



Federal University of Bahia – UFBA
Institute of Psychology – IPS
Graduate Program in Psychology – PPGPSI

Development of an Online Intervention to Promote Parents' Subjective Well-Being

Antonio Carlos Santos da Silva

Salvador

2023

Antonio Carlos Santos da Silva

Development of an Online Intervention to Promote Parents' Subjective Well-Being

Doctoral dissertation submitted to the Graduate Program in Psychology in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor in Psychology at the Federal University of Bahia, Brazil.

Field: Developmental Psychology
Advisor: Dr. Patrícia Alvarenga

Salvador

2023

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema Universitário de Bibliotecas (SIBI/UFBA), com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

S586 Silva, Antonio Carlos Santos da
Development of an online intervention to promote parents' subjective well-being /
Antonio Carlos Santos da Silva, 2023.
290 f.: il.

Orientadora: Prof^a Dr^a. Patricia Alvarenga
Tese (doutorado) - Universidade Federal da Bahia. Instituto de Psicologia,
Salvador, 2023.

1. Bem-estar subjetivo. 2. Parentalidade. 3. Desenvolvimento infantil. 4. Psicologia do desenvolvimento. 5. Abordagem de Mapeamento de Intervenção. 6. Intervenção online.
I. Alvarenga, Patricia. II. Universidade Federal da Bahia. Instituto de Psicologia. III. Título.

CDD: 155



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA - UFBA
Instituto de Psicologia - IPS
Programa de Pós-Graduação em Psicologia - PPGPSI
MESTRADO ACADEMICO E DOUTORADO



ATA DA DEFESA PÚBLICA DA TESE DE DOUTORADO
DE ANTONIO CARLOS SANTOS DA SILVA, NO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA.

Aos nove dias do mês de fevereiro do ano de 2023, às 08:00 horas, reuniu-se, via webconferência, a Comissão Examinadora, composta por: Prof.^a Dr.^a Patrícia Alvarenga (UFBA/Orientadora), Prof.^a Dr.^a Ana Paula Porto Noronha (USF), Prof.^a Dr.^a Laila Leite Carneiro (UFBA), Prof.^a Dr.^a Rosa María Baños (UNIVERSITAT DE VALÈNCIA) e Prof.^a Dr.^a Sônia Maria Guedes Gondim (UFBA) para examinar o trabalho “DEVELOPMENT OF AN ONLINE INTERVENTION TO PROMOTE PARENTS’ SUBJECTIVE WELL-BEING”.

Após a exposição oral do candidato, os examinadores apresentaram seus pareceres, anexos a esta ata, que foram seguidos pela réplica do doutorando. Findas a exposição oral e apresentação dos pareceres, a comissão julgadora reuniu-se reservadamente, chegando ao parecer final, abaixo apresentado:

- Aprovado
 Reprovado
 Parecer final condicionado a reformulações a serem apresentadas no prazo máximo de 60 (sessenta) dias

Salvador, 09 de fevereiro de 2023.

Dou fé.

Prof.ª Dr.ª Patrícia Alvarenga

Acknowledgments

To my family for their unconditional love and support throughout the doctoral process. My gratitude to my sisters and brothers, sisters-in-law and brothers-in-law, nieces and nephews. I am especially grateful to my parents, Ana and Valdemar, who dedicated their lives to raising their children, always believing in the power of education to transform social structures.

To my advisor, Patrícia Alvarenga, who supervised my master's thesis and this doctoral dissertation. Patricia was decisive in the construction of this work. His competence and dedication to science as leader of the PARAPAIS research group are admirable and make me love scientific work more and more. This partnership made me grow as a researcher and as a person. Being advised by Patricia made me feel like Odysseus on his journey looking for himself.

To the other members of PARAPAIS, for their active participation in the development of the intervention program. Bruno prepared the first version of the Scholarship Holder's Manual, which presents tutorials for accessing and changing the PARAPAIS website. Divalmira, together with the others group integrant, participated in the monthly program evaluation meetings. Zelma and Nilton worked as moderators of focus groups in the first stage of the intervention development process. Luna, Débora, and Luis, together with Zelma and Nilton, accepted the challenge of recording videos with practical strategies in the third stage. Nilton, Luna, Juliana Guerra, and João Cardim collaborated weekly in meetings to build and evaluate the components of the ten weeks of the intervention. Luna, Juliana Guerra and João Cardim lended their voice to the characters mother and psychologists, respectively, in the program's animation videos. Dr. Catiele Paixão helped to develop the content of the week about problem solving, participated as a judge in the integrative literature review in the first stage of program development, and as a co-author of Article 2 (chapter 3 of this dissertation).

I am also grateful to my colleagues in the LABPSITEC research group at the University of Valencia (Spain) for their welcome and exchange of experiences. Dr. Rosa Baños, the coordinator of LABPSITEC, kindly provided me with her laboratory space to carry out part of this study during my doctoral internship and contributed significantly during this period as co-author of Articles 1 and 3 (chapters 2 and 4) of this dissertation.

To the researchers who made relevant contributions to this study at different moments of evaluation. Qualification Seminar I (Dr. Caroline Reppold and Dr. Sônia Gondim), Qualification Exam (Dr. Sônia Gondim and Dr. Sheila Murta), and Dissertation Examining Board (Dr. Rosa Baños, Dr. Ana Paula Noronha, Dr. Sônia Gondim and Dr. Laila Carneiro).

To the community health agent, mothers and fathers who contributed with relevant information in the interviews and focus groups carried out in the first stage of development of this intervention program.

To the professors of PPGPSI for dedicating their lives to science and prepare of new researchers. His influence on my academic formation is invaluable.

To the PPGPSI workers. Especially Aline Santos and Ednei Bomfim, for their efficiency and dedication as PPGPSI secretaries.

To FAPESB for financial support through the doctoral scholarship. And to CAPES for financial contribution through the internship scholarship at the University of Valencia (Spain). The support of these agencies was essential for carrying out this study.

“We must then meditate on the things that
make our happiness, seeing that when that
is with us, we have all, but when it is
absent, we do all to win it.”

Epicuro

Abstract

Subjective well-being is a concept used in Psychology to refer to happiness. The experience of parenting can affect the subjective well-being of mothers and fathers, reducing their life satisfaction. Parental subjective well-being is associated with parenting practices and styles, and child developmental outcomes. The current dissertation aimed to develop an online intervention to promote the subjective well-being of mothers and fathers of children aged 3 to 6 years old. This objective was achieved by three complementary studies, which resulted in three articles. Study 1 presents a theoretical model of the causal relationships between parental subjective well-being, parenting practices, parenting styles and child social-emotional competence. This model was developed in three stages. First, it presented the dimensions and main predictors of each studied concept. Second, it discussed empirical evidence of the reciprocal relations between the four constructs. Third, it was proposed a theoretical model of the causal relationships between these variables. According to this theoretical model, parents' subjective well-being has bidirectional causal relationships with parenting practices and styles, and with children's social-emotional competence. Parents' subjective well-being affects children's social-emotional competence directly and indirectly, via parenting practices, whose impact is moderated by parenting styles. Study 2 refers to an integrative review on intervention strategies used to promote subjective well-being among parents of 0 to 11-year-old children. The search was conducted in the Web of Science, Scopus, PsycINFO, PubMed, and LILACS databases, and included papers written in English, Spanish, or Portuguese. Two judges collected and analyzed data independently, using the Rayyan web application. Eleven papers met the inclusion criteria and described 21 strategies, that were classified as behavioral, cognitive, or emotional. The interventions influencing only the affective dimension of parental subjective well-being included only behavioral and cognitive strategies. On the other hand, the

interventions that enhanced both affective and cognitive dimensions included strategies addressing emotional variables besides behavioral and cognitive variables. Study 3 describes process of developing an online intervention to promote the subjective well-being of poorly educated parents of children aged 3 to 6, using the Intervention Mapping approach. This protocol comprises six stages, and the first four stages were conducted in Study 3. The first stage performed an integrative review (Study 2), three focus groups with parents, and an interview with a community health agent to identify risk and protection factors of parents' subjective well-being. The results provided support to design the logic model of the problem. In the following three stages, it was developed a logic model of change and a matrix of objectives, selected the theoretical models and practical strategies, and described the components and materials of the Parental Well-being Program (PWP) [*Bem-Estar Subjetivo Parental (BESP)*, in Portuguese]. This is a 10-week online program that includes video-based self-administered activities and videoconferences held by a psychologist once a week. The PWP can affect parents' subjective well-being direct and indirectly, via parenting practices and styles, and child developmental outcomes. Likewise, the PWP can improve child developmental outcomes indirectly, via parents' subjective well-being and parenting practices and styles.

Keywords: subjective well-being; parenting; child development; developmental psychology; Intervention Mapping approach; online intervention

Resumo

O bem-estar subjetivo é um conceito utilizado em Psicologia para se referir à felicidade. A experiência da parentalidade pode afetar o bem-estar subjetivo de mães e pais, reduzindo sua satisfação com a vida. O bem-estar subjetivo está associado a práticas e estilos parentais, e a desfechos desenvolvimentais infantis. O presente estudo teve o objetivo de desenvolver uma intervenção online para promover o bem-estar subjetivo de mães e pais de crianças de 3 a 6 anos de idade. Este objetivo foi atingido por meio de três estudos complementares, que resultaram em três artigos. O Estudo 1 apresenta um modelo teórico das relações causais entre bem-estar subjetivo parental, práticas parentais, estilos parentais e competência socioemocional infantil. O modelo foi elaborado em três etapas. Primeiro foram apresentadas as dimensões dos quatro conceitos estudados e seus principais preditores. Em Segundo lugar, foram discutidas evidências empíricas das relações recíprocas entre os quatro construtos. Em terceiro lugar, foi proposto um modelo teórico das relações entre essas variáveis. De acordo com este modelo, o bem-estar subjetivo parental apresenta relações bidirecionais de causalidade com as práticas e estilos parentais, e com a competência socioemocional infantil. O bem-estar subjetivo parental afeta a competência socioemocional infantil direta e indiretamente, via práticas parentais, cujo impacto é moderado pelos estilos parentais. O Estudo 2 se refere a uma revisão integrativa que teve o objetivo de analisar as estratégias de intervenção utilizadas para promover o bem-estar subjetivo de mães e pais de crianças de 0 a 11 anos. A busca foi realizada nas bases de dados Web of Science, Scopus, PsycINFO, PubMed e LILACS, considerando artigos escritos em inglês, espanhol ou português. Dois juízes independentes coletaram e analisaram os dados, usando o aplicativo online Rayyan. Onze artigos cumpriram os critérios de inclusão e descreveram 21 estratégias, que foram classificadas como comportamentais, cognitivas ou emocionais. Intervenções que impactaram apenas a dimensão afetiva do bem-estar subjetivo

parental incluíram apenas estratégias comportamentais e cognitivas. Por outro lado, as intervenções eficazes sobre as dimensões afetivas e cognitivas incluíram estratégias emocionais, além de comportamentais e cognitivas. O Estudo 3 descreve o processo de desenvolvimento de uma intervenção online para promover o bem-estar subjetivo de mães e pais com baixa escolaridade, de crianças de 3 a 6 anos, utilizando a abordagem de Mapeamento de Intervenção. Esse protocolo compreende seis etapas, e as quatro primeiras foram realizadas no Estudo 3. Na primeira etapa, foram realizados uma revisão integrativa, três grupos focais com mães e pais, e uma entrevista com uma agente comunitário de saúde para identificar fatores de risco e proteção do bem-estar subjetivo parental. Os resultados possibilitaram o delineamento do modelo lógico do problema. Nas três etapas seguintes, foram desenvolvidos um modelo lógico de mudança e uma matriz de objetivos, foram selecionados os modelos teóricos e as estratégias práticas, e foram descritos os componentes e materiais do Bem-Estar Subjetivo Parental (BESP) [*Parental Well-being Program (PWP)*, em inglês]. O BESP é um programa online de 10 semanas que inclui atividades autoadministradas baseadas em vídeo, e uma videoconferência semanal com um psicólogo. Essa intervenção pode afetar direta e indiretamente o bem-estar subjetivo parental, por meio de práticas e estilos parentais, e desfechos desenvolvimentais infantis. Do mesmo modo, o BESP pode afetar desfechos desenvolvimentais infantis indiretamente, por meio do bem-estar subjetivo parental, e das práticas e estilos parentais.

Palavras-chave: bem-estar subjetivo; parentalidade; desenvolvimento infantil; psicologia do desenvolvimento; abordagem de Mapeamento de Intervenção; intervenção online

List of tables

CHAPTER 3

Table 1: Studies' characteristics.....76

Table 2: Interventions' characteristics.....80

Table 3: Intervention strategies to promote parental subjective well-being.....85

CHAPTER 4

Table 1: Matrix of objectives.....120

Table 2: Theory-based methods and practical strategies.....124

Table 3: Sequence of components and materials included in the PWP.....130

List of figures

CHAPTER 2

Figure 1: Theoretical model of causal relationships between parental SWB, parenting practices and styles, and child social-emotional competence49

Figure 2: Hypothesized pathways of intervention program effects on parents' subjective well-being, parents' practices and styles, and child social-emotional competence.....53

CHAPTER 3

Figure 1: Theoretical model for the relationship between intervention strategies, parents' subjective well-being, and child development.....70

Figure 2: Selection of papers.....74

CHAPTER 4

Figure 1: Logic model of the problem (Adapted from Bartholomew & Mullen, 2011).....115

Figure 2: Logic model of change (Adapted from Bartholomew & Mullen, 2011).....118

CHAPTER 5

Figure 1: Hypothesized pathways of PWP effects on parents' subjective well-being and child developmental outcomes.....148

CONTENTS

List of tables	12
List of figures	13
CHAPTER 1: General Introduction	17
Conceptual and theoretical issues on subjective well-being	17
Intervening on parents' subjective well-being.....	18
Current study	20
References:	23
CHAPTER 2 (Study 1): Toward a theoretical model for understanding parental subjective well-being	31
Abstract:.....	31
Introduction	32
Subjective Well-Being and Bidirectional Causality	33
Parenting Practices and Styles: Reasoning and Expectations Fostering Child Autonomy ..	35
Children's Social-emotional Competence and the Parenting Role on Children's Developing Interaction Skills.....	39
Evidence of the Relationship Between Parental Subjective Well-Being and Child Social-Emotional Competence.....	41
Evidence of the Relationship Between Parental Subjective Well-Being and Parenting Styles and Practices	42
Evidence of the Relationship Between Parenting Practices and Child Social-Emotional Competence, Moderated By Parenting Styles	44
A Theoretical Model for the Relationship Between Parental Subjective Well-Being, Parenting Practices, Parenting Styles, and Child Social-Emotional Competence.....	45
Conclusions and Future Research.....	51
References	54
CHAPTER 3 (Study 2): Intervention strategies promoting parental subjective well-being: An integrative review	63
Abstract:.....	63
Introduction	64
Theoretical models of subjective well-being	65
Peculiarities of parents' subjective well-being: Repercussions on intervention.....	66
Current study.....	68
Method.....	71
Strategies adopted to identify and select the papers	71

Data analysis	72
Results	73
Overview of the 11 studies	73
Intervention strategies to promote parental subjective well-being	84
Discussion.....	87
The effects of behavioral strategies	88
The effects of cognitive strategies	89
The effects of emotional strategies	92
Interventions' overall characteristics	93
Limitations	95
Implications and future directions	95
References	97
CHAPTER 4 (Study 3): Developing an online intervention to enhance parental subjective well-being supported by the Intervention Mapping approach	105
Abstract.....	105
Method.....	109
The Intervention Mapping Approach.....	109
Stage 1: Needs assessment and logic model of problem	109
Stage 2: Logic model of change and matrix of objectives.....	111
Stage 3: Theory-based methods and practical strategies	111
Stage 4: Program components and materials	112
Results	112
Stage 1: Needs assessment and logic model of problem	112
Stage 2: Logic model of change and matrix of objectives.....	116
Stage 3: Theory-based methods and practical strategies	122
Stage 4: Program components and materials	127
Discussion.....	134
References	137
CHAPTER 5: General discussion.....	144
Limitations.....	149
Strengths and future directions	149
References	150
Appendix A – Ficha de Dados Sociodemográficos (Pais) [Sociodemographic Questionnaire (Parents)].....	155
Appendix B – Ficha de Dados Sociodemográficos (Agente de Saúde) [Sociodemographic Questionnaire (Health Agent)].....	157

Appendix C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) [Informed Consent]	159
Appendix D – Roteiro dos Grupos Focais (Mães e Pais) [Focus Group Guide (Mothers and Fathers)]	163
Appendix E – Roteiro da Entrevista Semiestruturada [Semi-structured Interview Guide (Health Agent)]	166
Appendix F – Estrutura das Sessões do BESP [PWP Sections Structure]	168
Appendix G – Instruções para Acessar a Seção Demonstrativa do BESP [Instructions for Accessing the PWP Demo Section]	174
Appendix H – Transcrição dos Conteúdos dos Vídeos e das Sessões de Videoconferência [Transcription of Videos Contents and Videoconferences Sessions]	175

CHAPTER 1: General Introduction

Conceptual and theoretical issues on subjective well-being

The subjective well-being concept has been used in Psychology to refer to happiness and is defined as one's evaluation of life based on affective experiences and cognitive judgments (Diener, 2022; Diener et al., 2002). The subjective well-being concept comprises one cognitive dimension, life satisfaction, and two emotional ones, positive affect and negative affect (Diener, 2022; Schimmack, 2008). Life satisfaction involves comparing one's current life circumstances with personal beliefs about what a satisfying life is supposed to be, including marital satisfaction, job satisfaction, and satisfaction with health and finances (Diener et al., 1999; Schimmack, 2008). Regarding emotional dimensions, positive affect reflects the extent to which a person feels enthusiastic, active, and alert, which positively correlates with life satisfaction. On the other hand, negative affect refers to distress and subjective unpleasant states that include various feelings such as anger, contempt, disgust, guilt, fear, and nervousness, negatively correlating with life satisfaction (Watson et al., 1988). According to Diener (2022, Diener et al., 2002), higher levels of life satisfaction and positive affect combined with lower levels of negative affect indicate a good state of subjective well-being.

Due to the historical influence of utilitarianism (Diener et al., 2002), which advocates the primacy of pleasure and the absence of physical and emotional pain as characteristics of a satisfactory life (Bentham, 1781/2000), subjective well-being has been designated as hedonic well-being (Kahneman, et al., 1999), distinct from other models, identified as eudaimonic approaches (Ryff, 1989; Seligman, 2011). However, this designation is not fully adequate to subjective well-being (Deci & Ryan, 2008; Sheldon, 2016) and does not explain the cognitive dimension of the construct (Deci & Ryan, 2008). Studies indicate that there is only one type of well-being (Disabato et al., 2016; Goodman et al., 2017) and that, rather than representing

another construct, the components of eudaimonic well-being are predictors of subjective well-being (Sheldon, 2016).

Theories of subjective well-being can be grouped into three models: biological/temperamental, goal satisfaction, and mental state theories (Diener et al., 2018). Despite the robustness of these models, establishing causal relationships between subjective well-being and other variables is still challenge. Literature indicates that subjective well-being is a complex and comprehensive phenomenon that can be investigated as a predictor or dependent variable, according to the research design and study objectives. For example, genetic factors predict subjective well-being (Nes & Roysamb, 2015; Vukasovic et al., 2012), which in turn, presents positive bidirectional causal relationships with health status, social interactions, physical activity practice (Headey & Muffels, 2014) and personality traits (Soto, 2015). These findings corroborate the model of bidirectional causality of subjective well-being (Feist et al., 1995) and highlight the importance of considering this complexity when investigating the relationships between subjective well-being and variables associated with human development, such as parenting practices, parenting styles and child social-emotional competence.

Intervening on parents' subjective well-being

Research on interventions promoting subjective well-being in different populations, such as college students, adults, and seniors, revealed lasting positive effects (Bolier et al., 2013; de Vibe et al., 2018) and moderate-sized effects (Bolier et al., 2013; Hendriks et al., 2018). The most effective interventions were implemented in groups or individually, online or face-to-face (Koydemir et al., 2020), addressing clinical populations with anxiety and depression symptoms and lasting approximately eight weeks (Hendriks et al., 2018). Additionally, more comprehensive programs designed to develop different skills can promote better outcomes and be effective among people with different interests and needs (Diener et al.,

2016; Koydemir et al., 2020). Nevertheless, interventions addressing parents' subjective well-being are scarce and generally present modest effects (Haga et al., 2020; Ozbiler & Beidoglu, 2020; Perez-Blasco et al., 2013). Likely, these limited effects are associated with specific challenges in the parenting context (Alvarenga et al., 2021), such as helping the child with school homework (University of Oxford, 2021). Besides being associated with less subjective well-being in mothers and fathers (Lades et al., 2020), these specific challenges can lead to insufficient time to engage in intervention strategies (Haga et al., 2020).

The importance of understanding parenting context is accentuated by the fact that, as showed in a meta-analysis, parenting experience is associated with reduced subjective well-being (Luhmann et al., 2012), which, in turn, presents positive associations with child social-emotional competence and other developmental outcomes (Luo et al., 2021; Richter et al., 2018). The effects of the subjective well-being of mothers and fathers on the children's social-emotional competence are direct and indirect. First, higher levels of parental subjective well-being positively predict children's social-emotional competence (Berger & Spiess, 2011; Nikolaou, 2017; Richter, et al., 2018). Second, parents' subjective well-being has positive associations with effective parenting practices and styles and are negatively associated with ineffective parenting practices and styles (Harpaz et al., 2021; Lee, 2014; Song et al., 2019). In turn, effective parenting practices are positively associated with children's social-emotional competence (Cucinella et al., 2022; Fung, 2022), which is negatively associated with ineffective parenting practices (Peixoto et al., 2022; Perry et al., 2018). Finally, parenting styles moderate the relationships between these variables, strengthening or attenuating the impact of parenting practices on children's social-emotional competence (Fletcher et al., 2008; Imm, 2007). These findings stress the relevance of interventions to promote parental subjective well-being.

Current study

Specific challenges related to parenting context may work as moderating variables, decreasing the impact of interventions on parents' subjective well-being, particularly for low-income families who deal with complex adverse circumstances (Alvarenga et al., 2021). Additionally, parents may not have the same availability as childless individuals to engage in face-to-face interventions, attend many sessions, or do homework between sessions (Marin et al., 2019). For example, mothers and fathers deal with challenges, such as difficulties reconciling a professional career with family care (Mauno et al., 2011) or stress associated with the need to help children with schoolwork at home (University of Oxford, 2021). The number of children and the age of parents and children are also important variables to consider when planning interventions (Anakpo & Kollamparambil, 2019; Matysiak et al., 2016). For example, children aged between 3 and 6 years present developmental characteristics that can represent additional challenges for mothers and fathers, such as faster physical growth, reduced hours of daytime sleep, and increased social interactions with peers (Papalia et al., 2007). Taken together, these findings indicate that intervention addressed to mothers and fathers must consider variables common to the parenting context (Sanders et al., 2022; Sanders & Mazzucchelli, 2022).

Hence, these findings point to issues that are critical to answering this dissertation's research question about how to develop effective interventions to promote the subjective well-being of mothers and fathers. First, it is necessary to understand the causal relationship between parents' subjective well-being and relevant variables of the parenting context. Second, it is required to know how specific variables can represent risk or protection factors of parents' subjective well-being. Understanding these issues is fundamental to designing the logic models of the problem and change and for proposing the program objectives. Finally, developing an intervention program should be based on theoretical and empirical findings that provide the

necessary information to choose strategies that may effectively engage parents and promote behavior changes to improve their subjective well-being in a sustainable and lasting way.

The current dissertation aimed to develop an online intervention to promote the subjective well-being of mothers and fathers of children aged 3 to 6 years old. This objective was achieved by three complementary studies. Study 1 presents a theoretical model of the causal relationships between parental subjective well-being, parenting practices, parenting styles and child social-emotional competence. The theoretical model was developed in three stages. First, it described the dimensions of the four concepts under consideration and offered an overview of their predictors. Second, it discussed empirical evidence of the reciprocal relations among the four constructs. Third, a theoretical model of the causal relationships between parental subjective well-being, parenting practices, parenting styles, and children's social-emotional competence was presented. This theoretical model proposes that parental subjective well-being has bidirectional causal relationships with parenting practices and styles, and with children's social-emotional competence. Parental subjective well-being affects children's social-emotional competence directly and indirectly, via parenting practices, whose impact is moderated by parenting styles. Understanding the causal relationship between parents' subjective well-being and these crucial associated variables was the bases for conducting the other two studies of the present dissertation. This theoretical model helped us design and develop a program with the potential to impact each one of these variables. This program characteristic can strengthen the intervention effects and improve parents' subjective well-being in a sustainable and lasting way.

Study 2 refers to an integrative review that aimed to analyze the intervention strategies used to promote subjective well-being among parents of 0 to 11-year-old children. The search was conducted in the Web of Science, Scopus, PsycINFO, PubMed, and LILACS databases, considering papers written in English, Spanish, or Portuguese, published up to June 2021 (the

search was updated in March 2022 for publishing the article and found one more paper [chapter 3 of this dissertation]). Two judges collected and analyzed data independently, using the Rayyan web application. Eleven papers met the inclusion criteria and described 21 strategies to promote parental subjective well-being applied to 4,579 participants. The strategies were classified as behavioral, cognitive, or emotional. The interventions influencing only the affective dimension of parental subjective well-being included only behavioral and cognitive strategies. On the other hand, the interventions that enhanced both affective and cognitive dimensions included strategies addressing emotional variables besides behavioral and cognitive variables.

