Καλλιεργώντας την ψυχολογική ευελιξία στη γονεϊκότητα.

Βιωματικές εφαρμογές της θεραπείας αποδοχής και δέσμευσης (ΘΑΔ/ACT) στην κλινική πρακτική

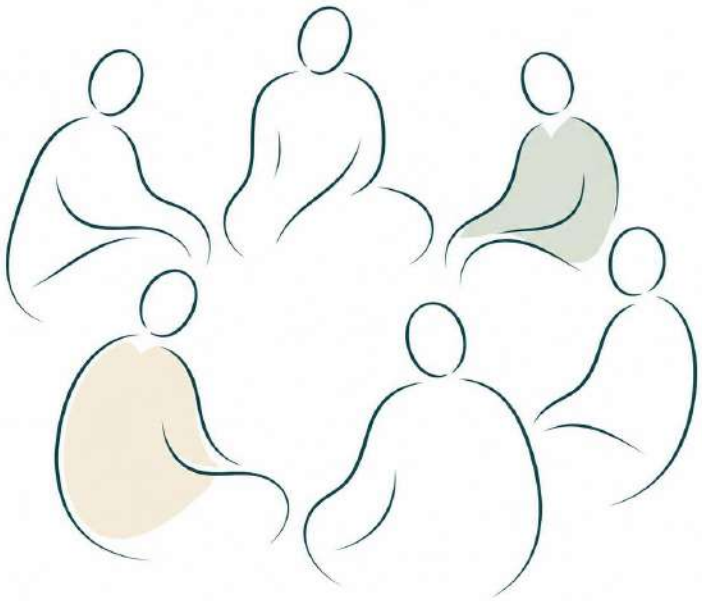
Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Τμήμα Θεραπείας Παιδιών και Εφήβων

Αγγελική Παναγιωτοπούλου MSc., Αλεξάνδρα Κοπανάρη MSc., Αθηνά Παπαγεωργίου MSc., Νεφέλη Μαζαράκη MSc.

