Η έννοια των αξιών στη γονεϊκότητα και στη θεραπεία παιδιού και εφήβου

Αθηνά Παπαγεωργίου, MSc., Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια
Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών (ΕΓΣΣ) | Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ)

Συμπόσιο

Γονεϊκότητα και ψυχολογική ευελιξία:

Εφαρμογές της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης στην κλινική πρακτική με γονείς και παιδιά.

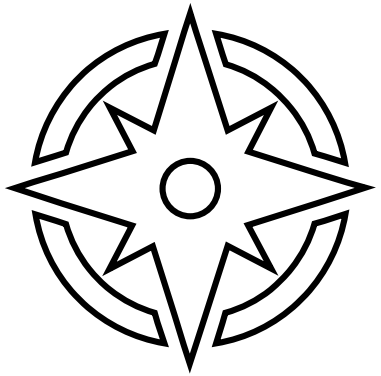
6ο Πανελλήνιο Συνέδριο Κλινικής Ψυχολογίας & Ψυχολογίας της Υγείας

Αθήνα, 29/10–1/11/26

🧭 Τι είναι οι αξίες ;

Επιλεγμένες, προσωπικά σημαντικές κατευθύνσεις ζωής και βαθιές επιθυμίες που **προσδίδουν νόημα στη δράση μας**.

Λειτουργούν ως μια **εσωτερική πυξίδα.**
«Δεν ολοκληρώνονται ποτέ» σε αντίθεση με τους στόχους.



Εκφράζουν το πώς θέλω να είμαι και να **σχετίζομαι με τον κόσμο & τον εαυτό μου,** παρά το τι θέλω να αποκτήσω ή να πετύχω.

Λειτουργούν ως **μηχανισμός γεφύρωσης** και κοινός κώδικας επικοινωνίας ανάμεσα στον γονέα, το παιδί και τον θεραπευτή.

Hayes S. et al (2015, 2011)

🧭 Σύντομο quiz: ποιο από τα παρακάτω είναι αξία;

Α. Να κάνω το παιδί μου να διαβάζει κάθε μέρα.

Β. Να είμαι υποστηρικτικός γονιός.

Γ. Να μην ξαναφωνάξω ποτέ στο παιδί μου.

Α → στόχος (συγκεκριμένο αποτέλεσμα)

Β → αξία (συνεχής κατεύθυνση ζωής)

Γ → κανόνας/άκαμπτη απαίτηση

Εννοιολογικός διαχωρισμός

Χαρακτηριστικά	Αξίες	Στόχοι	Κανόνες
Ορισμός	Προσωπικά σημαντικές κατευθύνσεις ζωής – βαθιές επιθυμίες.	Συγκεκριμένα αποτελέσματα προς επίτευξη.	Άκαμπτες εσωτερικές απαιτήσεις.
Διάρκεια	Δεν «ολοκληρώνονται» ποτέ.	Μπορούν να επιτευχθούν & να ολοκληρωθούν.	Λειτουργούν ως «πρέπει».
Εστίαση	Εκφράζουν το πώς θέλω να είμαι.	Εκφράζουν το τι θέλω να πετύχω.	Εστιάζουν στην αποφυγή λάθους.
Παράδειγμα	«Να είμαι διαθέσιμος & υποστηρικτικός γονιός.»	«Να περνάω 20 λεπτά την ημέρα μαζί του χωρίς κινητό.»	«Πρέπει να είμαι πάντα ένας ήρεμος γονιός.»

Hayes S. et al (2015, 2011)

Μετατόπιση οπτικής στη γονεϊκότητα

Από την Παγίδα του Ελέγχου...	...Στην Αξιακά Καθοδηγούμενη Γονεϊκότητα
«Πώς θα κάνω το παιδί μου να συμπεριφερθεί όπως θέλω;» → ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ	«Πώς θέλω εγώ να ανταποκριθώ ως γονέας;» → ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΣΤΗ ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΔΡΑΣΗ
«Δεν πρέπει να θυμώνω ποτέ.»	«Πώς μπορώ να ανταποκρίνομαι με σεβασμό, ακόμη κι όταν θυμώνω.»
«Το παιδί μου πρέπει να είναι υπεύθυνο.»	«Πώς μπορώ να καλλιεργώ την υπευθυνότητα, προστατεύοντας τη σχέση μας;»

