

التنشئة الأسرية ودورها في تنمية مهارات التنظيم العاطفي للأطفال

Family Socialization Influences on Developing Emotion Regulation skills among children

01. د. عايش صباح 02. أ.د/ مجاهدي الطاهر*

01 جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف aichsabab@yahoo.fr

02. جامعة محمد بوضياف المسيلة tahar.medjahdi@univ-msila.dz

تاريخ القبول: 2020-01-10

تاريخ الاستلام: 2019-10-17

ملخص:

تعتبر الأسرة من السياقات الحياتية الرئيسية التي تؤثر على النمو الصحي للأطفال، فالمثيرات التي تقدمها الأسرة- ولا سيما في إطار العلاقة بين الوالدين والطفل - تلعب دوراً حاسماً في تنمية الطفل، والتنظيم العاطفي ينمو في سياق الأسرة، أين تؤثر التفاعلات الاجتماعية والعلاقات الأسرية متعددة الأوجه على السلوك العاطفي وقدرات الأطفال على إدارة مشاعرهم. وسوف نتطرق في هذا المقال الى دور الاسرة في تنمية مهارات التنظيم العاطفي من خلال: التعبير العاطفي، الاستجابات الداعمة والدافئة لأولياء الأمور والتنظيم العاطفي للأبناء، والمناخ العاطفي للأسرة، والتدخلات المباشرة لإدارة العاطفة، والصراعات بين الافراد داخل الاسرة، والحوار بين الوالدين والطفل. كلمات مفتاحية: الأسرة، مهارة التنظيم العاطفي، التنشئة الاجتماعية، الأطفال

Abstract:

Emotional organization is not something that is born with us. Young children do not have emotional organizational skills, so it is the family who has a responsibility to help their children learn the skills of emotional organization. Developmental psychologists have always considered the expression emotional parentage an integral part of a child's emotional and social competence. Parental emotional expression in the context of the family is of particular importance, as it is the primary context in which children first learn the rules of emotional presentation and acquire others' understanding of emotional expression.

* المؤلف المرسل: مجاهدي الطاهر tahar.medjahdi@univ-msila.dz

Family is one of the important life contexts that affect in the healthy development of children. The stimuli offered by the family - especially within the parent-child relationship - play a crucial role in child development. Emotional regulation develops in the context of the family, where social interactions and multifaceted family relationships affect emotional behavior and children's abilities to manage their feelings. In this article, we will discuss the role of the family in developing the skills of Emotional regulation through: Emotional expression, supportive and warm responses to parents, emotional regulation of children, family emotional climate, direct interventions for emotional management, interpersonal conflicts, parent-child dialogue. Although we focused in our article only on family influences, this does not negate the presence of other factors that contribute to emotional organization, whether within the family such as brotherly relations or the quality of the parenting relationship or outside the family in the larger social context that includes friends, school and others

مقدمة

كثيرا ما تكون العواطف مفيدة بشكل رائع، تجذب انتباهنا إلى الملامح الرئيسية في البيئة، وتحسن استيعابنا الحسي، وتعديل عملية صنع القرار، وتعد الاستجابات السلوكية، وتسهل التفاعلات الاجتماعية، وتحسن الذاكرة العرضية، ومع ذلك يمكن أن تكون هذه العواطف ضارة، خاصة عندما تكون شديدة أو غير متناسبة مع مثير معين، في مثل هذه اللحظات يمكننا محاولة تنظيم عواطفنا، وهذه هي الفكرة الأساسية لتلك العواطف التي يمكن تنظيمها في حالات معينة (Gross, 2013). وغالبا ما تم تصوير العواطف على أنها قوى لا يمكن مقاومتها وتمارس تأثيرا كبيرا على السلوك، لكن هذا لا يمنع من الاعتقاد أن الناس أكثر مرونة في التعامل مع عواطفهم (Kooze, 2009) ، إذ أظهرت دراسات كل من (Gross, 1998a; Porges, 2007; Rothermund, Voss, & Wentura, 2008) أن الأفراد يمكن أن يتحكموا في ضبط عواطفهم، بما في ذلك كيفية توجيهه العاطفة نحو المثير، والتقييمات الإدراكية التي تشكل التجربة العاطفية ، والعواقب الفيزيولوجية للعاطفة. وهذا ما يصطلح عليه بالتنظيم العاطفي Emotion Regulation ، والذي يشير إلى المحاولات التي يقوم بها الأفراد للتأثير على عواطفهم، وكيف يتم اختبار هذه المشاعر والتعبير عنها، وهذه الجهود تنطوي على محاولات لتغيير بعض جوانب التفاعل بين الفرد والبيئة (Gross, Richards, & John, 2006).

