



Εταιρεία Γνωσιακών
Συμπεριφοριστικών Σπουδών



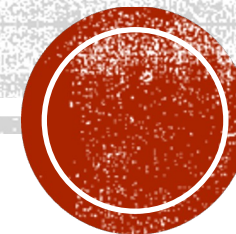
**Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΗΣ
ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΣΜΟ
ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΕ ΓΟΝΕΙΣ
ΤΥΠΙΚΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ, ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΔΑΦ, ΔΕΠΥ ΚΑΙ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ-ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ,

ΑΘΗΝΑ 2024

Μαριανίκη Τσίτου, Αναστασίου Τσόχα 3, Αμπελόκηποι, marianikitsitou@soulbalance.gr

Επόπτρια: Ροζίνα Παλαιολόγου



ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

- Ενσυνειδητότητα

η επίγνωση που προκύπτει όταν η προσοχή του ατόμου στρέφεται στο **εδώ και το τώρα**, χωρίς επικριτικότητα, έχοντας περισσότερο το άτομο τον ρόλο του «παρατηρητή».



ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑ

Επικεντρώνεται στην παρουσία, την ενσυναίσθηση και την αποδοχή των συναισθημάτων του παιδιού από τον γονέα.

Προωθεί μια πιο ουσιαστική και άμεση συναισθηματική σύνδεση των μελών.

Η προσοχή στρέφεται μακριά από είδη σκέψης και πρακτικές που διαιωνίζουν περαιτέρω το άγχος.

Συμβάλλει σε πιο λειτουργικές γονεϊκές πρακτικές.

Ενισχύεται η ενεργητική ακρόαση, οι ελεγχόμενες αντιδράσεις και η εύρεση εναλλακτικών λύσεων.





Ποιοτικά διαφορετικές **ενδοψυχικές** και **διαπροσωπικές** διεργασίες στις δυναμικές σχέσεις γονέα-παιδιού.

Είναι σε θέση οι γονείς να ασκούν τον ρόλο τους **πιο ήρεμα, με μεγαλύτερη συνέπεια** και να βρίσκονται σε συμφωνία **με τους εκάστοτε στόχους που θέτουν και τις αξίες τους.**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΑ

Βελτιώνει:

- ✓ Την ψυχολογική λειτουργία των οικογενειών στο σύνολο.
- ✓ Τους εσωτερικευμένους και εξωτερικευμένους μηχανισμούς.
- ✓ Ψυχολογικούς και κοινωνικογνωστικούς τομείς των μελών της οικογενείας.

