9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών & Συμπεριφορικών Θεραπειών

Ενσυνείδητη Γονεϊκότητα

Πρακτικές εφαρμογές της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης στην κλινική πράξη με γονείς και οικογένειες

Αγγελική Παναγιωτοπούλου, Αθηνά Παπαγεωργίου, Νεφέλη Μαζαράκη

Θεσσαλονίκη · 6–8 Νοεμβρίου 2026

Τμήμα Θεραπείας Παιδιών και Εφήβων

www.ibrt.gr



Η Περίπτωση της Μ. και του Δ.

- Γονείς δύο κοριτσιών, 11 και 6 ετών, προσέρχονται για συμβουλευτική γονέων.
- Κεντρικό αίτημα: οι έντονες αντιδράσεις της μεγαλύτερης κόρης όταν τίθενται όρια.
- Οι καθημερινές συγκρούσεις συνοδεύονται από ένταση, ματαίωση και αίσθημα αδιεξόδου.
- Οι γονείς προσπαθούν να διαχειριστούν τις αντιδράσεις της, αλλά δυσκολεύονται να διατηρήσουν σταθερή στάση.
- Στη συμβουλευτική αναδύονται οι δικές τους ανησυχίες, προσδοκίες και δυσκολίες απέναντι στη δυσφορία του παιδιού.

Δύο δύσκολες στιγμές

Η ίδια ανάγκη για άμεση λύση. Δύο διαφορετικές σχέσεις.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ → ΜΗΤΕΡΑ

«Έρχομαι τόσο καιρό… Δεν ξέρω αν με βοηθάτε».

ΜΗΤΕΡΑ → κόρη 11 ετών

Το tablet τελειώνει. Η κόρη φωνάζει, βρίζει, χτυπά.

Η ενσυνειδητότητα δημιουργεί χώρο για επιλογή

«Η επίγνωση που αναδύεται όταν στρέφουμε την προσοχή μας σκόπιμα, στην παρούσα στιγμή και χωρίς να κρίνουμε την εμπειρία μας», Kabat -Zinn, 2003

Παρατηρώ	Σκέψεις, συναισθήματα, σώμα και παρόρμηση.
Παραμένω σε επαφή	Ακούω τον άλλον, ενώ αναγνωρίζω τη δική μου εμπειρία.
Επιλέγω την ανταπόκριση	Δίνω χώρο σε μια πράξη που υπηρετεί τη σχέση.

Η ίδια δυνατότητα στη σχέση θεραπευτή–γονέα και γονέα–παιδιού.

Προσαρμοσμένη απόδοση: Kabat-Zinn (2003) · Whittingham & Coyne (2019)

Από την προσωπική επίγνωση στην κοινή παρουσία

Ενσυνειδητότητα		Ενσυνείδητη γονεϊκότητα
Προσοχή στο εδώ και τώρα	→	Ακρόαση με πλήρη προσοχή
Μη επικριτική στάση	→	Μη επικριτική αποδοχή εαυτού και παιδιού
Επίγνωση της εσωτερικής εμπειρίας	→	Συναισθηματική επίγνωση εαυτού και παιδιού
Παρατήρηση πριν από την αντίδραση	→	Αυτορρύθμιση στη γονεϊκή σχέση
Καλοσύνη και ανοιχτότητα	→	Συμπόνια προς εαυτό και παιδί

Κοινή ψυχολογική παρουσία Παρατηρώ τη δική μου εμπειρία χωρίς να χάνω την επαφή με το παιδί.