وقد ركزت البحوث النفسية حول تنظيم العواطف في القرن الماضي على الميكانيزمات الدفاعية النفسية (Freud, 1926/1959) psychological defenses، والضغط ومواجهة الضغوط stress and self-regulation (Lazarus, 1966) coping، والتعلق (Bowlby, 1969) attachment، والتنظيم الذاتي (Mischel, 1996) self-regulation. وحتى أوائل التسعينات كانت هناك أبحاث قليلة نسبياً تحتوي على مصطلح التنظيم العاطفي، لكن حالياً هناك الآلاف من المنشورات الجديدة كل عام مما يجعل التنظيم العاطفي واحداً من أسرع المجالات نمواً في علم النفس (Gross, 2013).

ومع ذلك فإن البحوث الكثيرة التي أوضحت تطور التنظيم العاطفي في السياق الشخصي أفقدتنا رؤية الصورة الأكبر، وهي تجربة العاطفة وتنظيمها والتعبير عنها وإدارتها في السياق الأسري، إذ ليس لدينا فهم كافٍ لكيفية تأثير الأسرة في تشكيل تنظيم العاطفة لدى الأفراد. لذلك جاءت هذه المقالة كي توضح دور الأسرة في تنمية مهارات الضبط الذاتي وتكون إضافة في أدبيات هذا المفهوم وإثراء البحوث في هذا المجال.

أولاً: تعريف التنظيم العاطفي

يعد التنظيم العاطفي Emotional Regulation من المفاهيم الحديثة في علم النفس، ويقوم على فكرة أن الناس يفضلون الانفعالات السارة على غير السارة وينظمونها وفقاً لذلك، وقد بدأ البحث فيه في العام (1961) على شكل دراسات وصفية حول آليات الدفاع Defense mechanisms المستخدمة للتعامل مع المواقف الضاغطة، ويشتمل مفهوم التنظيم الانفعالي على سلسلة واسعة من العمليات الشعورية وغير الشعورية المعرفية، والسلوكية، والفيزيولوجية. ويشير إلى العملية التي يستخدمها الأفراد ليعيدوا نوع وشدة ومدّة التعبير الانفعالي (عباس سلوم، 2015، ص 13).

تم تعريف التنظيم العاطفي بشكل مختلف من قبل المنظرين والباحثين، ويمكن القول إن التعريف الأكثر تأثيراً كان من قبل (Gross, 1998b) الذي حدد تنظيم العاطفة بأنها "العمليات التي يؤثر بها الأفراد على العواطف التي لديهم، وكيف يختبرون هذه المشاعر ويعبرون عنها"، ويمكن أن تكون هذه العمليات تلقائية أو خاضعة للرقابة واعية أو غير واعية، بالإضافة إلى ذلك، قام Gross بتحليل هذه العمليات إلى خمس مراحل من عملية توليد العواطف التي يمكن للأفراد فيها تنظيم عواطفهم وهي: اختيار الموقف situation selection، تعديل الموقف situation modification، توزيع أو نشر الانتباه attentional deployment، التغيير المعرفي cognitive change، وإعادة التقييم المعرفي response modulation، ويشار إلى الأربعة الأولى باعتبارها استراتيجيات تنظيم العاطفة، في حين أن الأخير يعتبر استراتيجية تركز على الاستجابة، وجليد بالذکر أن تعريف جروس يحصر التنظيم العاطفي "في الذات" (أي في الفرد).

في المقابل وضعت تعاريف أخرى على سبيل المثال (Thompson, 1994) تركيزاً أكبر على العوامل الخارجية ، خاصةً الأشخاص الآخرين الذين يدعمون وظائف تنظيم العاطفة، هذه الخاصية مميزة بشكل خاص للباحثين في علم النفس النمو الذين يشيرون إلى أن التأثيرات الخارجية على تنظيم العاطفة تكون بارزة بشكل خاص في نمو الطفل، حيث يقوم الأولياء بتعليم أطفالهم استراتيجيات التحكم الذاتي في الانفعال.