Study 3 describes the process of developing an online intervention aimed to promote the subjective well-being of poorly educated parents of children aged 3 to 6, using the Intervention Mapping approach. This protocol comprises six stages, and the first four stages were conducted in Study 3. In the first stage, was performed an integrative review (Study 2), held focus groups with mothers and fathers, and interviewed a community health agent to identify risk and protection factors of parents' subjective well-being. The results revealed the importance of including multiple components in programs designed to promote parents' subjective well-being and ensure that parents will engage in video activities. In the following three stages, was developed a logic model of change and a matrix of objectives, selected the theoretical models and practical strategies, and described the components and materials. The Parental Well-being Program (PWP) [*Bem-Estar Subjetivo Parental (BESP)*, in Portuguese] focuses on cognitive, emotional, and behavioral determinants of parents' subjective well-being. This 10-week online program includes video-based self-administered activities and videoconferences held by a psychologist once a week.

The three studies conducted in the current dissertation resulted in three articles. Study 1 comprehends the article titled "Towards a theoretical model for understanding parental

subjective well-being”. This paper shows the conceptual structure of subjective well-being, parenting practices, parenting styles, and child social-emotional competence, and proposes a theoretical model of the causal relationships between these variables (chapter 2 of this dissertation). Study 2 was published in the article titled “Intervention strategies promoting parental subjective well-being: An integrative review”, which refers to a literature review of behavioral, cognitive, and emotional strategies used in interventions to promote the subjective well-being of mothers and fathers (chapter 3 of this dissertation). Finally, Study 3 resulted in the article “Developing an online intervention to enhance parental subjective well-being supported by the Intervention Mapping approach.” This paper describes the development process of PWP, detailing each step of the four stages performed inspired by the Intervention Mapping approach (chapter 4 of this dissertation).

References:

- Anakpo, G., & Kollamparambil, U. (2019). Teen motherhood and women’s later life outcomes: Evidence from South Africa. *African Population Studies*, 33(1), 4816-4833.
<https://doi.org/10.11564/33-1-1379>
- Bartholomew, L., Parcel, G., Kok, G., & Gottlieb, N. (2006). *Planning health promotion programs: An intervention mapping approach*. Jossey-Bass
- Bentham, J. (1781/2000). *An Introduction to the principles of morals and legislation*. Batoche Books
- Berger, E. M., & Spiess, C. K. (2011). Maternal life satisfaction and child outcomes: Are they related? *Journal of Economic Psychology*, 32(1), 142-158.
<https://doi.org/10.1016/j.joep.2010.10.001>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies.

- BMC Public Health* 2013, 13(119). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Chang, M., Nitzke, S., & Brown, R. (2019). Mothers In Motion intervention effect on psychosocial health in young, low-income women with overweight or obesity. *BMC Public Health*, 19(56), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6404-2>
- Cucinella, N., Canale, R., Cavarretta, M. V., Ingoglia, S., Iannello, N. M., & Inguglia, C. (2022). Maternal parenting and preschoolers' psychosocial adjustment: A longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 13750. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113750>
- de Vibe, M., Solhaug, I., Rosenvinge, J. H., Tyssen, R., Hanley, A., & Garland, E. (2018). Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 13(4), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196053>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Diener, E. (2022). Happiness: the science of subjective well-being. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds.), *Noba textbook series: Psychology*. DEF publishers. <http://noba.to/qnw7g32t>
- Diener, E., Diener, C., Heintzelman, S., Kushlev, K., Lutes, L., & Wirtz, D. (2016). *Enhance: a skills course for raising well-being*. <https://eddiener.com/enhance>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 463–73). Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2002-02382-005>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behavior*. 2(4), 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, *28*(5), 471-482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*(1), 138–150. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.1.138>
- Fletcher, A. C., Walls, J. K., Cook, E. C., Madison, K. J., & Bridges, T. H. (2008). Parenting style as a moderator of associations between maternal disciplinary strategies and child well-being. *Journal of Family Issues*, *29*(12), 1724-1744. <https://doi.org/10.1177/0192513X08322933>
- Fung, W. K. (2022). Social mastery motivation mediates the link between parental responsiveness and children's social-emotional competence. *Early Education and Development*, *33*(5), 846-857. <https://doi.org/10.1080/10409289.2021.1957628>
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2017). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA, *The Journal of Positive Psychology*, *13*(4), 1-12. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434>
- Haga, S. M., Kinser, P., Wentzel-Larsen, T., Lisoy, C., Garthus-Niegel, S., Slinning, K., & Drozd, F. (2020). Mamma Mia - A randomized controlled trial of an internet intervention to enhance subjective well-being in perinatal women. *The Journal of Positive Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1738535>
- Harpaz, G., Grinshtain, Y., & Yaffe, Y. (2021). Parental self-efficacy predicted by parents'

- subjective well-being and their parenting styles with possible role of help-seeking orientation from teachers. *The Journal of Psychology*, 155(6), 571-587.
<https://doi.org/10.1080/00223980.2021.1926896>
- Headey, B. & Muffels, R. (2014). Two-way causation in life satisfaction research: structural equation models with granger-causation. *IZA Discussion Paper*, 8665, 1-51.
<http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2534693>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A, Graafsma, T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J, (2018). The efficacy of positive psychology interventions from non-Western countries: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 71-98. <https://doi.org/10.5502/ijw.v8i1.711>
- Imm, G. P. (2007). The impact of maternal psychological control on the development of internalizing problems in early childhood. [Master's thesis, University of Manitoba].
https://mspace.lib.umanitoba.ca/bitstream/handle/1993/21088/Imm_The_impact.pdf?sequence=1
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
<http://www.jstor.org/stable/10.7758/9781610443258>
- Koydemir, S., Sökmez, A. B., & Schütz, A. (2020). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 1145–1185.
<https://doi.org/10.1007/s11482-019-09788-z>
- Lee, C. (2014). Relative levels of parents' life satisfaction and their relationship with children's self-esteem, stress and parenting attitude in multicultural elementary schools of rural areas. *International Journal of Applied Engineering Research*, 22(9), 15037-15048.
https://www.academia.edu/31725027/Relative_Levels_of_Parents_Life_Satisfaction_a

nd their Relationship with Childrens Self-esteem Stress and Parenting Attitude in Multicultural Elementary Schools of Rural Areas

- Lades, L. K., Laffan, K., Daly, M., & Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *British journal of health psychology*, 25(4), 902-911. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12450>
- Liu, W., Qiu, G., Zhang, S. X., & Fan, Q. (2022). Corporal punishment, self-control, parenting style, and school bullying among Chinese adolescents: A conditional process analysis. *Journal of School Violence*, 21(1), 4-18. To link to this article: <https://doi.org/10.1080/15388220.2021.1985323>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592-615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Luo, R., Lyu, Q., Rozelle, S. and Wang, S. (2021). Early child development and caregiver subjective well-being in rural China. *China Agricultural Economic Review*, 13(2), 302-318. <https://doi.org/10.1108/CAER-05-2020-0106>
- Marin, A., Alvarenga, P., Pozzobon, M., Lins, T. C. S., & Oliveira, J. M. (2019). Evasão em intervenções psicológicas com pais de crianças e adolescentes: relato de experiência. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39, 1-14. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003187233>
- Matysiak, A., Mencarini, L., & Vignoli, D. (2016). Work-family conflict moderates the relationship between childbearing and subjective well-being. *European Journal of Population*, 32(3), 355-379. <https://doi.org/10.1007/s10680-016-9390-4>

- Mauno, S., Kinnunen, U., & Rantanen, M. (2011). Work-family conflict and enrichment and perceived health: Does type of family matter? *Family Science*, 2(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/19424620.2011.585908>
- Nes, R. B., & Roysamb, E. (2015). The heritability of subjective wellbeing: Review and meta-analysis. In M. Pluess (Ed.), *The genetics of psychological well-being: The role of heritability and genetics in positive psychology* (pp. 75-96). <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199686674.003.0005>
- Nikolaou, D. (2017). Maternal Life Satisfaction, Marital Status, and Child Skill Formation. *Eastern Economic Journal*, 43(4), 621-648. <http://www.jstor.org/stable/45199871>
- Ozbiler, S. & Beidoglu, M (2020). Maternal subjective well-being intervention effects: Subjective well-being and self-perception of the parental role. *Current Psychology*, (39), 1020-1030. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9818-6>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human development* (10th ed.). McGraw-Hill
- Peixoto, C., Coelho, V., Machado, F., & Fonseca, S. (2022). Associations between perceived maternal acceptance-rejection and social and emotional competence of preschool children. *Early Child Development and Care*, <https://doi.org/10.1080/03004430.2022.2066091>
- Perez-blasco, J., Viguer, P., & Rodrigo, M. F. (2013). Effects of a mindfulness-based intervention on psychological distress, well-being, and maternal self-efficacy in breastfeeding mothers: Results of a pilot study. *Arch Womens Ment Health*, 16, 227-236. <https://doi.org/10.1007/s00737-013-0337-z>
- Perry, N. B., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., & Shanahan, L. (2018). Childhood self-regulation as a mechanism through which early overcontrolling parenting is associated with adjustment in preadolescence. *Developmental psychology*, 54(8), 1542-1554.

<https://doi.org/10.1037/dev0000536>

- Richter, N., Bondü, R., Spiess, C. K., Wagner, G. G., & Trommsdorff, G. (2018). Relations among maternal life satisfaction, shared activities, and child well-being. *Frontiers in Psychology, 9*, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00739>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sanders, M. R., & Mazzucchelli, T. G. (2022). Mechanisms of change in population-based parenting interventions for children and adolescents, *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 51*(3), 277-294. <https://doi.org/10.1080/15374416.2022.2025598>
- Sanders, M. R., Divan, G., Singhal, M., Turner, K., Velleman, R., Michelson, D., & Patel, V. (2022). Scaling up parenting interventions is critical for attaining the sustainable development goals. *Child psychiatry and human development, 53*(5), 941-952. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01171-0>
- Sheldon, K. M. (2016). Putting eudaimonia in its place: On the predictor, not the outcome, side of the equation. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 531-541). Springer International Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_36
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 97-123). Guilford Press
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press
- Song, S., Park, B., Kim, J., & Park, N. (2019). Examining the relationship between life satisfaction, smartphone addiction, and maternal parenting behavior: A South Korean

example of mothers with infants. *Child Indicators Research*, 12, 1221-1241.

<https://doi.org/10.1007/s12187-018-9581-0>

Soto, C. J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of Personality*, 83(1), 45-55.

<https://doi.org/10.1111/jopy.12081>

University of Oxford. (2021). *Parental mental health worsens under new national COVID-19 restrictions*. [https://www.ox.ac.uk/news/2021-01-19-parental-mental-health-worsens-](https://www.ox.ac.uk/news/2021-01-19-parental-mental-health-worsens-under-new-national-covid-19-restrictions)

[under-new-national-covid-19-restrictions](https://www.ox.ac.uk/news/2021-01-19-parental-mental-health-worsens-under-new-national-covid-19-restrictions)

Vukasovic, T., Bratko, D., and Butkovic, A. 2012. Genetic contribution to the individual differences in subjective well-being: a meta-analysis [Abstract]. *Drustvena Istrazivanja*,

21(1), 1-17. <https://doi.org/10.5559/di.21.1.01>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*,

54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

CHAPTER 2 (Study 1): Toward a theoretical model for understanding parental subjective well-being¹

Antonio Carlos Santos da Silva^a, Patrícia Alvarenga^a, Rosa M. Baños^b

^aInstitute of Psychology, Federal University of Bahia, Brazil

^bDepartment of Personality, Evaluation and Psychological Treatment, Faculty of Psychology, University of Valencia, 46010, Valencia, Spain; CIBERObn Physiopathology of Obesity and Nutrition, Instituto de Salud Carlos III, 28029, Madrid, Spain; Polibienestar Research Institute, University of Valencia, 46022, Valencia, Spain

Abstract:

The parent-child interaction and its impact on child development is crucial to understand parental subjective well-being. This study aims to present a theoretical model addressing the relationship between parental subjective well-being, parenting styles and practices, and social-emotional competence among preschoolers. First, we describe these concepts and analyze their main predictors. Second, we discuss empirical evidence of the relationships between these constructs. Third, we present a theoretical model proposing that parental subjective well-being has bidirectional relationship with child social-emotional competence and parenting practices and styles. Child social-emotional competence affects parental subjective well-being, which, in turn, influences social-emotional competence, directly and indirectly, via parenting practices, whose impact is moderated by parenting styles. Future studies should investigate how pregnancy planning, children's number and age, and parental self-efficacy can be introduced in the model. Interventions on parental subjective well-being should promote the authoritative style, inductive and behavioral control practices to favor child social-emotional competence.

¹ This chapter has been submitted to the Journal of Family Issues for the peer review process.

Keywords: subjective well-being; parenting practices; parenting styles; child social-emotional competence; theoretical model

Introduction

Subjective well-being (SWB) concerns an individual's life assessment based on feelings and judgments and is used to study happiness (Diener, 2023; Diener et al., 2002) and can be affected by many different factors, such as genetic heritage (Nes & Roysamb, 2015), personality traits (Soto, 2015), state of health, social support and participation, exercise, job satisfaction, and satisfaction with partner and family life (Headey & Muffels, 2014), among others. Life events, including human development experiences, such as marriage (Lucas et al., 2003) or retirement (Bonsang & Klein, 2012), also affect SWB. In addition, other developmental and family-related events affect SWB. For instance, parenting experience is associated with less life satisfaction (Luhmann et al., 2012), and having an additional child may result in lower SWB (Gebicka & Spolcova, 2022). In this context, parents who establish appropriate limit setting and are sensitive to their children's physical and emotional needs experience higher SWB than authoritarian or permissive parents (Harpaz et al., 2021; Song et al., 2019). Hence, evidence emphasizes the role of parent-child interactions for parental SWB.

Some studies suggest that parental SWB reaches good levels when children display better social-emotional outcomes. For example, children's social competence and emotional self-regulation positively correlate with parental SWB (Luo et al., 2021; Richter et al., 2018), which negatively correlates with children's conduct problems (Brajsa-Zganec & Hanzec, 2014). In addition, literature shows that parental practices are associated with several child developmental outcomes (Cucinella et al., 2022; Fung, 2022; Lins et al., 2022), supporting the hypothesis that parental SWB and parenting styles and practices are related due to the impact of children's social-emotional development on parents' life satisfaction and affect.

Although a solid set of studies provides evidence of the relationship between parental SWB, parenting styles and practices, and child development (Cucinella et al., 2022; Fung, 2022; Luo et al., 2021; Mauno et al., 2018; Song et al., 2019), the causal relationship between these variables remains unclear. Understanding these relations is crucial to help researchers, health professionals and policymakers in planning effective interventions to improve parents' SWB. Hence, this paper aims to propose a theoretical model addressing the relationship between parental subjective well-being, parenting styles and practices, and social-emotional competence among preschoolers. To justify and describe this theoretical model, we will summarize the key elements of the SWB concept, then we will discuss existing evidence of the relationship between these four constructs, and finally we will present the theoretical model. We will conclude considering other factors that may be relevant for understanding parental SWB and discussing the implications of this model for future research and interventions.

Subjective Well-Being and Bidirectional Causality

SWB is a multidimensional construct characterized by a positive balance between high life satisfaction and positive affect, and low levels of negative affect (Diener, 2023; Diener et al., 2002). The cognitive dimension, life satisfaction, involves the evaluation of life based on one's beliefs of what is a satisfying life (Diener, 2023; Schimmack, 2008). Life satisfaction comprises global aspects and specific domains (e.g., family, health, and income), which are associated in different ways with global life satisfaction (Schimmack, 2008). However, life satisfaction-associated factors do not necessarily determine the satisfaction with life, that transcend concrete experiences with stimuli or positive/adverse events. For instance, Hexdall and Huebner, (2007) did not find differences in life satisfaction between youths with cancer and healthy control, and Proto and Rustichini (2015) found that, the effects of income on life satisfaction lost their significance after introducing the neuroticism/income interaction.

As regards emotional dimensions of SWB they include both positive and negative affect (Watson et al., 1988). Positive affect reflects the extension in which a person feels enthusiastic, active, and alert. High levels of positive affect reflect feelings of energy, concentration, and pleasure, while low scores indicate sadness and lethargy. Conversely, negative affect refers to subjective distress, including aversive mood states such as anger, contempt, disgust, guilt, fear, and nervousness. Low levels of negative affect indicate a state of calmness and serenity, while high levels reveal a distressed emotional state. Positive and negative affect are not opposite poles of the same concept, but independent constructs (Watson et al., 1988). Weak correlations between life satisfaction and positive and negative affect (Nima et al., 2020) also indicate independence between the cognitive and emotional dimensions of SWB, suggesting that life satisfaction does not necessarily depend on emotional dimensions scores.

Traditionally, different approaches to well-being have coexisted, emphasizing hedonic *versus* eudaimonic characteristics. According to Diener et al. (2002), the hedonic perspective, SWB, suffered a historical influence of utilitarianism, which emphasizes the primacy of pleasure and the absence of physical and emotional pain as the characteristics of a satisfactory life (Bentham, 1781/2000). However, this association between SBW and hedonism has been challenged (Deci & Ryan, 2008; Sheldon, 2016). Nevertheless, this association with hedonism distinguishes SWB from models such as psychological well-being (Ryff, 1989) and PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment; Seligman, 2011), which emphasize the component of eudaimonia, defined as a person's efforts to recognize and live in conformity with his/her true self, or daemon, meaning perfection toward which an individual strives, shaping and giving direction to an individual's life (Waterman, 1981). Although they comprise different components, hedonic and eudaimonic concepts of well-being likely assess the same phenomenon, which can be explained from different psychological and philosophical perspectives. Studies show that SWB has a correlation of 0.96

with psychological well-being (Disabato et al., 2016) and 0.98 with the PERMA model (Goodman et al., 2017). Sheldon (2016) argues that approaching eudaimonia as an outcome variable may lead to a multitude of theories and a long list of well-being dimensions. However, studying eudaimonia as a predictor of SWB may lead to discovering activities and attitudes that improve people's well-being, such as self-acceptance, positive relationships, autonomy, and the pursuit of worthwhile goals.

Another controversial issue refers to the consideration of SWB as either an outcome variable or a predictor of other variables (Headey & Muffels, 2014). SWB has a bidirectional causal relationship with state of health, social support and participation, exercise, job satisfaction, and satisfaction with partner and family life (Feist et al., 1995; Headey & Muffels, 2014). Hence, when people are satisfied with their lives and experience positive affect, they are likely to engage in behaviors that lead to physical and emotional health, social interactions, and successful professional outcomes more frequently than when dissatisfied or emotionally distressed. In turn, the consequent positive results from such engagement tend to enhance life satisfaction and positive affect.

In conclusion, SWB is a very complex and multifaceted construct, and when the relationship between SWB and other behavioral and emotional variables are analyzed, bidirectionality emerges as a core assumption. For example, life satisfaction and positive and negative affect may trigger behavioral mechanisms that result in beneficial or adverse outcomes in different life domains, either enhancing or decreasing SWB. These complexities should be considered when analyzing SWB in the parenting context.

Parenting Practices and Styles: Reasoning and Expectations Fostering Child Autonomy

Parenting practices are critical for child development and concern to parents' behaviors and attitudes associated with three primary goals: ensuring children's health and safety,

preparing children for life such as to be productive adults, and transmitting cultural values (American Psychological Association, 2022). Effective parenting practices promote child developmental outcomes, including specific skills, such as developing friendships with peers, using appropriate means to relieve negative emotion (Fung, 2022), emotion regulation, and understanding and respect of the rules (Cucinella et al., 2022). Parenting styles, in turn, are defined as a constellation of attitudes toward a child communicated to him/her. These attitudes determine the emotional climate in which parenting practices are expressed (Darling & Steinberg, 1993). While being sensitive to a child's signs and behaviors during early childhood is probably the most prominent dimension of parenting (Alvarenga et al., 2022), parenting practices and styles become progressively more relevant for understanding family interactions and child development during preschool.

Different models describe parental practices and seek to understand the implications for child development, and usually they group these practices according to their benefits or hindrances to child development. For example, the literature gathers practices characterized by verbal strategies that do not coerce children but rather induce them to understand and cope with social demands as beneficial strategies that foster healthy social-emotional development (Pinquart, 2017). For instance, monitoring, limit setting, and explaining to a child the consequences of his/her actions are conducive to child development. In contrast, verbal and non-verbal coercive strategies that suppress behavior by threatening, prohibiting, criticizing, humiliating, or physically punishing a child, are generally associated with problems that hinder social-emotional development (Pinquart, 2017). Therefore, these practices are considered harmful, especially when frequently displayed by parents. Nevertheless, classifying parenting practices according to their effects on child development does not clarify the practices' features or properties that produce such effects.

Historically, different concepts have been proposed to explain parenting practices' features and their effects on child development. In the 1970s, Martin Hoffman proposed that reasoning was a critical feature of parenting practices (Hoffman 1975). When parents communicate the need for a behavioral change by indicating the consequences of behavior, children understand the implications of their actions and the reasons that justify such changes. This inductive strategy fosters autonomy as children use this type of information to control their behavior, which facilitates internalizing moral standards (Hoffman, 1979). Conversely, coercive practices, including physical punishment, deprivation of privileges and affection, and threats, do not promote children's ability to understand situations and the need for behavior modification, leading children to rely on external cues to regulate behavior. Thus, besides producing intense emotions such as anger and anxiety, coercive practices do not scaffold children toward internalizing social rules and moral standards (Hoffman, 1975).

In the 1990s, Barber (1996) introduced the notion of behavioral and psychological control, proposing a novel criterion for establishing a typology for parenting practices: the presence or absence of intrusion. According to this model, managing a child's behavior by establishing rules and monitoring characterizes behavioral control practices. Parents should set clear expectations and limits and monitor children's behavior while encouraging behaviors that meet their expectations. Such behavioral control practices would dispense with psychological control practices that intrusively constrain, disable, and manipulate children's emotional experiences, hindering social-emotional development. McShane and Hastings (2009) further explored psychological control practices, dividing them into critical control and overprotection. Critical control includes rejecting or ridiculing a child or his/her behavior, which may threaten a child's sense of security in the parent-child bond or make him/her feel bad about him/herself. Overprotection restricts children's independence and experiences, leading to excessive affection, reinforcing shyness, and discouraging social engagement.

Together, the two theoretical models indicate the quality of verbal strategies that establish clear expectations and behavioral boundaries (Barber, 1996) or describe its consequences (Hoffman, 1975) as a core tenet of parenting practices. These practices orient a child toward prosocial development, self-regulation, and autonomy because they facilitate understanding and internalizing social norms and moral standards (Hoffman, 1979).

Conceptually different from parenting practices, parenting styles refer to parents' attitudes toward a child, which determine the emotional climate in which parenting practices are expressed (Darling & Steinberg, 1993). Parenting styles moderate the relationship between parenting practices and child developmental outcomes (Darling & Steinberg, 1993; Liu et al., 2022). For example, a given parenting practice (e.g., establishing a bedtime routine for a child) may be less or more effective depending on the style of the mother or father implementing it (Darling & Steinberg, 1993). Diana Baumrind (1966) introduced the concept of parenting styles, which is associated with parents' levels of responsiveness and demandingness. Responsiveness refers to the synchrony of parental behavior and reinforcement in response to a child's behavior, reflected by the degree to which parents are sensitive, warm, and willing to become involved with caregiving tasks, providing loving support to the child. Demandingness concerns parental control of children's behavior, manifested by monitoring, intrusive directiveness, disciplining, confrontation, and high maturity demands (Baumrind, 1989).

The authoritative style favors child development and is characterized by a balance between responsiveness and demandingness, not restricting children. Authoritative parents encourage dialogue and explain the reasons for the rules established. On the other hand, the authoritarian style is characterized by low responsiveness and high demandingness, in which authoritarian parents prioritize punitive measures to shape a child's behavior and beliefs, undermining their autonomy. Finally, the permissive style is characterized by low demandingness and high responsiveness. Permissive parents do not act as if they were

responsible for shaping or altering their children's behavior but accept their children's impulses, desires, and actions, letting them free to regulate themselves (Baumrind, 1966; 1989). Maccoby and Martin (1983) classified the permissive style as indulgent and negligent. The indulgent style is characterized by high responsiveness and low demandingness. The negligent style concerns parents who deflect from the inconveniences of their parental role. Parenting styles and practices are multi-determined by predictors such as the parents' developmental history, self-efficacy, and personality, the children's individual and developmental characteristics, and aspects of the parents' marital relationship, social support networks, and occupational experiences (Belsky, 1984; Desjardins et al., 2008; Harpaz et al., 2021).

In summary, theoretical models addressing parenting practices and styles converge as they stress the crucial role of effective communication between parents and children by setting clear expectations for child behavior and having children understand the reasons for such expectations. Furthermore, the models examined in this brief review underline that the autonomy promoted by such parental practices and attitudes can explain the positive repercussions on child developmental outcomes.

Children's Social-emotional Competence and the Parenting Role on Children's Developing Interaction Skills

Social-emotional competence refers to a child's ability to interact positively with peers, regulate and express emotions (Rose-Krasnor & Denham, 2009), balancing competitive and affiliative desires (Salisch et al., 2022). This construct also comprises a balance between intra and interpersonal goals related to the autonomy and connectedness aspects of development. While autonomy focuses on agentic and individual development, connectedness focuses on relationships and interactions. Both aspects are necessary for successful interactions and social-emotional development. Social-emotional competence is multidimensional and requires three

levels of analysis to be fully understood: (1) social, emotional, and social-cognitive skills to interact with others; (2) keeping a balance between inter and intrapersonal goals during social interactions; and (3) the effectiveness of social interactions (Rose-Krasnor & Denham, 2009).

At the most basic level, social-emotional competence comprises four dimensions of individual skills (Rose-Krasnor & Denham, 2009). The first refers to self-regulation, the ability to control arousal and emotional responses actively (Derryberry & Rothbart, 1988). Strong and unregulated emotions can disrupt interactions, damaging the quality of relationships. Moreover, emotion regulation problems are associated with childhood aggression (Soydan & Akalin, 2022). The second dimension refers to social problem solving, i.e., reasoning and emotion must work together for a child to get over a fight with a friend or convince his/her mom to allow him/her to wear a new shoe at school. Hence, children need to go beyond their emotional experiences (Rose-Krasnor & Denham, 2009), process social information, and engage in problem-solving behaviors (Crick & Dodge, 1994). The third dimension concerns prosocial behavior, which encompasses cooperating, sharing, comforting, and helping others. The fourth and last dimension refers to the social awareness skill, i.e., understanding the emotions and thoughts of others (Salisch et al., 2022), which enables balancing inter and intrapersonal objectives, guiding a child's behavior during social interactions.