Whittingham, et al., (2019), Coyne, et al., (2009)

Πρώτο – αξίες ή Πρώιμες αξιακές τάσεις «Proto Values»

Έκφραση στο Παιδί

Προ-γλωσσικές, αυθόρμητες τάσεις συμπεριφοράς (approach behaviors) – αφετηρία διαμόρφωσης αξιών

Για παράδειγμα:

- **Καλοσύνη:** Χάδι σε κάποιον που κλαίει, μοίρασμα φαγητού.
- **Περιέργεια:** Εξερεύνηση & παιχνίδι.
- **Σύνδεση:** Αναζήτηση αγκαλιάς.

Αμφίδρομη Δυναμική

Συν-διαμόρφωση μέσα από τη δυάδα γονέα-παιδιού.

Πώς λειτουργεί;

Το παιδί εκδηλώνει την συμπεριφορά ή την τάση & ο γονέας ανταποκρίνεται. Η αμοιβαία αυτή ροή δίνει νόημα και κατεύθυνση στη συμπεριφορά.

→Αλληλεπίδραση
→Γλώσσα
→Εμπειρίες

Ο Γονέας ως «Πυξίδα»

Συναισθηματική συν-ρύθμιση (co-regulation) και κοινωνική ενίσχυση.

Ενίσχυση & Νοηματοδότηση:

Ο γονέας καθρεφτίζει και ονομάζει την πράξη: *«Τι όμορφο που φρόντισες το αρκουδάκι σου!»*
Με έναν τρόπο δίνει όνομα στην τάση, δηλαδή στην πρωταρχική εκδήλωση της αξίας.

«Η χαρά της γονεικότητας» / Whittingham, et al. (2019), Coyne, et al., (2009)

Πρώτο – αξίες ή Πρώιμες αξιακές τάσεις «Proto Values»



Η επιστροφή στις αξίες

«Μέσα σε αυτή τη στιγμή, θέλω να λειτουργήσω κυρίως μέσα από τον φόβο μου ή να προσπαθήσω να ανταποκριθώ με υπομονή, σύνδεση και σταθερότητα;»



Δύσκολη στιγμή:

Το παιδί αρνείται να διαβάσει. Ο γονέας αγχώνεται, σκέφτεται «αν συνεχίσει έτσι, θα αποτύχει» και αρχίζει να φωνάζει.

Οι αξίες δίνουν λειτουργία και νόημα στη συμπεριφορά μας.

Οι αξίες έχουν αναπτυξιακή πορεία

Οι αξίες αποτελούν κεντρικό άξονα της ACT/ΘΑΔ

«Η χαρά της γονεικότητας» / Whittingham, et al. (2019), Coyne, et al., (2009)

🧭 Ο γονέας ως «πυξίδα» αξιών

Ο γονέας ως...	Τι σημαίνει στην πράξη μέσα στην οικογένεια
μοντέλο (modeling)	Το παιδί παρατηρεί άμεσα πώς ο γονέας σχετίζεται, διαχειρίζεται τις δυσκολίες και παίρνει αποφάσεις βάσει αξιών.
«πυξίδα»	Θέτει λειτουργικά όρια και δημιουργεί ευκαιρίες για συμπεριφορές που συνδέονται με σημαντικές αξίες.
ασφαλής βάση	Επιτρέπει στο παιδί να εξερευνά το περιβάλλον του χωρίς την ανάγκη για διαρκή και άκαμπτη συμμόρφωση.
υποστηρικτής της αυτονομίας	Αναγνωρίζει και αποδέχεται σταδιακά ότι οι αξίες του παιδιού δεν χρειάζεται να ταυτίζονται απόλυτα με τις δικές του.