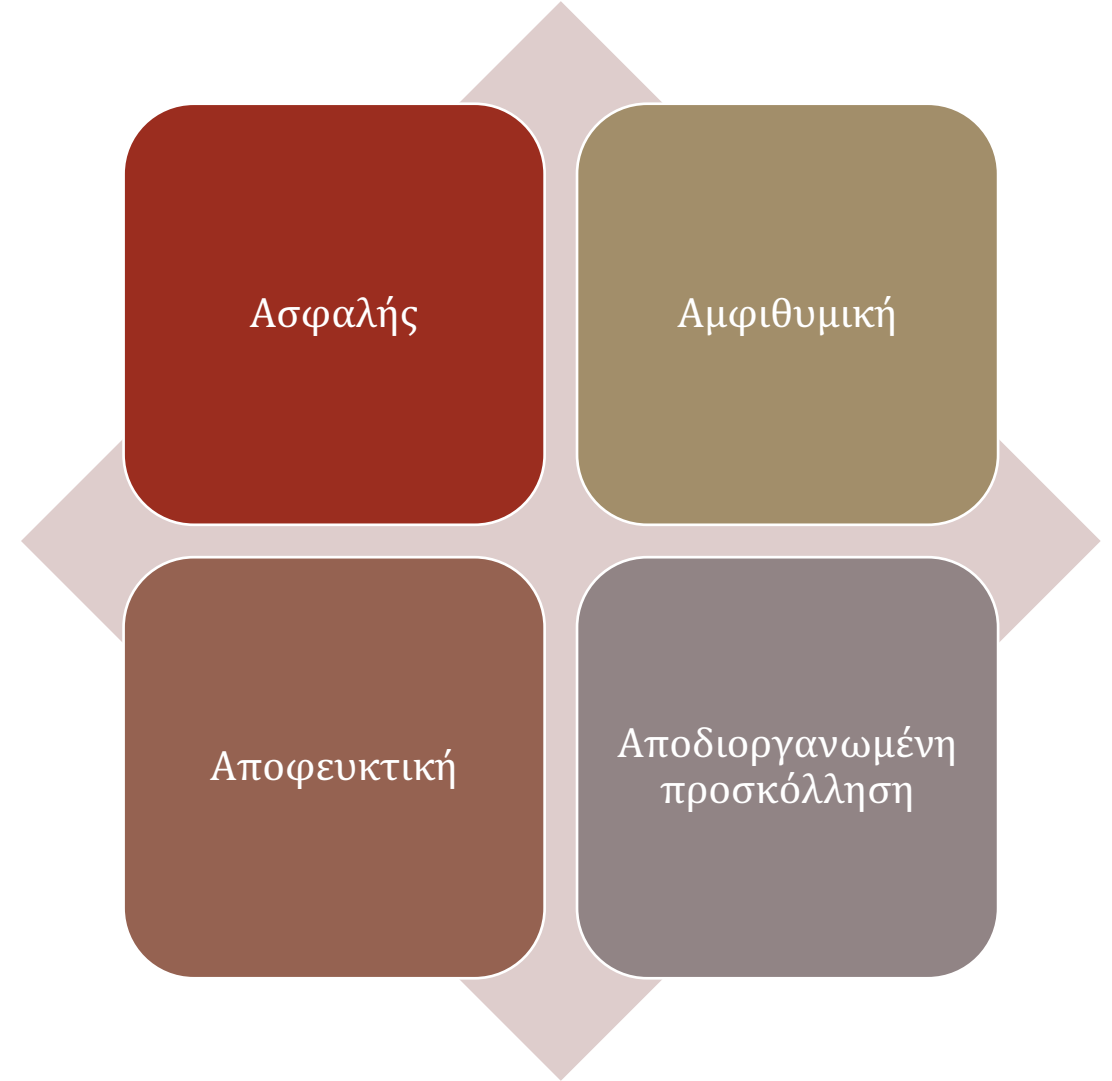


ΠΡΟΣΚΟΛΗΣΗ



- Ο **συναισθηματικός δεσμός** που αναδύεται κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους της ζωής ενός ατόμου με τον φροντιστή-γονέα του, έχοντας ως βάση τις διαφορετικές εμπειρίες ενός παιδιού μαζί με τους φροντιστές του.
- Επηρεάζει τον τρόπο που «**σχετίζεται**» το παιδί με άλλους ανθρώπους **εξελικτικά**.





ΔΕΣΜΟΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

- Πιο παρούσες στην ανατροφή του παιδιού.
- Ανταποκρίνονται περισσότερο στις ανάγκες του.
- Ο συναισθηματικός δεσμός και ο τρόπος που αυτός βιώνεται είναι κρίσιμος για την κοινωνική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη του παιδιού.

ΔΕΣΜΟΣ ΠΑΤΕΡΑ

- Παρέχουν αισθήματα υποστήριξης και πρόκλησης για την ανάπτυξη της αυτονομίας, των ικανοτήτων και των ενδιαφερόντων των παιδιών τους.
- Ανάγκη για περαιτέρω μελέτη του τρόπου που λειτουργεί η πατρική προσκόλληση.



ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΥΛ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ

- Η ενσυνείδητη ανατροφή των παιδιών →
ενισχύει τον συναισθηματικό δεσμό μεταξύ
γονέα και παιδιού, προωθώντας ένα ασφαλές
στυλ προσκόλλησης.



Συνδέεται θετικά με την ανάπτυξη ασφαλούς προσκόλλησης στα παιδιά.

Ιδανικός τύπος για την υγιή ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών και για την εμπιστοσύνη που θα έχουν τόσο στον εαυτό τους όσο και στους άλλους.

Καλύτερη κατανόηση των προβλημάτων και αποδοχή.

Λιγότερη αυταρχικότητα.