This first level of social-emotional competence is the baseline for analyzing the two subsequent levels (Rose-Krasnor & Denham, 2009) and is significantly influenced by factors associated with parenting. Although genetic factors (Chien et al., 2021) and brain maturation (Schneider et al., 2022) are prerequisites for social-emotional development, maternal responsiveness (Alvarenga et al., 2022) and inductive parenting and behavioral control practices (Brajša-Zganec & Hanzec, 2014) are fundamental for the acquisition of skills that make up a child's social-emotional competence.

Parent-child interactions enable children to develop the necessary repertoire to interact with people (Semrud-Clikeman, 2007), such as peers, teachers, and other adults, essential agents in child socialization (Rose-Krasnor & Denham, 2009). Inductive and behavioral control practices favor knowledge and the internalization of social values, promoting a balance between the expression and control of impulses and desires (Hoffman, 1975). Expressing warmth and attention, reinforcing children's positive behaviors, and spending time and playing together are positively associated with child social-emotional competence (Cucinella et al., 2022). On the contrary, insufficient behavioral control practices may result in children's deficient self-regulation, high impulsivity levels, and the breaking of societal norms (Barber, 1996). Furthermore, a lack of parental emotional support is related to adverse child outcomes, such as internalizing problems (Lins et al., 2022).

In summary, social-emotional competence, which encompasses social, emotional, and social-cognitive skills, and a balance between inter and intrapersonal goals, is fundamental for children's effective and quality social interactions. In turn, quality parent-child interactions are crucial for children to develop social-emotional competence; hence, the relevance of parenting styles and practices. In the following paragraphs, we will review the evidence of the relationship among the variables addressed in this study.

Evidence of the Relationship Between Parental Subjective Well-Being and Child Social-Emotional Competence

Parental SWB is positively associated with child social-emotional competence (Berger & Spiess, 2011; Luo et al., 2021; Nikolaou, 2017; Richter et al., 2018). Berger and Spiess (2011) conducted a longitudinal study and found that the mothers' life satisfaction positively predicted the verbal and motor skills of 2-3-year-old children and the social-emotional behavior of 5-6-year-old children. Similar results were reported by other longitudinal cohort study by Nikolaou

(2017) and results shown that the mothers' life satisfaction negatively predicted child behavior problems, such as conduct, emotional, hyperactivity, and peer problems, and positively predicted social and self-regulation skills. In addition, being married predicted fewer conduct problems and more cognitive skills. Thus, life satisfaction is a powerful predictor of non-cognitive skill formation. The results of a cross-sectional study conducted by Richter et al. (2018) corroborated these findings, showing that maternal life satisfaction positively affected child prosocial behavior directly and indirectly, via the frequency of shared activities (e.g., singing, painting, and playing cards together). In turn, the frequency of shared activities positively influenced child self-regulation, prosocial behavior, and verbal abilities. The absence of a direct effect of maternal life satisfaction on the children's verbal abilities corroborates the hypothesis of Nikolaou (2017) that parents' SWB is more critical for a child's non-cognitive skills. This hypothesis was corroborated also by a cross-sectional study conducted by Luo et al. (2021), showing that the children's social-emotional skills, but not language skills, were positively associated with caregivers' life satisfaction.

In summary, all these findings indicate positive associations between parents' SWB and child social-emotional competence. Nonetheless, methodological limitations prevent establishing the causal direction between these variables, which possibly share a bidirectional relationship, affecting each other. Parenting practices, such as the frequency of shared activities, can mediate these relationships. In addition, these findings suggest that parental SWB is more associated with child social-emotional competence than with cognitive skills.

Evidence of the Relationship Between Parental Subjective Well-Being and Parenting Styles and Practices

Few studies address the relationship between SWB and parenting styles and practices. Generally, these studies are correlational and do not investigate parenting styles and practices

as primary outcomes (Brajsa-Zganec & Hanzec, 2014; Harpaz et al., 2021; Mauno et al., 2018). Parental SWB is positively correlated with the authoritative style and inductive and behavioral control practices and negatively correlated with authoritarian and permissive styles and psychological control practices (Harpaz et al., 2021; Song et al., 2019). A survey found that maternal life satisfaction positively correlated with inductive reasoning and warmth (Brajsa-Zganec & Hanzec, 2014). Similarly, Mauno et al. (2018) shown that maternal life satisfaction was a positive predictor of mothers' closeness to child, including warmth and affection. Song et al. (2019) also shown that maternal life satisfaction was a positive predictor of positive parenting (e.g., warmth/encouragement and limit setting) and a negative predictor of negative parenting (e.g., overprotectiveness/permissiveness and rejection/neglect).

Parenting styles are also associated with parental SWB. For example, Desjardins et al., (2008) showed that mothers' SWB significantly moderated the impact of mothers Behavioral Activation System (BAS, studied as a personality characteristic, which is activated by signals of reward and non-punishment) on parenting style. Mothers who displayed high BAS and SWB were more likely to be authoritative and less likely to be authoritarian. In contrast, mothers with a high BAS and low SWB were more likely to be neglectful. Additionally, mothers who displayed a low BAS and SWB were more likely to be authoritarian than neglectful. Lee et al. (2016) examined different correlates and predictors of maternal self-concept (from a set of mothers' SWB and demographic variables) and found that the authoritative style presented positive correlations with life satisfaction and positive affect and negative correlations with negative affect. In this line, Harpaz et al. (2021) showed that parental SWB correlated positively with authoritative style and negatively with authoritarian and permissive styles.

In conclusion, most studies adopted correlational designs, impeding conclusions regarding causal relationships. Nevertheless, theoretical and conceptual aspects enable us to hypothesize that parental SWB is bidirectionally associated with parental practices and styles.

Evidence of the Relationship Between Parenting Practices and Child Social-Emotional Competence, Moderated By Parenting Styles

Parenting practices predict several child developmental outcomes (Cucinella et al., 2022; Fung, 2022; Lins et al., 2022). For example, inductive and behavioral control practices favor child social-emotional competence (Cucinella et al., 2022; Fung, 2022), including skills, such as developing friendships with peers, using appropriate means to relieve negative emotion (Fung, 2022), emotion regulation, and understanding and respect of the rules (Cucinella et al., 2022). Conversely, psychological control practices harm social-emotional competence and are associated with more internalizing problems (Lins et al., 2022) and deficits in social skills, emotion regulation, and inhibitory control (Perry et al., 2018).

Parenting styles are also associated with child social-emotional competence (Hu & Feng, 2022; Lin et al., 2021). For instance, the authoritative style is positively associated with children's prosocial behavior (Hu & Feng, 2022) and self-regulation (Lin et al., 2021). On the other hand, the authoritarian and permissive styles are negatively correlated with child prosocial behavior (Hu & Feng, 2022) and self-regulation (Lin et al., 2021).

Empirical studies show that parental styles moderate the relationships between parenting practices and child developmental outcomes (Fletcher et al., 2008; Imm, 2007; Liu et al., 2022). These finds corroborate the contextual model, which proposes that parenting styles moderate the relationships between these variables by altering the quality of parent-child interactions and by influencing the child's openness to parental influence (Darling & Steinberg, 1993). The literature seldom investigates this moderator role of parental styles, specifically regarding child social-emotional competence and its dimensions as primary outcomes. Nevertheless, studies on child behavioral problems, which indicate deficits in social-emotional competence, provide evidence of such moderating role. For instance, Fletcher et al. (2008)

indicated that the children of parents more frequently adopting punitive discipline presented more social problems, and parenting styles moderated such associations. Among indulgent parents, punitive discipline was associated with more child externalizing problems (e.g., aggressive and rule-breaking behaviors). In the authoritarian group, punitive discipline was linked with more externalizing and internalizing behaviors (e.g., anxiety, depression, and withdrawal). A longitudinal study also indicated that psychological control predicted more child internalizing problems. However, among children with highly authoritative mothers, psychological control was not associated with increased internalizing problems (Imm, 2007). Finally, Liu et al. (2022) showed that parental practices, such as physical punishment, predicted child behavior of physical bullying perpetration against peers. The authoritative parental style attenuated the impact of physical punishment on child behavior of physical bullying perpetration among girls, which did not happen among the daughters of negligent parents.

In summary, even though the studies discussed in this section did not specifically address social-emotional competence as an outcome variable, their findings suggest that parenting style may moderate the impact of parenting practices on children's social-emotional competence. Hence, empirical studies converge to the notion that parenting is critical for child social-emotional competence. Together, these studies stress the role of effective parenting practices and the authoritative style in promoting child social-emotional competence.

A Theoretical Model for the Relationship Between Parental Subjective Well-Being, Parenting Practices, Parenting Styles, and Child Social-Emotional Competence

As with other populations, parental SWB is associated with different factors, such as genetic heritage (Nes & Roysamb, 2015), personality traits (Soto, 2015), state of health, social support and participation, exercise, and job satisfaction (Headey & Muffels, 2014). Furthermore, parenting involves other variables that affect SWB, such as pregnancy planning

(Lawrence et al., 2008) and the number and age of children (Gebicka & Spolcova, 2022). In addition, parenting practices and styles are particularly relevant variables to understanding parental SWB due to its inseparable relationship with children's social-emotional development.

This theoretical model highlights the role of child social-emotional competence for parental SWB. The parents of socially competent children experience greater satisfaction with parenthood (Coyle et al., 2021), an important domain of parents' life satisfaction. Parental SWB positively associates with child social-emotional competence, including self-regulation (Nikolaou, 2017; Richter et al., 2018), prosocial behavior, and verbal skills (Richter et al., 2018). Child autonomy, an aspect of social-emotional competence (Rose-Krasnor & Denham, 2009), also can favor parental SWB. As children develop autonomy, they become more capable of meeting requests, waiting to receive attention, calming down in a distressing situation, and solving conflicts with peers without demanding parents' intervention, which leaves parents with more time to spend on other tasks. Autonomy is also associated with children's understanding of someone else's needs, leading to reconciling intra and interpersonal goals. A recent literature review showed that interventions on parental SBW are more effective among parents of 3 to 8-year-old children than among parents of younger children, which may be associated with older children's increased autonomy (AUTHOR REFERENCE).

Therefore, child social-emotional competence can contribute to the quality of the parent-child relationship (Lang et al., 2020), resulting in pleasant and mutually rewarding interactions that favor SWB of parents, who experience less negative affect, and more positive affect and life satisfaction (Shoshani & Yaari, 2022). In contrast, life may be more distressing and aversive for children and parents when children present deficient social-emotional competence, such as dysregulation and internalizing or externalizing problems (Lang et al., 2020). Hence, parents may have a less satisfying parenting experience (Coyle et al., 2021) permeated with stress and negative affect, consequently decreasing SWB.

Due to their role for child autonomy and social-emotional competence, parenting styles and practices are also critical variables for parental SWB. Child social-emotional competence is positively associated with the authoritative style (Hu & Feng, 2022; Lin et al., 2021), and inductive and behavioral control practices (Cucinella et al., 2022; Fung, 2022). Additionally, child social-emotional competence is also negatively associated with psychological control (Perry et al., 2018) and authoritarian and permissive styles (Hu & Feng, 2022; Lin et al., 2021).

Establishing clear rules and explaining the consequences of behaviors are examples of behavioral control practices that fit the emotional climate of the authoritative style. These practices favor children's autonomy as they internalize the rules and learn to self-regulate according to potential consequences (Barber, 1996; Baumrind, 1966; 1989; Hoffman, 1975). Hence, children progressively become less dependent on external cues to regulate their behavior during interactions. As children become more autonomous, parents can dedicate their attention and time to other domains of life satisfaction (e.g., leisure and marriage).

In contrast, the authoritarian style and psychological control practices such as punishment, threats, and overprotection may compel children to obey and prevent them from engaging in unwanted behaviors; however, such practices prevent children from learning the relationship between behavior and consequences, which undermine their autonomy and self-confidence (Barber, 1996; Baumrind, 1966; 1989; McShane & Hastings, 2009). Consequently, children will depend on adults' instructions to know how to behave in different situations, leaving parents overburdened and less satisfied with parenthood, reporting poor SWB.

The permissive style and insufficient use of behavioral control practices also impair a child's social-emotional competence. Allowing children to self-regulate without establishing clear rules or explaining the consequences of behaviors may prevent them from understanding social norms and appropriate behaviors. As a result, children may present behavioral problems such as aggression and rule-breaking (Barber, 1996; Baumrind, 1966; 1989). Moreover, parent-

child interactions may become more conflicting and stressful for both. Likely, lower levels of parental SWB also decrease the parenting inductive and behavioral control practices, as these behaviors require more complex verbal interactions and higher tolerance to child misbehavior.

The contextual model assumes that, as contextual factors, parenting styles set the emotional climate in which parenting practices are expressed. Parents' values and goals regarding a child's socialization predict parenting styles and practices, which directly impact child development. Moreover, parenting styles moderate the effects of parenting practices on child development in two ways. First, they alter the quality of parent-child interactions, moderating the relations between specific practices and child outcomes. Second, they influence a child's personality, especially children's openness to parental influence, which moderates the association between practices and child outcomes (Darling & Steinberg, 1993). Regarding social-emotional competence, the few existing empirical studies corroborate this model. The negative impact of psychological control on children's social-emotional competence is attenuated by the authoritative style (Imm, 2007) and accentuated by the authoritarian and permissive styles (Fletcher et al., 2008). Based on the theoretical and empirical findings, this study proposes a theoretical model to explain the causal relationships between parental SWB, parenting practices and styles, and child social-emotional competence (Figure 1).

Figure 1

Theoretical model of causal relationships between parental SWB, parenting practices and styles, and child social-emotional competence

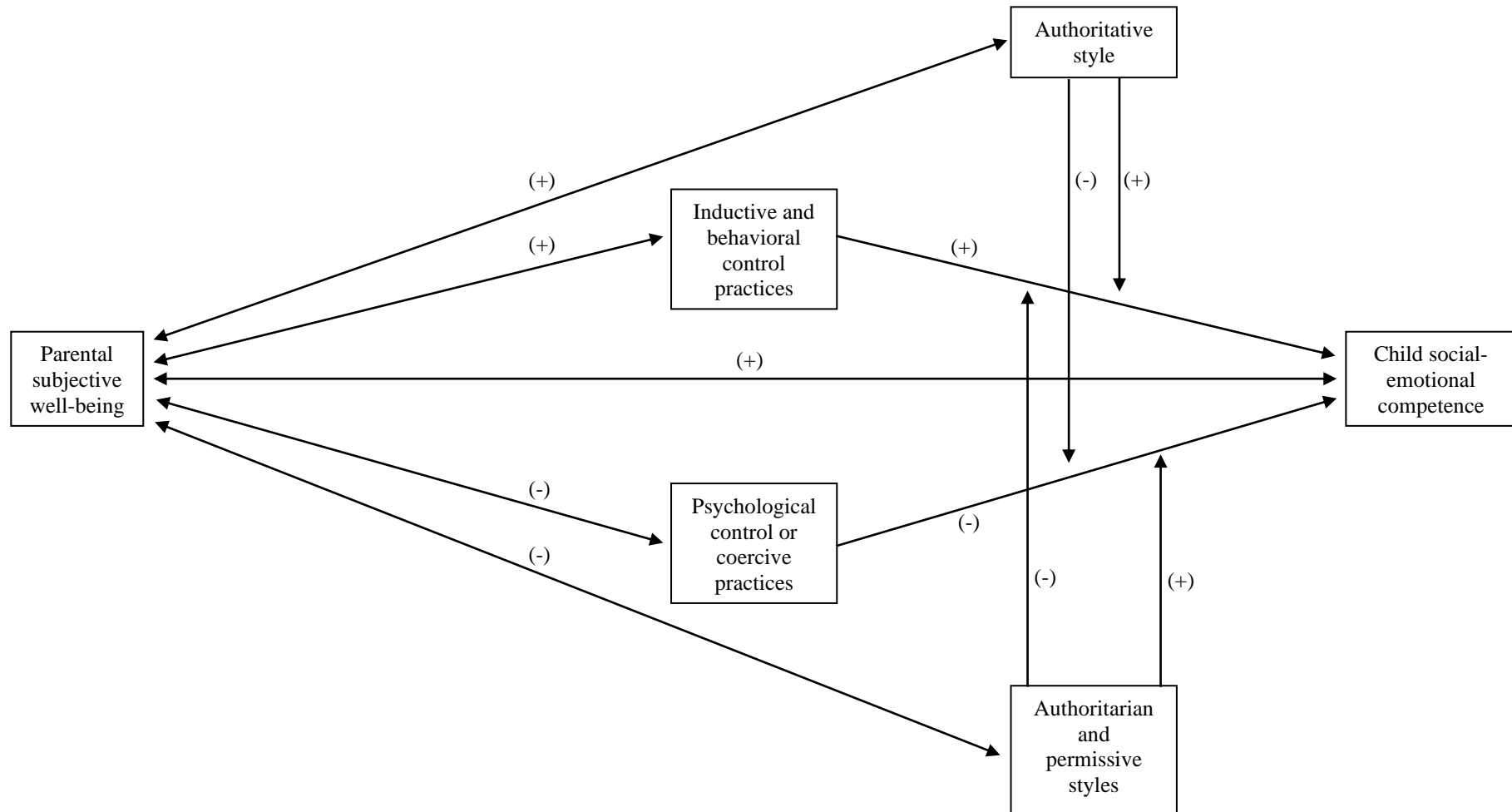


Figure 1 shows the theoretical model of causal relationships between parental SWB, parenting practices and styles, and child social-emotional competence. This model assumes bidirectional relationships (Feist et al., 1995; Headey & Muffels, 2014). Parental SWB has positive bidirectional causal relations with child social-emotional competence. The effects of parental SWB on social-emotional competence are direct and indirect. First, parental SWB has positive bidirectional causal relation with inductive and behavioral control practices and the authoritative style. At the same time, parental SWB has negative bidirectional causal relation with psychological control and coercive practices, and authoritarian and permissive styles.

Second, inductive and behavioral control practices positively predict child social-emotional competence, which is negatively predicted by coercive and psychological control practices. Finally, parenting styles moderate the relationship between these variables. The authoritative style accentuates the positive effects of inductive and behavioral control practices and mitigates the detrimental impact of coercive and psychological control practices on social-emotional competence. On the contrary, authoritarian and permissive styles attenuate the positive impact of inductive and behavioral control practices and accentuate the detrimental effects of coercive and psychological control practices on child social-emotional competence.

This model proposes that child social-emotional competence is core to parental SWB. Child social-emotional competence favors the parent-child interaction (Lang et al., 2020), which in turn, enhances parental SWB (Mauno et al., 2018; Shoshani & Yaari, 2022). Previous studies showed positive associations between parental SWB and child social-emotional competence (Luo et al., 2021; Nikolaou, 2017; Richter et al., 2018). However, only one of the studies addressed here analyzed the causal paths of these relations and showed that maternal life satisfaction positively affects child's social-emotional competence directly and indirectly, via shared activities (Richter et al., 2018). The direct effects can be partially explained by genetic factors that influence SWB (Nes & Roysamb, 2015) and personality traits, which are

variables associated with each other (Soto, 2015). Possibly, the parents transmit to their child genetic characteristics, that are associated with SWB and personality traits (Nes & Roysamb, 2015; Soto, 2015). In turn, personality traits are associated with social-emotional competence (Pursell et al., 2008), which is also influenced by genetics (Chien et al., 2021).

Regarding the indirect impact of parental SWB, via parenting practices, on child social-emotional competence (Richter et al., 2018), parental SWB correlates positively with the authoritative style and inductive and behavioral control practices, and negatively with the authoritarian and permissive styles and psychological control practices (Harpaz et al., 2021; Song et al., 2019). In turn, behavioral control practices positively predict child social-emotional competence (Cucinella et al., 2022; Fung, 2022), which is negatively predicted by psychological control practices (Perry et al., 2018). Child social-emotional competence also correlates positively with the authoritative style and negatively with the authoritarian and permissive styles (Hu & Feng, 2022; Lin et al., 2021).

Finally, this theoretical model emphasizes that parenting styles moderate the relationship between parenting practices and children's social-emotional competence. As contextual factors, parenting styles determine the emotional climate in which practices are expressed (Darling & Steinberg, 1993). Thus, styles attenuate or accentuate the impact of practices on children's social-emotional competence (Fletcher et al., 2008; Imm, 2007).

Conclusions and Future Research

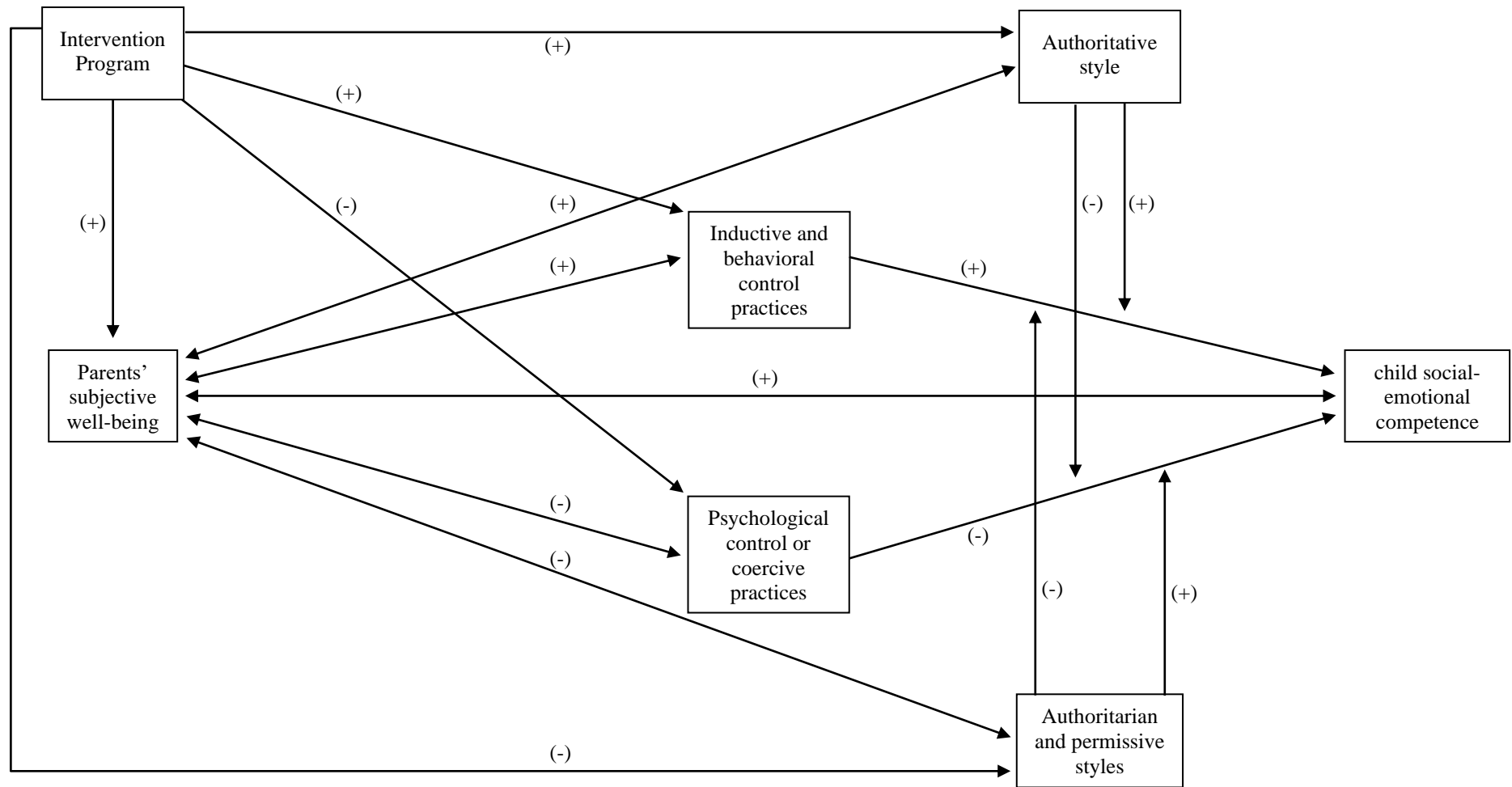
This paper presents a theoretical model of parental SWB. This model proposes that parental SWB has a bidirectional relationship with child social-emotional competence and parenting practices and styles. Parental SWB affects social-emotional competence directly and indirectly through parenting practices, whose impact is moderated by parenting styles. SWB is a complex construct that affects and is affected by different variables (Feist et al., 1995; Soto,

2015). In the context of parenting, SWB is associated with additional factors, such as pregnancy planning (Lawrence et al., 2008), the number and age of children (Gebicka & Spolcova, 2022), and parental self-efficacy (Shoshani & Yaari, 2022). Future studies should investigate the impact of these and other context-specific variables on the relationship between parenting SWB, parenting styles and practices, and child social-emotional competence.

This theoretical model emphasizes that interventions on parental SWB should consider the role of parenting practices and styles and child social-emotional competence. Hence, when planning interventions on parents' SWB, health professionals, researchers, and policymakers should take in account that these programs can be more effective when include strategies to promote the authoritative style and behavioral control practices, as these favor child social-emotional competence. Future studies should test this model by developing interventions on parents' SWB. Figure 2 shows the hypothesized pathways of intervention effects on parents' SWB, parenting practices and styles, and child social-emotional competence.