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

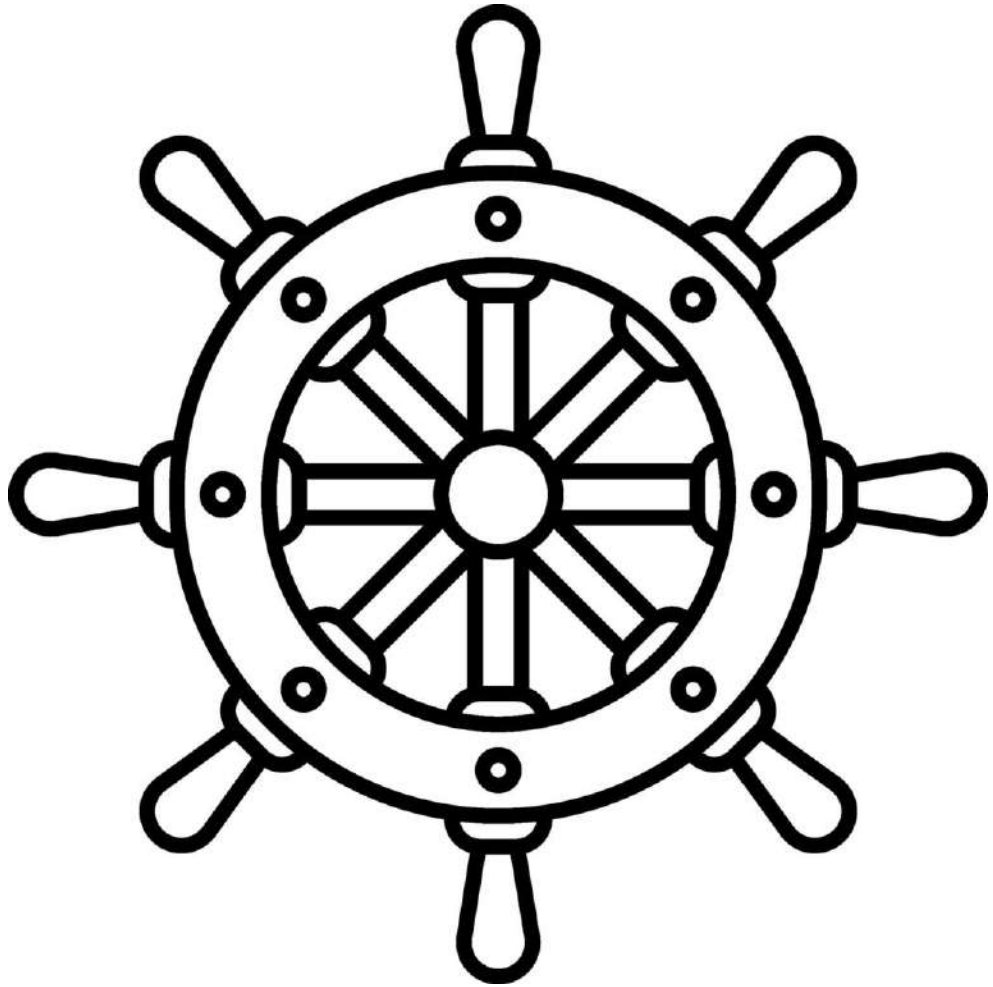
Ας ξεκινήσουμε…



Κάτι που με δυσκολεύει στη δουλειά μου με οικογένειες

Τι ανάγκη με φέρνει εδώ σήμερα;

Κάτι που θα ήθελα να μπορώ να κάνω διαφορετικά







ΘΑΔ και Γονεϊκότητα

Στόχος δεν είναι η ήρεμη θάλασσα αλλά το να κρατάμε το τιμόνι μέσα στην τρικυμία

Ψυχολογική ευελιξία

Επαφή με την παρούσα εμπειρία, ακόμη και όταν είναι δύσκολη.

Διατήρηση ή αλλαγή της συμπεριφοράς, ανάλογα με τις συνθήκες και τις αξίες μας.

Η παγίδα: ο άκαμπτος έλεγχος ή η αποφυγή της εσωτερικής δυσφορίας.

→ Στόχος: Αλλαγή της σχέσης με τις δύσκολες εσωτερικές εμπειρίες, αντί για προσπάθεια εξάλειψής τους.

→Στη γονεΐκότητα: να παραμένουμε παρόντες με το παιδί ακόμα και σε μια χαοτική κατάσταση, χωρίς να αντιδρούμε αυτόματα.

Whittingham & Coyne (2019)

Επίγνωση στο παρόν

Είμαι… εδώ, τώρα…



Αποδοχή

Αποδεχόμενος/η σκέψεις και συναισθήματα…



Αξίες

Σε όποιον και ό,τι είναι σημαντικό για μένα…



Γονεϊκή ψυχολογική ευελιξία

Γνωσιακή αποκόλληση

Αφήνοντας τις σκέψεις μου να υπάρχουν…



Δεσμευμένη δράση

Ενώ δεσμεύομαι…



Εαυτός ως πλαίσιο

Από τη θέση του εαυτού που παρατηρεί…



Sweet Moment Practice - Γλυκιά Στιγμή

Ένας τρόπος για να αποκτήσουμε μια πιο καθαρή αίσθηση των αξιών μας είναι να αναζητήσουμε στιγμές γλυκύτητας στην καθημερινή μας ζωή και στη συνέχεια να αναρωτηθούμε:

Τι κάνω αυτή τη στιγμή; Γιατί είναι σημαντικό για μένα;

Οι πράξεις που εκπορεύονται από τις αξίες μας δεν μας κάνουν πάντα να νιώθουμε όμορφα. Ωστόσο, στιγμές χαράς ή ικανοποίησης συχνά εμφανίζονται όταν πράττουμε σύμφωνα με τις αξίες μας. Επομένως, το να παρατηρούμε τι κάνουμε όταν βιώνουμε αυτά τα συναισθήματα μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό στοιχείο για να ανακαλύψουμε ποιες είναι οι αξίες μας.