Kabat-Zinn (2016) · Duncan, Coatsworth & Greenberg (2009) · Whittingham & Coyne (2019)

Η ενσυνειδητότητα στη σχέση με το παιδί

Ακρόαση με πλήρη προσοχή	Τι εκφράζει το παιδί με λόγια και συμπεριφορά;
Μη επικριτική αποδοχή εαυτού και παιδιού	Ποιες προσδοκίες επηρεάζουν αυτό που βλέπω;
Συναισθηματική επίγνωση εαυτού και παιδιού	Τι νιώθω εγώ; Τι μπορεί να νιώθει εκείνο;
Αυτορρύθμιση στη γονεϊκή σχέση	Μπορώ να προσέξω την παρόρμηση πριν δράσω;
Συμπόνια προς εαυτό και παιδί	Πώς ανταποκρίνομαι στη δυσκολία με φροντίδα;

Παρατηρώ τη δική μου εμπειρία και παραμένω σε επαφή με το παιδί.

Duncan, Coatsworth & Greenberg (2009)

Γονεϊκή ψυχολογική ευελιξία



Προσαρμογή του μοντέλου ACT στη γονεϊκότητα • Hayes et al. (2012) • Whittingham & Coyne (2019)

Βλέπω το παιδί μου, εδώ και τώρα

Μια καθημερινή στιγμή κοινής παρουσίας

Σταματώ	Μια αναπνοή · επαφή με το έδαφος
Παρατηρώ	Το παιδί όπως είναι αυτή τη στιγμή
Επιστρέφω	Από τις σκέψεις στην επαφή
Συνδέομαι	Ακούω · ακολουθώ με περιέργεια

Διάγραμμα γονεϊκότητας: η περίπτωση της Μ.

1. Προβλήματα γονεϊκότητας

- Έντονες αντιδράσεις της 11χρονης όταν τίθενται όρια: οθόνες, μελέτη, ματαίωση
- «Έχουμε αποτύχει ως γονείς» / φόβος κλιμάκωσης στην εφηβεία

2. Καταστασιακοί παράγοντες

- Δύο κόρες, 11 και 6 ετών / συμβουλευτική εδώ και έναν χρόνο
- Ο Δ. συνήθως δεν παρεμβαίνει / όταν εμπλέκεται, γίνεται έντονα επικριτικός
- Υψηλές προσδοκίες, έμφαση σε προσπάθεια και πειθαρχία

3. Ιστορικοί παράγοντες

- Πατέρας της Μ. «ιδιαίτερα εκρηκτικός», μητέρα της Μ. «φοβική»
- Κοινωνικό άγχος στην παιδική ηλικία/ έλλειψη της - φροντίδας που χρειαζόταν
- Ανησυχεί ότι η κόρη αναπαράγει την εκρηκτικότητα του πατέρα της

4. Προσωπικά γεγονότα γονέα

5. Άκαμπτες συμπεριφορές

6. Οφέλη

- Μετά την αποχώρηση της μητέρας, η κόρη την πλησιάζει κλαίγοντας και ζητά συγγνώμη
- Πιθανή βραχυπρόθεσμη διακοπή της έντασης / η λειτουργία για καθεμία χρειάζεται αξιολόγηση

7. Πηγές

- Σταθερή συμμετοχή έναν χρόνο / αρχική προσπάθεια ήρεμης εξήγησης του ορίου
- Αξίες

8. Πώς θα ήταν η ευελιξία;

9. Αρχικές ιδέες διαμόρφωσης

Η ψυχολογική ευελιξία του θεραπευτή

1. Προσκολλήσεις Τι πυροδοτείται μέσα μου; Σε ποια σκέψη ή κανόνα δυσκολεύομαι να χαλαρώσω την προσκόλλησή μου;	**2. Ιδιωτικά γεγονότα** Ποιες σκέψεις, συναισθήματα, ανησυχίες ή παρορμήσεις εμφανίζονται όσο ακούω;
3. Καταστασιακοί παράγοντες Τι φέρνω στη συγκεκριμένη συνάντηση από τη μέρα μου, τη διάθεσή μου ή την κούρασή μου;	**4. Ιστορικό πλαίσιο** Ποιες προσωπικές, επαγγελματικές ή εκπαιδευτικές εμπειρίες μπορεί να επηρεάζουν την αντίδρασή μου;
5. Βραχυπρόθεσμα οφέλη Τι κερδίζω αν ακολουθήσω την πρώτη μου παρόρμηση; Πώς επηρεάζεται η θεραπευτική σχέση;	**6. Πηγές** Ποιες δεξιότητες, αξίες και πηγές στήριξης έχω στη διάθεσή μου;
7. Θεραπευτική ευελιξία Πώς μπορώ να μείνω σε επαφή με τη Μ. και με τη δική μου εμπειρία καθώς ακούω την απογοήτευσή της;	**8. Ιδέες για εξάσκηση** Ποιο μικρό βήμα μπορώ να δοκιμάσω στη συνεδρία; Τι θα ήθελα να φέρω στην εποπτεία;