قام جروس وطومسون (2007) Gross and Thompson بتفصيل مفهوم التنظيم العاطفي بصورة تعكس مزيجاً من أفكارهما باعتباره يشير إلى عملية تلقائية أو خاضعة للرقابة أو واعية أو غير واعية للأفراد الذين يؤثرون على عواطفهم أو على الآخرين أو كليهما، حيث يدمج هذا التعريف تركيز (1994) Thompson على التأثيرات الخارجية على التنظيم العاطفي مع نموذج عملية (1998) Gross الذي ركز على التنظيم العاطفي في الذات (Kring & Sloan, 2009).

ويحدد رومروكراتز (2004) Roemer & Grats مفهوم التنظيم العاطفي بمجموعة من القدرات تشمل على: الوعي بالانفعالات وفهمها، قبول الانفعالات، السيطرة على السلوكيات المتهورة والتصرف وفقاً للأهداف المرجوة عند التعرض للانفعالات السلبية، الاستخدام الموقفي والمرن لاستراتيجيات التنظيم العاطفي، ويكشف الغياب النسبي لأي من هذه القدرات أو جميعها عن صعوبات في تنظيم العواطف (عباس سلوم، 2015، ص 13).

نلاحظ من خلال التعريفات المختلفة أنها ركزت على السياق الشخصي للفرد مع إشارات إلى العوامل الخارجية والبيئية والتي من ضمنها الأسرة وهذا ما يجعل من الأسرة عاملاً مهماً للتنظيم العاطفي.

ثانياً: دور الأسرة في التنظيم العاطفي

يتطور التنظيم العاطفي بشكل كبير خلال الطفولة والمراهقة، فالأطفال الرضع يبحثون عن مساعدة الوالدين لهم من خلال بكائهم بشكل لا يمكن تجنبه إلا بتدخل الوالدين ، ويتحدث الأطفال في سن ما قبل المدرسة عن مشاعرهم، ويعرف الأطفال الأكبر سنًا مهارات الالهة الذهني لإدارة انفعالاتهم ، وقد يكون لدى المراهقين استراتيجيات شخصية (مثل اللعب ، موسيقى ...) للقيام بذلك، وتنشأ هذه التغيرات التنموية من المهارات المفاهيمية المتزايدة للطفل، والتغيرات العصبية الحيوية التي تتحكم في الانفعالات ، والمزاج المتقلب، والعديد من التأثيرات الاجتماعية.

ومن المساهمات المهمة لعلم النفس النمو هو تركيزه على العمليات الاجتماعية التي تشكل نمو التنظيم العاطفي، وكما يعرف أي والد فإن الأطفال يولدون بقدرات بدائية فقط لإدارة عواطفهم وهم يعتمدون على الوالدين لتهدئة ضيقهم وخوفهم، والتحكم في عواطفهم، وحتى إدارة المتعة والبهجة، وعلى الرغم من أن الأطفال يكتسبون بسرعة المزيد من القدرات الذاتية للتنظيم العاطفي إلا أن دور

الآخرين في إدارة العواطف يستمر طوال الحياة ، حيث توفر العائلة والأصدقاء الراحة عند الشعور بالضيق، والدعم عند القلق ، والرفقة التي تعزز الشعور الإيجابي والرفاهية العاطفية. وهذا يؤكد دور التأثيرات الاجتماعية في كيفية تفسير الأطفال لمشاعرهم وتقييمها، والتعرف على استراتيجيات إدارة العاطفة، وتحقيق الكفاءة والثقة بالنفس في التحكم في مشاعرهم، واكتساب التوقعات الثقافية والجنسية لتنظيم الانفعال، وعلى الرغم من أن هذه التأثيرات الاجتماعية تحدث في العديد من السياقات الاجتماعية ، إلا أن أهمها التأثيرات الأسرية لأنها تبدأ مبكراً وبالتالي فهي أساسية ، وتشكل التأثيرات الأكثر شمولاً على التطور العاطفي (Thompson & Meyer, 2007) ، وسوف نقدم فيما يلي لمحة موجزة حول مختلف جوانب الأسرة وعلاقتها بالتنظيم العاطفي.

التعبير العاطفي، الاستجابات الداعمة والدافئة لأولياء الأمور والتنظيم العاطفي للأبناء :
لطالما اعتبر علماء النفس النمائيون تعبير الوالدين العاطفي جزءاً لا يتجزأ من كفاءة الطفل العاطفية والاجتماعية، فالتعبير العاطفي الوالدي في سياق الأسرة له أهمية خاصة حيث أنه السياق الأساسي الذي يتعلم فيه الأطفال أولاً قواعد العرض العاطفي ويكتسبون فهم الآخرين للتعبير العاطفي (Bariola, Gullone, & Hughes, 2011).