Ιδιαίτερα χρήσιμο είναι να παρατηρούμε εκείνες τις στιγμές «σύνθετης γλυκύτητας» — τη γλυκύτητα που υπάρχει μέσα στη λύπη, στο άγχος ή στη δυσκολία.

Φέρνω στον νου μια σημαντική στιγμή από την κλινική μου εργασία.
Ποια αξία εκφράζει; Τη ζωγραφίζω ως ένα σύμβολο και γράφω μία λέξη.

Δανάη, 12 ετών, Α΄ Γυμνασίου

Οι γονείς της ανησυχούν για την υπευθυνότητα και την αυτονομία της. Παρότι την περιγράφουν ως καλή μαθήτρια, θεωρούν ότι δεν καταβάλλει αρκετή προσπάθεια.

Η μητέρα της περιγράφει τον εαυτό της ως αγχώδη και θεωρεί σημαντικό να ολοκληρώνονται πρώτα οι υποχρεώσεις. Αναφέρει ότι η κόρη της «δεν διαβάζει όπως πρέπει» και περνά πολλές ώρες στο κινητό. Όταν τη βλέπει στο κινητό, αντί να ασχολείται με τις σχολικές υποχρεώσεις, ανησυχεί έντονα και παρεμβαίνει προσπαθώντας να τη διορθώσει και να την κινητοποιήσει. Η ίδια θεωρεί ότι το κάνει «για το καλό της» και θέλει η κόρη της να γίνει υπεύθυνη και αυτόνομη.

Η μητέρα αναφέρει ότι η ίδια μεγάλωσε σε ένα περιβάλλον χωρίς σαφή όρια και καθοδήγηση. Περιγράφει ότι αισθανόταν χαμένη, δεν μελετούσε συστηματικά και αργότερα το μετάνιωσε. Δηλώνει ότι δεν θα ήθελε η κόρη της να βιώσει αντίστοιχες δυσκολίες.

Η μητέρα γενικά τείνει να εστιάζει στις πιθανές αρνητικές συνέπειες «λάθος επιλογών και συμπεριφορών» της κόρης της και να τη διορθώνει συχνά. Το οικογενειακό περιβάλλον περιλαμβάνει έντονη παρέμβαση και έλεγχο, ενώ οι γονείς δυσκολεύονται να υιοθετήσουν κοινή στάση στη διαπαιδαγώγηση.

Στο σπίτι, η μητέρα αναλαμβάνει όλες τις δουλειές, απαιτεί να γίνονται με τον δικό της τρόπο και ταυτόχρονα επικρίνει τη Δανάη επειδή δεν συμμετέχει. Η Δανάη, από την πλευρά της, αναφέρει ότι οι γονείς της «είναι υπερήφανοι για εμένα, αλλά αν κάτι δεν πάει καλά απογοητεύονται».

Αναφέρει ότι στόχος της είναι να την «ενδυναμώσει και να την κάνει αυτόνομη ώστε να μην πληγωθεί στη ζωή της». Όταν προκύπτουν γεγονότα που την ανησυχούν, αναζητά άμεσα επικοινωνία με τη θεραπεύτρια και δυσκολεύεται να περιμένει μέχρι την επόμενη συνεδρία. Παρουσιάζει ανυπομονησία για την «επίλυση» των προβλημάτων και έντονη ανάγκη να φερθεί με «τον σωστό τρόπο».