Διάγραμμα γονεϊκότητας: η περίπτωση της Μ.

1. Προβλήματα γονεϊκότητας

- Έντονες αντιδράσεις της 11χρονης όταν τίθενται όρια: οθόνες, μελέτη, ματαίωση
- «Έχουμε αποτύχει ως γονείς» / φόβος κλιμάκωσης στην εφηβεία

2. Καταστασιακοί παράγοντες

- Δύο κόρες, 11 και 6 ετών / συμβουλευτική εδώ και έναν χρόνο
- Ο Δ. συνήθως δεν παρεμβαίνει / όταν εμπλέκεται, γίνεται έντονα επικριτικός
- Υψηλές προσδοκίες, έμφαση σε προσπάθεια και πειθαρχία

3. Ιστορικοί παράγοντες

- Πατέρας της Μ. «ιδιαίτερα εκρηκτικός», μητέρα της Μ. «φοβική»
- Κοινωνικό άγχος στην παιδική ηλικία/ έλλειψη της - φροντίδας που χρειαζόταν
- Ανησυχεί ότι η κόρη αναπαράγει την εκρηκτικότητα του πατέρα της

4. Προσωπικά γεγονότα γονέα

- «Έχω αποτύχει ως μητέρα» / θυμός, ματαίωση, αδυναμία / αισθάνεται πληγωμένη
- Πιθανός φόβος επανάληψης του οικογενειακού μοτίβου

5. Άκαμπτες συμπεριφορές

- Ήρεμη εξήγηση → ύψωση φωνής → κάποιες φορές σπρώχνει την κόρη
- Κλαίει και αποχωρεί: «δεν μου αξίζει αυτή η συμπεριφορά»
- Τελευταίο επεισόδιο: στέρηση κινητού για την εβδομάδα, αμοιβαία σιωπή

6. Οφέλη

- Μετά την αποχώρηση της μητέρας, η κόρη την πλησιάζει κλαίγοντας και ζητά συγγνώμη
- Πιθανή βραχυπρόθεσμη διακοπή της έντασης / η λειτουργία για καθεμία χρειάζεται αξιολόγηση

7. Πηγές

- Σταθερή συμμετοχή έναν χρόνο / αρχική προσπάθεια ήρεμης εξήγησης του ορίου
- Αξίες

8. Πώς θα ήταν η ευελιξία;

- Παρατηρεί το «απέτυχα» και τον θυμό χωρίς να καθορίζουν την απόκρισή της
- Σταθερό όριο χωρίς κλιμάκωση ή απόσυρση επανασύνδεση μετά τη σύγκρουση

9. Αρχικές ιδέες διαμόρφωσης

- Επανεκτίμηση ασφάλειας και συνεργασίας
- Ενσυνειδητότητα, αποκόλληση, αξίες / Connect & Shape
- Συμμετοχή του Δ. στο κοινό πλάνο

Η ψυχολογική ευελιξία του κλινικού

Η Μ.: «Κάνουμε τόσο καιρό και δεν αλλάζει τίποτα. Δεν βοηθιόμαστε.»