كما يمكن تسهيل تنظيم العواطف أو إضعافها من خلال كيفية تقييم الآخرين لمشاعرهم، وتؤكد الإجابات المتعاطفة والبناءة على أن مشاعر المرء لها ما يبررها ، وتوفر مورداً من الدعم الاجتماعي الذي يساعد في فهم العواطف وتقييمها. لكن التشويش أو الانتقادات أو الرفض يزيد من الضغط على تحديات تنظيم العاطفة. وهذا ينطبق بشكل خاص على المشاعر السلبية عندما تقابلها ردود الفعل الحرجة أو العقابية من قبل الآخرين تحتوي رسائل ضمنية تشوه من ملاءمة المشاعر أو التعبير عنها ، أو كفاءة الشخص المعني بهذه الطريقة ، وعندما يكون الآخرون رافضين أو عقابيين يمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم المشاعر السلبية التي يحاول المرء أن يديرها، بالإضافة إلى تقليص الفرص لاكتساب المزيد من أساليب التكيف لتنظيم العاطفة أو حتى المناقشة، كما يتطور التنظيم الذاتي للعاطفة بينما يستوعب الأطفال التقييمات الصريحة والضمنية لمشاعرهم من قبل الآخرين المهمين، وبالتالي يبدوون بتقييم مشاعرهم بأنفسهم بطرق قابلة للمقارنة. فالطفل الذي قيل له دائماً أن "الأشخاص الكبار لا يدعون المحن تسقطهم" يناضلون من أجل التعامل مع مشاعر الحزن من خلال قاعدة العاطفة هذه كنفوذ مستمر ولكن بدون دعم أبوي للقيام بذلك، لذلك تُعد تقييمات الآخرين لعواطفهم مهمة طوال الحياة، وبشكل خاص في السنوات الأولى (Thompson & Meyer, 2007).

وهكذا يظهر أن الطريقة التي يستجيب بها الآباء لأشكال التعبير العاطفي لدى الأطفال لها دور اجتماعي مهم في الأسرة، فالآباء الذين لديهم إحساس ودعم وتفهم للتجارب العاطفية عند الأطفال يخلقون بيئة مواتية للأطفال لتعلم مهارات التنظيم العاطفي (Grusec, 2011).

وعلى الرغم من أن دعم الآباء العاطفي لم يتم دراسته بشكل كبير، إلا أن الأبحاث المتوفرة تشير إلى أن الارتباط بين دعم الأبوين وتنظيم عاطفة الأطفال يكون ثابتاً عادة للأمهات والآباء (Davidov & Grusec, 2006; Eisenberg et al., 1999). وإن ميل الآباء للتعبير عن العواطف الإيجابية أو السلبية بشكل عام في الأسرة يشار إليها بالتعبير العاطفي الذي يتمثل في "النمط السائد في إظهار التعبير الشفهي واللفظي داخل الأسرة، ويرى (Darling & Steinberg, 1993) بأن هذه الوسيلة العامة لإظهار العاطفة في السياق الأسري تساهم بشكل عام في البيئة العاطفية التي قد تتوسط أو تسهل العلاقات بين العاطفة الوالدية والضبط العاطفي للطفل.

المناخ العاطفي للأسرة :

يمكن تسهيل تنظيم الانفعالات أو إضعافها من خلال كيفية تقييم الآخرين لمشاعرهم (Thompson & Meyer, 2007)، ويساهم تواتر وشدة التعبير الإيجابي والسلبي في الأسرة فضلاً عن جودة العلاقات الأسرية ككل في المناخ العاطفي للأسرة، وتعتبر هذه الأنماط الأسرية للتعبير عن التأثير الإيجابي والسلبي بمثابة "قواعد عاطفية" تسهم في تنشئة العواطف، أيضاً العلاقات الأسرية الإيجابية والمتماسكة تؤدي بالأطفال إلى تقبل أنفسهم والتعلم من تجاربهم العاطفية، في حين أن العلاقات الأسرية المعادية والحرجة والسلبية قد تؤدي بدلاً من ذلك إلى تثبيط الأطفال عن التماس التوجيه لاحتياجاتهم العاطفية (Fosco & Grych, 2013)، كما ترتبط الإيجابية في العائلة باستمرار بالتنظيم العاطفي (Liliana & Nicoleta, 2014; Morelen, Jacob, Suveg, Jones, & Thomassin, 2013).

التدخلات المباشرة لإدارة العاطفة :

الشكل الأساسي لتنظيم العاطفة الخارجية هو عندما يتدخل شخص ما بشكل مباشر لتغيير عواطف الشخص الآخر، ويبدأ هذا في وقت مبكر، عملياً منذ الولادة يسعى الآباء ومقدمو الرعاية الآخرين لتهئية ضائقة الأطفال التي قد تنشأ من الجوع أو التعب أو الانزعاج أو غيرها من المصادر، هذه التدخلات عادة ما تحقق الغرض المقصود منها، كما أنها تساهم في ظهور توقعات سلوكية بدائية في الطفل، حيث أن حالات الوالدين التي يمكن التنبؤ بها ستخفف من الضيق، إن العلاقة المتعلمة بين الشدة ورد فعل الكبار والتهئية لها عواقب تنظيمية عاطفية بسبب تهئية الرضع المتوقعة قبل وصول الوالد.

كما يتدخل الآباء لإدارة مشاعر أبنائهم في سياقات إيجابية عاطفياً، إذ من خلال اللعب وجهاً لوجه مع الأطفال الرضع بعمر 2-3 أشهر يشارك الأولياء في فترات موجزة ومركزة من التفاعل الاجتماعي مع

الطفل من خلال اللعب، وهناك طرق أخرى يتدخل بها الآباء مباشرة لإدارة عواطف الأطفال، فهم يصرفون انتباه الطفل عن الأحداث المخيفة أو المحزنة المحتملة، ويساعدون في حل المشكلات التي يجدها الأطفال محبطة، ويسعون جاهدين لتغيير تفسير الطفل للتجارب المثيرة للعواطف السلبية، كما يقترحون طرقًا تكيفية للاستجابة العاطفية، وأحيانًا كبداية للسلوك غير القادر على التكيف، مما يسهل تنظيم الانفعال من خلال تمكين التعبير عن مشاعر الطفل بطريقة بناءة وغالبًا ما تكون إيجابية. قد يشجع أولياء الأمور الأطفال على الصراخ عند الشجار مع أحد الأقران بدلاً من الضرب، أو على سبيل المثال، طلب مساعدة شخص بالغ بدلاً من الانسحاب بخوف، أو حل المشكلات بهدوء بدلاً من حلها بصوت عال. وتعكس مقولة الوالدين الشائعة للأطفال الصغار - "استخدم الكلمات لتوضيح شعورك" - الواقع النفسي بأن قدرة اللغة تسهل أيضًا قدرة الأطفال الصغار على فهم عواطفهم ونقلها وإدارتها، وينخرط الآباء في بعض الحالات حيث يقدمون إشارات عاطفية بارزة، من خلال تعبيرات الوجه والتبرة الصوتية عندما يواجه الأطفال الصغار أحداث غامضة أو مربكة.

وتظل التدخلات المباشرة للوالدين لإدارة الضبط العاطفي لأطفالهم مصدرًا هامًا للتأثير الخارجي على تنظيم العاطفة طوال الحياة، وتستكمل بتأثيرات اجتماعية أخرى (Thompson & Meyer, 2007).

الصراعات بين الافراد داخل الاسرة :

قد تشكل النزاعات المزمنة والعدائية والضعيفة بين الآباء نموذجًا سيئًا للتأثير في التنظيم العاطفي، أو تزيد من ضائقة الأطفال العاطفية مما يقوض قدرة الأطفال على إدارة عواطفهم الخاصة. أثبتت بعض الدراسات أن الأطفال الذين يتعرضون لمزيد من الشقاق الأبوي المعادي يميلون إلى إظهار ضغوط عاطفية أكبر ومشاكل سلوكية (Davies, Sturge - Apple, Cicchetti, Manning, & Zale, 2009)

وتشير دراسات أخرى أن الصراع بين أفراد الأسرة قد يكون له آثار غير مباشرة على تنظيم العاطفة لدى الأطفال، ويتم توسطه من خلال عمليات أسرية أخرى مثل الأبوة أو الأداء الأوسع للأسرة (Fosco & Grych, 2013).

الحوار بين الوالدين والطفل :

توفر المحادثات بين الوالدين والطفل الأساس المفاهيمي لنمو تنظيم العاطفة من خلال تزويد الأطفال بوسائل لفهم كيفية التأثير في تجربتهم العاطفية.