Διάγραμμα Γονεϊκότητας

1. Προβλήματα γονεϊκότητας Όπως αναφέρονται από τον γονέα	2. Καταστασιακοί παράγοντες Παρόν πλαίσιο, βιολογικοί παράγοντες, κουλτούρα, οικογένεια	3. Ιστορικοί παράγοντες Παρελθοντικές ανάγκες και δυσκολίες
4. Προσωπικά γεγονότα γονέα Σκέψεις, συναισθήματα, παρορμήσεις	5. Άκαμπτες γονεϊκές συμπεριφορές Αποφυγές, προσκόλληση σε κανόνες, ασυνεπείς συμπεριφορές	6. Οφέλη Ενισχυτικές συνέπειες για γονέα και παιδί
7. Πηγές Αξίες, δεξιότητες, υποστήριξη	8. Πώς θα ήταν η ευελιξία σε αυτόν τον γονέα;	9. Αρχικές ιδέες διαμόρφωσης ευελιξίας Πεδία εργασίας με τους γονείς

Διάγραμμα Γονεϊκότητας

1. Προβλήματα γονεϊκότητας:
Έντονη ανησυχία για τη μελέτη, τη χρήση κινητού και την υπευθυνότητα της Δανάης. Συχνές διορθώσεις, συγκρούσεις και δυσκολία παραχώρησης αυτονομίας. Αντίφαση: επιθυμεί να γίνει αυτόνομη, αλλά αναλαμβάνει συχνά τον έλεγχο.

2. Καταστασιακοί παράγοντες:
Μετάβαση στην Α΄ Γυμνασίου, αυξημένες αναπτυξιακές απαιτήσεις, σχολικές υποχρεώσεις και κινητό. Άγχος και δυσκολίες της Δανάης.
Υψηλές οικογενειακές προσδοκίες

3. Ιστορικοί παράγοντες:
Μεγάλωσε χωρίς σαφή όρια και καθοδήγηση. Περιγράφει ότι ένιωθε χαμένη, δεν μελετούσε συστηματικά και αργότερα μετάνιωσε για εκπαιδευτικές επιλογές της.

4. Προσωπικά γεγονότα γονέα:

5. Άκαμπτες γονεϊκές συμπεριφορές:

6. Οφέλη / ενισχυτικές συνέπειες:
Βραχυπρόθεσμα: ανακούφιση από την αγωνία και την αβεβαιότητα· αίσθηση ότι προστατεύει την κόρη και κάνει το καθήκον της. Μακροπρόθεσμα: ενίσχυση του ελέγχου, συγκρούσεις και λιγότερες ευκαιρίες εξάσκησης αυτονομίας.

7. Πηγές / δυνάμεις:
Ενδιαφέρον για την κόρη, φροντίδα, συνέπεια, οργανωτικότητα.
Αναγνώριση της σημασίας της υπευθυνότητας και της αυτονομίας.
Διάθεση αναζήτησης επαγγελματικής βοήθειας και συμμετοχή σε συνεδρίες.

8. Πώς θα ήταν η ψυχολογική ευελιξία;

9. Αρχικές ιδέες διαμόρφωσης ευελιξίας

Η Δανάη μέσα από τρεις οπτικές

Ομάδα 1 · Αξίες

Τι είναι σημαντικό για τη μητέρα;
Πώς θέλει να σχετίζεται με τη Δανάη;

Ομάδα 2 · Προσκολλήσεις και κανόνες

Ποιες σκέψεις και ποια «πρέπει» περιορίζουν τις επιλογές της;

Ομάδα 3 · Εμπειρίες και αντιδράσεις

Τι νιώθει και τι παρορμάται να κάνει;
Πώς αντιδρά τελικά;

Έως 3-5 χαρτάκια ανά ομάδα. Μία λέξη ή σύντομη φράση σε κάθε χαρτάκι.


