Γονεϊκότητα και ψυχολογική ευελιξία: Εφαρμογές της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης στην κλινική πρακτική με γονείς και παιδιά.

Ενσυνείδητη γονεϊκότητα στην πράξη

Κοπανάρη Αλεξάνδρα
Ψυχολόγος , ΓΣΘ

6ο Πανελλήνιο Συνέδριο Κλινικής Ψυχολογίας & Ψυχολογίας της Υγείας Αθήνα, 29/10–1/11/26

Μια σύντομη εμπειρία προσοχής

01 · Προς τα μέσα
Παρατηρώ μια σκέψη, ένα συναίσθημα ή μια σωματική αίσθηση.

02 · Προς τα έξω
Στρέφω την προσοχή σε έναν ήχο ή σε κάτι που βλέπω.

03 · Διεύρυνση
Επιτρέπω να συνυπάρχουν η εσωτερική και η εξωτερική εμπειρία.

Ενσυνειδητότητα στη ΘΑΔ

Τι δεν είναι

Δεν προϋποθέτει χαλάρωση, ούτε εξαφάνιση των δύσκολων σκέψεων και συναισθημάτων.

Τι υποστηρίζει

Παρατηρώ όσα συμβαίνουν μέσα μου και γύρω μου, χωρίς να χρειάζεται να εξαλείψω τη δυσφορία, και δημιουργώ χώρο για μια πιο συνειδητή ανταπόκριση

Τι δείχνει συνολικά η έρευνα για την ενσυνείδητη γονεϊκότητα;

Η συνολική βάση της μετα-ανασκόπησης

18 συστηματικές ανασκοπήσεις · 119 διαφορετικές πρωτογενείς μελέτες.

Το πιο συνεπές εύρημα

Η μείωση του γονεϊκού στρες.

Άλλες εκβάσεις που εξετάστηκαν

Η ψυχική υγεία των γονέων, οι γονεϊκές συμπεριφορές και η ψυχική υγεία των παιδιών παρουσιάζουν περισσότερο ετερογενή αποτελέσματα.

Zhang et al., 2026 · Συστηματική μετα-ανασκόπηση

Τι δείχνουν οι επιμέρους μελέτες;

Ενσυνειδητότητα σε ειδικούς πληθυσμούς	**Yang et al. (2026):** Γονείς παιδιών με νοητικές ή αναπτυξιακές διαταραχές: μειώσεις γονεϊκού στρες, άγχους και καταθλιπτικών συμπτωμάτων· ενδείξεις βελτίωσης της σχέσης. **Lee et al. (2022):** Γονείς παιδιών με ΔΕΠΥ: ενδείξεις μείωσης γονεϊκού στρες και βελτίωσης συμπεριφορικών δυσκολιών των παιδιών (περιορισμένες μελέτες).
Γονεϊκές πρακτικές και σχέση	**Kwan et al. (2026):** Θετικά αποτελέσματα στις γονεϊκές πρακτικές και στη σχέση γονέα–παιδιού (τυχαιοποιημένη μελέτη, 189 γονείς). **Coatsworth et al. (2010):** Πιλοτικές ενδείξεις πιθανού μηχανισμού μέσω της ενσυνείδητης γονεϊκότητας — όχι οριστική αιτιώδης απόδειξη.
Ειδικά για τη ΘΑΔ	**Li et al. (2023):** Μετα-ανάλυση 14 τυχαιοποιημένων μελετών σε γονείς παιδιών με ειδικές ανάγκες υγείας· βελτίωση της ψυχολογικής ευελιξίας και μείωση στρες, άγχους και καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Η ενσυνειδητότητα μέσα στη σχέση

Πλήρης προσοχή

Προσοχή στο παιδί, στα λεκτικά και μη λεκτικά σήματα και στη μεταξύ τους αλληλεπίδραση.

Επίγνωση και αυτορρύθμιση

Συναισθηματική επίγνωση γονέα και παιδιού· αυτορρύθμιση αντί για αυτόματη αντίδραση.

Μη επικριτική στάση και συμπόνια

Αποδοχή και συμπόνια προς γονέα και παιδί, μαζί με σαφή όρια και αναπτυξιακά κατάλληλες προσδοκίες.

Duncan, Coatsworth & Greenberg, 2009 · Coyne & Murrell, 2009

Just Be With — «Απλώς να είστε με το παιδί σας»

Από την ατομική επίγνωση στην επαφή γονέα–παιδιού

Αποκλειστικός χρόνος	Ο γονέας αφιερώνει λίγο χρόνο στο παιδί και ακολουθεί τη δραστηριότητά του, χωρίς να την κατευθύνει. Π.χ., το παιδί ζωγραφίζει
Παρατήρηση της σχέσης	Προσέχει τι κάνει και τι λέει το παιδί, τις εκφράσεις και τα συναισθηματικά του σήματα — αλλά και τη δική του εσωτερική εμπειρία. Π.χ., παρόρμηση να του δείξει να ζωγραφίζει καλύτερα
Παρουσία αντί για διόρθωση	Δεν χρειάζεται εκείνη τη στιγμή να διορθώσει, να λύσει ή να αλλάξει κάτι. Εξασκείται στο να είναι παρών. Ακολουθεί τη δραστηριότητα.