Ερώτημα αναστοχασμού	Διεργασία	Ενδεικτικά (υποθετικά)
Τι συμβαίνει μέσα μου όταν ακούω «δεν βοηθιόμαστε»;	**Επαφή με το παρόν**	*Σφίξιμο, ανησυχία, παρόρμηση να εξηγήσω ή να υπερασπιστώ τη δουλειά μας*
Πού προσκολλάται ο νους μου;	**Γνωσιακή προσκόλληση**	*«Αποτυγχάνω κι εγώ» // «δεν εφαρμόζει όσα συζητάμε»*
Τι προσπαθώ να αποφύγω ή να ελέγξω;	**Πιθανή βιωματική αποφυγή**	*Αίσθηση ανεπάρκειας ή απόρριψης / βιαστική μετάβαση σε νέες τεχνικές*
Πώς επηρεάζεται η θεραπευτική μου ανταπόκριση;	**Λειτουργική ανάλυση**	*Υπερεξήγηση, άμυνα ή παράκαμψη της ρήξης*
Πώς θέλω να σταθώ στη θεραπευτική σχέση;	**Αξίες**	*Φροντίδα, ειλικρίνεια, συνεργασία*
Τι μπορώ να κάνω διαφορετικά τώρα;	**Δεσμευμένη δράση**	*Αναγνωρίζω τη δυσκολία στη συνεργασία και προσκαλώ σε κοινή διερεύνηση*

Δύο σχέσεις, δύο δύσκολες στιγμές

Αφού αναγνωρίσαμε τι δυσκολεύει τη μητέρα και τον θεραπευτή, πώς υποστηρίζουμε λειτουργικότερες συμπεριφορές;

ΓΟΝΕΑΣ → ΠΑΙΔΙ

Μ. ⇔ κόρη 11 ετών : το τελευταίο επεισόδιο

Ζητά να σταματήσει το κινητό για μελέτη, κλειδώνει τη συσκευή

Η κόρη φωνάζει και της απευθύνεται με «ρε»

Η Μ. παίρνει το κινητό και, θυμωμένη, ανακοινώνει ότι δεν θα το έχει την υπόλοιπη εβδομάδα

Παρατεταμένες φωνές και λεκτικές προσβολές, η κόρη κλείνεται στο δωμάτιο

Δεν μιλούν η μία στην άλλη την υπόλοιπη μέρα

ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ → ΓΟΝΕΑΣ

Κλινικός ⇔ Μ. : η επόμενη συνεδρία

Προσέρχεται εμφανώς αποστασιοποιημένη

Λέει ότι σκέφτηκε να ακυρώσει τις συναντήσεις και να μην επιστρέψει

Καθώς περιγράφει το επεισόδιο, δακρύζει

«Κάνουμε τόσο καιρό και δεν αλλάζει τίποτα. Δεν βοηθιόμαστε.»

Κλινική πρόκληση: απογοήτευση και πιθανή ρήξη της συνεργασίας

Ασφάλεια: στο γενικό ιστορικό περιγράφονται λεκτική και, ορισμένες φορές, σωματική επιθετικότητα της κόρης// η μητέρα κάποιες φορές τη σπρώχνει. Στο τελευταίο επεισόδιο δεν αναφέρεται χτύπημα.

Η θεραπευτική σχέση ως πλαίσιο αλλαγής

Ο θεραπευτής εστιάζει σε κλινικά σχετικές συμπεριφορές (CRBs), όπως εμφανίζονται μέσα στη συνεδρία

CRB1
να μειωθούν

Προβληματικές συμπεριφορές που εμφανίζονται στη συνεδρία και είναι λειτουργικά συναφείς με δυσκολίες της καθημερινής ζωής.

CRB2
να αυξηθούν

Λειτουργικότερες συμπεριφορές ή μικρές βελτιώσεις σε σχέση με το ρεπερτόριο του συγκεκριμένου θεραπευόμενου και τους εξατομικευμένους στόχους.

CRB3
να γίνουν ακριβέστερες

Περιγραφές του θεραπευόμενου για τη δική του συμπεριφορά και τις αιτίες της/ στόχος πλουσιότερες, ακριβέστερες, λειτουργικές.

