**Καλλιεργώντας την ψυχολογική ευελιξία στη γονεϊκότητα: Βιωματικές εφαρμογές της θεραπείας αποδοχής και δέσμευσης (ΘΑΔ/ACT) στην κλινική πρακτική**

**Αγγελική Παναγιωτοπούλου, Αλεξάνδρα Κοπανάρη, Αθηνά Παπαγεωργίου, Νεφέλη Μαζαράκη**

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

Η γονεϊκότητα αποτελεί ένα σύνθετο και απαιτητικό πεδίο στην κλινική πρακτική, όπου οι γονείς καλούνται να διαχειριστούν ένα ευρύ φάσμα εσωτερικών εμπειριών και καθημερινών προκλήσεων. Συχνά έρχονται αντιμέτωποι με έντονα συναισθήματα, όπως άγχος, ενοχές και ματαίωση, ενώ παράλληλα λαμβάνουν συνεχείς αποφάσεις που επηρεάζουν τόσο την ανατροφή του παιδιού όσο και τη σχέση μαζί του. Οι εσωτερικές αυτές διεργασίες επηρεάζουν άμεσα τη γονεϊκή συμπεριφορά και, σε συνθήκες αυξημένης πίεσης, μπορεί να οδηγήσουν σε άκαμπτα μοτίβα αντίδρασης, απομακρύνοντας τον γονέα τόσο από τις προσωπικές του αξίες όσο και από τη συναισθηματική σύνδεση με το παιδί. Η Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ΘΑΔ) προσφέρει ένα σύγχρονο και εμπειρικά τεκμηριωμένο πλαίσιο για την ενίσχυση της ψυχολογικής ευελιξίας, προάγοντας την ικανότητα των γονέων να σχετίζονται με τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους με μεγαλύτερη αποδοχή και επίγνωση, ενώ παράλληλα να κατευθύνουν τη συμπεριφορά τους βάσει προσωπικών αξιών.Το παρόν βιωματικό εργαστήριο στοχεύει στην εξοικείωση των συμμετεχόντων με βασικές διεργασίες της ΘΑΔ και την εφαρμογή τους στην κλινική πρακτική με γονείς και οικογένειες. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ευελιξία της προσέγγισης, αναδεικνύοντας τρόπους ενσωμάτωσης σύντομων και στοχευμένων παρεμβάσεων τόσο στη συμβουλευτική γονέων όσο και στο πλαίσιο της θεραπείας παιδιών. Μέσα από βιωματικές ασκήσεις, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν πώς οι αυτόματες σκέψεις και τα δύσκολα συναισθήματα επηρεάζουν τη γονεϊκή συμπεριφορά, αλλά και να εμβαθύνουν σε παρεμβάσεις που βοηθούν τους γονείς να ανταποκρίνονται με μεγαλύτερη επίγνωση έτσι ώστε ενισχύεται το θεραπευτικό αποτέλεσμα.