviors and increased the frequency of positive interactions in relationships with siblings.*

*Despite the methodological limitations in evaluating the effect of Mindful Parenting that we registered in the analysed studies, we can conclude that this concept of support has positive results and deserves more space in the scientific literature and professional practice.*

**Keywords:** *Mindful parenting, mindfulness, self-regulation, neurodevelopmental disorders, stress*

## ДОЖИВЉАЈ АКАДЕМСКОГ СТРЕСА КОД СТУДЕНАТА СПЕЦИЈАЛНЕ ЕДУКАЦИЈЕ И РЕХАБИЛИТАЦИЈЕ ТОКОМ ПАНДЕМИЈЕ КОВИД-19

Лука МИЈАТОВИЋ, Невена СТРИЖАК, Слободанка АНТИЋ

Универзитет у Београду – Факултет за специјалну едукацију и рехабилитацију

### Апстракт

*Актуелна здравствена криза значајно је изменила процесе наставе и учења и битно утицала на свакодневно функционисање студентске популације. Бројна истраживања истичу негативне ефекте затварања факултета и преласка на онлајн наставу на ментално здравље студената. На узорку од 233 студента специјалне едукације и рехабилитације испитан је доживљај академског стреса, као циљ овог истраживања. Примењена је Скала опаженог академског стреса којом се процењује доживљен стрес у вези са академском самоперцепцијом, факултетским обавезама и испитима и академским очекивањима. Поређењем скопова на супскалама овог инструмента, уочено је да студентима најзначајнији извор стреса представљају факултетске обавезе и испити и бриге у вези са успехом у овим обавезама. Осим тога, на основу одговора на појединим тврдњама, запажа се ризик од грађења негативне академске самоперцепције што указује на неопходност превенције у овом домену.*

**Кључне речи:** академски стрес, академска самоперцепција, COVID-19, студенти, специјална едукација и рехабилитација

### УВОД

Студенти посвећују значајну количину времена учешћу у факултетским активностима, похађању предавања и вежби, труду да овладају предвиђеним садржајима, да покажу своје знање и вештине, савладају испите и испуне постављена очекивања и критеријуме. Доживљаји, уверења и понашања студената према академским захтевима представљају веома значајан сегмент овог периода њиховог живота. Уједно, налазе се у периоду интензивног личног и професионалног развоја,

транзиције у одрасло доба, доношења одлука везаних за сопствену будућност и каријеру, редефинисања граница према примарној породици и суочавања са бројним новим одговорностима и улогама (Kitzrow, 2003; Pedrelli et al., 2015).

Према класичној дефиницији Лазаруса и Фолкмана, појам стреса указује на однос између појединца и његове околине, при чему појединац процењује да захтеви околине превазилазе његове могућности и капацитете (Biggs et al., 2017). Са обзиром на то да се налазе у периоду континуираних захтева да уче, напредују и