EVOKE → REINFORCE → REPEAT

Evoke
Δημιουργώ ευκαιρίες για την εμφάνιση κλινικά σχετικών συμπεριφορών, με στόχο τη διαμόρφωση λειτουργικότερων αποκρίσεων (CRB2).

Reinforce
Όταν εμφανιστεί, την αναγνωρίζω συγκεκριμένα και την ενισχύω — όχι γενικός έπαινος.

Repeat
Νέα πρόσκληση και ενίσχυση: διαμόρφωση του ρεπερτορίου μέσα στη σχέση.

Ταξινόμηση με βάση τη λειτουργία για τον συγκεκριμένο θεραπευόμενο, όχι τη μορφή.

Ασφαλής βάση: κοινωνική ασφάλεια, ισορροπία ανάμεσα σε ενσυναισθητική κατανόηση και διερεύνηση.

Η γενίκευση στη σχέση με το παιδί είναι θεραπευτικός στόχος, όχι αυτόματο αποτέλεσμα.

Evoke, Reinforce, Repeat με τη Μ.

Ενδεικτικός διάλογος

ΤΙ ΛΕΓΕΤΑΙ	ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ
Μ. «Κάνουμε τόσο καιρό και δεν αλλάζει τίποτα. Δεν βοηθιόμαστε… ένα χρόνο λέμε τα ίδια» [βινιέτα]	Απογοήτευση προς τον θεραπευτή, πιθανή ρήξη συνεργασίας. Δεν είναι αυτομάτως CRB1.
Θ. «Ακούω πόσο απογοητευμένη είστε. Θα ήθελα να μείνουμε λίγο σε αυτό, πριν επιστρέψουμε σε όσα συμβαίνουν στο σπίτι»	Ασφαλής βάση: αναγνωρίζεται η δυσκολία στη συνεργασία, χωρίς άμυνα και χωρίς άμεση επιστροφή στην κόρη.
Θ. «Τι αισθάνεστε ότι δεν έχει λειτουργήσει στη συνεργασία μας; Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να γίνει διαφορετικά;»	Evoke: δημιουργεί ευκαιρία για άμεση έκφραση δυσαρέσκειας και αναγκών στη σχέση
Μ. «Νιώθω ότι προσπαθώ, αλλά δεν ξέρω τι άλλο να κάνω. Και κάποιες φορές σκέφτομαι ότι ίσως δεν με καταλαβαίνετε.»	CRB2, συγκεκριμενοποίηση προσωπικής εμπειρίας και ανάγκης
Θ. «Ακούω ότι υπάρχουν στιγμές που δεν αισθάνεστε πως σας καταλαβαίνω. Δεν θέλω να το προσπεράσουμε. Μπορείτε να μου πείτε μια τέτοια στιγμή;»	Reinforce: μη αμυντική, ουσιαστική ανταπόκριση Repeat: νέα ευκαιρία για συγκεκριμένη έκφραση μέσα στη σχέση

Connect & Shape: έξι βήματα, μία μετα-στρατηγική

Αποδοχή του συναισθήματος και διαμόρφωση της συμπεριφοράς μέσα στην ίδια αλληλεπίδραση

Πρώτα η ασφάλεια: συμπεριφορά που απαιτεί άμεση ανταπόκριση, π.χ. σωματική επιθετικότητα, διαχειρίζεται πρώτα / έπειτα Connect & Shape.

1. Επικυρώνω

Αποφεύγω την περιττή προσοχή στην προβληματική συμπεριφορά, όταν αυτό είναι ασφαλές. Ονομάζω και επικυρώνω το συναίσθημα ή την επιθυμία.

2. Scaffolding - Υποστήριξη Παιδιού

Απλή υπενθύμιση ενός λειτουργικότερου τρόπου και της διαθέσιμης βοήθειας ή παρηγοριάς.