Figure 2

Hypothesized pathways of intervention program effects on parents' subjective well-being, parents' practices and styles, and child social-emotional competence



As showed in Figure 2, besides targeting parents' SWB, intervention programs should include strategies to promote effective parenting practices and styles. According to this theoretical model, an intervention on parents SWB can also improve child social-emotional competence, indirectly, via parents' SWB and parenting practices and styles. Hence, it is necessary an assessment plan that measures effects on each variable. Data analyses should include Structural Equation Modeling to examine moderators and mediators. And follow-up assessment will be necessary to detect delayed effects on child social-emotional competence.

References

- Alvarenga, P., Cerezo, M.Á., Kuchirko, Y. (2022). Impact of maternal verbal responsiveness on infant language development. In: *The Maternal Sensitivity Program* (pp. 21-30). https://doi.org/10.1007/978-3-030-84212-3_2
- American Psychological Association. (2022). *Parenting*. <http://apa.org/topics/parenting/index.aspx>
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development, 67*(6), 3296-3319. <https://doi.org/10.2307/1131780>
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development, 37*(4), 887-907. <https://doi.org/10.2307/1126611>
- Baumrind, D. (1989). Rearing competent children. In W. Damon (Ed.), *Child development today and tomorrow* (pp. 349-378). Jossey-Bass/Wiley
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development, 55*(1), 83-96. <https://doi.org/10.2307/1129836>
- Bentham, J. (1781/2000). *An Introduction to the principles of morals and legislation*. Batoche Books

- Berger, E. M., & Spiess, C. K. (2011). Maternal life satisfaction and child outcomes: Are they related? *Journal of Economic Psychology*, 32(1), 142-158. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2010.10.001>
- Bonsang, E., & Klein, T. J. (2012). Retirement and subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 83(3), 311-329. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2012.06.002>
- Brajsa-Zganec, A., & Hanzec, I. (2014). Social development of preschool children in Croatia: Contributions of child temperament, maternal life satisfaction and rearing practices. *Journal of Child and Family Studies*, 23(1), 105-117. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9696-8>
- Chien, Y. L., Chen, Y. C., & Gau, S. S. (2021). Altered cingulate structures and the associations with social awareness deficits and CNTNAP2 gene in autism spectrum disorder. *NeuroImage: Clinical*, 31, 102729. <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2021.102729>
- Coyle, S., Sarma, K. M., Maguire, C., & De Flumere, L. (2021). Building a predictive model of social-emotional adjustment: Exploring the relationship between parenting self-efficacy, parenting behaviour and psychological distress in mothers of young children in Ireland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2861. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062861>
- Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115(1), 74-101. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.1.74>
- Cucinella, N., Canale, R., Cavarretta, M. V., Ingoglia, S., Iannello, N. M., & Inguglia, C. (2022). Maternal parenting and preschoolers' psychosocial adjustment: A longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 13750. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113750>

- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, *113*(3), 487-496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, *9*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Derryberry, D., & Rothbart, M. K. (1988). Arousal, affect, and attention as components of temperament. *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*(6), 958-966. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.6.958>
- Desjardins, J., Zelenski, J. M., & Coplan, R. J. (2008). An investigation of maternal personality, parenting styles, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, *44*(3), 587-597. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.09.020>
- Diener, E. (2023). Happiness: the science of subjective well-being. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds.), *Noba textbook series: Psychology*. DEF publishers. <http://noba.to/qnw7g32t>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 463-73). Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2002-02382-005>
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*(1), 138-150. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.1.138>
- Fletcher, A. C., Walls, J. K., Cook, E. C., Madison, K. J., & Bridges, T. H. (2008). Parenting style as a moderator of associations between maternal disciplinary strategies and child

- well-being. *Journal of Family Issues*, 29(12), 1724-1744.
<https://doi.org/10.1177/0192513X08322933>
- Fung, W. K. (2022). Social mastery motivation mediates the link between parental responsiveness and children's social-emotional competence. *Early Education and Development*, 33(5), 846-857. <https://doi.org/10.1080/10409289.2021.1957628>
- Harpaz, G., Grinshtain, Y., & Yaffe, Y. (2021). Parental self-efficacy predicted by parents' subjective well-being and their parenting styles with possible role of help-seeking orientation from teachers. *The Journal of psychology*, 155(6), 571-587.
<https://doi.org/10.1080/00223980.2021.1926896>
- Headey, B. & Muffels, R. (2014). Two-way causation in life satisfaction research: Structural equation models with granger-causation. *IZA Discussion Paper*, 8665, 1-51.
<http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2534693>
- Hexdall, C. M., Huebner, E. S. (2007). Subjective well-being in pediatric oncology patients. *Applied Research Quality Life* 2, 189-208. <https://doi.org/10.1007/s11482-008-9037-7>
- Hoffman, M. L. (1975). Moral internalization, parental power, and the nature of parent-child interaction. *Developmental Psychology*, 11(2), 228-239. <https://doi.org/10.1037/h0076463>
- Hoffman, M. L. (1979). Development of moral thought, feeling, and behavior. *American Psychologist*, 34(10), 958-966. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.958>
- Hu, Q., & Feng, Q. (2022). Parenting style and prosocial behaviour among Chinese preschool children: A moderation model. *Early Child Development and Care*, 192(9), 1444-1461.
<https://doi.org/10.1080/03004430.2021.1888942>
- Imm, G. P. (2007). *The impact of maternal psychological control on the development of internalizing problems in early childhood*. [Master's thesis, University of Manitoba].
https://mspace.lib.umanitoba.ca/bitstream/handle/1993/21088/Imm_The_impact.pdf?sequence=1

- Lang, S. N., Jeon, L., Schoppe-Sullivan, S. J., & Wells, M. B. (2020). Associations between parent-teacher cocaring relationships, parent-child relationships, and young children's social emotional development. *Child & Youth Care Forum, 49*, 623-646. <https://doi.org/10.1007/s10566-020-09545-6>
- Lawrence, E., Rothman, A. D., Cobb, R. J., Rothman, M. T., & Bradbury, T. N. (2008). Marital satisfaction across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology, 22*(1), 41-50. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.1.41>
- Lee, J., Chung, K., Park, H., & Burns, E. (2016). Dimensions of maternal self-concept at three stages of motherhood. *Journal of Child and Family Studies, 25*(9), 2924–2938. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0433-6>
- Lin, X., Liao, Y., & Li, H. (2021). Parenting styles and social competence in Chinese preschoolers: A moderated mediation model of singleton and self-regulation. *Early Education and Development, 33*(3), 437-451. <https://doi.org/10.1080/10409289.2021.1940643>
- Lins, T., Alvarenga, P., Havighurst, S., & Silva, A. C. S. d. (2022). Maternal depressive symptoms and child internalizing problems: The mediation of emotion socialization. *Family Relations, 1-14*. <https://doi.org/10.1111/fare.12756>
- Liu, W., Qiu, G., Zhang, S. X., & Fan, Q. (2022). Corporal punishment, self-control, parenting style, and school bullying among Chinese adolescents: A conditional process analysis. *Journal of School Violence, 21*(1), 4-18. <https://doi.org/10.1080/15388220.2021.1985323>
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 527-539. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.527>

- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(3), 592-615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Luo, R., Lyu, Q., Rozelle, S. and Wang, S. (2021). Early child development and caregiver subjective well-being in rural China. *China Agricultural Economic Review, 13*(2), 302-318. <https://doi.org/10.1108/CAER-05-2020-0106>
- Maccoby, E. & Martin, J. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In E.M. Hetherington (Ed.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development* (4th ed., Vol. 4, pp. 1-101). Wiley.
- Mauno, S., Hirvonen, R., & Kiuru, N. (2018). Children's life satisfaction: The roles of mothers' work engagement and recovery from work. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 19*(5), 1373-1393. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9878-6>
- McShane, K., Hastings, P. D. (2009). The new friends vignettes: Measuring parental psychological control that confers risk for anxious adjustment in preschoolers *International Journal of Behavioral Development, 33*, 481-495. <https://doi.org/10.1177/0165025409103874>
- Nes, R. B., & Roysamb, E. (2015). The heritability of subjective wellbeing: Review and meta-analysis. In M. Pluess (Ed.), *The genetics of psychological well-being: The role of heritability and genetics in positive psychology* (pp. 75-96). <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199686674.003.0005>
- Nikolaou, D. (2017). Maternal Life Satisfaction, Marital Status, and Child Skill Formation. *Eastern Economic Journal, 43*(4), 621-648. <http://www.jstor.org/stable/45199871>

- Nima, A. A., Cloninger, K. M., Persson, B. N., Sikström, S., & Garcia, D. (2020). Validation of subjective well-being measures using item response theory. *Frontiers in Psychology, 10*, 3036. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03036>
- Perry, N. B., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., & Shanahan, L. (2018). Childhood self-regulation as a mechanism through which early overcontrolling parenting is associated with adjustment in preadolescence. *Developmental psychology, 54*(8), 1542-1554. <https://doi.org/10.1037/dev0000536>
- Pinquart, M. (2017). Associations of parenting dimensions and styles with externalizing problems of children and adolescents: An updated meta-analysis. *Developmental Psychology, 53*(5), 873-932. <https://doi.org/10.1037/dev0000295>
- Proto, E., & Rustichini, A. (2015). Life satisfaction, income and personality. *Journal of Economic Psychology, 48*, 17-32. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2015.02.001>
- Pursell, G. R., Laursen, B. Rubin, K. H., Booth-LaForce, C., & Rose-Krasnor, L. (2008). Gender differences in patterns of association between prosocial behavior, personality, and externalizing problems. *Journal of Research in Personality, 42*(2), 472-481. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.06.003>
- Richter, N., Bondü, R., Spiess, C. K., Wagner, G. G., & Trommsdorff, G. (2018). Relations among maternal life satisfaction, shared activities, and child well-being. *Frontiers in Psychology, 9*, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00739>
- Rose-Krasnor, L., & Denham, S. (2009). Social-emotional competence in early childhood. In K. H. Rubin, W. M. Bukowski, & B. Laursen (Eds.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups* (pp. 162-179). The Guilford Press
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Salisch, M., Voltmer, K., Miller-Slough, R., Chin, J-C., & Denham, S. (2022). Emotions and social development in childhood. In P. K. Smith & C. H. Hart (eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of childhood social development* (3rd ed., pp. 631-650). John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119679028.ch34>
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 97-123). Guilford Press
- Schneider, N., Greenstreet, E., & Deoni, S. C. L. (2022). Connecting inside out: Development of the social brain in infants and toddlers with a focus on myelination as a marker of brain maturation. *Child Development*, 93(2), 359-371. <https://doi.org/10.1111/cdev.13649>
- Semrud-Clikeman, M. (2007). *Social Competence in Children*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-71366-3_1
- Shoshani, A., & Yaari, S. (2022). Parental flow and positive emotions: Optimal experiences in parent-child interactions and parents' well-being. *Journal of happiness studies*, 23(2), 789-811. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00427-9>
- Song, S., Park, B., Kim, J., & Park, N. (2019). Examining the relationship between life satisfaction, smartphone addiction, and maternal parenting behavior: A South Korean example of mothers with infants. *Child Indicators Research*, 12, 1221-1241. <https://doi.org/10.1007/s12187-018-9581-0>
- Soto, C. J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of Personality*, 83(1), 45-55. <https://doi.org/10.1111/jopy.12081>
- Soydan, S. B., & Akalin, N. (2022). Emotional regulation and aggression in children: The regulatory role of Turkish mothers' emotion socialization reactions. *Family Relations*, 1-16. <https://doi.org/10.1111/fare.12785>

- Waterman, A. S. (1981). Individualism and interdependence. *American Psychologist*, 36(7), 762–773. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.7.762>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

CHAPTER 3 (Study 2): Intervention strategies promoting parental subjective well-being: An integrative review²

Antonio Carlos Santos da Silva¹; Patrícia Alvarenga¹; Catielle Paixão¹

¹Federal University of Bahia, Graduate Program in Psychology, Salvador, Bahia, Brazil

Abstract:

High levels of parental subjective well-being are associated with frequent use of efficient parenting practices, which motivated the development and assessment of programs intended to promote parental subjective well-being. This integrative review aimed to analyze the intervention strategies used to promote subjective well-being among parents of 0 to 11-year-old children. The search was conducted in the Web of Science, Scopus, PsycINFO, PubMed, and LILACS databases, considering papers written in English, Spanish, or Portuguese, published up to March 2022. Two judges collected and analyzed data independently, using the Rayyan web application. Eleven papers met the inclusion criteria and described 21 strategies to promote parental subjective well-being applied to 4,579 participants. The strategies were classified as behavioral, cognitive, or emotional. The interventions influencing only the affective dimension of parental subjective well-being included only behavioral and cognitive strategies. On the other hand, the interventions that enhanced both affective and cognitive dimensions included strategies addressing emotional variables besides behavioral and cognitive variables. Policymakers and mental health professionals must prioritize interventions that include components based on these three categories of variables to enhance parents' well-being.

Keywords: integrative review, parents, subjective well-being, life satisfaction, positive affect, negative affect

² This chapter has been published as:
Silva, A.C.S., Alvarenga, P., & Paixão, C. (2022). Intervention strategies promoting parental subjective well-being: An integrative review. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04060-4>

Introduction

Parental subjective well-being correlates positively with effective parenting practices that favor child development, such as warmth, encouragement, limit setting (Song et al., 2019), and activities shared by mothers and children (Richter et al., 2018). Conversely, this dimension of parenting also correlates negatively with neglect, rejection (Song et al., 2019), and excessive control and expectations (Desjardins et al., 2008), which harm child development. For instance, child social and emotional competence seems to improve the quality of parent-child interactions (Lang et al., 2020), favoring the parents' subjective well-being (Richter et al., 2018; Shoshani & Yaari, 2022).

The scientific term subjective well-being refers to happiness concerning individuals' cognitive and affective evaluation of life. The concept comprises a cognitive dimension, life satisfaction, and two emotional dimensions, namely positive affect and negative affect. Subjective well-being is characterized by a positive balance among these three dimensions, with higher levels of life satisfaction and positive affect compared to negative affect levels (Diener et al., 1999; 2020).

Life satisfaction is associated with an individual's cognitive evaluation of current life circumstances based on beliefs about what one considers a satisfactory standard of living. One can assess this cognitive dimension of subjective well-being in terms of global aspects or specific life domains such as marital satisfaction, job satisfaction, or satisfaction with health, family, and finances (Diener et al., 1999). Evidence shows that global life satisfaction is associated with satisfaction obtained in specific domains. For example, one study with 579 participants reported positive correlations between global life satisfaction and the family, social interactions, health, finances, and work domains (Rojas, 2006).

Regarding the emotional components of subjective well-being, positive affect reflects one's propensity to feel enthusiastic, active, and alert (Watson et al., 1988). Hence, high levels

of positive affect are associated with energy, concentration, and pleasant involvement. In contrast, low levels of positive affect are associated with sadness and lethargy. Negative affect is a general dimension of subjective distress, including aversive mood states such as anger, contempt, disgust, guilt, fear, and nervousness. Conversely, low levels of negative affect are associated with calm and serenity (Watson et al., 1988). Although the notions of positive affect and negative affect suggest opposite facets of the same construct, they are independent. Low levels of negative affect do not necessarily imply higher levels of positive affect. Weak (Watson et al., 1988) or null (Aurora et al., 2022) correlations between the two constructs corroborate their independence.

Theoretical models of subjective well-being

Diener et al. (2018) organized subjective well-being theories into three explanatory models. The first model comprises biological/temperament theories that emphasize the genetic role in explaining why some people are consistently happier than others. According to this model, most daily events temporarily affect subjective well-being, which tends to return to its biologically determined baseline. A meta-analysis partially supported this model, showing that genetic factors explain 30–40% of the variance in subjective well-being (Nes & Roysamb, 2015). Even though these studies emphasize the importance of genetic inheritance, a higher percentage of the variance in subjective well-being, from 60 to 70%, is explained by environmental factors or the genetics-environment interaction. For instance, a recent study shows that some life events such as divorce, injuries/diseases, and financial losses have a long-lasting impact on subjective well-being (Kettlewell et al., 2020).

The second model comprises goal satisfaction theories, which suggest that people achieve life satisfaction when meeting their needs, desires, and goals. Therefore, individuals with higher levels of subjective well-being would possess sufficient material, cognitive,

spiritual, and relational resources to satisfy their needs, desires, or goals (Diener et al., 2018). In line with this theoretical model, a previous study suggested that individuals from low socioeconomic backgrounds are more prone to experiencing unhappiness. At the same time, more significant financial gains may improve subjective well-being when preventing poverty, among other adverse circumstances (Diener & Biswas-Diener, 2002).

The third model concerns mental state theories, that emphasize the impact of cognitive and attention-related processes. For instance, attention directed to a specific event, the memory and interpretation of such event may partially affect subjective well-being. This theoretical perspective helps explain different satisfaction levels with finances among individuals with the same income (Diener et al., 2018). Additionally, Kurtz (2008) reports that the impact of cognitive processes among students, i.e., thinking about graduation as an event that is about to happen instead of a very distant event, contributes to students' higher current subjective well-being. Empirical studies partially support these three models, suggesting that together they contribute to fully understanding subjective well-being and its relationship with other variables in different contexts.

Peculiarities of parents' subjective well-being: Repercussions on intervention

Parenthood is relevant in research addressing subjective well-being. Although there is a belief that having children is central to a meaningful and fulfilling life (Hansen, 2012), couples with children have more difficulties reconciling their careers and families than childless couples (Kimmel & Connelly, 2007). A meta-analysis indicated that, even though parenthood contributes to increased positive affect, it is also associated with a decline in parents' life satisfaction, especially in the marital satisfaction domain (Luhmann et al., 2012). A recent study also showed that having an additional child is associated with decreased subjective well-being among parents of preschool children (Pertold-Gebicka & Spolcova, 2022).

The few interventions aimed at subjective well-being implemented in the specific context of parenthood present modest results (Haga et al., 2020; Ozbiler & Beidoglu, 2020; Perez-Blasco et al., 2013). The peculiar aspects of the context of parenthood may partially explain these modest results. These aspects may act as moderating variables, decreasing the effects of interventions addressing parental subjective well-being. For example, although parenthood is a life event that supports personal growth, it also represents a challenge for mothers and fathers, possibly contributing to increasing the parents' stress levels, especially in contexts of social vulnerability, characterized by different adverse circumstances. Additionally, parents may not have the same availability as childless individuals to attend interventions with many sessions or perform tasks at home to enhance the effects of interventions (Alvarenga et al., 2021).

The development and implementation of interventions addressing parental subjective well-being should consider findings concerning the causal mechanisms of the relationship between this construct and other variables common to the parenthood context. Studies addressing other populations suggest that the construct receives influence from various factors (Diener et al., 2018), including genetics (Nes & Roysamb, 2015), cognitive processes (i.e., attention, interpretation, and memory) (Kurtz, 2008), and life events such as widowhood, divorce, and diseases (Kettlewell et al., 2020). These findings indicate that psychological interventions to improve subjective well-being should help individuals develop a behavioral repertoire to cope with adverse events and engage in gratifying experiences. Those abilities are expected to improve life satisfaction and positive affect, decreasing negative affect.

Programs to promote this population's subjective well-being should consider parenthood's peculiar characteristics. For example, parents deal with specific demands that childless individuals do not experience (Alvarenga et al., 2021), such as the need to reconcile challenges related to work and family (Kimmel & Connelly, 2007), which includes helping a

child with school homework, for instance. However, college students usually compose most samples addressed by studies assessing the effects of interventions on subjective well-being (Kushlev, 2016). Therefore, findings from studies addressing college students cannot be generalized to parents considering the different challenges faced in life. For instance, a meta-analysis indicates that the birth of a child is associated with a temporary increase in positive affect, increased negative effects on global life satisfaction over the long run, and permanent decreases in marital satisfaction (Luhmann et al., 2012). These findings emphasize the importance of identifying the specific variables that affect parental subjective well-being to develop and implement interventions directed to this population.

Current study

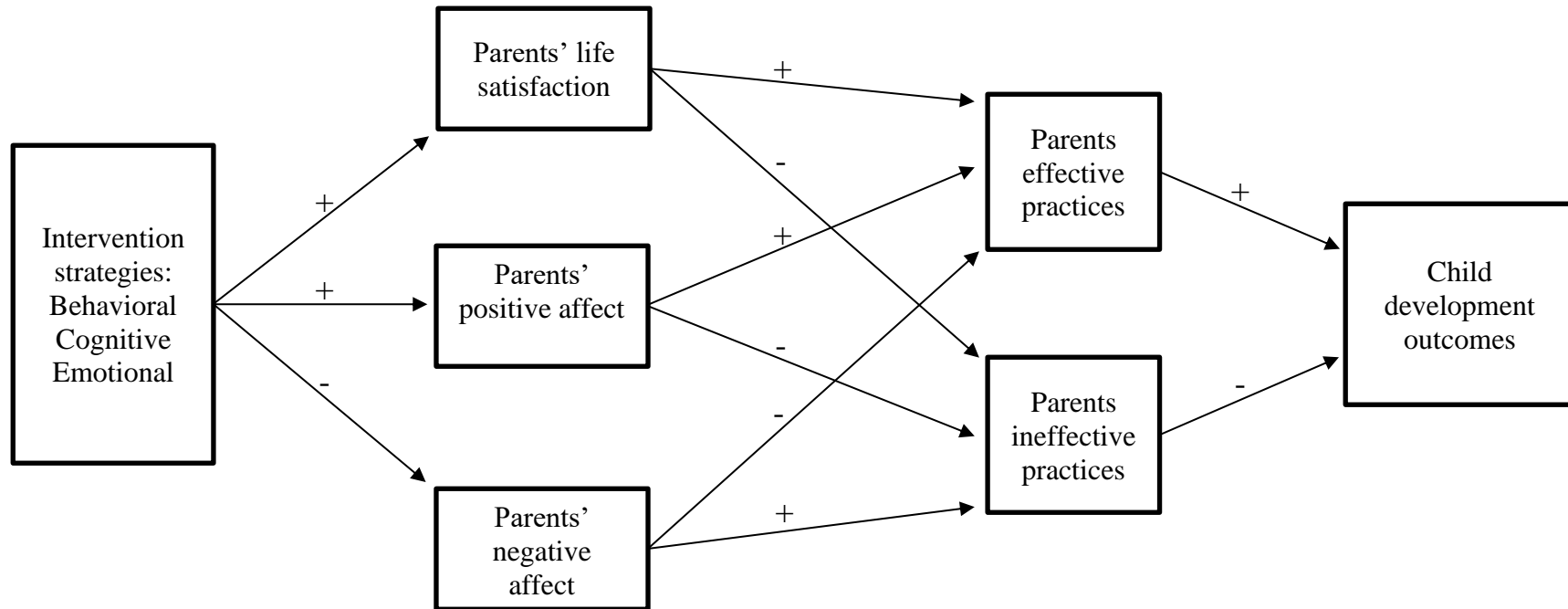
In summary, the literature is quite comprehensive regarding the study of variables associated with the subjective well-being of other populations (Diener & Biswas-Diener, 2002; Kettlewell et al., 2020; Kurtz, 2008; Nes & Roysamb, 2015). Nonetheless, studies seldom address the variables associated with the subjective well-being of parents of typical children, an important gap in the literature. In this sense, the therapeutic components of interventions intended to improve parental subjective well-being may shed light on the predictors of this construct in the context of parenthood. Literature reviews can help us identify and discuss the main findings on a specific topic, providing an in-depth understanding by analyzing classic and the most recent studies (Denney & Tewksbury, 2013). Notably, this method can help us understand variables that may impact the subjective well-being of mothers and fathers and provide information to support interventions to improve parents' subjective well-being and, consequently, child development. To the best of our knowledge, literature reviews addressing interventions to improve the subjective well-being of parents of children with typical

development are unavailable. This integrative review aimed to analyze the intervention strategies used to promote subjective well-being among parents of 0 to 11-year-old children.

Figure 1 presents the theoretical model for the relationship between intervention strategies, parents' subjective well-being, and child development outcomes. Intervention strategies focused on behavioral, cognitive, and emotional variables may enhance parents' life satisfaction and improve positive affect, favoring child development by promoting high scores of effective parenting and low scores of ineffective practices. Likewise, intervention strategies may improve child development by decreasing parents' negative affect, which is negatively associated with effective parenting, and positively with ineffective childrearing practices.

Figure 1

Theoretical model for the relationship between intervention strategies, parents' subjective well-being, and child development



Method

An integrative review includes experimental and non-experimental studies and combines theoretical and empirical literature data, enabling a deeper understanding of a given phenomenon (Whittemore & Knaf, 2005). The following research question guided this review: What strategies are adopted in interventions to promote the subjective well-being of parents with children between 0 and 11 years old?

Strategies adopted to identify and select the papers

Rayyan, a web application developed to support literature reviews, was used in the selection process. Rayyan facilitates the first screening by showing duplicate articles, allowing two or more judges to conduct the selection process, screening titles and abstracts blindly, and later reading the papers' full texts, resulting in the final selection (Ouzzani et al., 2016). The papers were searched in the Web of Science, Scopus, PsycINFO, PubMed/MEDLINE, and LILACS databases. The keywords were: intervention AND parents OR mother OR maternal OR father OR paternal AND subjective well-being OR satisfaction with life OR positive affect OR negative affect. This same strategy was used to identify papers written in Spanish or Portuguese to ensure that studies performed in developing countries from Latin America and Africa, for instance, would also be identified. We adopted this strategy because this review is part of the needs assessment of a study aimed at developing an online intervention, using the Intervention Mapping approach (Bartholomew et al., 2006), to promote Brazilian parents' subjective well-being. The search in the databases was conducted in March 2022; no time frame was established for the year of publication. Two judges independently assessed the relevance and eligibility of all the papers identified based on the information provided in the titles and abstracts and by reading the full texts that met the inclusion criteria in the first stage.

Inclusion criteria were: (a) scientific studies addressing psychological interventions designed to promote the subjective well-being of parents of children aged between 0 and 11; (b) scientific studies using or describing at least one self-reported instrument to assess global subjective well-being or specific components (i.e., life satisfaction, positive affect, or negative affect); (c) studies written in English, Spanish, or Portuguese; and (d) studies with the full texts available online. The exclusion criteria were: (a) reviews; (b) studies not reporting the age of the participants' children; and (c) studies addressing the mothers or fathers of atypical children (e.g., with Down syndrome or Autism Spectrum Disorder).