Coyne & Murrell (2009) · σύντομη καθημερινή πρακτική ενσυνείδητης παρουσίας

Όταν ο νους καθορίζει την απόκριση

Γνωσιακή προσκόλληση

«Το κάνει επίτηδες». Η σκέψη μπορεί να αντιμετωπίζεται ως βεβαιότητα.

Γνωσιακή αποκόλληση

«Παρατηρώ ότι έχω τη σκέψη πως το κάνει επίτηδες». Η σκέψη παραμένει, αλλά αλλάζει η σχέση μαζί της.

Η σκέψη δεν χρειάζεται ούτε να εξαφανιστεί ούτε να αντικατασταθεί από μια θετική σκέψη,
για να γίνει διαθέσιμη μια διαφορετική ανταπόκριση

Η Ruth και ο George · πρώτη επίσκεψη

Η δύσκολη στιγμή

Όταν ο George δυσκολεύεται με την πίτσα, η Ruth του φωνάζει, η ένταση κλιμακώνεται και τελικά τον απομακρύνει από το εστιατόριο

Τι συμβαίνει στη Ruth

Αμηχανία και φόβος για την κρίση των άλλων. Σκέψη: «Είσαι μια ολοκληρωτική αποτυχία ως γονέας, και επιπλέον, το ξέρουν όλοι». Η προσοχή της απορροφάται και από την εσωτερική της εμπειρία.

Διδακτικό παράδειγμα από Coyne & Murrell, The Joy of Parenting (2009)

Η Ruth και ο George · δεύτερη επίσκεψη

Από τη γνωσιακή προσκόλληση στην αποκόλληση

«Αν κάνει ένα ξέσπασμα θυμού πάλι, αυτό το εστιατόριο θα μας ζητήσει να μην ξαναέρθουμε ποτέ».
«Δεν μπορούσες να το χειριστείς πριν, τι σε κάνει να πιστεύεις ότι κάτι θα είναι διαφορετικό τώρα;».

Επαφή με το παρόν και ευέλικτη ανταπόκριση

Οι δύσκολες σκέψεις παραμένουν, αλλά η Ruth τις παρατηρεί χωρίς να παρασύρεται και στρέφει την προσοχή στον George. Διερευνά τι τον είχε δυσκολέψει και προσαρμόζει τη στρατηγική της. Ο George τελικά τρώει και περνούν καλά στη συνθήκη.

Αποτέλεσμα; Η Ruth μπόρεσε να ανταποκριθεί με μεγαλύτερη ευελιξία

Πώς θα μπορούσε να δουλευτεί θεραπευτικά αυτή η στιγμή;

Παρατηρώ την εσωτερική εμπειρία

Ποιες σκέψεις, συναισθήματα, σωματικές αισθήσεις και παρορμήσεις εμφανίζονται;

↕

Επιστρέφω στο παιδί

Τι βλέπω στο πρόσωπο, τι ακούω στη φωνή, τι παρατηρώ στη συμπεριφορά του;

↓

Διερευνώ την επόμενη απόκριση

Τι γίνεται διαθέσιμο όταν η προσοχή χωρά και τον γονέα και το παιδί;

Ενδεικτική κλινική εφαρμογή · όχι αυτούσια παρέμβαση από το βιβλίο

Κλινικό παράδειγμα · μια μητέρα και ο έφηβος γιος της

Το πλαίσιο

Ένας δεκατετράχρονος δυσκολεύεται να δημιουργήσει και να διατηρήσει φιλίες με συνομηλίκους. Βιώνει πολύ έντονη συναισθηματική δυσφορία, δυσκολεύεται να ηρεμήσει.

Η εμπειρία της μητέρας

Στενοχώρια και παρόρμηση για άμεσες λύσεις. Σκέψεις: «Το παιδί μου είναι δυστυχισμένο»· «Σπάει η καρδιά μου που τον βλέπω έτσι»· «Δεν μπορώ να κάνω κάτι». Η προσωπική ιστορία της επηρεάζει το βίωμά της στο εδώ και τώρα.

Η θεραπευτική εστίαση

Επαφή με την παρούσα στιγμή: αναγνώριση της εσωτερικής εμπειρίας και ευέλικτη μετακίνηση της προσοχής προς το παιδί και τη μεταξύ τους αλληλεπίδραση

Από την εσωτερική εμπειρία στη γονεϊκή ανταπόκριση

Η θεραπευτική εργασία

Αναγνώριση της θλίψης, των σκέψεων και της παρόρμησης για άμεσες λύσεις.