3. Διαχειρίζομαι

Αν επιμένει, κατάλληλη συμπεριφορική στρατηγική — συνήθως επιλεκτική προσοχή. Μένω κοντά, ήρεμη, συναισθηματικά διαθέσιμη.

4. Ξανά Scaffolding

Επαναλαμβάνω τη διαθέσιμη υποστήριξη χωρίς παρεμβατικότητα. Επιτρέπω στο παιδί να καθοδηγήσει την προσέγγιση.

5. Περιμένω

Μια λειτουργική συμπεριφορά ή μια προσέγγισή της, για το συγκεκριμένο παιδί.

6. Ενισχύω άμεσα

Ανταποκρίνομαι με τη βοήθεια ή την παρηγοριά που ζητά: φυσική ενίσχυση. Διαμορφώνω τη συμπεριφορά, όχι το συναίσθημα.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ-ΣΤΟΧΟΙ (DRB) Developmentally relevant behaviors (DRB)

DRB1 : προβληματικές συμπεριφορές που χρειάζεται να μειωθούν

DRB2 : λειτουργικότερες εναλλακτικές· κάθε βελτίωση για το συγκεκριμένο παιδί, ιδίως εκεί όπου εμφανίζονται οι DRB1

Μετα-στρατηγική, όχι άκαμπτη αλληλουχία.

Connect & Shape: η Μ. και η 11χρονη κόρη

Η στιγμή: η Μ. ζητά να σταματήσει το κινητό για μελέτη // η κόρη φωνάζει και της απευθύνεται με «ρε»

DRB1 : από τη βινιέτα

Φωνές, λεκτικές προσβολές, σωματική επιθετικότητα στο ιστορικό

DRB2 : στόχοι, αναπτυξιακά κατάλληλοι

- Εκφράζει διαφωνία ή απογοήτευση με λόγια, χωρίς προσβολές
- Ζητά λίγο χρόνο ή διαπραγματεύεται αντί να κλιμακώνει
- Επιστρέφει στη συνεργασία, ακόμα κι αν εξακολουθεί να είναι θυμωμένη

DRB2: πιο άμεσοι στόχοι στη συγκεκριμένη στιγμή

- χαμηλώνει κάπως τον τόνο
- λέει τι θέλει χωρίς προσβολή
- ζητά λίγο χρόνο αντί να κλιμακώνει

Μεταγενέστεροι στόχοι: επιστροφή στη συζήτηση / βοήθεια με τη μελέτη

1. Επικυρώνω

«Θα ήθελες να συνεχίσεις με το κινητό. Καταλαβαίνω ότι σε θυμώνει που πρέπει να σταματήσεις»

2. Σκαλωσιά

«Αν χρειάζεσαι λίγο χρόνο να ηρεμήσεις ή βοήθεια για να ξεκινήσεις, μπορείς να μου το πεις»

3. Διαχειρίζομαι

Αν η ένταση συνεχίζεται, αποφεύγει την αντιπαράθεση και την περιττή προσοχή στις προσβολές, διατηρώντας το όριο και τη συναισθηματική διαθεσιμότητα.

4. Ξανά σκαλωσιά

«Αν δυσκολεύεσαι να ξεκινήσεις το διάβασμα, μπορώ να σε βοηθήσω»

Επαναπροσφέρει υποστήριξη, χωρίς να απαιτεί άμεση ανταπόκριση.

5. Περιμένω

Παραμένει διαθέσιμη και παρατηρεί μια μικρή λειτουργικότερη προσπάθεια, ακόμη κι αν η κόρη εξακολουθεί να είναι θυμωμένη.

6. Ενισχύω

Αν η κόρη ζητήσει λίγο χρόνο για να ηρεμήσει ή βοήθεια με τη μελέτη, ανταποκρίνεται στο αίτημα, διατηρώντας το συμφωνημένο όριο για το κινητό.