Σύντομο κλινικό παράδειγμα

ΑΞΙΕΣ ΠΑΙΔΙΟΥ	ΠΡΑΞΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ	ΠΑΡΑΛΛΗΛΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	ΠΡΑΞΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ	ΑΞΙΕΣ ΓΟΝΕΩΝ
Αυτονομία Ανεξαρτησία Ελευθερία	Ετοιμάζει τα πράγματά του μόνο του, συμμετέχει σε δουλειές σπιτιού, μαζεύει το δωμάτιό του, βάζει ξυπνητήρι (για τουαλέτα), μελετά μόνο του.	⟺	Κάνουν βήμα πίσω. Σταματούν τον πρωινό έλεγχο και τις επικρίσεις. Δείχνουν εμπιστοσύνη & ενθάρρυνση.	**Ελευθερία Εμπιστοσύνη**
Εμπιστοσύνη Σύνδεση	Εκφράζει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του. Ειδικά όταν θυμώνει, το λέει στους γονείς χωρίς να αποσύρεται.	⟺	Αποδέχονται καθυστερήσεις/αποσπάσεις στη μελέτη/ρουτίνα. Συζητούν, προσφέρουν αγκαλιά/ενθάρρυνση αντί για θυμό/εντάσεις	**Αποδοχή, Επικοινωνία**

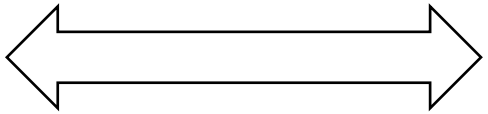
Αντιμετώπιση νυχτερινής ενούρησης και άγχους σε αγόρι 8,5–9 ετών. Τεχνικές: γνωσιακές, συμπεριφοριστικό πρόγραμμα, βιωματικές τεχνικές ΘΑΔ (ενδεικτικά: «uninvited guest», «thanks, mind») , Κάρτες αξιών, συμβουλευτική υποστήριξη γονέων

Οι αξίες στην εφηβεία

Από το «Τι μου έμαθαν» στο «Τι έχει σημασία για εμένα»

Διαμορφώνοντας προσωπική ταυτότητα

- Ανάγκη για αυτονομία και προσωπικές επιλογές
- Επανεξέταση των οικογενειακών αξιών
- Αναζήτηση αποδοχής και σύνδεσης με συνομηλίκους



Αποσαφήνιση αξιών στην ACT

- Διερεύνηση του «τι άνθρωπος θέλω να είμαι»
- Διάκριση των προσωπικών επιλογών από τις προσδοκίες των άλλων
- Μικρές πράξεις που εκφράζουν όσα έχουν σημασία για εμένα

Σύντομο κλινικό παράδειγμα

ΑΞΙΕΣ ΕΦΗΒΗΣ	ΠΡΑΞΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ ΕΦΗΒΗΣ	ΠΑΡΑΛΛΗΛΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	ΠΡΑΞΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ	ΑΞΙΕΣ ΓΟΝΕΩΝ
Αυτονομία **Αυθεντικότητα** **Αυτοπεποίθηση**	Να διαβάζει γιατί το θέλει η ίδια, να φτιάχνει το πρόγραμμά της, χωρίς να αγχώνεται να ικανοποιεί τους γονείς ή να τα κάνει όλα τέλεια.	⟺	Σταματούν συνεχείς ερωτήσεις για το διάβασμα, μείωση επίκρισης, εμπιστεύονται την προσπάθειά της. Προσωπικός χρόνος για τους ίδιους.	**Εμπιστοσύνη** **Ελευθερία**
Επικοινωνία **Σύνδεση** **Αποδοχή**	Να εκφράζει και να επικοινωνεί με σεβασμό τα όριά της, να εξωτερικεύει τις ανάγκες της. Να εκφράζεται στους φίλους της και γενικότερα για όσα την ενοχλούν.	⟺	Κατανόηση, αγκαλιά, ενθάρρυνση, χώρος για λάθη, συζήτηση και διάλογος στις διαφωνίες vs επιβολή απόψεων	**Επικοινωνία** **Οικειότητα** **Διαλλακτικότητα**

Διαχείριση έντονου άγχους & αποφυγής για τις Πανελλήνιες σε έφηβη 16–17 ετών σε περιβάλλον υψηλών προσδοκιών. Γνωσιακές τεχνικές, συμβουλευτική υποστήριξη, ΘΑΔ: Κάρτες αξιών, βιωματικές τεχνικές (ενδεικτικά: «Leaves on a stream», «Uninvited guest», «Thanks mind», «Sushi metaphor»)

Ψυχολογική ευελιξία στη γονεϊκότητα

Αναγνωρίζω

Τι νιώθω και τι σκέφτομαι ως γονέας

Αποδέχομαι

Η γονεϊκότητα περιλαμβάνει αβεβαιότητα, φόβο, ματαίωση

Γονεϊκή Ψυχολογική Ευελιξία

Διακρίνω

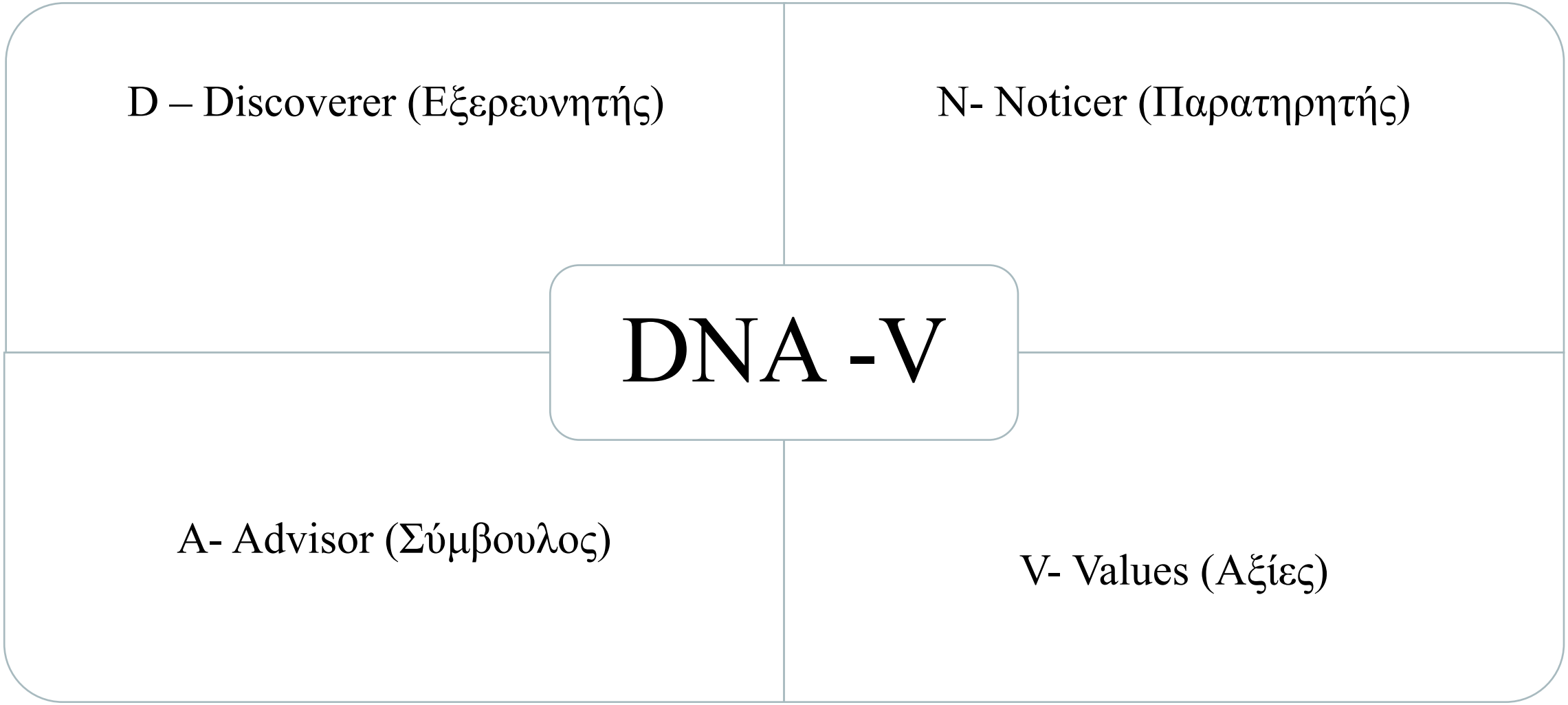
Τις αξίες μου - Τι γονέας θέλω να είμαι

Επιλέγω

Δεσμευμένη δράση σύμφωνα με τις αξίες μου ως γονέας

Hayes, L., & Ciarrochi, J. (2019).

