Ενσυνείδητη Γονεϊκότητα: Πρακτικές εφαρμογές της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης στην Κλινική Πράξη με Γονείς και Οικογένειες

Αγγελική Παναγιωτοπούλου, Αθηνά Παπαγεωργίου, Νεφέλη Μαζαράκη

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

Η Ενσυνείδητη Γονεϊκότητα, όπως θεμελιώνεται στο μοντέλο της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης (ΘΑΔ), συνιστά μια σύγχρονη, εμπειρικά τεκμηριωμένη προσέγγιση για την υποστήριξη γονέων και οικογενειών, με κεντρικό άξονα την καλλιέργεια της ψυχολογικής ευελιξίας των γονέων. Το παρόν εργαστήριο στοχεύει στην εις βάθος διερεύνηση των βασικών διεργασιών της ΘΑΔ (όπως η ψυχολογική ευελιξία, η αποδοχή, η αποκόλληση από δυσλειτουργικές σκέψεις και η προσήλωση σε αξίες) και στην κλινική τους εφαρμογή σε διαφορετικά πλαίσια παρέμβασης που αφορούν τη γονεϊκότητα. Το εργαστήριο έχει έντονα βιωματικό χαρακτήρα, με πρακτικές ενσυνειδητότητας, χρήση μεταφορών, role-playing και πρακτικών εργαλείων της ΘΑΔ, ώστε οι συμμετέχοντες να αποκτήσουν άμεσα την ικανότητα να ενσωματώνουν δημιουργικά την προσέγγιση της ΘΑΔ στην κλινική τους πρακτική. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ευελιξία της προσέγγισης, αναδεικνύοντας πώς οι αρχές της ΘΑΔ μπορούν να προσαρμοστούν αποτελεσματικά σε ατομική συμβουλευτική γονέων, σε ομάδες γονέων, καθώς και σε θεραπευτικά πλαίσια που περιλαμβάνουν το παιδί και ολόκληρη την οικογένεια. Το εργαστήριο αναδεικνύει τρόπους με τους οποίους οι επαγγελματίες μπορούν να υποστηρίξουν τους γονείς στην καλλιέργεια μιας στάσης αποδοχής και ενσυνειδητότητας απέναντι στις δυσκολίες της γονεϊκότητας, ενισχύοντας παράλληλα τη σύνδεσή τους με τις προσωπικές και γονεϊκές τους αξίες. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, ενδυναμώνεται όχι μόνο η θεραπευτική αποτελεσματικότητα, αλλά και η προσωπική ενσυνειδητότητα και ευελιξία του ίδιου του επαγγελματία.