Δύο βουνά, κοινές διεργασίες

Διεργασία	Θεραπευτής προς γονέα	Γονέας προς παιδί
Επαφή με το παρόν	Ακούω πριν απαντήσω.	Προσέχω το παιδί και το σώμα μου.
Αποδοχή	Αποδέχομαι την αμηχανία μου	Κάνω χώρο στον θυμό μου.
Γνωσιακή αποκόλληση	«Πρέπει να έχω λύση»: μια σκέψη.	«Με προκαλεί»: μια ερμηνεία.
Εαυτός ως πλαίσιο	Παρατηρώ χωρίς να ταυτίζομαι/να γίνομαι η επίκρισή μου.	Είμαι περισσότερα από την ιστορία «κακός γονέας».
Αξίες	Επιλέγω με περιέργεια και σεβασμό.	Επιλέγω φροντίδα και σταθερότητα.
Δεσμευμένη δράση	Ρωτώ τι δεν έχω καταλάβει.	Αναγνωρίζω το συναίσθημα και θέτω όριο.

Η καταιγίδα μπορεί να παραμένει, ενώ επιλέγω ένα βήμα προς τη σχέση.

Η ευελιξία διαμορφώνεται μέσα στη σχέση

Κοινές λειτουργικές αρχές, διαφορετικές διαδικασίες

ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ => ΓΟΝΕΑΣ

FAP / ασφαλής βάση / Evoke–Reinforce–Repeat / CRB1–CRB3

ΣΥΝΔΕΟΜΑΙ	Αναγνωρίζω την απογοήτευση και τη δυσκολία στη συνεργασία, χωρίς να αμύνομαι.
ΠΡΟΣΚΑΛΩ	*«Τι εμφανίστηκε μέσα σας τη στιγμή που κλειδώσατε το κινητό;»*
ΕΝΙΣΧΥΩ	Αναγνωρίζω συγκεκριμένα την προσέγγιση της εμπειρίας της και τη λειτουργική διερεύνηση.

ΓΟΝΕΑΣ => ΠΑΙΔΙ

Connect & Shape / σκαλωσιά /διαμόρφωση /DRB1–DRB2

ΣΥΝΔΕΟΜΑΙ	Επικυρώνω τον θυμό ή την επιθυμία της κόρης· το όριο μένει.
ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ	Προσφέρω έναν λειτουργικότερο τρόπο έκφρασης και μένω διαθέσιμη.
ΕΝΙΣΧΥΩ	Ανταποκρίνομαι αμέσως στην πρώτη λειτουργικότερη προσπάθεια.

Ενσυνείδητη παρουσία και ψυχολογική ευελιξία διευρύνουν τη δυνατότητα επιλογής απόκρισης - δεν αρκούν μόνες τους για την αλλαγή της συμπεριφοράς. Η αποδοχή που βιώνει ο γονέας στη θεραπεία δεν μεταφέρεται αυτόματα στη σχέση με το παιδί.

Δύο βουνά. Μια προσωπική επιλογή.

Επιστρέφω στη Μ.: «Δεν ξέρω αν με βοηθάτε».

- **Τι παρατηρώ τώρα;** Τι ακούω διαφορετικά στη δυσκολία της μητέρας;
- **Τι συμβαίνει μέσα μου;** Ποια σκέψη, αίσθηση ή παρόρμηση μπορώ να αναγνωρίσω και να χωρέσω;
- **Πώς επιλέγω να σταθώ;** Ποια απόκριση εκφράζει παρουσία, σύνδεση και δυνατότητα αλλαγής;
- **Τι παίρνω μαζί μου;** Στην επόμενη δύσκολη στιγμή με έναν γονέα, θα δοκιμάσω να…

Δεν χρειάζεται να έχω την τέλεια απάντηση για να παραμείνω παρών.