What if...?
I'm not enough
I can't do this
They'll be upset
THOUGHTS
EMOTIONS
BODILY SENSATIONS
URGES / IMPULSES



Διάγραμμα Γονεϊκότητας

1. Προβλήματα γονεϊκότητας: Έντονη ανησυχία για τη μελέτη, τη χρήση κινητού και την υπευθυνότητα της Δανάης. Συχνές διορθώσεις, συγκρούσεις και δυσκολία παραχώρησης αυτονομίας. Αντίφαση: επιθυμεί να γίνει αυτόνομη, αλλά αναλαμβάνει συχνά τον έλεγχο.	2. Καταστασιακοί παράγοντες: Μετάβαση στην Α΄ Γυμνασίου, αυξημένες αναπτυξιακές απαιτήσεις, σχολικές υποχρεώσεις και κινητό. Άγχος και δυσκολίες της Δανάης. Υψηλές οικογενειακές προσδοκίες	3. Ιστορικοί παράγοντες: Μεγάλωσε χωρίς σαφή όρια και καθοδήγηση. Περιγράφει ότι ένιωθε χαμένη, δεν μελετούσε συστηματικά και αργότερα μετάνιωσε για εκπαιδευτικές επιλογές της.
4. Προσωπικά γεγονότα γονέα: Συναισθήματα: Έντονη αγωνία, άγχος για τη μελλοντική πορεία της κόρης, αβεβαιότητα και αίσθηση ευθύνης. Σκέψεις: «Δεν διαβάζει όπως πρέπει», «Αν δεν παρέμβω, μπορεί να κάνει τα ίδια λάθη που έκανα κι εγώ», «Πρέπει να τη βοηθήσω να κάνει τις σωστές επιλογές». Παρόρμηση: Άμεση παρέμβαση, καθοδήγηση και διόρθωση.	5. Άκαμπτες γονεϊκές συμπεριφορές: Συνεχής καθοδήγηση, έλεγχος, διορθώσεις και επικριτικές αντιδράσεις. Αναλαμβάνει εργασίες η ίδια επειδή απαιτεί να γίνονται με τον δικό της τρόπο.	6. Οφέλη / ενισχυτικές συνέπειες: Βραχυπρόθεσμα: ανακούφιση από την αγωνία και την αβεβαιότητα· αίσθηση ότι προστατεύει την κόρη και κάνει το καθήκον της. Μακροπρόθεσμα: ενίσχυση του ελέγχου, συγκρούσεις και λιγότερες ευκαιρίες εξάσκησης αυτονομίας.
7. Πηγές / δυνάμεις: Ενδιαφέρον για την κόρη, φροντίδα, συνέπεια, οργανωτικότητα. Αναγνώριση της σημασίας της υπευθυνότητας και της αυτονομίας. Διάθεση αναζήτησης επαγγελματικής βοήθειας και συμμετοχή σε συναντήσεις.	8. Πώς θα ήταν η ψυχολογική ευελιξία; Να αναγνωρίζει το άγχος και τις αναμνήσεις της δικής της πορείας, χωρίς να καθορίζουν αυτόματα τη γονεϊκή ανταπόκριση. Να διαφοροποιεί τις ανάγκες της Δανάης από τις προσωπικές της εμπειρίες. Να θέτει όρια, επιτρέποντας παράλληλα λάθη, πρωτοβουλίες και σταδιακή αυτονομία.	9. Αρχικές ιδέες διαμόρφωσης ευελιξίας Επαφή με το παρόν: «Ρίχνω άγκυρα» πριν από την αυτόματη διορθωτική αντίδραση. Πράξη δέσμευσης:

Ρίχνω άγκυρα μέσα στα κύματα

Α · Αναγνωρίζω

Παρατηρώ και ονομάζω σκέψεις, συναισθήματα και παρορμήσεις.

C · Συνδέομαι με το σώμα

Νιώθω τα πέλματά μου στο έδαφος. Παρατηρώ τη στάση και την αναπνοή μου.

Ε · Εστιάζω ενεργά

Στρέφομαι στη Δανάη και επιλέγω τι θα κάνω σύμφωνα με τις αξίες μου.