Data analysis

The 11 papers were first characterized regarding author and year of publication, country of origin, objectives, design, participants, name, number of sessions, how the programs were delivered, children's ages, the programs' components, global subjective well-being measures, and their respective dimensions, and main results. The strategies used to promote parental subjective well-being were examined in the second stage of analysis by describing the therapeutic components. Two judges independently analyzed the papers, and disagreements were resolved through consensus. The judges were trained with five texts, resulting in an 86.9% agreement rate. Despite the high inter-rater agreement, all the stages concerning the selection and categorization of the intervention strategies were independently performed. The strategies analyzed in this stage were grouped into three categories: (a) behavioral variables, which comprise therapeutic strategies that promote actions positively associated with parental subjective well-being (e.g., effective parenting practices and problem-solving skills); (b) cognitive variables, concerning therapeutic strategies promoting knowledge, beliefs, and attitudes associated with parental subjective well-being and program adherence (e.g., knowledge regarding subjective well-being and associated variables, and parenting self-

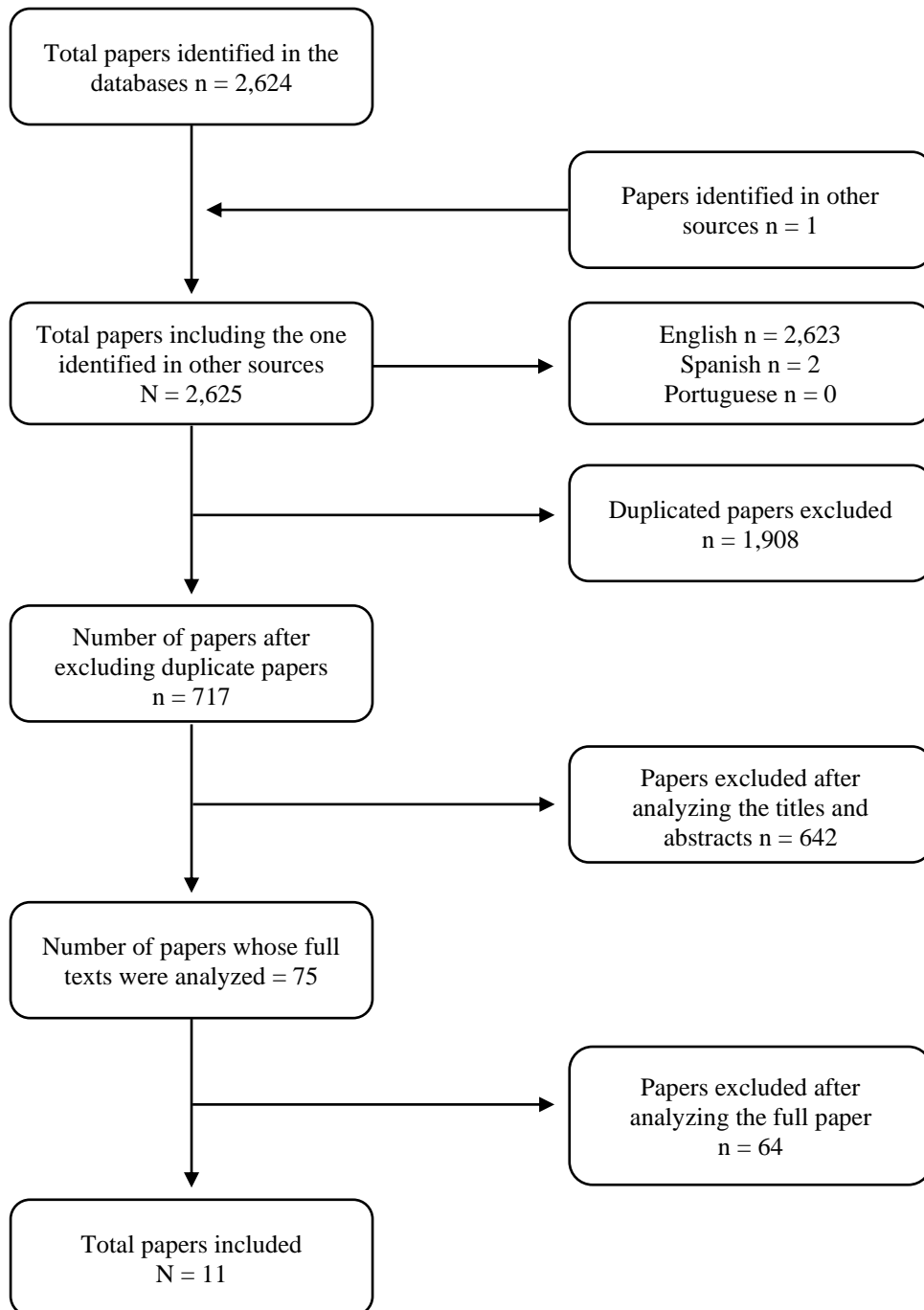
efficacy); and (c) emotional variables, which gathered therapeutic strategies promoting emotional skills associated with parental subjective well-being (e.g., emotional identification and emotion regulation skills).

The strategies addressed in this review include those intended to promote at least one dimension of parental subjective well-being and the strategies proposed in a research protocol (which were considered to impact parental subjective well-being but were not assessed). This research protocol was designed to be assessed in the future in a randomized clinical trial.

Results

Overview of the 11 studies

Figure 2 presents the papers' selection process. Overall, 2,625 studies were identified, and most were published in English. Two papers were written in Spanish, but no studies written in Portuguese were identified.

Figure 2*Selection of papers*

The search in the previously mentioned databases resulted in 2,624 studies (Fig. 2). Next, a non-systematic search was conducted on the Google Scholar platform, and one randomized clinical trial was identified (Haga et al., 2020). It was classified as “papers identified in other sources”, totaling 2,625 papers. After applying the inclusion and exclusion criteria, 11 papers (all written in English) were selected.

Table 1 presents the characteristics of the papers selected for this review. The studies were published from 2010 onwards in different countries. Even though all the studies included instruments to assess global subjective well-being or its components, only five studies presented this construct in the objectives as a predicted or dependent variable (Chang et al., 2019; Doyle et al., 2017; Haga et al., 2020; Peters et al., 2021; Ozbiler & Beidoglu, 2020).

Table 1*Studies' characteristics*

Author (year)	Country	Studies' objectives	Design	Target population	Children's age
Chang et al. (2019)	USA	To present the effect of an intervention on self-efficacy to deal with stress; emotional coping response; social support to manage stress; stress; depressive symptoms; and positive and negative affect.	Experimental	612 overweight or obese mothers with a low socioeconomic level	M = 1.6 y/o
Doyle et al. (2017)	Ireland	To estimate the effect of an intervention during early childhood on mothers' well-being.	Randomized clinical trial	101 mothers with a low socioeconomic level living in Dublin's suburban community.	2.5 to 5 y/o
Duncan and Bardacke (2010)	USA	To describe changes in the dimensions of stress and coping processes of pregnant women participating in an intervention with their partners during the first trimester of pregnancy	Mixed observational method	27 couples with women at the end of the second or beginning of the third trimester of pregnancy.	4 to 12 weeks old
Fabrizio et al. (2015)	China	To test the efficacy of an intervention to increase the use of emotion management strategies and improve the parent-child relationship in a sample of Chinese parents in Hong Kong.	Randomized clinical trial	412 mothers of low and middle income	6 to 8 y/o
Haga et al. (2020)	Norway	To assess the effects of a self-administered online intervention on the subjective well-being of perinatal women from pregnancy up to 6 months after the infant's birth.	Randomized clinical trial	1342 pregnant women	2 to 3 weeks old

Kinsler et al. (2021)	USA	To compare the effects of Mamma Mia (online self-administered) and Mamma Mia Plus (w/ guided clinical support) with usual care.	Randomized clinical trial protocol	1950 pregnant women	2 to 3 weeks old
Ozbiler and Beidoglu (2020)	North Cyprus	To examine the effects of an intervention based on rational emotive behavior therapy (REBT) on mothers' subjective well-being and self-perception of their parental role.	Quasi-experimental	62 mothers from rural areas in North Cyprus	3 to 5 y/o
Perez-Blasco et al. (2013)	Spain	To develop and assess an intervention based on mindfulness to promote conscious parenting in breastfeeding mothers during the early parenting period (from birth to children 2 years of age).	Experimental	26 breastfeeding mothers	M = 10.75 weeks
Peters et al. (2021)	The Netherlands	To test the impact of being exposed to nature on the well-being of parents residing in shelters.	Single case trial	3 homeless families living in a Dutch shelter	1 to 3 y/o
Silva and Giacomoni (2020)	Brazil	To assess a positive psychology pilot intervention implemented among the family members of children hospitalized with acute health conditions.	Quasi-experimental	30 caregivers of hospitalized children	M = 1.08 y/o (group); M = 1.72 y/o (Individual)
Timlin and Simpson (2017)	The United Kingdom	To assess the effect of a short post-partum program based on Dru yoga on the perception of stress, psychological well-being, and coping strategies of primiparous mothers.	Randomized clinical trial	primiparous mothers	M = 6 months old (or 23 weeks old)

Regarding the studies' design, Table 1 shows that one paper describes a research protocol for a future randomized clinical trial (Kinser et al., 2021), and one study adopted a mixed-method observational design (Duncan & Bardacke, 2010). The remaining nine studies adopted: experimental design (Chang et al., 2019; Perez-Blasco et al., 2013), single-case experimental design (Peters et al., 2021), quasi-experiment (Ozbiler & Beidoglu, 2020; Silva & Giacomoni, 2020), or were randomized clinical trials (Doyle et al., 2017; Fabrizio et al., 2015; Haga et al., 2020; Timlin & Simpson, 2017).

As for the participants, one intervention addressed families with children between 1 and 3 years old (Peters et al., 2021). Seven studies were designed for or implemented among the parents of newborn children or children up to 2 years old (Chang et al., 2019; Duncan & Bardacke, 2010; Haga et al., 2020; Kinser et al., 2021; Perez-Blasco et al., 2013; Silva and Giacomoni, 2020; Timlin & Simpson, 2017). The other three studies included the parents of children aged between 3 and 8 (Doyle et al., 2017; Fabrizio et al., 2015; Ozbiler & Beidoglu, 2020).

Table 2 presents the intervention programs analyzed in this review in detail. Most were face-to-face interventions (Doyle et al., 2017; Duncan & Bardacke, 2010; Fabrizio et al., 2015; Ozbiler & Beidoglu, 2020; Perez-Blasco et al., 2013; Peters et al., 2021; Silva & Giacomoni, 2020; Timlin & Simpson, 2017). Only one program was online and self-administered by the mothers (Haga et al., 2020), while one intervention was self-administered (DVD) and included remote support via teleconference (Chang et al., 2019). The research protocol was designed for implementation in two groups: one online and self-administered group and one in the mixed modality delivered online but with support provided via telephone calls (Kinser et al., 2021). Regarding the measures used to assess the parents' subjective well-being, two studies adopted the Subjective Well-Being Scale (SWBS), which assesses three dimensions of global subjective

well-being, i.e., life satisfaction, positive affect, and negative affect (Ozbiler & Beidoglu, 2020; Silva & Giacomoni, 2020).

The remaining studies adopted measures to assess each dimension separately. Life satisfaction was assessed via the Satisfaction with Life Scale (SWLS) (Haga et al., 2020; Kinser et al., 2021; Perez-Blasco et al., 2013; Peters et al., 2021), the Kansas Marital Satisfaction Scale, which was adapted to assess the parents' satisfaction with parent-child interactions (Fabrizio et al., 2015), and Global Life Satisfaction (Doyle et al., 2017). The affective dimension of subjective well-being was assessed with the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) (Chang et al., 2019; Duncan & Bardacke, 2010; Fabrizio et al., 2015; Haga et al., 2020; Peters et al., 2021; Timlin & Simpson, 2017), Adapted Day Reconstruction Method (DRM) (Doyle et al., 2017), and Differential Emotions Scale (DES) (Duncan & Bardacke, 2010). The interventions lasted between one (Silva & Giacomoni, 2020) and 60 sessions (Doyle et al., 2017). Six studies assessed the three dimensions of parental subjective well-being (Doyle et al., 2017; Fabrizio et al., 2015; Haga et al., 2020; Ozbiler & Beidoglu, 2020; Peters et al., 2021; Silva & Giacomoni, 2020); three papers assessed only the affective dimension (Chang et al., 2019; Duncan & Bardacke, 2010; Timlin & Simpson, 2017); and two studies presented only one measure of cognitive dimension, life satisfaction (Kinser et al., 2021; Perez-Blasco et al., 2013).

Table 2*Interventions' characteristics*

Author (year)	Intervention Program	Delivery	Sessions (No.)	Components or Strategies	Subjective well-being measures	Results (effect size)
Chang et al. (2019)	Mothers in Motion (MIM)	Self-administered DVD-delivery program w/ teleconference meetings	16	Strategies to promote stress management, exercises, and healthy eating.	PANAS	Increased positive affect ($d > .31$); null effect on negative affect ($d > .23$). Did not assess life satisfaction.
Doyle et al. (2017)	Preparing for Life (PFL), and the Triple P Positive Parenting Program	Face-to-face	Minimum of 60 sessions (2 sessions/mo.) for at least 2.5 years)	Training focused on parenting practices, problem-solving strategies, and positive attachment between parents and children.	DRM; Global life satisfaction	Increased positive affect; null effect on negative affect and life satisfaction.
Duncan and Bardacke (2010)	Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP)	Face-to-face	11	Mindfulness, and social interactions promotion	DES; PANAS	Increased positive affect ($d = .41$); decreased negative affect ($d = .39$). Did not assess life satisfaction.
Fabrizio et al. (2015)	Effective Parenting Program (EPP).	Face-to-face	4	Problem-solving strategies, emotion management (emotional awareness, understanding the relationship between thoughts, behavior, and emotions, emotion management skills)	PANAS; Kansas Marital Satisfaction Scale	Decreased negative affect ($f = .27$); increased positive affect ($f = .26$) and satisfaction with the parent-child relationship ($f = .23$).
Haga et al. (2020)	Mamma Mia	Online self-administered	44	Mindfulness when breastfeeding, gratitude, kindness, strategies to deal with adverse events and to strengthen the marital relationship.	SWLS; PANAS	Decreased negative affect; null effect on positive affect and life satisfaction.
Kinser et al. (2021)	Mamma Mia	Online (self-administered,	44	Strategies to improve self-efficacy, emotion, self-regulation, and perceived	SWLS	-

		and; mixed, with support via telephone calls		social support; identification and monitoring of depressive symptoms; mindfulness; mothers' mental health in a breastfeeding context and child development; marital relationship; psychoeducation on maternal mental health and child development.		
Ozbiler and Beidoglu (2020)	REBT-Based Structured Maternal Subjective Well-being Intervention	Face-to-face	6	Strategies to identify positive and negative emotions and irrational beliefs; manage and challenge one's own emotions, develop rational beliefs and promote self-acceptance; find a purpose in life; problem-solving skills.	SWBS	Increased subjective well-being.
Perez-Blasco et al. (2013)	Unrelated	Face-to-face	8	Mindfulness	SWLS	No effect on life satisfaction. Did not assess the affective dimension.
Peters et al. (2021)	Unrelated	Face-to-face	2 to 5	Being exposed to nature: a) Interact with nature elements, and b) perceive nature elements.	PANAS; SWLS	Null effect on life satisfaction and positive and negative affect.
Silva and Giacomoni (2020)	Positive Psychology Intervention (PPI)	Face-to-face	1 (individual or group)	"Three good things" exercise; psychoeducation on stress, anxiety, and stress management; psychoeducation on coping strategies; and a learning exercise based on observing behavior.	SWBS	Increased positive affect ($d = .46$). Life satisfaction and negative affect were also assessed, but no results were reported.
Timlin and Simpson (2017)	Dru yoga	Face-to-face	4	Dru yoga	PANAS	Decreased negative affect; no effect on positive affect. Life satisfaction was not assessed.

Note: Positive and Negative Affect Schedule (PANAS); Adapted day reconstruction method (DRM); Differential Emotions Scale (DES); Subjective Well-Being Scale (SWBS); Satisfaction with Life Scale (SWLS)

Regarding the impact of the interventions on parental subjective well-being, Table 2 shows that two studies reported no effects (Perez-Blasco et al., 2013; Peters et al., 2021). Six reported effects only on the affective dimension (Chang et al., 2019; Doyle et al., 2017; Duncan & Bardacke, 2010; Haga et al., 2020; Silva & Giacomoni, 2020; Timlin & Simpson, 2017). Only two interventions effectively promoted global subjective well-being (Fabrizio et al., 2015; Ozbiler & Beidoglu, 2020). Only four effective interventions reported the effect size. Small effect sizes ($f = 0.23$; Fabrizio et al., 2015) were reported for life satisfaction, and ranged from small ($d > 0.23$; Chang et al., 2019) to moderate ($d > 0.49$; Silva & Giacomoni, 2020) for affective components. One study describes a research protocol for a randomized clinical trial addressing pregnant women in the United States (Kinser et al., 2021) using an adapted version of Mamma Mia (Drozd et al., 2015), a program initially implemented in Norway by Haga et al. (2020). Perez-Blasco et al. (2013) reported an eight-session mindfulness-based intervention. The program was implemented among 26 breastfeeding mothers and their babies. The mothers were aged 34 on average, and no effects were found on the mothers' life satisfaction. One intervention was implemented among three families with children aged between 1 and 3. It did not affect any of the three dimensions of subjective well-being. These three families were homeless and were living in a Dutch shelter. The intervention consisted of exposing the parents to nature to interact with and perceive nature elements (Peters et al., 2021). The other interventions positively improved the parents' global or partial subjective well-being.

Only two interventions impacted global subjective well-being (Fabrizio et al., 2015; Ozbiler & Beidoglu, 2020). Fabrizio et al. (2015) implemented the Effective Parenting Program (EPP) in a sample of 412 mothers of 6 to 8-year-old children from low and middle-income families. The intervention lasted four sessions and included problem-solving and emotion management strategies. The results suggest an effect on the mothers' three components of subjective well-being, contributing to decreasing negative affect and increasing positive affect

levels and satisfaction with the mother-child relationship, which is one domain of life satisfaction. Ozbiler and Beidoglu (2020) assessed a six-session intervention based on Rational Motive Behavior Therapy (REBT). The intervention, composed of strategies aimed at identifying and managing irrational emotions and beliefs and promoting problem-solving strategies, self-acceptance, and purpose in life, improved the global subjective well-being of 62 mothers of children aged between 3 and 5 (Table 2).

Six studies found more modest results, with effects only on the affective dimension of subjective well-being (Chang et al., 2019; Doyle et al., 2017; Duncan & Bardacke, 2010; Haga et al., 2020; Silva & Giacomoni, 2020; Timlin & Simpson, 2017). Only one of these interventions, which assessed the impact of Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP) on a sample of 27 couples whose women were pregnant, influenced positive and negative affect levels. Ten sessions of the mindfulness-based intervention intended to promote social interactions were implemented during pregnancy, and one session was implemented when babies were between 4 and 12 weeks. The results show increased positive affect and decreased negative affect levels (Duncan & Bardacke, 2010). Three studies reported that only positive affect had improved. Chang et al. (2019) assessed the effects of Mothers in Motion (MIM), a DVD self-implemented program with support provided remotely. The 16-session program was composed of strategies to promote stress management and a healthy lifestyle. It was administered in a sample of 612 mothers of children aged 1.6 years on average. They belonged to families with low socioeconomic status. The results indicated that MIM effectively increased positive affect but did not change negative affect.

Doyle et al. (2017) reported similar results from a training program applied to 192 mothers of 2 to 5-year-old children to improve parenting practices and problem-solving skills. The families belonged to a low-income suburban community in Dublin, Ireland. The intervention was implemented twice a week and included Preparing for Life (PFL) and Triple

P Positive Parenting; each family attended the program for at least two and a half years. The results show that the intervention effectively increased positive affect but did not influence negative affect levels or life satisfaction. Silva and Giacomoni (2020) assessed the effects of positive psychology intervention (PPI), including the three good things exercise, psychoeducation for stress and anxiety, coping strategies, and stress management. This intervention was implemented in Brazil with 30 caregivers of children between 1.08 and 1.72 years old hospitalized with acute health conditions. The caregivers attended one individual or one group session, and the results indicated an effect only on positive affect (Table 2).

The other two programs included in this review reported an effect on negative affect levels only. Haga et al. (2020) reported that the robust Mamma Mia program, which lasted 44 sessions and was implemented among 1,342 mothers from pregnancy until their babies reached six months of age, decreased the mothers' negative affect, but did not influence life satisfaction or positive affect. Finally, Timlin and Simpson (2017) assessed the effects of a four-session Dru yoga intervention on a sample of 32 primiparous mothers of babies aged six months on average. The results showed decreased negative affect but no effect on positive affect (Table 2).

Intervention strategies to promote parental subjective well-being

Table 3 presents 21 intervention strategies intended to promote parental subjective well-being. Nine of these strategies were classified as behavioral variables, ten as cognitive variables, and the other two as emotional variables.

Table 3*Intervention strategies to promote parental subjective well-being*

Variables	Interventions including the variables
Behavioral	
Healthy lifestyle	Chang et al. (2019); Peters et al. (2021); Timlin and Simpson (2017)
Acts of kindness	Haga et al. (2020)
Quality social interactions	Duncan and Bardacke (2010)
Effective parenting practices	Doyle et al. (2017)
Quality parent-child interactions	Doyle et al. (2017)
Skills to improve the marital relationships	Haga et al. (2020); Kinser et al. (2021)
Problem-solving skills	Doyle et al. (2017); Fabrizio et al. (2015); Ozbiler and Beidoglu (2020)
Coping skills	Haga et al. (2020); Silva and Giacomoni (2020)
Stress management skills	Chang et al. (2019); Silva and Giacomoni (2020)
Cognitive	
Mindfulness	Duncan and Bardacke (2010); Peters et al. (2021); Haga et al. (2020); Kinser et al. (2021); Perez-Blasco et al. (2013)
Focus on the positive aspects of life (three good things exercise)	Haga et al. (2020); Silva and Giacomoni (2020)
Knowledge of maternal mental health in the context of breastfeeding and child development	Kinser et al. (2021)
Knowledge of stress, anxiety, and coping strategies	Silva and Giacomoni (2020)
Understand the relationship between thoughts, behavior, and emotions	Fabrizio et al. (2015)
Identifying and challenging irrational beliefs	Ozbiler and Beidoglu (2020)
Self-acceptance	Ozbiler and Beidoglu (2020)
Reflecting upon one's purpose in life	Ozbiler and Beidoglu (2020)
Parental self-efficacy	Kinser et al. (2021)
Perceived social support	Kinser et al. (2021)
Emotional	
Identifying one's positive and negative emotions	Fabrizio et al. (2015); Kinser et al. (2021); Ozbiler and Beidoglu (2020)
Emotion management	Fabrizio et al. (2015); Kinser et al. (2021); Ozbiler and Beidoglu (2020)

The interventions focused on strategies that promote behavioral and cognitive skills (Table 3). Only two interventions (Fabrizio et al., 2015; Ozbiler & Beidoglu, 2020) and a research protocol included strategies to promote emotional skills (Kinser et al., 2021).

The strategies classified as behavioral variables comprised a healthy lifestyle (Chang et al., 2019; Peters et al., 2021; Timlin & Simpson, 2017), acts of kindness (Haga et al., 2020), quality social interactions (Duncan & Bardacke, 2010), effective parenting practices, quality parent-child interactions (Doyle et al., 2017), skills to improve the marital relationship (Haga et al., 2020; Kinser et al., 2021), problem-solving skills (Doyle et al., 2017; Fabrizio et al., 2015; Ozbiler & Beidoglu, 2020), coping strategies (Haga et al., 2020; Silva & Giacomoni, 2020), and stress management (Chang et al., 2019; Silva & Giacomoni, 2020). The cognitive variables encompassed the practice of mindfulness (Duncan & Bardacke, 2010; Haga et al., 2020; Kinser et al., 2021; Perez-Blasco et al., 2013; Peters et al., 2021), the need to pay attention to the positive aspects of life (Haga et al., 2020; Silva & Giacomoni, 2020), knowledge on maternal mental health in a breastfeeding context and child development (Kinser et al., 2021), knowledge of stress, anxiety, and coping strategies (Silva & Giacomoni, 2020), understanding the relationship between thoughts, behaviors, and emotions (Fabrizio et al., 2015), identifying and challenging irrational beliefs, practice self-acceptance, and reflecting on one's purpose in life (Ozbiler & Beidoglu, 2020), parental self-efficacy and perceived social support (Kinser et al., 2021). Finally, the two strategies focused on emotional variables addressed the identification of one's own positive and negative emotions and emotion management (Fabrizio et al., 2015; Kinser et al., 2021; Ozbiler & Beidoglu, 2020).

Regarding the impact of these variables on the parents' subjective well-being, Table 2 shows that the intervention promoted by Perez-Blasco et al. (2013), composed of a single cognitive variable, did not affect subjective well-being. The interventions that impacted only the affective dimension of parental subjective well-being included only behavioral variables

(Chang et al., 2019; Doyle et al., 2017; Timlin & Simpson, 2017) or behavioral and cognitive variables (Duncan & Bardacke, 2010; Haga et al., 2020; Silva & Giacomoni, 2020). Note that the two programs that enhanced the parents' global subjective well-being included behavioral, cognitive, and emotional variables (Fabrizio et al., 2015; Ozbiler & Beidoglu, 2020). These findings suggest that the three categories of variables applied together enhance the effectiveness of interventions. Additionally, these results show that, when applied separately, behavioral and cognitive variables were more frequently associated with the affective dimension of parental subjective well-being, while emotional variables were essential to promote life satisfaction. Since the study by Kinser et al. (2021) is a research protocol yet to be evaluated, only Fabrizio et al. (2015) and Ozbiler and Beidoglu (2020) addressed emotional variables, and these were the only two studies shown to promote the participants' life satisfaction.

Discussion

This integrative review aimed to analyze the intervention strategies used to promote subjective well-being among parents of 0 to 11-year-old children. Twenty-one strategies were identified and classified as behavioral, cognitive, or emotional variables. The interventions addressing only behavioral and cognitive strategies enhanced only the affective dimension of parental subjective well-being. The interventions that promoted affective and cognitive dimensions included strategies associated with emotional, behavioral, and cognitive variables. An accurate analysis of the impact of each variable on the parents' subjective well-being is not feasible because the studies do not assess the effects of specific strategies, only the effects of the interventions as a whole. Nonetheless, the literature on the predictors of subjective well-being can clarify why the strategies were effective. In the following sections, we discuss the

effects of interventions' behavioral, cognitive, and emotional strategies on parents' subjective well-being and the interventions' overall characteristics.

The effects of behavioral strategies

Regarding the nine behavioral strategies, a healthy lifestyle (Chang et al., 2019; Peters et al., 2021; Timlin & Simpson, 2017) is associated with lower levels of mental health problems that negatively affect parental subjective well-being, such as stress, anxiety, and depression (Trigueros, 2022). As for interpersonal relationships, acts of kindness (Haga et al., 2020) and quality social interactions (Duncan & Bardacke, 2010) are associated with parental subjective well-being. Perhaps, acts of kindness improve the quality of social interactions, which are positively associated with subjective well-being (Luppi & Mencarini, 2018). Quality parent-child interactions, effective parenting practices (Doyle et al., 2017), and skills to strengthen a marital relationship (Haga et al., 2020; Kinser et al., 2021) also appeared as behavioral variables associated with parental subjective well-being. Literature shows that parental subjective well-being correlates positively with effective parenting practices and negatively with negative practices (Song et al., 2019). Mediating variables such as the quality of parent-child interactions, which correlate positively with parental subjective well-being (Richter et al., 2018), possibly influence these relationships. Therefore, effective parenting practices and strategies to improve the quality of marital relationships (Haga et al., 2020) are likely to favor parents' subjective well-being by decreasing family conflicts and promoting a positive climate in the family environment. Improved family dynamics may increase the parents' positive affect (Doyle et al., 2017) and decrease negative affect levels (Haga et al., 2020).

The other three behavioral variables are associated with problem-solving skills (Doyle et al., 2017; Fabrizio et al., 2015; Ozbiler & Beidoglu, 2020), coping strategies (Haga et al., 2020; Silva & Giacomoni, 2020), and stress management (Chang et al., 2019; Silva &

Giacomoni, 2020). These variables are related to parents' ability to deal with daily challenges effectively. Not properly addressing daily problems and difficulties may harm one's subjective well-being. Conversely, being able to deal with challenges promotes decreased negative affect (Fabrizio et al., 2015; Haga et al., 2020) and increased positive affect levels (Chang et al., 2019; Doyle et al., 2017; Fabrizio et al., 2015; Silva & Giacomoni, 2020) and global subjective well-being, including life satisfaction (Fabrizio et al., 2015; Ozbiler & Beidoglu, 2020). Hence, interventions should include problem-solving skills and coping strategies, since parenting favors personal development but is also associated with adverse situations and challenges (Alvarenga et al., 2021). Jaser et al. (2014) reported that effective coping strategies negatively correlate with parental stress. Finally, since stress correlates negatively with positive affect (Fiori et al., 2022), training stress management skills (Chang et al., 2019; Silva & Giacomoni, 2020) has the potential to promote parental subjective well-being, mainly by increasing positive affect, the only dimension impacted by the interventions proposed by Chang et al. (2019), and Silva and Giacomoni (2020). A correlational study corroborates these findings and indicates that the parents' positive affect levels correlated negatively with stress (Robertson et al., 2007).

The effects of cognitive strategies

This review also identified ten cognitive strategies associated with parental subjective well-being. Mental state theories explain the impact of cognitive variables on parental subjective well-being through factors such as attention, interpretation, and memory regarding a specific event (Diener et al., 2018). As for mindfulness practices (Duncan & Bardacke, 2010; Haga et al., 2020; Kinser et al., 2021; Perez-Blasco et al., 2013; Peters et al., 2021), the literature reports its multiple positive effects on subjective well-being.

For example, mindfulness improves one's ability to tolerate unpleasant emotions or sensations, decreases the impact and the time needed to recover from negative emotional events

(Arch & Crascke, 2006), and activates the pre-frontal cortex regions associated with positive feelings (Davidson et al., 2003). This explains its impact on the affective dimension of parental subjective well-being (Duncan & Bardacke, 2010; Haga et al., 2020). On the other hand, the fact that Perez-Blasco et al. (2013) included only mindfulness in its intervention and found no effect on life satisfaction corroborates the notion that the exclusive use of mindfulness is not enough to produce effects on this dimension of parental subjective well-being (Alvarenga et al., 2021). Alternatively, Haga et al. (2020), reporting decreased negative affect, and Duncan and Bardacke (2010), reporting decreased negative affect and increased positive affect, suggest that attention is an essential cognitive variable that the practice of mindfulness can enhance, positively influencing subjective well-being.

Another cognitive variable identified here was paying attention to the positive aspects of life by encouraging the participants to list three good things happening every day (Haga et al., 2020; Silva & Giacomoni, 2020). Perhaps, this practice helps the parents focus on the positive aspects of life and realize that, despite adverse events, good things happen. Changing the focus of one's attention can improve parental subjective well-being, especially by decreasing negative affect (Haga et al., 2020) and increasing positive affect levels (Silva & Giacomoni, 2020). Despite the benefits presented in the literature, cultivating gratitude should be used with caution by interventions intended to promote parental subjective well-being. Reppold et al. (2019) conducted a critical review and noted that, even though this practice is effective among non-clinical populations, increasing gratitude levels may adversely affect some populations. For instance, cultivating gratitude is counter-indicated for alcoholics who have abstinence as a goal. Additionally, the literature revised by Reppold et al. suggests that the practice of gratitude among individuals subject to violence and harassment may increase the risks to which they are exposed.

Another three cognitive variables refer to psychoeducation strategies addressing knowledge regarding maternal mental health in the context of breastfeeding, child development (Kinser et al., 2021), stress, anxiety, and coping strategies (Silva & Giacomoni, 2020), and understanding the relationship between thoughts, behaviors, and emotions (Fabrizio et al., 2015). Even though Kinser et al. (2021) reported a yet not evaluated research protocol, it is possible that having knowledge of child development helps parents to improve life satisfaction and positive affect, by improving the quality of parent-child interactions, which correlates positively with parental subjective well-being (Richter et al., 2018; Shoshani & Yaari, 2022). As for the knowledge about maternal mental health (Kinser et al., 2021), which includes stress, anxiety, and coping strategies (Silva & Giacomoni, 2020), a meta-analysis reported that psychoeducational interventions addressing parental mental health implemented among couples during pregnancy and later, during the perinatal period, improved the mental health of this population (Park et al., 2020). Perhaps, being aware of the relationship between thoughts, behavior, and emotions (Fabrizio et al., 2015) helps parents deal with aversive thoughts and feelings associated with mental health problems (Duttweiler et al., 2022). Therefore, learning about one's own mental health and factors causing stress and anxiety, for instance, may help parents to use effective coping strategies positively associated with parental subjective well-being (Aw & Sabri, 2020).

The intervention administered by Ozbiler and Beidoglu (2020), which enhanced the participants' global subjective well-being, addressed three other cognitive variables: identifying and challenging irrational beliefs, self-acceptance, and reflecting on one's purpose in life. Identifying and challenging irrational beliefs possibly contributed to lower negative affect levels, for example, by decreasing rumination, which is associated with depression (Duttweiler et al., 2022). This may also favor self-acceptance as a mother or father. Self-acceptance is positively correlated with the scores obtained by mothers on positive affect and

negatively correlated with negative affect levels (Dimitrovsky et al., 1998). On the one hand, self-acceptance as a mother or father may decrease negative affects, such as guilt and sadness.

On the other hand, self-acceptance may improve positive affect levels and lead to the reasoning that, even though one is not the perfect father or mother, positive bonds can be established with children and favor the well-being of both parent and child. Regarding the impact of reflecting upon one's purpose in life, this variable possibly improves the parents' life satisfaction by allowing them to make a more global assessment of life, considering one's paths and life projects. Furthermore, such reflections can attenuate the impact of current aversive events on parents' life satisfaction. For example, a recent study addressing 78 women in the occupational context reported that life satisfaction scores positively correlate with a sense of purpose in life (Kevin et al., 2020). The other two cognitive strategies focused on parental self-efficacy and perceived social support. Only Kinser et al. (2021) addressed these variables in a yet not assessed research protocol intended to adapt Mamma Mia among pregnant women in the United States. In any case, correlational studies suggest that parental subjective well-being correlates positively with parental self-efficacy (Harpaz et al., 2021) and perceived social support (Wang et al., 2020). Parental self-efficacy possibly decreases the impact of stressors associated with parental performance, such as dealing with a child's illness or behavior problems. Likewise, perceived social support may attenuate the effects of stressors common in the context of parenting by considering the support provided by family members and friends. The impact of self-efficacy and perceived social support on parents' subjective well-being requires further investigation in experimental studies though.

The effects of emotional strategies

Two emotional strategies seemed to benefit parental subjective well-being. The first concerns the identification of one's own positive and negative emotions (Fabrizio et al., 2015;

Kinser et al., 2021; Ozbiler & Beidoglu, 2020), which is essential for emotion management, and the second is the emotional strategy (Fabrizio et al., 2015; Kinser et al., 2021; Ozbiler & Beidoglu, 2020). A recent study showed that increased difficulties in emotion regulation were associated with decreased subjective well-being among parents of children with behavioral and emotional problems (Shenaar-Golan et al., 2022). On the other hand, a previous study reported that parental subjective well-being correlates positively with emotional intelligence, which includes the ability to identify and manage emotions (Llinares-Insa et al., 2020). Managing emotions enables parents to modulate and control intense emotions such as anger, sadness, and anxiety generated by conflicts with children. Regulating emotions can also enhance family harmony and satisfaction with the parent-child relationship (Fabrizio et al., 2015). This review shows that the only interventions that favored the parents' global subjective well-being were those promoting emotional skills besides behavioral and cognitive skills (Fabrizio et al., 2015; Ozbiler & Beidoglu, 2020). These findings indicated that developing emotional skills is particularly relevant to promoting the three dimensions of parental subjective well-being, especially life satisfaction, as interventions including only strategies intended to promote behavioral and cognitive skills (Chang et al., 2019; Doyle et al., 2017; Duncan & Bardacke, 2010; Haga et al., 2020; Perez-Blasco et al., 2013; Silva & Giacomoni, 2020; Timlin & Simpson, 2017) did not affect this dimension. This review's findings indicated that coupling behavioral, cognitive, and emotional strategies in the same program might enhance the effectiveness of interventions on parental subjective well-being in its affective and cognitive dimensions.

Interventions' overall characteristics

This review also analyzed the programs' general characteristics to better understand their effects. First, the most effective interventions were implemented among the parents of

children between 3 and 8 years old (Fabrizio et al., 2015; Ozbiler & Beidoglu, 2020). Interventions with samples including infants' parents reported no effects (Perez-Blasco et al., 2013; Peters et al., 2021) or influenced solely positive affect (Chang et al., 2019; Duncan & Bardacke, 2010; Silva & Giacomoni, 2020) or negative affect levels (Duncan & Bardacke, 2010; Haga et al., 2020; Timlin & Simpson, 2017). These results may reflect the conditions associated with parenthood in the first months of a baby's life. According to Luhmann et al. (2012), the birth of a child is associated with a decline in the parents' life satisfaction and an increase in positive affect levels. As children grow and become more independent, parents can engage in other personal activities and projects, dedicate more time to the marital relationship and career, and enjoy social interactions. Thus, engaging in diverse activities may promote life satisfaction and enable the application of skills learned in interventions on life domains other than the family sphere.

Additionally, the two studies reporting a positive effect on the parents' global subjective well-being comprised four (Fabrizio et al., 2015) and six sessions (Ozbiler & Beidoglu, 2020). Except for Peters et al. (2021), the programs that did not affect the parents' life satisfaction (Doyle et al., 2017; Haga et al., 2020; Perez-Blasco et al., 2013) comprised eight and 60 sessions. Given the challenges of reconciling personal and occupational demands with child care (Kimmel & Connelly, 2007), parents may not be able to attend long interventions or interventions demanding extra time to dedicate to the programs' components. For instance, only 33% of the participant mothers concluded all the 44 sessions of Mamma Mia (Haga et al., 2020), the program with the second-highest number of sessions among those revised here.

Finally, including multiple components in the same program (e.g., mindfulness, satisfactory social interactions, and strategies to cope with negative experiences) possibly enhances an intervention's effects (Heintzleman et al., 2020). This aspect helps explain the null effect of the intervention promoted by Perez-Blasco et al. (2013), which adopted only the

practice of mindfulness. The additional demands of parenthood require extra therapeutic strategies, such as parenting training (Doyle et al., 2017) and problem-solving strategies (Doyle et al., 2017; Fabrizio et al., 2015; Ozbiler & Beidoglu, 2020), and identifying and managing one's emotions (Fabrizio et al., 2015; Ozbiler & Beidoglu, 2020), and irrational beliefs (Ozbiler & Beidoglu, 2020). Therefore, including components based on behavioral, cognitive, and emotional variables in the same program can promote positive effects on the three dimensions of parental subjective well-being.

Limitations

Reviewing only studies addressing parents of children between 0 and 8 years old is the main limitation of this study. Hence, the variables associated with the subjective well-being of parents of children reaching preadolescence and adolescence were not analyzed. Future studies can fill in this gap. Another limitation concerns the fact that only studies focused on the subjective well-being of parents of typical children were addressed. Therefore, caution is recommended when generalizing these results for family contexts that include children with atypical development.

Implications and future directions

Despite its limitations, this integrative review fills in an important gap in the literature by identifying and discussing intervention strategies that enhance subjective well-being in mothers and fathers. We identified 21 intervention strategies classified as behavioral, cognitive, or emotional variables intended to promote parental subjective well-being. This study has social and theoretical implications. Regarding social impact, our findings indicated that including components based on behavioral, cognitive, and emotional variables in the same program may boost intervention efficacy. These findings may help researchers and

policymakers prepare interventions and mental health professionals when choosing techniques to improve parents' well-being.

These findings also have theoretical implications. First, the best performance of multicomponent interventions shows that parents' subjective well-being needs to be addressed by multiple variables to be enhanced. Second, different variables can affect distinct dimensions of parents' subjective well-being. Although behavioral and cognitive variables impacted positive and negative affect, our review shows that emotional variables play an essential role in parents' life satisfaction. Our findings do not allow us to identify what variable is more effective in improving parents' subjective well-being. Nevertheless, only the interventions comprised of these three variables appeared effective in promoting parents' global subjective well-being. We hypothesize that these variables work together to improve parents' subjective well-being.

Finally, regarding the theoretical models on biological/temperament, goal satisfaction, and mental state (Diener et al., 2018), this review indicates that, although genetics may determine about 30-40% of subjective well-being (Nes & Roysamb, 2015), it is sensitive to psychological interventions. This is mainly the case when strategies help parents improve skills to achieve goals and manage emotions and dysfunctional thoughts. Therefore, future randomized clinical trials may empirically investigate the relationships between these variables and their differential and collective impact on each dimension of parents' subjective well-being.

Data availability: The datasets generated and analyzed during this review are available from the corresponding author on reasonable request.

References

- Alvarenga, P., Silva, A. C. S., Soares, Z. F., & Paixão, C. (2021). Promoção do bem-estar subjetivo parental para prevenção de prejuízos no desenvolvimento infantil em contextos sociovulneráveis. In S. G. Murta. M. I. G. Conceição. C. L.-F., R. F., Sá, L. A. Nobre-Sandoval, & L. Polejack (orgs.) *Promoção da saúde e prevenção de agravos à saúde: diálogos de norte a sul*. Rede Unida. Recuperado de <https://editora.redeunida.org.br/wp-content/uploads/2021/02/Livro-Promocao-da-Saude-e-Prevencao-de-Agravos-a-Saude-dialogos-de-Norte-a-Sul.pdf>
- Aurora, P., Disabato, D.J. & Coifman, K.G. (2022). Positive affect predicts engagement in healthy behaviors within a day, but not across days. *Motivation and Emotion*, 46, 211-225. <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09924-z>
- Aw, E. C.-X., & Sabri, M. F. (2020). Single mothers' subjective well-being: Empirical evidence from Malaysia. *Health Care for Women International*, 42(4-6), 756-777. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1744148>
- Bartholomew, L., Parcel, G., Kok, G., & Gottlieb, N. (2006). *Planning health promotion programs: An intervention mapping approach*. Jossey-Bass
- Chang, M., Nitzke, S., & Brown, R. (2019). Mothers In Motion intervention effect on psychosocial health in young, low-income women with overweight or obesity. *BMC Public Health*, 19(56), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6404-2>
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570. <http://10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>
- Denney, A. S. & Tewksbury, R. (2013). How to write a literature review. *Journal of Criminal Justice Education*, 24(2), 218-234. <https://doi.org/10.1080/10511253.2012.730617>

- Desjardins, J., Zelenski, J. M., & Coplan, R. J. (2008). An investigation of maternal personality, parenting styles, and subjectivewell-being. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 587–597. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.09.020>
- Diener, E. (2020). Happiness: the science of subjective well-being. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), *Noba textbook series: Psychology*. Retrieved from <http://noba.to/qnw7g32t>
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169. <https://doi.org/10.1023/a:1014411319119>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behavior*. 2(4), 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dimitrovsky, L., Lev, S., & Itskowitz, R. (1998). Relationship of maternal and general self-acceptance to pre- and postpartum affective experience. *The Journal of Psychology*, 132(5), 507-516. <https://doi.org/10.1080/00223989809599283>
- Doyle, O., Delaney, L., O'Farrelly, C., Fitzpatrick, N., & Daly, M. (2017). Can early intervention improve maternal well-being? Evidence from a randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 12(1), Article e0169829. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169829>
- Duncan, L. G., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Education: Promoting Family Mindfulness During the Perinatal Period. *Journal of child and family studies*, 19(2), 190–202. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9313-7>
- Duttweiler, H. R., Sheena, M. K., Burkhouse, K. L., & Feurer, C. (2022). The effects of

- rumination on internalising symptoms in the context of the COVID-19 pandemic among mothers and their offspring: A brief report. *Cognition and Emotion*, 36(1), 92-99. <https://doi.org/10.1080/02699931.2021.1995330>
- Fabrizio, C. S., Lam, T. H., Hirschmann, M. R., Pang, I., Yu, N. X., Wang, X., & Stewart, S. M. (2015). Parental emotional management benefits family relationships: A randomized controlled trial in Hong Kong, China. *Behaviour Research and Therapy*, 71, 115-124. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.05.011>
- Fiori, M., Fischer, S., & Barabasch, A. (2022). Creativity is associated with higher well-being and more positive COVID-19 experience. *Personality and Individual Differences*, 194, 111646. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111646>
- Haga, S. M., Kinser, P., Wentzel-Larsen, T., Lisoy, C., Garthus-Niegel, S., Slinning, K., & Drozd, F. (2020). Mamma Mia - A randomized controlled trial of an internet intervention to enhance subjective well-being in perinatal women. *The Journal of Positive Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1738535>
- Hansen, T. (2012). Parenthood and happiness: A review of folk theories versus empirical evidence. *Social Indicators Research*, 108(1), 29-64. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9865-y>
- Harpaz, G., Grinshtain, Y., & Yaffe, Y. (2021). Parental self-efficacy predicted by parents' subjective well-being and their parenting styles with possible role of help-seeking orientation from teachers. *The Journal of Psychology*, 155(6), 571-587. <https://doi.org/10.1080/00223980.2021.1926896>
- Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Lutes, L. D., Wirtz, D., Kanippayoor, J. M., Leitner, D., Oishi, S., & Diener, E. (2020). ENHANCE: Evidence for the efficacy of a comprehensive intervention program to promote subjective well-being. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 26(2), 360-383. <https://doi.org/10.1037/xap0000254>

- Jaser, S. S., Linsky, R., & Grey, M. (2014). Coping and psychological distress in mothers of adolescents with type 1 diabetes. *Maternal and Child Health Journal*, *18*(1), 101-108. <https://doi.org/10.1007/s10995-013-1239-4>
- Kettlewell, N., Morris, R. W., Ho, N., Cobb-Clark, D. A., Cripps, S., & Glozier, N. (2020). The differential impact of major life events on cognitive and affective wellbeing. *SSM - Population Health*, *10*, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100533>
- Kevin, J., Krishnapriya, N. R., & Keerthana, T. V. (2020). The influence of life satisfaction, self-esteem and purposeful life on the grit of kudumbashree working women. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, *8*(4), 406-409. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2020.4064>
- Kimmel, J., & Connelly, R. (2007). Mothers' time choices: Caregiving, leisure, home production, and paid work." *Journal of Human Resources*, *42*(3), 643-81. <https://doi.org/10.2307/40057322>
- Kinser, P., Jallo, N., Huberty, J., Jones, E., Thacker, L., Moyer, S., Laird, B., Rider, A., Lanni, S., Drozd, F., & Haga, S. (2021). Study protocol for a multisite randomized controlled trial of an internet and mobile-based intervention for preventing and reducing perinatal depressive symptoms. *Research in Nursing & Health*, *44*(1), 13-23. <https://doi.org/10.1002/nur.22092>
- Kurtz, J. L. (2008). Looking to the future to appreciate the present. *Psychological Science*, *19*(12), 1238-1241. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02231.x>
- Kushlev, K., Heintzelman, Kanippayoor J. M., Leitner, D. S. J., Lutes, L. D., Wirtz, D., & Diener, E. (2016). Enduring happiness and continued self-enhancement (ENHANCE): Enhance your happiness and well-being by practicing 10 principles of happiness. Retrieved from <https://osf.io/63845/>
- Lang, S. N., Jeon, L., Schoppe-Sullivan, S. J., & Wells, M. B. (2020). Associations between

- parent–teacher cocaring relationships, parent–child relationships, and young children’s social emotional development. *Child & Youth Care Forum*, 49, 623-646. <https://doi.org/10.1007/s10566-020-09545-6>
- Llinares-Insa, L. I., Casino-García, A. M., & García-Pérez, J. (2020). Subjective well-being, emotional intelligence, and mood of parents: A model of relationships. impact of giftedness. *Sustainability*, 12(21), 8810. <https://doi.org/10.3390/su12218810>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592-615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Luppi, F., & Mencarini, L. (2018). Parents’ subjective well-being after their first child and declining fertility expectations. *Demographic Research*, 39(8), 285-314. <https://doi.org/10.4054/DemRes.2018.39.9>
- Nes, R. B., & Roysamb, E. (2015). The heritability of subjective wellbeing: Review and meta-analysis. In M. Pluess (Ed.), *The genetics of psychological well-being: The role of heritability and genetics in positive psychology* (pp. 75-96). <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199686674.003.0005>
- Ouzzani, M., Hammady, H., Fedorowicz, Z., & Elmagarmid, A. (2016). Rayyan – a web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*, 5(210), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4>
- Ozbiler, S. & Beidoglu, M (2020). Maternal subjective well-being intervention effects: Subjective well-being and self-perception of the parental role. *Current Psychology*, (39), 1020-1030. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9818-6>
- Park, S., Kim, J., Oh, J., & Ahn, S. (2020). Effects of psychoeducation on the mental health and relationships of pregnant couples: A systemic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 104, Article 103439.

<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103439>

Perez-blasco, J., Viguer, P., & Rodrigo, M. F. (2013). Effects of a mindfulness-based intervention on psychological distress, well-being, and maternal self-efficacy in breast-feeding mothers: Results of a pilot study. *Arch Womens Ment Health*, *16*, 227-236.

<https://doi.org/10.1007/s00737-013-0337-z>

Pertold-Gebicka, B., & Spolcova, D. (2022). Family size and subjective well-being in Europe: Do more children make parents (un)happy? *The Economic and Social Review*, *53*(2), 89-136. <https://www.esr.ie/article/view/2014>

Peters, E., Hovinga, D., Maas, J., & Schuengel, C. (2021). Exposure to a natural environment to improve parental wellbeing in parents in a homeless shelter: a multiple baseline single case intervention study. *Journal of Social Distress and Homelessness*, 1-12.

<https://doi.org/10.1080/10530789.2021.1995937>

Reppold, C. T., Zanini, D. S., Campos, D. C., de Faria, M. R. G. V., & Tocchetto, B. S. (2019). Felicidade como produto: Um olhar crítico sobre a ciência da psicologia positiva [Happiness as a product: A critical look at the science of positive psychology].

Avaliação Psicológica, *18*(4), 333-342.

<https://doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18777.01>

Richter, N., Bondü, R., Spiess, C. K., Wagner, G. G., & Trommsdorff, G. (2018). Relations among maternal life satisfaction, shared activities, and child well-being. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00739>

Robertson, S. M., Zarit, S. H., Duncan, L. G., Rovine, M. J., & Femia, E. E. (2007). Family caregivers' patterns of positive and negative affect. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, *56*(1), 12-23.

<https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00436.x>

Rojas, M. (2006). Life satisfaction and satisfaction in domains of life: Is it a simple

- relationship? *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 7(4), 467-497. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9009-2>
- Shenaar-Golan, V., Gur, A. & Yatzkar, U. (2022). Emotion regulation and subjective well-being among parents of children with behavioral and emotional problems – the role of self-compassion. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03228-2>
- Shoshani, A., & Yaari, S. (2022). Parental flow and positive emotions: Optimal experiences in parent-child interactions and parents' well-being. *Journal of happiness studies*, 23(2), 789-811. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00427-9>
- Silva, D. G., & Giacomoni, C. H. (2020). Positive psychology intervention for families of hospitalized children. *Paidéia*, 30, e3036. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3036>
- Song, S., Park, B., Kim, J., & Park, N. (2019). Examining the relationship between life satisfaction, smartphone addiction, and maternal parenting behavior: A South Korean example of mothers with infants. *Child Indicators Research*, 12, 1221-1241. <https://doi.org/10.1007/s12187-018-9581-0>
- Timlin, D., & Simpson, E. E. (2017). A preliminary randomised control trial of the effects of Dru yoga on psychological well-being in Northern Irish first time mothers. *Midwifery*, 46, 29-36. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.01.005>
- Trigueros, R., Navarro, N., Mercader, I., Aguilar-Parra, J. M., Lopez-Liria, R., & Rocamora-Pérez, P. (2022). Self-stigma, mental health and healthy habits in parent of children with severe mental disorder. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 227-235. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S342780>
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>

- Wang, Y., Huang, Z., & Kong, F. (2020). Parenting stress and life satisfaction in mothers of children with cerebral palsy: The mediating effect of social support. *Journal of Health Psychology, 25*(3), 416-425. <https://doi.org/10.1177/1359105317739100>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Whittemore, R., & Knaf, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. *Journal of Advanced Nursing, 52*(5), 546-553. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>

CHAPTER 4 (Study 3): Developing an online intervention to enhance parental subjective well-being supported by the Intervention Mapping approach³

Antonio Carlos Santos da Silva^a, Patrícia Alvarenga^a, Rosa M Baños^b

^aInstitute of Psychology, Federal University of Bahia, Brazil

^bDepartment of Personality, Evaluation and Psychological Treatment, Faculty of Psychology, University of Valencia, 46010, Valencia, Spain; CIBERObn Physiopathology of Obesity and Nutrition, Instituto de Salud Carlos III, 28029, Madrid, Spain; Polibienestar Research Institute, University of Valencia, 46022, Valencia, Spain

Abstract

Background: The parenting experience can affect subjective well-being. This study aimed to develop an online intervention to promote the subjective well-being of poorly educated parents of children aged 3 to 6, using the Intervention Mapping approach. **Methods:** In the first stage, we performed an integrative review, held focus groups with mothers and fathers, and interviewed a community health agent to identify needs. The results revealed the importance of including multiple components in programs designed to promote parents' subjective well-being and ensure that video activities engage parents. In the following three stages, we developed a logic model of change and a matrix of objectives, selected the theoretical models and practical strategies, and described the components and materials. **Results:** The PWP – Parental Well-being Program [*BESP – Bem-Estar Subjetivo Parental* in Portuguese] focuses on cognitive, emotional, and behavioral determinants of parents' subjective well-being. This 10-week online program includes video-based self-administered activities and

³ This chapter has been submitted and is under review in the journal *Children and Youth Services Review*.

videoconferences held by a psychologist once a week. **Conclusions:** This multicomponent intervention has the potential to impact individual and environmental factors associated with parents' subjective well-being. Additionally, the transparent process enables the program to be adapted and replicated.

Keywords: subjective well-being; parenting; child development; developmental psychology; Intervention Mapping; online intervention

Subjective well-being has been conceptualized as a three-dimensional concept that encompasses people's life satisfaction and positive and negative affect (Diener, 2022; Diener et al., 1999). Life satisfaction involves comparing one's current life circumstances with beliefs about what a satisfying life is supposed to be, including marital satisfaction, job satisfaction, and satisfaction with health and finances (Diener et al., 1999). Regarding emotional dimensions, positive affect reflects the extent to which a person feels enthusiastic, active, and alert, which positively correlates with life satisfaction. In turn, negative affect refers to distress and subjective unpleasant states that include various feelings such as anger, contempt, disgust, guilt, fear, and nervousness, negatively correlating with life satisfaction (Reppold et al., 2019; Watson et al., 1988). According to Diener (2022, Diener et al., 2002), higher levels of life satisfaction and positive affect combined with lower levels of negative affect indicate a state of subjective well-being.

The experience of parenting can impact subjective well-being. Even though having children may promote a meaningful and fulfilling life (Hansen, 2012), parents usually find it more challenging to reconcile professional career demands and family care than childless couples (Mauno et al., 2011) and are likely to experience lower levels of marital satisfaction (Luhmann et al., 2012), and satisfaction with finances (Beja, 2015) and health (Mauno et al., 2011). Factors such as education, mental health, number of children, and the parents' and

children's age influence the relationship between parenting and subjective well-being. For instance, a study addressing 3,754 women and 3,382 men aged 18 to 52 showed that parents' life satisfaction increased in the first and second pregnancies but not in the third. Such an effect was temporary though, and there was a decline after the first child reached one year of age. Specifically, women's life satisfaction decreased when the second child was between one and four years old (Matysiak et al., 2016).

Parents' subjective well-being is positively correlated with parenting practices that promote child development (e.g., warmth, encouragement, positive engagement, limit setting) while negatively correlated with practices detrimental to child development (e.g., rejection, neglect, over control) (Richter et al., 2018; Song et al., 2019). At the same time, parenting practices that promote child development positively impact parents' subjective well-being. For example, children's high socio-emotional competence scores are related to quality parent-child interactions (Lang et al., 2020), which enhances parents' subjective well-being (Richter et al., 2018).

There are few interventions addressing parents' subjective well-being, and the results are still modest (Haga et al., 2020; Ozbiler & Beidoglu, 2020; Perez-Blasco et al., 2013). Specific challenges related to parenting may work as moderating variables, decreasing the impact of interventions on parents' subjective well-being, particularly for low-income families who deal with complex adverse circumstances (Alvarenga et al., 2021). Additionally, parents may not have the same availability as childless individuals to engage in face-to-face interventions, attend many sessions, or do homework between sessions (Marin et al., 2019).

Notably, intervention planning and implementation must consider variables common to the parenting context (Sanders et al., 2022; Sanders & Mazzucchelli, 2022). For example, mothers and fathers deal with challenges, such as difficulties in reconciling a professional career with family care (Mauno et al., 2011) or stress associated with the need to help children

with schoolwork at home (University of Oxford, 2021). Additionally, the number of children and the parents' and children's age are important variables to consider when planning interventions (Anakpo & Kollamparambil, 2019; Matysiak et al., 2016).

The delivery modality is another relevant aspect. Although adherence to online interventions is fewer for other populations than face-to-face programs (Navarro Oliver et al., 2022; Wagner et al., 2014), this can be different for parents. Online interventions may favor engagement by allowing greater schedule flexibility and exempting parents from commuting to a center away from their homes. Additionally, the online modality can be a viable alternative to decrease implementation costs and reach families living far from large urban centers (Sanders & Mazzucchelli, 2022). A literature review revealed high dropout rates in face-to-face interventions aimed at parents, especially among low-SES families (McGoron & Ondersma, 2015). In contrast, an online intervention addressing parenting practices among 164 mothers experiencing social vulnerability obtained an adherence rate of 94% (Feil et al., 2020). Furthermore, regarding the access of low-SES parents to ICTs, statistics indicate that Internet access has grown significantly worldwide, including in low- and middle-income countries (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [Brazilian Institute of Geography and Statistics], 2019; We are social, 2019).

Given the importance of considering variables specific to parenting, the Intervention Mapping approach can favor the development and implementation of an effective program to promote parents' subjective well-being. Intervention Mapping is a socioecological protocol that enables the development of interventions based on theoretical models and empirical evidence concerning individual and environmental variables that impact the well-being and health of the target population. This protocol favors the development of multicomponent interventions using existing theoretical methods and evidence-based practical strategies suitable for promoting the necessary behavioral changes to improve health and well-being

(Bartholomew et al., 2006). Additionally, Intervention Mapping facilitates cultural adaptations and replications by clearly describing the entire program development process, from identifying the problem and associated variables to applying the proposed solutions (Kok & Mesters, 2011). The literature shows that only one study adopted Intervention Mapping to implement an intervention on parents' subjective well-being. The protocol was applied *post hoc* though, only to describe and analyze the process of the program that had been previously developed (Drozd et al., 2015; Haga et al., 2020). Therefore, this study aimed to develop an online intervention to promote the subjective well-being of poorly educated parents of children aged 3 to 6, using the Intervention Mapping approach.

Method

The Intervention Mapping Approach

According to the Intervention Mapping approach, health results from different individual and environmental variables (Bartholomew et al., 2006). Intervention Mapping is composed of six stages: 1) needs assessment and the development of a logic model of problem; 2) development of a logic model of change and objectives matrix; 3) selection of theory-based methods and practical strategies; 4) description of the program components and materials; 5) plan of adoption and implementation; and 6) planning for evaluation. The first four stages were conducted in this study, and the last two will be performed in the future with a randomized clinical trial.

Stage 1: Needs assessment and logic model of problem

The first stage started by addressing the problem concerning parents' low subjective well-being, the factors associated with individual behaviors and environmental conditions, and the variables determining these factors (Bartholomew & Mullen, 2011). The determinants refer

to causal variables, i.e., risk or protective factors associated with the health problem, encompassing elements related to individual behavior and the environment. Individual determinants generally include cognitive factors (e.g., knowledge, values, and expectations) and abilities or skills. Environmental determinants, on the other hand, include social influences (e.g., norms and social support) or structural issues (e.g., access to resources and organizational climate) (Bartholomew et al., 2006; Murta & Santos, 2015). The product of this stage is the logic model of problem (Figure 1), which shows the causal path from the determinants to parents' subjective well-being (Bartholomew & Mullen, 2011).

This stage was conducted in two phases. In the first phase, we identified the needs in the literature by conducting an integrative review of intervention studies addressing the subjective well-being of parents of typical children. The objective was to identify individual determinants of parental behaviors associated with subjective well-being. Due to the scarcity of interventions on the subjective well-being of parents of children aged 3 to 6, the integrative review included studies addressing parents of children aged 0 to 11. The search was performed in June 2021 in the Web of Science, Scopus, PsycINFO, PubMed/MEDLINE, and LILACS databases. We searched for papers written in English, Spanish, or Portuguese, regardless of the year of publication. Two independent judges selected and analyzed the studies using the online application Rayyan, specifically developed for performing literature reviews (Ouzzani et al., 2016). For further information on the integrative review, see (AUTHOR REFERENCE OMITTED DURING PEER REVIEW PROCESS).

The second phase comprised a needs assessment in the field. A semi-structured interview was held online with a community health agent, and three focus groups, including potential participants of the intervention, met online two times each. Nine mothers and four fathers of 3 to 6-year-old children participated. Participants from different cities in Bahia, Brazil, were recruited using the snowball method (Wasserman et al., 2005). This study was

registered and approved by the Brazilian National Commission for Research Ethics (CEP-CONEP/process No.: **OMITTED DURING PEER REVIEW PROCESS**).

Stage 2: Logic model of change and matrix of objectives

In this stage, we specified the expected behavioral changes resulting from the intervention. Then, based on Bartholomew et al. (2006), we developed the logic model of change, which shows the causal path of the intervention, considering the determinants for the participants' expected behaviors and, finally, the determinants of the results concerning the promotion of subjective well-being (Figure 2). The logic model of change served as the basis for developing the matrix of objectives, which combined for each determinant, change objectives proposed by the intervention to enable the parents to achieve performance objectives, which refer to behaviors associated with subjective well-being (Table 1).

Stage 3: Theory-based methods and practical strategies

In this stage, we selected the theoretical methods and practical strategies to achieve the objectives defined in the second stage. A theoretical method can be defined as a theory-based technique intended to influence behavior or environmental conditions, while practical strategies concern ways to organize, operationalize, and deliver theoretical methods (Bartholomew et al., 2006). For example, modeling is a theoretical method that promotes learning through the observation of models (Bandura, 1977), and the translation of this theoretical method into action occurs through practical strategies, such as direct observation of another person's behaviors and demo videos.

Stage 4: Program components and materials

In this stage, we described the scope and sequence of the program components and materials. The research team was engaged in planning and producing the intervention material. The team comprised this study's first author, a specialist in Behavior Analysis Therapy and Ph.D. student in psychology; a Ph.D. in psychology (dissertation advisor); two Ph.D. students in psychology; and two undergraduate students in psychology. Except for the undergraduate students, all the researchers were experienced clinical psychologists in the Behavior Analysis or Cognitive-Behavioral approaches. During the second semester of 2021 and the first semester of 2022, this team met weekly to produce the materials, and another three Ph.D. students and one Master's student joined the team once a month to analyze the material and suggest changes. Following the Intervention Mapping approach, all the material was evaluated for relevance, attractiveness, clarity, and feasibility (Bartholomew et al., 2006; Murta & Santos, 2015).

Results

Stage 1: Needs assessment and logic model of problem

As mentioned, this stage was divided into two phases (integrative review and field research). First, 30 determinants were identified, i.e., variables associated with parents' subjective well-being, which were used to develop the logic model of problem (Figure 1).

Reviewing the literature, we identified 21 individual determinants of parents' subjective well-being. In total, 2,323 studies written in English and two written in Spanish were found. There were no studies written in Portuguese. After applying the inclusion and exclusion criteria, ten papers, all published in English, were analyzed. The results show that the most effective programs were implemented with parents of children aged between 3 and 8; lasted between four and six sessions; and included more than one component (e.g., training addressing parenting practices and emotion management strategies). Since none of the studies was based

on Intervention Mapping, the term “determinant” was not used to refer to the causal factors of parents’ subjective well-being. Based on Haga et al. (2020) and Drozd et al. (2015), we identified the determinants according to the programs’ component, considering that the focus of the intervention strategies adopted in the ten studies reported the determinants of parents’ subjective well-being. For further information on the integrative review⁴, see **(AUTHOR REFERENCE OMITTED DURING PEER REVIEW PROCESS)**.

In the second phase, the data collected from the online focus groups (including parents) and the interview with the community health agent were submitted to thematic analysis (Braun & Clarke, 2006). The reports were grouped under two themes: a) adverse events, which concern life events that potentially impair the parents’ subjective well-being; and b) personal resources, referring to personal skills or strategies used to cope with adverse events. The results revealed 29 adverse events and 23 personal resources, which were classified according to Intervention Mapping (Bartholomew et al., 2006; Murta & Santos, 2015) into 16 individual and nine environmental determinants associated with parents’ subjective well-being. Although this study focuses on the individual level, we also assessed environmental determinants in the field research to include strategies that could influence environmental variables and enhance the intervention’s effects, even if applied at an individual level. Additionally, we asked the participants what intervention characteristics would increase the likelihood of mothers and fathers attending it. The participants reported that they would be willing to watch video activities and that online delivery and flexible schedules would favor their participation.

The results of the integrative review and field research revealed overlapping determinants. For instance, effective parenting practices and emotion management appeared as determinants in the integrative review and field research. After excluding the determinants that

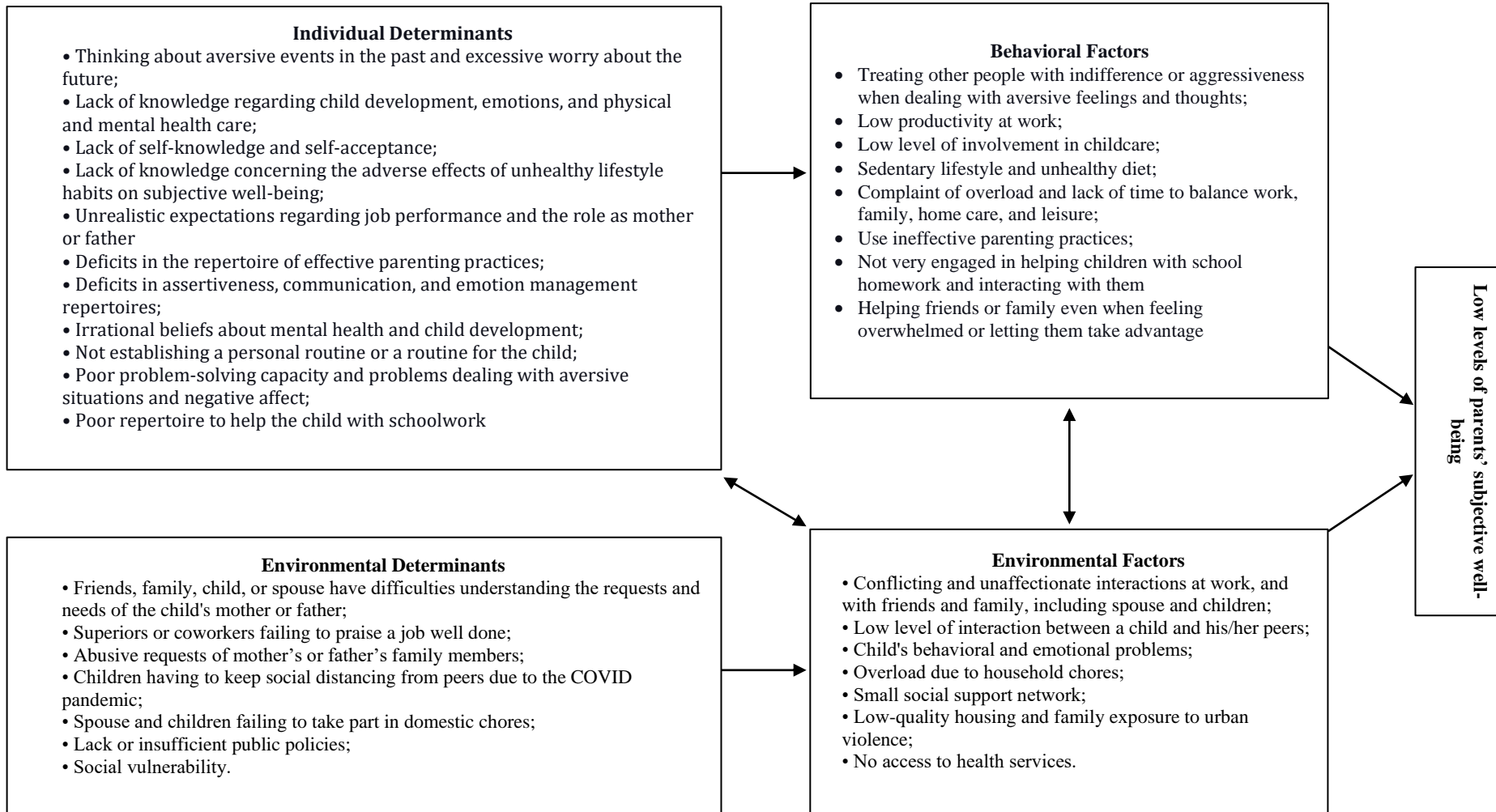
⁴ There are a few differences between the data presented in Studies 2 and 3 because, after the first review performed in June 2021, which was used for developing the PWP, we conducted another search in the databases in March 2022 to update the data for preparing the paper (chapter 3 of this dissertation) for the peer review process. This update led to the inclusion of one more study and a few changes in the reported strategies in Study 2.

appeared more than once, 21 individual and nine environmental determinants remained. Based on Intervention Mapping (Bartholomew et al., 2006; Murta & Santos, 2015), individual determinants were classified as knowledge, expectation, or ability.

The 30 determinants identified in the needs assessment served as the basis for developing the logic model of problem (Figure 1), which presents the causal paths between the determinants of behavioral and environmental factors that negatively impact the subjective well-being of mothers and fathers. For example, the individual determinant *deficits in the repertoire of effective parenting practices* lead parents to adopt ineffective parenting practices, which is a behavioral factor, i.e., parenting behavior associated with low levels of subjective well-being.

Figure 1

Logic model of the problem (Adapted from Bartholomew & Mullen, 2011)



As shown in Figure 1, individual and environmental determinants affect behavioral and environmental factors, resulting in low levels of parents' subjective well-being. For example, an individual determinant (e.g., assertiveness deficits) affects one or more behavioral factors (e.g., helping friends and family, even when feeling overwhelmed or letting them take advantage), which has two-way relationships with one or more environmental factors (e.g., conflicting and unaffectionate interactions at work, and with friends and family, including spouse and children). Thus, environmental factors are influenced by environmental determinants on the one hand and present two-way relationships with individual determinants on the other hand. Finally, behavioral and environmental factors negatively affect parents' subjective well-being. As the logic model of problem suggests, however, some strategies implemented at the individual level can contribute to changing both behavioral and environmental factors, enhancing the effects of the Parental Well-being Program (PWP) on parents' subjective well-being.

Stage 2: Logic model of change and matrix of objectives

This intervention stage was built on the results obtained from the first stage's results. The determinants identified in the needs assessment enabled the construction of the logic model of change and the matrix of objectives. Figure 2 presents the logic model of change, which shows the causal path between the intervention and the parents' subjective well-being. Unlike the logic model of problem, the logic model of change presents the path between the PWP implementation and individual determinants to promote changes in the parents' behaviors (behavioral factors) and environmental conditions (environmental factors), increasing parents' subjective well-being. As the PWP was developed to intervene at the individual level, environmental determinants were not presented in the model. Environmental factors remained though because, as shown in Figure 1, they have a two-way relationship with behavioral factors

and are affected by both individual and environmental determinants. For example, the environmental factor *overload due to household chores* is affected by the environmental determinant *spouse and children failing to take part in domestic chores*, as well as the individual determinants of *deficits in assertiveness and communication repertoires*.

Figure 2

Logic model of change (Adapted from Bartholomew & Mullen, 2011)

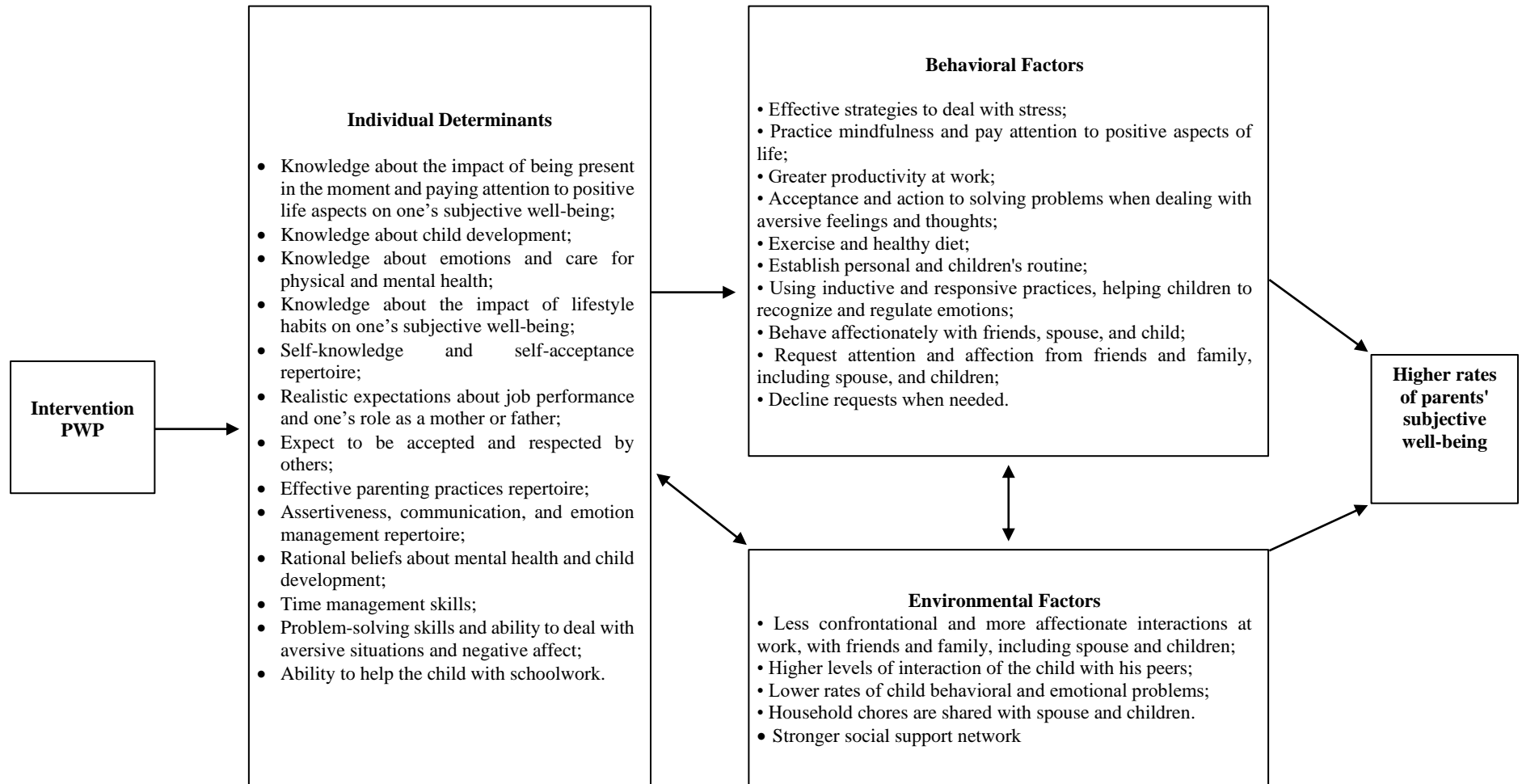


Figure 2 shows that the intervention acts on individual determinants that affect behavioral and environmental factors. For example, improved assertiveness affects behavioral factors, i.e., it contributes to the parents adopting behaviors that favor subjective well-being. An example would be refusing to attend to requests when one cannot or does not want to. These behavioral and environmental factors present bidirectional relationships that positively affect the parents' subjective well-being.

Table 1 presents the matrix of objectives, which comprises an interlacement between individual determinants (top row), performance objectives (left column), and change objectives (intersections). This matrix was based on the needs assessment, which indicated the importance of individual determinants *knowledge*, *expectation*, and *skills* for parents to engage in performance objectives, that is, behaviors associated with parents' subjective well-being.