Μείωση των επιπέδων του άγχους αλλά και του γενικότερου κλίματος αβεβαιότητας.

ΣΥΝΔΕΣΗ ΑΝΑΣΦΑΛΩΝ ΤΥΠΩΝ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ ΜΕ ΑΠΟΥΣΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

- Οι μη ενσυνείδητες αντιδράσεις των γονέων αναφορικά με τις ανάγκες των παιδιών τους, έχουν σαν αποτέλεσμα τα παιδιά να εκδηλώνουν **συμπεριφορές απομάκρυνσης ή ασυνέπειας** στην συμπεριφορά τους, κάτι που προκαλεί **περαιτέρω αναστάτωση στην οικογενειακή δυναμική**.
- Η έλλειψη συναισθηματικής διαθεσιμότητας και η **ασυνέπεια** στη γονεϊκή ανταπόκριση φαίνεται να **διαιωνίζει το παραπάνω μοτίβο συμπεριφορών** και να οδηγεί συχνά σε **ανασφαλείς δεσμούς**, εφόσον το παιδί αδυνατεί να προβλέψει τη συμπεριφορά του γονέα και αισθάνεται πως δεν μπορεί να βασιστεί σε αυτόν για υποστήριξη.



ΓΟΝΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΔΑΦ, ΔΕΠ-Υ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ -ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

- Οι γονείς παιδιών με ΔΑΦ εμφανίζουν αυξημένο γονεϊκό άγχος σε σύγκριση με γονείς τυπικά αναπτυσσόμενων παιδιών.
- Το αυξημένο στρες που βιώνουν οι γονείς των παιδιών με ΔΕΠΥ μπορεί να επηρεάσει τη γονεϊκή λειτουργία, δημιουργώντας ένα φαύλο κύκλο αρνητικών σκέψεων, συμπεριφορών και ενδοοικογενειακών σχέσεων.
- Τα παιδιά που καταδεικνύουν προβλήματα συμπεριφοράς παρουσιάζουν συχνά επιθετικότητα, ανυπακοή και δυσκολία στη διαχείριση των συναισθημάτων και των αντιδράσεων τους.





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΟΝΕΪΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

- ❑ MBSR
- ❑ MBPP
- ❑ MBSR-P
- ❑ MPT



MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

- Ένα πολύ γνωστό και ευρέως διαδεδομένο πρόγραμμα που έχει σχεδιαστεί και για γονείς.
- Περιλαμβάνει μεθόδους αναπνοής, καθοδηγούμενες εικόνες και βιωματικές πρακτικές διαλογισμού και σάρωσης σώματος, για να χαλαρώσουν σώμα και πνεύμα και τελικά να επέλθει η μείωση του στρες.
- Οι γονεϊκές παρεμβάσεις στοχεύουν:

→στη μείωση του γονεϊκού άγχους.

→στη βελτίωση των ψυχολογικών αποτελεσμάτων για τα παιδιά εφόσον έχει φανεί πως το άγχος των γονέων συσχετίζεται με αρνητικά αποτελέσματα τόσο για τους γονείς όσο και τα παιδιά τους.



MINDFULNESS-BASED PARENTING PROGRAM (MBPP)

- Στοιχεία από το Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).
- Τεχνικές διαχείρισης άγχους για γονείς, όπως είναι οι ασκήσεις αναπνοής και μερικοί καθοδηγούμενοι διαλογισμοί.
- Στοχεύει στη βελτίωση της αυτορρύθμισης και της συναισθηματικής επίγνωσης των γονέων.
- το MBPP φαίνεται να μειώνει σημαντικά την αντιδραστικότητα-παρορμητικότητα και να αυξάνει την υπομονή, την ηρεμία και την αποδοχή των γονέων, βελτιώνοντας τις σχέσεις τους με τα παιδιά τους και την ψυχική ευεξία των μελών συνολικά.



MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION FOR PARENTS (MBSR-P)

- Παραλλαγή του προγράμματος MBSR, προσαρμοσμένο για τις ανάγκες των γονέων.
- Περιλαμβάνει πρακτικές ενσυνειδητότητας, με σκοπό τη μείωση του άγχους και της αντιδραστικότητας.
- Οι γονείς μαθαίνουν πώς να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τις συναισθηματικές αντιδράσεις τους. Σύμφωνα με μελέτες, το MBSR-P μπορεί να μειώσει την αντιδραστικότητα των γονέων σε ικανοποιητικά ποσοστά που φτάνουν έως και 30% (Chaplin et al., 2018).



ΤΟ MINDFUL PARENTING TRAINING-MPT

- Εστιάζει στην ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας και της μη κριτικής αποδοχής στη γονεϊκή συμπεριφορά μέσω της εκπαίδευσης.
- Διατηρείται η ψυχραιμία των γονέων και ανταποκρίνονται με κατανόηση στις ανάγκες των παιδιών.
- Μειώνονται τα επίπεδα γονεϊκής αγωνίας.
- Αυξάνεται η ενσυναίσθηση προς τα παιδιά.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ- ΑΝΑΣΟΠΗΣΗ ΕΡΕΥΝΩΝ (1)

- Έρευνα του Whittingham (2013) δείχνει ότι οι γονείς που ασκούν αρχές ενσυνειδητότητας **αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και υψηλότερα επίπεδα ευεξίας**, επηρεάζοντας **θετικά το συνολικό οικογενειακό περιβάλλον**.
- Σε έρευνα των Sciutto και των συνεργατών (2021), έχει αποδειχθεί πως μέσα από πρακτικές ενσυνειδητότητας βελτιώνεται η **κοινωνική επικοινωνία, η συναισθηματική και συμπεριφορική λειτουργία** των παιδιών αλλά και οι **τρόποι ανατροφής και επίγνωσης** των γονέων, τόσο στη διαταραχή αυτιστικού φάσματος όσο και σε συναισθηματικές-συμπεριφορικές διαταραχές, εφόσον μαθαίνει όλη η οικογένεια να αντιμετωπίζει πιο **λειτουργικά τις προκλήσεις** που προκύπτουν καθημερινά.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ- ΑΝΑΣΟΠΗΣΗ ΕΡΕΥΝΩΝ (2)

- Σε μελέτη των Feather και των συνεργατών (2021) βρέθηκε ότι η εφαρμογή της ενσυνειδητότητας σε γονείς παιδιών με ΔΕΠΥ και συναισθηματικές διαταραχές οδήγησε σε **σημαντικές βελτιώσεις στην ποιότητα της σχέσης γονέα-παιδιού** και στη **μείωση των οικογενειακών συγκρούσεων** καθώς και σε **βελτιωμένες δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης**, ενώ ενδοοικογενειακά εμφανίζονται **λιγότερα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης** και **βελτιώνεται η επικοινωνία και η συναισθηματική σύνδεση των μελών.**
- Σε έρευνα των Coghill και των συνεργατών (2021) φάνηκε ότι οι γονείς των παιδιών με συναισθηματικές-συμπεριφορικές δυσκολίες που ασκούν την ενσυνειδητότητα φαίνεται να παρουσιάζουν **καλύτερη συναισθηματική ρύθμιση και βελτιωμένες κοινωνικές δεξιότητες**, γεγονός που συμβάλλει στη **συνολική ψυχολογική τους ευημερία.**



ΣΥΝΟΨΙΖΟΝΤΑΣ...

- ❖ Προσφέρει ένα λειτουργικό πλαίσιο για τη βελτίωση της κοινωνικοσυναισθηματικής και ψυχικής υγείας των γονέων και των παιδιών
- ❖ Δημιουργεί θετικά μοτίβα προσκόλλησης και συναισθηματικής ρύθμισης.
- ❖ Αποτελεί σημαντικό εργαλείο για την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και την ενίσχυση της οικογενειακής ευεξίας.



ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- Απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να αποκαλυφθεί ο **ακριβής μηχανισμός** με τον οποίο η συνειδητή γονική μέριμνα **επηρεάζει την ψυχολογική ανάπτυξη** ενός παιδιού.
- Απαιτούνται, επίσης, περαιτέρω βήματα για τον εντοπισμό **βέλτιστων πρακτικών και παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας** για τα παιδιά.





ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ

