

# ACT for Treating Children: The Essential Guide to Acceptance and Commitment Therapy for Kids

Η Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ΘΑΔ) είναι μία συμπεριφοριστική θεραπεία η οποία ανήκει στις θεραπείες του τρίτου κύματος της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας (ΓΣΘ). Κύριο συστατικό της προσέγγισης αυτής είναι η αλλαγή της σχέσης με τις σκέψεις μας, η αποδοχή του ανθρώπινου πόνου, αλλά και η ανάληψη δράσης με δέσμευση στις αξίες του ατόμου. Η ΘΑΔ έχει πλούσια ερευνητική τεκμηρίωση, κυρίως στον πληθυσμό των ενηλίκων, και τα τελευταία χρόνια αναδύεται ένα έντονο ενδιαφέρον για την εφαρμογή της στα παιδιά και τους εφήβους.

Το βιβλίο *ACT for Treating Children* της Tamar D. Black είναι ένας πρακτικός, επιστημονικός οδηγός μίας βραχύχρονης παρέμβασης (6-10 συνεδριών) της ΘΑΔ σε παιδιά 5-12 ετών, ο οποίος συμβάλλει σημαντικά στον εμπλουτισμό της βιβλιογραφίας για τη θεραπεία παιδιών. Το βιβλίο εκδόθηκε για πρώτη φορά τον Μάιο του 2022 από τις εκδόσεις New Harbinger και κυκλοφορεί μόνο σε αγγλόφωνη έκδοση. Αποτελεί μέρος μιας πλούσιας σειράς βιβλίων για τη ΘΑΔ του εκδοτικού οίκου New Harbinger, ο οποίος προεσβύει, σύμφωνα με τις αρχές της επιστημονικής κοινότητας της ΘΑΔ, τη διάδοση του περιεχομένου της ΘΑΔ μέσα από έγκυρα και πρωτότυπα επιστημονικά βιβλία τα οποία είναι προσίτα και στο ευρύ κοινό. Η Tamar D. Black είναι διεθνούς φήμης αναπτυξιακή και εκπαιδευτική ψυχολόγος, η οποία εργάζεται στο πεδίο θεραπείας παιδιών τα τελευταία 22 χρόνια στη Μελβούρνη της Αυστραλίας. Σημειωτέον ότι το βιβλίο προλογίζει ο Russ Harris, επίσης διεθνούς φήμης Αυστραλός εκπρόσωπος της ΘΑΔ.

Το βιβλίο παρουσιάζει την προσαρμογή του μοντέλου της ΘΑΔ σε παιδιά ώστε να αποκτήσουν δεξιότητες ζωής για να αντιμετωπίσουν δυσκολίες όπως το άγχος και η κατάθλιψη. Στόχος της παρέμβασης είναι η ανάπτυξη ψυχολογικής ευελιξίας και, συνεπώς, η απόκτηση ψυχικής ανθεκτικότητας. Τα κεφάλαια οδηγούν τον αναγνώστη βήμα βήμα στη θεραπευτική διαδικασία και την πραγμάτωση των 6 διεργασιών της ΘΑΔ που στοχεύουν στην ψυχολογική ευελιξία, ξεκινώντας από τη λήψη ιστορικού με τους γονείς και τη διαμόρφωση αιτήματος μέχρι τη λήξη της θεραπείας.

Η θεραπευτική διαδικασία ξεδιπλώνεται μέσα από πρακτικές ενσυνειδητότητας, ασκήσεις παρατήρησης του νου, αλλά και παιχνίδια που με βιωματικό τρόπο μετατρέπουν τις αφηρημένες έννοιες της ΘΑΔ σε χειροπιαστές και συγκεκριμένες για τα παιδιά. Άλλωστε, ακρογωνιαίος λίθος της ΘΑΔ είναι οι θεραπευτές να κάνουν θεραπεία με τα παιδιά και όχι στα παιδιά, ώστε αυτά να εμπλέκονται ενεργά και με προθυμία στη θεραπεία. Η συγγραφέας επιτυγχάνει σε μεγάλο βαθμό αυτόν τον σκοπό, ξεπερνώντας έτσι τα εμπόδια που μπορεί να θέσει ο διάλογος στη θεραπεία με τα παιδιά. Αξίζει, επιπλέον, να αναφερθεί ότι η συγγραφέας δίνει ιδιαίτερη έμφαση στον αναστοχασμό του θεραπευτή, τον βαθμό αυτοαποκάλυψής του στη θεραπεία, τη στάση του προς το παιδί, και τον τρόπο που αυτά επιδρούν στη θεραπευτική διαδικασία. Επιπρόσθετα, δεν παραλείπει να παρουσιάσει ειδικά θέματα, όπως αυτά για τον βαθμό εμπλοκής των γονέων και ειδικότερα για τις περιπτώσεις που η θεραπεία του παιδιού γίνεται έμμεσα, μέσω της εκπαίδευσης των γονέων.

Η ιδιαιτερότητα του βιβλίου, ωστόσο, θα μπορούσε κανείς να πει ότι είναι η γραφή της Tamar Black, η οποία είναι απλή, χωρίς περιττές ορολογίες. Παραθέτει με γενναιοδωρία αναλυτικά σενάρια διαλόγων θεραπευτή-παιδιού, ερωτήσεις διερεύνησης που μπορεί να κάνει ο θεραπευτής στα παιδιά, αλλά και λεκτικές αποκρίσεις του ίδιου του θεραπευτή παιδιών. Με αυτόν τον τρόπο το βιβλίο κάνει προσίτες τις διεργασίες της ΘΑΔ στη θεραπεία παιδιών ακόμα και σε ειδικούς οι οποίοι δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία με το μοντέλο ή με τη θεραπεία παιδιών.

Συμπερασματικά, το βιβλίο κινείται με έναν ευχάριστο τρόπο μεταξύ του αναστοχασμού του θεραπευτή, της θεραπευτικής σχέσης, αλλά και των διεργασιών που λαμβάνουν χώρα κατά τη θεραπευτική συνεδρία. Εμπλουτίζει τη φαρέτρα του θεραπευτή παιδιών με μία νέα οπτική για μια ενσυνειδητή στάση απέναντι στις σκέψεις και στα συναισθήματα του ίδιου όσο και των παιδιών και παρέχει ποικίλες πρακτικές ασκήσεις ώστε η συνεδρία με τα παιδιά να γίνεται βιωματική και ελκυστική. Αξίζει να αναφερθεί ότι πρόσφατα εκδόθηκε και δεύτερο βιβλίο της Tamar D. Black (2024), *The ACT Workbook for Kids: Fun Activities to Help you Deal with Worry, Sadness, and Anger, Using Acceptance and Commitment Therapy*, το οποίο αποτελείται από εικονογραφημένες δραστηριότητες, συμπληρώνοντας έτσι τα θεραπευτικά εργαλεία που προσφέρει η συγγραφέας στους θεραπευτές παιδιών.

**Αγγελική Παναγιωτοπούλου**  
Ψυχολόγος – MSc. Ψυχικής Υγείας ΕΚΠΑ  
Πιστοποιημένη Θεραπεύτρια CBT, ACT, EMDR