Το Μοντέλο DNAv



Το μοντέλο **DNAv** έχει σχεδιαστεί **τόσο για εφήβους/παιδιά όσο και για τους γονείς**, καθώς και για τη μεταξύ τους αλληλεπίδραση!

Hayes, L. L., & Ciarrochi, J. V, 2015

🧭 Το Μοντέλο DNAv

Στοιχείο DNA	Παιδιά/ έφηβοι	Γονείς
D - Discoverer (Εξερευνητής/βιωματική δράση)	Δοκιμάζει νέες συμπεριφορές, παίρνει ασφαλή ρίσκα, μαθαίνει από την εμπειρία	Δοκιμάζει ευέλικτες αντιδράσεις (π.χ. ενεργητική ακρόαση αντί για κήρυγμα/έλεγχο)
N - Noticer (Παρατηρητής/επαφή με την παρούσα στιγμή)	Αναγνωρίζει σωματικές αισθήσεις και συναισθήματα (π.χ. σφίξιμο, άγχος) πριν αντιδράσει.	Παρατηρεί τη δική του σωματική ένταση και τον εκνευρισμό όταν το παιδί δυσκολεύεται
A - dvisor (Σύμβουλος/ Γνωσιακή αποκόλληση)	Ακούει τον εσωτερικό «νου» (φόβος, αυτοεπίκριση) χωρίς να τον πιστεύει τυφλά	Αναγνωρίζει τις σκέψεις άγχους (*«Αν δεν πετύχει, φταίω εγώ»*) ως απλές σκέψεις
V -Values (Αξίες)	Συνδέεται με όσα έχουν πραγματική σημασία (φιλία, αυτονομία, δημιουργικότητα)	Επιστρέφει στη βαθύτερη γονεϊκή αξία (*«Θέλω να είμαι ασφαλές καταφύγιο & σύνδεση»*).

Κοινός στόχος: Από τον έλεγχο και την αυτόματη αντίδραση προς την ψυχολογική ευελιξία, τη σύνδεση και τη δεσμευμένη δράση σύμφωνα με τις αξίες!

Hayes, L. L., & Ciarrochi, J. V, 2015

Ερωτήσεις αναστοχασμού για γονείς

Πυξίδα

«Τι είδους γονέας θέλω να είμαι απέναντι σε αυτή τη δυσκολία;»

Δράση

«Ποιο μικρό βήμα μπορώ να κάνω για να έρθω πιο κοντά στην αξία μου σήμερα;»

Σχέση

«Πώς προστατεύω τη σύνδεση με το παιδί μου πέρα από το αποτέλεσμα;»

Whittingham, et al., (2019), Coyne, et al., (2009)
Hayes, L. L., & Ciarrochi, J. V, 2015