وفي الوقت الذي يساهم فيه الحوار في فهم الأطفال الصغار للمكونات الداخلية للإثارة العاطفية يتعلمون أيضًا أنه يمكن تغيير المشاعر عن طريق إعادة توجيه الانتباه، والتفكير في تشييت الأفكار،

وتغيير الأبعاد الفسيولوجية للعاطفة (مثل التنفس العميق) ، وترك أو تغيير الوضع ، وكذلك عن طريق طلب المساعدة .

يكتسب الأطفال أيضًا من مثل هذه المحادثات فهمًا للتوقعات المعيارية للإدارة الذاتية للعاطفة في المواقف الاجتماعية، وعلى الرغم من أن الآباء قد يقترحون بشكل مباشر استراتيجيات إدارة العواطف ، إلا أن المحادثات التي تتضمن موضوعات عاطفية توفر أيضًا للأطفال أساسًا مفاهيميًا لبناء فهمهم الخاص لتنظيم الانفعال.

ومع ذلك فقد تم تخصيص القليل من الأبحاث لأحاديث الآباء والأطفال حول تنظيم العاطفة، وهذا أمر مثير للدهشة لأن الآباء والأمهات عادة ما يدرّبون الأبناء حول الحاجة إلى إدارة مشاعرهم وغالبًا ما يقترحون استراتيجيات محددة للقيام بذلك وخاصة عندما يكون الأطفال في الأماكن العامة أو الظروف المجهدة.(Thompson & Meyer, 2007)

خاتمة :

التنظيم العاطفي ليس شيئًا نولد به فالأطفال الصغار ليس لديهم مهارات تنظيمية عاطفية، لذلك فإن الأسرة هي التي تقع عليها مسؤولية مساعدة أطفالها على تعلم مهارات التنظيم العاطفي ، وقد تناولنا في هذه المقالة دور الأسرة في تنمية مهارات التنظيم العاطفي ، وعلى الرغم من أننا ركزنا في مقالنا على التأثيرات الأسرية فقط إلا أن هذا لا ينفي وجود عوامل أخرى تساهم في التنظيم العاطفي سواء داخل الأسرة كالعلاقات الأخوية أم جودة العلاقة الوالدية أو خارج الأسرة في السياق الاجتماعي الأكبر الذي يشتمل الأصدقاء والمدرسة وغيرها، كما تفتح هذه المقالة الباب لدراسة التنظيم العاطفي سواء نظريًا وميدانيًا خصوصًا في ظل ندرة البحوث العربية حول هذا المتغير .

قائمة المراجع :

1. عباس سلوم، هناء.(2015). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات ، دراسة

مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق " ، رسالة

ماجستير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.

2. Bariola, E., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical child and family psychology review*, 14(2), 198.
3. Darling, N., & Steinberg, L. Parenting style as context: An integrative model. 1993; 113 (3): 487-496. *Psychological Bulletin*.
4. Davidov, M., & Grusec, J. E. (2006). Untangling the links of parental responsiveness to distress and warmth to child outcomes. *Child development*, 77(1), 44-58.

5. Davies, P. T., Sturge - Apple, M. L., Cicchetti, D., Manning, L. G., & Zale, E. (2009). Children's patterns of emotional reactivity to conflict as explanatory mechanisms in links between interpartner aggression and child physiological functioning. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(11), 1384-1391.
6. 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.
7. Fosco, G. M., & Grych, J. H. (2013). Capturing the family context of emotion regulation: A family systems model comparison approach. *Journal of Family Issues*, 34(4), 557-578.
8. Gross, J. J. (1998a). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
9. Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271.
10. Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*: Guilford publications.
11. Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*, 2006, 13-35.
12. Grusec, J. E. (2011). Socialization processes in the family: Social and emotional development. *Annual review of psychology*, 62, 243-269.
13. Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.
14. Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*: Guilford Press.
15. Liliana, B., & Nicoleta, T. M. (2014). Personality, Family Correlates and Emotion Regulation as Wellbeing Predictors. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 142-146.

16. Morelen, D., Jacob, M. L., Suveg, C., Jones, A., & Thomassin, K. (2013). Family emotion expressivity, emotion regulation, and the link to psychopathology: Examination across race. *British Journal of Psychology*, 104(2), 149-166.
17. Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological psychology*, 74(2), 116-143.
18. Rothmund, K., Voss, A., & Wentura, D. (2008). Counter-regulation in affective attentional biases: a basic mechanism that warrants flexibility in emotion and motivation. *Emotion*, 8(1), 34.
19. 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.
20. Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. *Handbook of emotion regulation*, 249, 249-268.