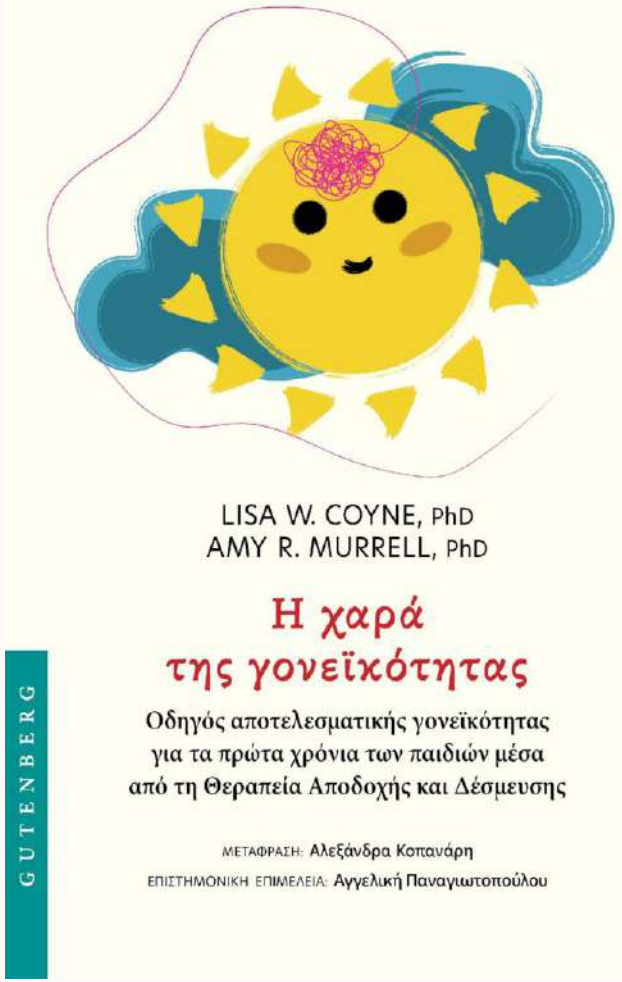
Βιβλιογραφία

Coyne, L. W., & Murrell, A. R. (2026). Η χαρά της γονεϊκότητας: Ένας οδηγός για αποτελεσματική γονεϊκότητα με βάση τη Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (Α. Παναγιωτοπούλου, μτφρ.). Εκδόσεις Δαρδανός.

Association for Contextual Behavioral Science. (χ.χ.). The six core processes of ACT. https://contextualscience.org/six_core_processes_act

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, 255–270. https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3

Harris, R. (2019). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy (2nd ed.). New Harbinger.



Βιβλιογραφία

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). Guilford Press.

Kabat-Zinn, J. (1990/2013). Full catastrophe living. Bantam Books.

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

Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (1991). Functional analytic psychotherapy: Creating intense and curative therapeutic relationships. Plenum Press.

Βιβλιογραφία

McCurry, C. (2009). Parenting your anxious child with mindfulness and acceptance: A powerful new approach to overcoming fear, panic, and worry using acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85–101.

Whittingham, K. (2015). Connect and shape: A parenting meta-strategy. Journal of Contextual Behavioral Science, 4(2), 103–106.

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

Σας ευχαριστούμε πολύ!

6ο Πανελλήνιο Συνέδριο

Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Προσεγγίσεων σε παιδιά και εφήβους

Σκέφτομαι - Νιώθω - Μεγαλώνω: Κλινικές και αναπτυξιακές εφαρμογές της ΓΣΘ



6 & 7 Μαρτίου 2027

Πάντειο Πανεπιστήμιο

Με διεθνή συμμετοχή

"Μέμνησο ὅτι ἄνθρωπος εἶ"

(Να θυμάσαι ότι είσαι άνθρωπος)

Φίλιππος Β' της Μακεδονίας, 4ος αιώνας π.Χ.

www.childcbt2027.gr

Υπό την αιγίδα της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας της Συμπεριφοράς (ΕΕΕΣ)

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Τμήμα Θεραπείας Παιδιών και Εφήβων

Πάντειον Πανεπιστήμιο

ΧΟΡΗΓΟΙ

πεδίο

Γρηγόρης