Ερευνητικά δεδομένα

Μελέτη	Είδος μελέτης	Τι βρήκαν	Περιορισμοί
Murcia-Álvarez et al., 2026	Συστηματική ανασκόπηση, 45 μελέτες	Επιβεβαίωση του μοντέλου του Schwartz: οι αξίες εμφανίζουν διαφοροποιημένη δομή από την παιδική ηλικία και σταθεροποιούνται σημαντικά με την ηλικία.	Ετερογένεια προερχόμενη από το εύρος των διαφορετικών πληθυσμιακών και μεθοδολογικών προσεγγίσεων των 45 μελετών.
Burke & Moore, 2015	Στάθμιση Ερωτηματολογίου Parental Psychological Flexibility (PPF) (3 παράγοντες, 19 στοιχεία), το οποίο έδειξε ικανοποιητική αξιοπιστία και εγκυρότητα.	Η γονεϊκή ψυχολογική ευελιξία μπορεί να αξιολογηθεί ως ξεχωριστή διάσταση της γονεϊκής λειτουργίας	Περιορισμός του δείγματος σε γονείς προ-εφήβων και εφήβων (10–18 ετών), απαιτείται περαιτέρω γενίκευση σε άλλες ηλικίες.
Li, S. N., & Chien, W. T. , 2026	Τυχαιοποιημένη Κλινική Δοκιμή (RCT)	Μελέτη σε 154 γονείς παιδιών με αυτισμό. Σημαντική μείωση του γονεϊκού στρες, βελτίωση της ψυχολογικής ευελιξίας και μείωση προβλημάτων συμπεριφοράς παιδιών στο 6μηνο follow-up.	Διεξήχθη αποκλειστικά σε 7 κρατικά ιδρύματα αποκατάστασης στη Shenzhen (Κίνα), γεγονός που περιορίζει τη δια-πολιτισμική γενίκευση.
Byrne et al., 2021	Συστηματική ανασκόπηση, 27 μελέτες / 1.155 συμμετέχοντες	Αναφέρθηκαν βελτιώσεις σε συμπτώματα παιδιών, στο γονεϊκό στρες, την κατάθλιψη και το άγχος, καθώς και στους μηχανισμούς αλλαγής της ACT (ενσυνειδητότητα, αποδοχή, γνωσιακή αποκόλληση).	Χαμηλά επίπεδα μεθοδολογικής αυστηρότητας σε αρκετές από τις μελέτες.
Holmberg Bergman, et al., 2023	Ανοιχτή Μελέτη Σκοπιμότητας *(Open Feasibility Trial)*	Αξιολόγηση του προγράμματος Navigator ACT σε 94 γονείς παιδιών με αναπηρίες. Η παρέμβαση αποδείχθηκε εφικτή και αποδεκτή σε κλινικό πλαίσιο, με τους γονείς να παρουσιάζουν σημαντικές βελτιώσεις στην ψυχική τους ευεξία.	Έλλειψη ανάλυσης Intention-to-Treat (ITT), απουσία τυχαιοποίησης και ομάδας ελέγχου (τα αποτελέσματα είναι προκαταρκτικά), πιθανή επίδραση παράλληλης συμβουλευτικής υποστήριξης και περιορισμένη στατιστική ισχύς στη σύγκριση αποχωρήσαντες/συμμετέχοντες.

Ερευνητικά δεδομένα

Μελέτη	Είδος μελέτης	Τι βρήκαν	Περιορισμοί
Guo, Y., He, H., & Lan, J. , 2025	Μετα- ανάλυση (10 τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές. N = 700)	Η ACT μείωσε σημαντικά το στρες σε γονείς παιδιών με ειδικές ανάγκες.Καλύτερα αποτελέσματα σε παρεμβάσεις διάρκειας >8 εβδομάδων (με συνεδρίες ≥120 λεπτών).	Παρατηρήθηκε σημαντική ετερογένεια στα αποτελέσματα λόγω διαφορών στη συχνότητα, τη διάρκεια και το είδος των αναγκών των παιδιών. Υπερτερούσαν στο δείγμα οι μητέρες.
Demir, M., & Kabakçı, Ö. F. , 2025	Θεωρητική & Κλινική Μελέτη *(Theoretical Review)*	Παρουσίαση του θεωρητικού πλαισίου της ACT, της σημασίας των αξίων στην εφηβεία και τρόπων ενσωμάτωσής τους μέσω πρακτικών παραδειγμάτων και ασκήσεων για θεραπευτές	Πρόκειται για θεωρητική/περιγραφική εργασία χωρίς ποσοτικά δεδομένα αποτελεσματικότητας (απαιτούνται εμπειρικές ποσοτικές μελέτες).
Swain, J., et al.., 2015	Συστηματική Ανασκόπηση *(Systematic Review)*	Εξέταση 21 μελετών (707 συμμετέχοντες). Βελτιώσεις στα συμπτώματα, την ποιότητα ζωής και την ψυχολογική ευελιξία, με διατήρηση του οφέλους σε μετέπειτα αξιολογήσεις (follow-up).	Μικρά δείγματα, μη τυχαιοποιημένοι σχεδιασμοί και έλλειψη επαρκών ομάδων ελέγχου ή εναλλακτικών θεραπειών σε πολλές μελέτες.
Corti, C., Pergolizzi, et al., 2018.	Ελεγχόμενη Κλινική Μελέτη (Controlled Study)	Παρατηρήθηκε παράδοξη μείωση της ενσυνείδητης επίγνωσης μετά την παρέμβαση ($p<.01$) και τάση προς στατιστική σημαντικότητα στη μείωση του στρες ($p=.06$). Κανένα αποτέλεσμα στη γνωσιακή ταύτιση/συγχώνευση	Τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης των διεργασιών της ACT ήταν πιθανώς πολύ περίπλοκα για τους γονείς, καθιστώντας τις μετρήσεις λιγότερο αξιόπιστες.
Burckhardt, R., et al., 2017	Μελέτη Σκοπιμότητας / Πιλοτική (Feasibility Study)	Η παρέμβαση βρέθηκε αποδεκτή και εφικτή σε σχολικό περιβάλλον (έφηβοι 14–16 ετών). Δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των συνθηκών, αλλά τα μεγέθη επίδρασης (effect sizes) ήταν υπέρ της ομάδας ACT.	Μικρό μέγεθος δείγματος ($N = 48$), γεγονός που περιόρισε τη στατιστική ισχύ.