Παρατήρηση και μετατόπιση της προσοχής

Η μητέρα εξασκείται στην παρατήρηση της εσωτερικής της εμπειρίας και στην ευέλικτη μετατόπιση της προσοχής προς όσα εκφράζει και χρειάζεται ο γιος της.

Η αλλαγή στη γονεϊκή ανταπόκριση

Από την άμεση επίλυση στην ακρόαση, τη συναισθηματική διαθεσιμότητα και την υποστήριξη, όταν χρειάζεται.

Στόχος δεν είναι η υποχρεωτική ηρεμία ή η εξαφάνιση των δύσκολων σκέψεων, αλλά η ευέλικτη μετακίνηση της προσοχής, ώστε η πρώτη παρόρμηση να μην καθορίζει την απόκριση.

Μια συγκεκριμένη στιγμή στη σχέση

Το γεγονός

Ο γιος δεν λαμβάνει απάντηση σε μήνυμα προς ένα παιδί που θα ήθελε να γνωρίσει καλύτερα. Αισθάνεται «αόρατος».

Η αυτόματη παρόρμηση

Η μητέρα αρχίζει να προτείνει λύσεις, ενώ ενεργοποιείται και η δική της δυσφορία.

Η διαφορετική δυνατότητα

Η μητέρα αναγνωρίζει την παρόρμησή της, στρέφει την προσοχή σε όσα εκφράζει ο γιος της και επιλέγει να τον ακούσει με συναισθηματική διαθεσιμότητα

Από την παρουσία στην επιλογή: τι κρατάμε;

Παρουσία χωρίς απαίτηση ηρεμίας

Ο γονέας μπορεί να παραμένει σε επαφή με το παιδί, ακόμη και όταν βιώνει δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα.

Ενίσχυση επιθυμητών συμπεριφορών

Η ενσυνείδητη παρουσία βοηθά τον γονέα να αναγνωρίζει και να ενισχύει λειτουργικές συμπεριφορές του παιδιού.

Ευέλικτες γονεϊκές στρατηγικές

Η μειωμένη αντιδραστικότητα δημιουργεί χώρο για λειτουργικότερη διαχείριση των δύσκολων συμπεριφορών, χωρίς να αντικαθιστά τις γονεϊκές δεξιότητες και τα όρια.

Βιβλιογραφία

Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. Journal of Child and Family Studies, 19(2), 203–217. DOI: 10.1007/s10826-009-9304-8

Coyne, L. W., & Murrell, A. R. (2009). The joy of parenting: An acceptance and commitment therapy guide to effective parenting in the early years. New Harbinger Publications.

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

Kwan, D. H.-W., Lam, S.-F., & Shum, K. K.-M. (2026). Randomized controlled trial evaluating the effectiveness of mindful parenting and parent management training. Behaviour Research and Therapy, 203, Article 105073. DOI: 10.1016/j.brat.2026.105073

Lee, C. S. C., Ng, K.-H., Chan, P. C. K., & Peng, X. (2022). Effectiveness of mindfulness parent training on parenting stress and children's ADHD-related behaviors: A systematic review and meta-analysis. Hong Kong Journal of Occupational Therapy, 35(1), 3–24. DOI: 10.1177/15691861211073826

Βιβλιογραφία · συνέχεια

Li, S., Chen, Z., Yong, Y., Xie, J., & Li, Y. (2023). Effectiveness of acceptance and commitment therapy-based interventions for improving the psychological health of parents of children with special health care needs: A systematic review and meta-analysis. Comprehensive Psychiatry, 127, Article 152426. DOI: 10.1016/j.comppsych.2023.152426

Whittingham, K., & Coyne, L. W. (2019). Acceptance and commitment therapy: The clinician's guide for supporting parents. Academic Press.

Yang, T., Wang, Y., Xu, P., & Tao, Y. (2026). The effectiveness of mindfulness-based interventions in improving the mental health of parents of children with intellectual or developmental disabilities: A systematic review and meta-analysis. Journal of Autism and Developmental Disorders, 56(8), 2977–2991. DOI: 10.1007/s10803-025-06790-3

Zhang, N., Cai, Q., Tong, H. Q., Duncan, L. G., Sandler, I., Roeser, R. W., Lin, Y., & Lengua, L. J. (2026). A systematic meta-review of mindfulness-based and mindfulness-integrated programs with parents and families: Evidence from over 25 years of research. Clinical Psychology: Science and Practice. Advance online publication. DOI: 10.1037/cps0000376

Coyne, L. W., & Murrell, A. R. (2026). Η χαρά της γονεϊκότητας: Οδηγός αποτελεσματικής γονεϊκότητας για τα πρώτα χρόνια των παιδιών μέσα από τη Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (Α. Κοπανάρη, μτφρ.· Α. Παναγιωτοπούλου, επιστ. επιμ.). Gutenberg. (Πρωτότυπη έκδοση 2009).

Σας ευχαριστώ πολύ