Προσαρμογή της πρακτικής ACE · Russ Harris, 2021

Από την αξία στη συγκεκριμένη γονεϊκή δράση

Τρία ερωτήματα προς τον γονέα

- Τι είδους γονέας θέλω να είμαι σε αυτή τη στιγμή;
- Τι μπορώ να κάνω αυτή την εβδομάδα για να πλησιάσω τον γονέα που θέλω να είμαι;
- «Όταν… τότε…»: ποια πολύτιμη πράξη επιλέγω παρουσία του εσωτερικού ή εξωτερικού εμποδίου;

Παρακολούθηση

- Εβδομαδιαία εκτίμηση: πόσο ταίριαξε η συμπεριφορά μου με τις γονεϊκές μου αξίες; (π.χ. με τον Στόχο- Bull's-eye)

Ενδεικτικό «Όταν… τότε…» για τη μητέρα της Δανάης

«Όταν τη δω στο κινητό και σηκωθεί η ανησυχία, τότε θα πάρω μια ανάσα και θα τη ρωτήσω ποιο είναι το δικό της πλάνο για το διάβασμα, αντί να τη διορθώσω.»

Η παραχώρηση αυτονομίας ως δέσμευση

Σε πρωτόκολλο ΘΑΔ για γονείς αγχωδών παιδιών, μία συνεδρία αφιερώνεται σε γονεϊκή δέσμευση ειδικά για την παραχώρηση αυτονομίας.

Lobato et al. (2022), Πιν. 1, σ. 3-4 («When… then», «Choice point») ; Raftery-Helmer et al. (2024), σ. 1 και Πιν. 2, σ. 4 ; Fung et al. (2021), εγχειρίδιο CAMH, σ. 68–69 (Bull's-eye).

Από τη λειτουργική ανάλυση στην επιλογή διεργασίας

Τι παρατηρώ στη μητέρα	Διεργασία-στόχος	Ενδεικτικές τεχνικές
Παρεμβαίνει και η δυσφορία της μειώνεται προσωρινά	Βιωματική αποφυγή → αποδοχή	Δημιουργική απελπισία: «Τι έχετε δοκιμάσει; Πόσο αποδίδει;»
«Δεν διαβάζει όπως πρέπει» / ανάγκη να φερθεί «με τον σωστό τρόπο»	Προσκόλληση σε κανόνες → αποκόλληση	«Έχω τη σκέψη ότι…» / Επιβάτες στο λεωφορείο σε δυάδες
Εστίαση στις πιθανές αρνητικές συνέπειες στο μέλλον	Φοβούμενο μέλλον → επαφή με το παρόν	«Παύση και αναπνοή» / «Ρίχνω άγκυρα»
Θέλει αυτόνομο παιδί, αλλά κάνει η ίδια όλες τις δουλειές	Αξίες σαφείς, δράση ασύμβατη → δεσμευμένη δράση	Matrix «προς / μακριά» / «Όταν… τότε…»
Ανυπομονησία για «επίλυση» / άμεση αναζήτηση της θεραπεύτριας	Εαυτός ως περιεχόμενο («σωστή μητέρα») → εαυτός ως πλαίσιο, αυτοσυμπόνια	Άσκηση παρατηρητή / Άσκηση συμπόνιας με νοερή απεικόνιση

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Τι κρατάω; Τι υπόσχομαι στον εαυτό μου;

1	2	3	4	5
Πού βρίσκομαι;	Τι είναι σημαντικό για μένα;	Τι μπορεί να με σταματήσει;	Τι χρειάζεται να κάνω;	Τι υπόσχομαι στον εαυτό μου;

Κάρτα υπενθύμισης

«Την επόμενη φορά που θα σηκωθεί τρικυμία, θα κρατήσω το τιμόνι κάνοντας ένα μικρό πράγμα:

.....»

Στόχος δεν είναι η ήρεμη θάλασσα, αλλά η ικανότητα να κρατάμε το τιμόνι.

(θέματα των πέντε συνεδριών του Navigator ACT).