Δεν χρειάζεται να έχουμε όλες τις απαντήσεις για να είμαστε παρόντες.
Μπορούμε να κάνουμε χώρο για τη δυσκολία, να θυμόμαστε τι έχει σημασία και νόημα και να επιστρέφουμε στη σχέση με συμπόνια, με αποδοχή και καλοσύνη.

Σας ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας!



Στοιχεία επικοινωνίας: info@papageorgioupsych.com

Βιβλιογραφία

❖Murcia-Álvarez, E., Pereira da Costa, L., Tendais, I., Ramos, A., Cavadas, M., Rodrigues, R. B., Marques, S., Ramos, V., & Correia, I. (2026). The development of social values in childhood and early adolescence: a systematic review.

❖Burke, K., & Moore, S. (2014). *Development of the Parental Psychological Flexibility Questionnaire.*

❖Byrne, G., Ghráda, Á. N., O'Mahony, T., & Brennan, E. (2021). A systematic review of the use of acceptance and commitment therapy in supporting parents. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *94*, 378-407.

❖Li, S. N., & Chien, W. T. (2026). Acceptance and commitment training for parents of children with autism spectrum disorder: a randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, *9*(1), e2552693.

❖Guo, Y., He, H., & Lan, J. (2025). The effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on parental stress in parents of special children: a meta-analysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*.

❖Demir, M., & Kabakçı, Ö. F. (2025). Exploring Values with Adolescents: Implications of Acceptance and Commitment Therapy. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *17*(3), 520-533.

❖Swain, J., Hancock, K., Dixon, A., & Bowman, J. (2015). Acceptance and Commitment Therapy for children: A systematic review of intervention studies. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *4*(2), 73-85.

❖Corti, C., Pergolizzi, F., Vanzin, L., Cargasacchi, G., Villa, L., Pozzi, M., & Molteni, M. (2018). Acceptance and commitment therapy-oriented parent-training for parents of children with autism. *Journal of Child and Family Studies*, *27*(9), 2887-2900.

❖Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J., Hadzi-Pavlovic, D., & Shand, F. (2017). Acceptance and commitment therapy universal prevention program for adolescents: a feasibility study. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, *11*(1), 27.

❖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*(5), 1834-1849.

❖Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.

❖Hayes, S. C., & Ciarrochi, J. (2015). *The thriving adolescent: Using Acceptance and Commitment Therapy and Relational Frame Theory to Help Teens Manage Emotions, Develop*

❖Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy* (2nd ed.).

❖Hayes, L., & Ciarrochi, J. (2019). *Your Life, Your Way: Acceptance and Commitment Therapy Skills to Help Teens Manage Life Without Crisis or Burnout.* New Harbinger Publications.

❖Ciarrochi, J., Hayes, L. L., & Bailey, A. (2020). *Get Out of Your Mind and into Your Life for Teens: A Guide to Living an Extraordinary Life.* New Harbinger Publications.

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

❖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.