ΣΥΜΠΟΣΙΟ

Γονεϊκότητα και ψυχολογική ευελιξία: Εφαρμογές της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης στην κλινική πρακτική με γονείς και παιδιά

Προεδρείο: Αγγελική Παναγιωτοπούλου
Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

Συζητήτρια: Αλεξάνδρα Χρυσάγη
Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

Η γονεϊκότητα αποτελεί ένα πολυδιάστατο και απαιτητικό πεδίο στην κλινική πρακτική, στο οποίο οι γονείς καλούνται να διαχειριστούν έντονες συναισθηματικές εμπειρίες, αβεβαιότητα και αντιφατικές απαιτήσεις. Η Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ΘΑΔ), ως παρέμβαση του Τρίτου Κύματος της γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας, εστιάζει στην ανάπτυξη της ψυχολογικής ευελιξίας τόσο των γονέων όσο και των παιδιών, υποστηρίζοντας τη λειτουργική διαχείριση σκέψεων, συναισθημάτων και σωματικών εμπειριών που συχνά λειτουργούν ως εμπόδιο στη ζωή ή στη θεραπευτική διαδικασία. Το συμπόσιο παρουσιάζει τις βασικές διεργασίες της ΘΑΔ, όπως η αποδοχή, η δεσμευμένη δράση καθοδηγούμενη από αξίες, η αποκόλληση, ο εαυτός ως πλαίσιο και η επίγνωση της παρούσας στιγμής, και τον τρόπο με τον οποίο αυτές προσαρμόζονται στη θεραπεία παιδιών και εφήβων, στη θεραπεία οικογένειας και στη συμβουλευτική γονέων. Μέσα από τις επιμέρους ανακοινώσεις εξετάζεται η ενσυνειδητότητα ως μη επικριτική και συμπονετική στάση που μειώνει το γονεϊκό άγχος και ενισχύει τη λειτουργία και τη σχέση γονέα–παιδιού. Επιπρόσθετα, αναδεικνύονται οι αξίες ως κεντρικός άξονας κατανόησης και ρύθμισης συμπεριφοράς, και ο τρόπος που ενισχύουν τη θεραπευτική έκβαση και τη λειτουργικότητα του οικογενειακού συστήματος. Παράλληλα, παρουσιάζεται η έννοια της βιωματικής αποφυγής και πώς η κατανόηση και η επαναπλαισίωσή της μπορεί να οδηγήσει σε πιο ευέλικτες και αξιακά καθοδηγούμενες γονεϊκές στάσεις. Κάθε θεματική συνδέει θεωρία και κλινική πράξη, με έμφαση στον βιωματικό χαρακτήρα και την ευελιξία της εφαρμογής σε διαφορετικά πλαίσια, όπως η συμβουλευτική γονέων, οι ομαδικές παρεμβάσεις και η θεραπεία παιδιού–οικογένειας, προσφέροντας στους επαγγελματίες ένα ολοκληρωμένο και προσαρμόσιμο πλαίσιο για την ενίσχυση της γονεϊκής λειτουργίας και της σχέσης γονέα - παιδιού.