Βιβλιογραφία 1/4 · Βιβλία και εγχειρίδια

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, Μετάφρ.· Α. Παναγιωτοπούλου, Επιστ. επιμ.). Gutenberg.

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

Fung, K. P.-L., Wong, J. P.-H., Steel, L., Lake, J., Bryce, K., & Lunsky, Y. (2021). Acceptance and commitment training (ACT) for family caregivers of people with developmental disabilities: Training manual. Centre for Addiction and Mental Health.

Βιβλιογραφία 2/4 · Βιωματικές πρακτικές

Harris, R. (2021). The three steps of “dropping anchor”: ACE [Φύλλο πρακτικής]. ImLearningACT.com.

Coyne, L. W., & Gould, E. R. (χ.χ.). Empowering parents with ACT [Εκπαιδευτικό πρόγραμμα και συνοδευτικό υλικό, συμπεριλαμβανομένων Sweet Child Script και διαγράμματος γονεϊκότητας]. Praxis Continuing Education and Training.

Holmberg Bergman, T., Renhorn, E., Berg, B., Lappalainen, P., Ghaderi, A., & Hirvikoski, T. (2023). Acceptance and commitment therapy group intervention for parents of children with disabilities (Navigator ACT): An open feasibility trial. Journal of Autism and Developmental Disorders, 53, 1834–1849. https://doi.org/10.1007/s10803-022-05490-6

Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., & Olaz, F. O. (2016). The essential guide to the ACT matrix: A step-by-step approach to using the ACT matrix model in clinical practice. New Harbinger Publications.

Βιβλιογραφία 3/4 · Κλινικές εφαρμογές

Raftery-Helmer, J. N., Hart, A. S., Levitt, M. R., Hodge, S. M., Coyne, L. W., & Moore, P. S. (2024). Acceptance and commitment therapy group protocol for caregivers of anxious youth: An open trial pilot study. Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry, 3, 1347295. https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1347295

Lobato, D., Montesinos, F., Polín, E., & Cáliz, S. (2022). Acceptance and commitment training focused on psychological flexibility for family members of children with intellectual disabilities. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(21), 13943. https://doi.org/10.3390/ijerph192113943

Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A., & Gómez, I. (2022). Parenting intervention for psychological flexibility and emotion regulation: Clinical protocol and an evidence-based case study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(9), 5014. https://doi.org/10.3390/ijerph19095014

Sasaki, N., Imamura, K., Nishi, D., Watanabe, K., Sekiya, Y., Tsuno, K., Kobayashi, Y., & Kawakami, N. (2021). Internet-based acceptance and commitment therapy programme "Happiness Mom" for well-being: A protocol for a randomised controlled trial. BMJ Open, 11(2), e042167. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-042167

Βιβλιογραφία 4/4 · Θεωρία και έρευνα

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1–25. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Brassell, A. A., Rosenberg, E., Parent, J., Rough, J. N., Fondacaro, K., & Seehuus, M. (2016). Parent's psychological flexibility: Associations with parenting and child psychosocial well-being. Journal of Contextual Behavioral Science, 5, 111–120. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.03.001

Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 214–238. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010

Lobato, D., Montesinos, F., Polín, E., Flujas-Contreras, J. M., Gómez-Becerra, I., & Budziszewska, L. (2025). Psychological intervention in parents of children with neurodevelopmental disorders using a brief protocol based on acceptance and commitment therapy. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 38(5), e70131. https://doi.org/10.1111/jar.70131

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

Σας ευχαριστούμε

Για τη συμμετοχή, την εμπιστοσύνη
και όσα μοιραστήκατε μαζί μας.

Ευχαριστούμε τους διοργανωτές του Συνεδρίου
και το Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς.

Αγγελική Παναγιωτοπούλου · Αλεξάνδρα Κοπανάρη
Αθηνά Παπαγεωργίου · Νεφέλη Μαζαράκη