Table 1*Matrix of objectives*

Performance Objectives (PO)	Individual Determinants		
	Knowledge (K)	Expectation (E)	Skills (S)
PO1 – Use effective strategies to manage stress	K1.1 – Know about stress and its causes		S1.1 – Identify and challenge irrational beliefs; identify and accept one’s own emotions, including negative ones
PO2 – Practice mindfulness to deal with events, feelings, and thoughts in the present moment	K2.2 – Understand the relationship between being in the present moment and subjective well-being		S2.2 – Focus on the stimuli present in the moment; identify and accept one’s own emotions, including negative ones
PO3 – Use strategies to identify and regulate emotions, developing self-knowledge and self-acceptance	K3.3 – Understand emotions and their functions		S3.3 – Identify and challenge irrational beliefs; identify and accept one’s own emotions, including negative ones
PO4 – Seek and keep quality social interactions		E4.1 – Expect to be accepted and respected by others	S4.4 – Express discomfort, give and receive affection, and cooperate with others
PO5 – Use effective strategies to solve problems			S5.5 – Identify the problem; list potential solutions; choose the best option; act to solve problems; assess results
PO6 – Adopt healthy lifestyle habits	K6.4 – Know about the impact of healthy lifestyle habits on physical and mental health and understand that, besides flavor, foods have nutritional properties.		S6.6 – Prepare meals at home; exercise (e.g., walking, running, biking, or dancing)

PO7 – Use responsive parenting practices and become positively involved with the child	K7.5 – Know about socio-emotional development in the second childhood and the child’s affective needs	E7.2 – Expect improved interactions with the child; and have better feelings toward one’s role as a mother or father	S7.7 – Manage time; interact with the child; identify, accept, and talk about personal feelings and the child’s feelings
PO8 – Use inductive parenting and limit setting	K8.6 – Understand the impact of limit setting, explanations, and contingent consequences on child development	E8.3 – Expect the child presents the behaviors mother or father desire; and have better feelings toward one’s role as a mother or father	S8.8 – Manage time; use assertive communication to transmit rules clearly and present contingent consequences to behavior
PO9 – Use effective parenting practices to manage the child’s undesirable behaviors	K9.7 – Understand the collateral effects of punishment and the impact of contingent consequences on child development	E9.4 – Expect child’s undesirable behaviors becoming less frequent; and have better feelings toward one’s role as a mother or father	S9.9 – Manage time; use assertive communication to present the consequences of the child’s behavior; identify, accept, and talk about personal feelings and the child’s feelings; help the child regulate emotions
PO10 – Use effective emotional socialization practices to help the child to manage his emotions	K10.8 – Know about socio-emotional development during the second childhood; know about one’s own emotions	E10.5 – Expect the child improves the expression of feelings and becomes more competent in regulating emotions; and have better feelings toward one’s role as a mother or father	S10.10 – Manage time; identify, accept, and talk about personal feelings and the child’s feelings; help the child regulate emotions

According to Table 1, the intervention acts on the change objectives, favoring parents to achieve the performance objectives associated with subjective well-being. For example, the logic model of change (Figure 2) shows that using effective strategies to manage stress helps improve the parents' subjective well-being. However, to effectively use these strategies, mothers and fathers need to be aware of their emotions, care for their physical and mental health (determinant), and develop the ability to deal with aversive situations and negative affect (determinant). Therefore, the matrix of objectives proposes that, for the parents to achieve the performance objective *using effective strategies to manage stress* (PO1), the intervention must expand the parents' repertoire for them to achieve the most immediate change objectives *knowing about stress and its causes* (K1.1), and *identifying and challenging irrational beliefs* (S1.1).

Stage 3: Theory-based methods and practical strategies

The methods and strategies focused on each change objective in the intersections between performance objectives and the determinants *knowledge, expectation, and skills*, to address all the matrix objectives (Table 1). Thus, knowing the variables associated with health and well-being is a prerequisite for engaging in behaviors that favor subjective well-being. Likewise, parents' behaviors are influenced by their expectations about advantages and disadvantages and benefits and barriers associated with the behaviors proposed by the intervention (Bartholomew et al., 2006). The knowledge and expectation determinants alone do not ensure parental engagement though. Therefore, the intervention must include strategies to develop the repertoire of skills necessary to achieve the performance objectives. According to Bartholomew et al. (2006), knowing the participants' skills is important because some people may not engage in the behavior proposed because they perceive their skill levels to be lower than they actually are. At the same time, individuals who consider themselves very skilled may

fail to emit well-being behaviors because they have insufficient skills. Table 2 presents the theoretical methods and practical strategies used in the development of this intervention.

Table 2*Theory-based methods and practical strategies*

Determinant: knowledge		
Change objectives	Method (theory)	Practical strategy
Learning about stress and its causes	Psychoeducation (behavior analysis; cognitive theory)	Animated video addressing stress and its environmental causes and related automatic thoughts; questionnaire to verify and reinforce learning; videoconference to clarify doubts and reinforce learning.
Understanding the relationship between being present in the moment and subjective well-being	Active learning (Social Cognitive Theory)	Animated video on mindfulness; questionnaire to verify and reinforce learning; recorded video with guided practice on mindfulness; videoconference to clarify doubts and reinforce learning.
Learning about emotions and their functions	Contingencies associated with feelings (Behavior analysis); Psychoeducation (Behavior analysis; cognitive theory)	Animated video explaining the relationship between emotions and internal/external stimuli; questionnaire to verify and reinforce learning; videoconference to clarify doubts and reinforce learning.
Learning the impact of healthy lifestyle habits on physical and mental health; understanding that, besides flavor, foods have nutritional properties	Psychoeducation (Behavior analysis; cognitive theory)	Animated video addressing the impact of lifestyle on physical and mental health; questionnaire to verify and reinforce learning; videoconference to clarify doubts and reinforce learning.
Learning about socio-emotional development in the second childhood, the child's affective needs, limit setting, and the effects of punishment	Contingencies associated with feelings (Behavior analysis); Psychoeducation (Behavior analysis; cognitive theory)	Animated video on child development and effective parenting practices; questionnaire to verify and reinforce learning; videoconference to clarify doubts and reinforce learning.
Determinant: expectation		
Change objectives	Method (theory)	Practical strategy
Expecting to be accepted and respected by others	Personal reassessment (social-cognitive theory); Environmental reassessment (social-cognitive theory)	Animated video providing instructions on personal reassessment (e.g., beliefs, feelings, skills, etc.) and environmental reassessment (e.g., social interactions, abusive requests, etc.); videoconference to clarify doubts.
Having better feelings toward the mother or father role.	Personal reassessment (social-cognitive theory); Environmental reassessment (social-cognitive theory)	Animated video providing instruction on personal reassessment (e.g., beliefs, feelings, skills, etc.) and environmental reassessment (e.g., parent-child interactions, personal interactions, and other mothers and fathers interactions); video recorded by a psychologist presenting a self-compassion guided practice; videoconference to clarify doubts.

Expect improved interactions with the child; the child more frequently presents desirable behaviors and less frequently presents undesirable behaviors; the child improves the expression of emotions and becomes more competent in emotion expression and regulation.	Direct experience (Behavior analysis); Repeated exposure (Behavior analysis); Instruction (Behavior analysis).	Animated video recorded by a psychologist showing the impact of parenting practices on the child's behavior. The videos also present instructions for the mother or father to expose themselves to potentially reinforcing contingencies of parent-child interactions, and strategies to deal with potential aversive consequences during interactions; videoconference to clarify doubts.
--	--	--

Determinant: skill

Change objectives	Method (theory)	Practical strategy
Identify and challenge irrational beliefs	Personal reassessment (social-cognitive theory); Active learning (social-cognitive theory).	Videos recorded by a psychologist providing instructions for the participants to identify and challenge irrational beliefs and think about three good things that happened on the day; videoconference to reinforce skills.
Mindfulness	Modeling (social-cognitive theory); Guided practice (social-cognitive theory); Instruction for the individuals to identify and accept emotions (behavior analysis [acceptance and commitment therapy])	Video recorded by a psychologist practicing mindfulness, teaching a mother or father to practice mindfulness, and providing instructions to accept aversive thoughts and feelings and letting them come and go during practice; guided mindfulness audio to support practice during the week; videoconference to strengthen this skill.
Identify and accept one's emotions, including negative ones	Guided practice (social-cognitive theory); Cognitive distraction (behavior analysis); Instruction for the participants to identify and accept emotions (behavior analysis [acceptance and commitment therapy])	Video recorded by a psychologist encouraging the mother or father to think about an anger eliciting experience and instructing them to observe and accept the feeling. Next, the psychologist instructs the mother or father to pay attention to her/his breathing until the anger passes; video recorded by a psychologist instructing participants to set aside time on other days of the week to observe and accept their own emotions; video conferencing to reinforce this skill.
Express discomfort, give and receive affection, and cooperate with others	Guided practice (social-cognitive theory); training on social skills (behavior analysis; cognitive theory);	Video recorded by a psychologist encouraging the mother or father to think about an abusive request and imagine him/herself assertively refusing such a request; video recorded by a psychologist providing instructions to the mother or father to give and receive affection in the week's social interactions; videoconference to reinforce the skill.

Identify the problem; list potential solutions; choose the best option; act to solve the problem; assess the results.	Guided practice (social-cognitive theory)	Video recorded by a psychologist helping the mother or father to think about a problem and list potential solutions; video recorded by a psychologist providing instructions to the father or mother to choose the best option to solve the problem during the week and assess the results; videoconference to reinforce this skill.
Prepare meals at home; exercise (e.g., walking, running, biking, dancing)	Instruction (behavior analysis)	Animated video providing instructions to the mother or father to prepare meals at home instead of buying ready-made and unhealthy food, and exercise, such as dancing and sweeping the house; videoconference to strengthen this practice.
Time management	Instruction (behavior analysis)	Animated video providing instructions to the mother or father to establish a personal routine, including tasks related to work, family, and personal satisfaction; video recorded by a psychologist providing instructions to the mother or father on how to jointly establish a routine for the child; videoconference to reinforce this practice.
During parent-child interactions: communicate rules clearly, present contingent consequences, identify, accept, and talk about personal and the child's feelings; help the child regulate emotions	Instruction (behavior analysis); Guided practice (social-cognitive theory)	Videos recorded by a psychologist providing model-situation-based instructions to the mother or father to think about interactions with the child and imagine him/herself using effective practices; videos recorded by a psychologist providing instructions to practice parent-child interactions during the week; videoconference to reinforce skills.

Table 2 shows that the theoretical methods and practical strategies were directed towards the change objectives. For instance, the first line shows that the psychoeducation method, based on behavior analysis and cognitive theory, was used to improve the parents' level of knowledge about stress and its causes. The following practical strategies were used to apply psychoeducation: a) animated video addressing stress, its environmental causes, and related automatic thoughts; b) questionnaire to assess and reinforce learning; and c) videoconference with a psychologist to clarify doubts and reinforce learning. Different change objectives were grouped whenever the same methods and strategies were needed. For example, the change objective *during parent-child interactions: communicate rules clearly, present contingent consequences, identify, accept, and talk about personal and the child's feelings; help the child regulate emotion*, which appears in Table 2, last row, gathers aspects of the change objectives S7.7, S8.8, S9.9, and S10.10 presented in the matrix (Table 1).

Stage 4: Program components and materials

Multiple components were included to improve the Parental Well-being Program (PWP) effectiveness (Heintzelman et al., 2020; Koydemir et al., 2020), with content and material designed and developed to address the characteristics of families with low-educated parents. The program was designed to allow for flexible schedules, facilitating the engagement of parents who need to reconcile professional demands with house chores and childcare. The company hired to develop the website was instructed to develop an intuitive and easy-to-navigate project with low Internet data consumption and accessible via more basic equipment such as personal computers, tablets, and smartphones. Regarding the language used, we chose colloquial language instead of formal. Additionally, the activities are presented on video, and the only task that requires reading and writing is a true or false exercise with five simple statements.

The Parental Well-being Program (PWP) lasts ten weeks and is delivered in a mixed online modality, combining self-administered tasks and a psychologist providing weekly support via videoconference. There are five self-administered tasks: (1) *Learn more*, a 20-minute animated psychoeducational video addressing the week's topic. The video introduces a problem faced by a family: mother, father, 6-year-old daughter, and 3-year-old son. The mother or father character reports a problem in her/his weekly psychotherapy session. The psychologist addresses the psychoeducational content by talking with patients or presenting content on a screen using illustrative images. Every week, the video ends with simple tips for the parents to implement solutions into practice; (02) *Got it?* is a true or false exercise presenting five simple statements regarding the week's topic. The participants obtain immediate feedback on their performance by clicking on the option chosen, which shows whether their answer was right or wrong; (03) *Let's practice*, a 10-minute video recorded by a psychologist inviting the participants to practice one of the tips provided in *Learn more*. In this video, the psychologist explains the practice and asks the parents to emit behaviors while watching the video; (04) *Homework*, a 2-minute video recorded by a psychologist providing guidelines for the parents to practice one of the *Learn more* tips on other days of the week; and (05) *How was it?* a form with two statements rated on a Likert scale to measure the participants' degree of satisfaction with the content and verify how difficult it was to navigate the website. To access the PWP Week 10 demo *Helping your child to manage emotions*, you can follow these five steps:⁵ (1) go to the web page (**OMITTED DURING PEER REVIEW PROCESS**); (2) click the orange button "**OMITTED DURING PEER REVIEW PROCESS**" in the top-right corner of the laptop screen; (3) insert the code *GpHcaYcx* in the field "Código de Acesso"; (4) click the orange button "Acessar"; and (5) finally, click the dark button "REVISAR RESPOSTAS"⁶.

⁵ The complete instructions are available in Appendix G of this dissertation.

The demo features original audio in Portuguese with English subtitles. The intervention also includes remote support provided by a psychologist at the end of the week (on Thursdays or Fridays) via videoconference for approximately 30 minutes to clarify doubts and strengthen the practice of the week's tasks. If any participant does not have a device with the necessary technical specifications to attend the videoconferences, remote support will be provided through audio calls. Table 3 presents the sequence of the program components and materials.

Table 3*Sequence of components and materials included in the PWP*

Week's theme	Task
Week 1 Understanding the importance of parents' subjective well-being	01) Learn more , animated video addressing parental subjective well-being and its relationship with parent-child interactions and child development. The video's last part presents a PWP's weekly step-by-step tutorial; 02) Got it? The participant answers a five-item (right/wrong) form about parents' subjective well-being and child development; 03) Let's practice , a video recorded by a psychologist inviting the mother or father to participate in a self-compassion guided practice; 04) Homework , a video recorded by a psychologist providing instructions to the parents to schedule a time every day to practice self-compassion; and 05) How was it? Two-item form rated on a Likert scale to assess whether the parents understood the content and considered it relevant for their context. In addition to the self-report form, the parents participate in a 30-minute videoconference held by a psychologist to clarify doubts and reinforce the activities proposed for the self-compassion practice.
Week 2 Coping with stress	01) Learn more , animated video addressing the concept of stress, its causes, and strategies to deal with stressful situations to decrease stress levels; 02) Got it? The participant answers a five-item right/wrong form about stress; 03) Let's practice , a video recorded by a psychologist inviting the mother or father to practice identifying and challenging an irrational belief; 04) Homework , a video recorded by a psychologist instructing the parents to schedule a time every day to think about three good things that happened on the day; and 05) How was it? Two-item form rated on a Likert scale to assess whether the parents understood the content and considered it relevant for their contexts. Additionally, to the self-report form, the parents participate in a 30-minute videoconference held by a psychologist to clarify doubts and reinforce the tasks proposed for stress management.
Week 3 Paying attention to what matters (focus on breathing)	01) Learn more , animated video addressing the importance of being in the present moment. The video also addresses problems associated with rumination about the past or excessive worry about the future and strategies to facilitate being in the present moment; 02) Got it? The participant answers a five-item right/wrong form about mindfulness; 03) Let's practice , a video recorded by a psychologist practicing mindfulness, focusing on breathing, and instructing parents to practice according to the model presented; 04) Homework , a video recorded by a psychologist instructing the parents to schedule a time every day for the guided mindfulness practice, supported by audio that will be send by the psychologist; and 05) How was it? Two-item form rated on a Likert scale to assess whether the parents understood the content and considered it relevant

	for their contexts. In addition to the self-report form, the parents participate in a 30-minute videoconference held by a psychologist to clarify doubts and reinforce the mindfulness practice.
Week 4 Taking care of emotions	01) Learn more , animated video addressing the concept and functions of emotions and strategies to identify and accept one's own emotions, including the negative ones. The video also addresses problems associated with rumination about the past and excessive worry about the future, in addition to presenting strategies to facilitate being present; 02) Got it? The participant answers a five-item (right/wrong) form about emotions; 03) Let's practice , video recorded by a psychologist inviting the mother or father to practice eliciting mild anger, accept the feeling and use cognitive distraction (paying attention to one's breathing) to cope with anger; 04) Homework , video recorded by a psychologist instructing the parents to schedule a time every day to observe, accept and deal with their feelings; and 05) How was it? Two-item form rated on a Likert scale to assess whether the parents understood the content and considered it relevant for their contexts. In addition to the self-report form, the parents participate in a 30-minute videoconference held by a psychologist to clarify doubts and reinforce activities intended to identify, accept, and deal with one's emotions.
Week 5 Connecting with others	01) Learn more , animated video addressing the importance of social interactions for well-being and strategies to improve the quality of interactions; 02) Got it? The participant answers a five-item (right/wrong) form about social interactions; 03) Let's practice , video recorded by a psychologist inviting the mother or father to imagine her/himself receiving an abusive request and assertively saying <i>no</i> , based on the content in <i>Learn More</i> ; 04) Homework , video recorded by a psychologist instructing the parents to schedule a time every day to practice giving and receiving affection to/from someone of their preference (e.g., spouse, child, friend); and 05) How was it? Two-item form rated on a Likert scale to assess whether the parents understood the content and considered it relevant for their contexts. In addition to the self-report form, the parents participate in a 30-minute videoconference held by a psychologist to clarify doubts and reinforce the activities proposed to improve the quality of social interactions.
Week 6 Solving problems	01) Learn more , an animated video addressing the impact of unresolved problems on well-being and strategies to solve problems in five stages: identifying the problem, listing potential solutions, choosing the best option, acting, and assessing results; 02) Got it? The participant answers a five-item (right/wrong) form on problem-solving strategies; 03) Let's practice , video recorded by a psychologist inviting the mother or father to practice the two first stages of problem-solving strategy; 04) Homework , video recorded by a psychologist instructing the parents to schedule a time every day to practice the three last stages of the problem-solving strategy; and 05) How was it? Two-item form rated on a Likert scale to assess whether the parents understood the content and considered it relevant for their contexts. In addition to the self-report form, the parents

	participate in a 30-minute videoconference held by a psychologist to clarify doubts and reinforce the practice of the problem-solving stages.
Week 7 Following your child's cues	01) Learn more , an animated video addressing the importance of parents' responsive behavior for the child's socioemotional development and strategies for the mother or father to be responsive to the child; 02) Got it? The participant answers a five-item (right/wrong) form on responsive practices; 03) Let's practice , video recorded by a psychologist inviting the mother or father to practice responsive interactions with the child by imagining a situation and considering what the mother or father could say to the child to initiate and keep a responsive conversation, according to the model presented; 04) Homework , video recorded by a psychologist instructing the parents to schedule a time twice a week to spend 40 minutes interacting with the child in an activity the child enjoys; and 05) How was it? Two-item form rated on a Likert scale to assess whether the parents understood the content and considered it relevant for their contexts. In addition to the self-report form, the parents participate in a 30-minute videoconference held by a psychologist to clarify doubts and reinforce responsive parenting practices.
Week 8 Organizing your child's life	01) Learn more , an animated video addressing inductive parenting practices to promote the child's socioemotional development and strategies to use inductive practices; 02) Got it? The participant answers a five-item (right/wrong) form on inductive practices; 03) Let's practice , video recorded by a psychologist inviting the mother or father for a guided practice according to the model presented, saying a rule aloud to the child and explaining the consequences if the child complies with the rule and if the child does not; 04) Homework , video recorded by a psychologist instructing the parents to schedule a time every day to layout, together with the child, his/her weekly routine on cardboard, including the main daily activities (it may be done in parts so that it is finished by the end of the week); and 05) How was it? Two-item form rated on a Likert scale to assess whether the parents understood the content and considered it relevant for their contexts. In addition to the self-report form, the parents participate in a 30-minute videoconference held by a psychologist to clarify doubts and strengthen the use of inductive practices.
Week 9 Preventing your child's negative behaviors	01) Learn more , an animated video addressing the collateral effects of punishment, and learning effective strategies to deal with the child's undesirable behaviors; 02) Got it? The participant answers a five-item (right/wrong) form on how to deal with the child's undesirable behaviors; 03) Let's practice , video recorded by a psychologist inviting the mother or father for a guided practice according to the model presented, to distinguish between an undesirable behavior that can be ignored (behavioral extinction procedure) and a more severe undesirable behavior (e.g., discrimination, physical violence) that deserves mild punishment (e.g., timeout); 04) Homework , video recorded by a psychologist instructing the parents to schedule a time every day to observe the child for a few minutes and praise him/her for the desirable behaviors s/he is emitting

	at the time; and 05) How was it? Two-item form rated on a Likert scale to assess whether the parents understood the content and considered it relevant for their contexts. In addition to the self-report form, the parents participate in a 30-minute videoconference held by a psychologist to clarify doubts and reinforce effective practices to deal with the child's undesirable behaviors.
Week 10 Helping your child deal with emotions	01) Learn more , an animated video addressing child emotional development, the importance of parenting practices to support the child's expression of positive and negative emotions, and strategies to use supportive parenting practices; 02) Got it? The participant answers a five-item (right/wrong) form on emotion socialization practices; 03) Let's practice , video recorded by a psychologist inviting the mother or father for a guided practice according to the model presented, by imagining situations that are aversive to the child and consider supporting practices to help the child deal with three negative emotions: fear, sorrow, and anger; 04) Homework , video recorded by a psychologist instructing the parents to schedule three days and choose one negative emotion: fear, sorrow or anger, to talk to the child on each day. A children's story, movie, or the mother's or father's experience may support the conversation; and 05) How was it? Two-item form rated on a Likert scale to assess whether the parents understood the content and considered it relevant for their contexts. In addition to the self-report form, the parents participate in a 30-minute videoconference held by a psychologist to clarify doubts and reinforce supporting practices to promote the child's emotional socialization.

As shown in Table 3, the first week is introductory and presents the PWP to parents. This introduction also emphasizes the importance of parents' well-being for child development and includes a tutorial on the intervention. The remaining weeks were divided into two modules. The first module ranges from the second to the sixth week and encompasses parents' subjective well-being, focusing on developing skills to deal with stress and dysfunctional beliefs, regulate emotions, communicate, and relate well with others, and use problem-solving strategies. The second module includes the seventh to the tenth week and is dedicated to teaching effective parenting practices. Content and tasks focus on parental sensitivity, establishing daily routines, managing challenging behavior, and helping children regulate emotions.

Discussion

This study aimed to develop an online intervention to promote the subjective well-being of poorly educated parents of children aged 3 to 6, using the Intervention Mapping approach. Each stage of the process was systematically based on the theoretical and empirical literature (Bartholomew et al., 2006; Kok & Mesters, 2011), which increases the probability that the program is effective. We also conducted field research in the first stage, performing focus groups and interviews to understand, together with potential PWP participants, the variables determining parents' subjective well-being. The parents and the community health agent who assisted the target population reported many of the same needs identified in the literature. Potential implementers (psychologists and researchers) participated in all stages of the PWP development process. We designed the program's website for navigation to occur according to an intuitive sequence of themes related to the challenges usually found in the parenting context, according to the needs assessment performed in the first stage. Additionally, Intervention

Mapping made the process transparent, providing other researchers with information that favors its replicability and adaptation to other populations and contexts.

The 10-week PWP was planned to be delivered in a mixed online modality, with self-administered tasks available on a website and weekly support provided via videoconference or audio call. A mixed online delivery modality can favor adherence to the program (Sanders & Mazzucchelli, 2022) and enhance its effects on parents' subjective well-being. While face-to-face interventions directed at parents tend to present high dropout rates (McGoron & Ondersma, 2015), the use of ICTs can promote increased access by overcoming obstacles associated with distance, public transportation, and lack of time, which harm low-income parents' retention in face-to-face programs (Marin et al., 2019). The parents who participated in the focus groups in the first stage of PWP development reported good acceptability of the video activities and noted that factors such as online delivery and flexible schedules would favor their participation. Additionally, problems that are common in self-administered online interventions, such as lack of parental motivation (Cowling & Gordon, 2018) and difficulties in customizing the program according to the demands of each parent (Antonini et al., 2014), can be mitigated in the blended modality with remote support provided by a psychologist.

PWP's characteristics increase its potential to promote the cognitive (life satisfaction) and affective (positive affect and negative affect) components of the subjective well-being of parents of children aged between 3 and 6. First, the number of sessions and the time required weekly to complete the activities are compatible with the parenting context. In the first stage, the integrative review showed that long interventions can influence adherence and, for example, only 33% of the mothers completed the 44 sessions of the robust Mamma Mia program (Drozd et al., 2015; Haga et al., 2020). Additionally, the focus groups showed that, unlike university students, mothers and fathers must deal with specific demands of their

context, such as helping children with schoolwork. Hence, these aspects were considered when the team was planning and developing the program support materials.

Second, the multiplicity of components and materials based on theoretical and empirical studies favors the program's effectiveness (Heintzelman et al., 2020; Koydemir et al., 2020). The integrative review conducted in the first stage showed that an intervention addressing only mindfulness did not favor the mothers' subjective well-being (Perez-Blasco et al., 2013). The literature shows that, even though parenthood promotes personal development, it is also associated with increased levels of stress and a decline in parents' life satisfaction (Alvarenga et al., 2021; Luhmann et al., 2012). The PWP components include strategies to manage stress, solve problems, and develop social skills. These components can enhance the program's effects as they address specific demands of parents.

Finally, PWP included strategies based on the developmental characteristics of children aged between 3 and 6. In this developmental phase, children progressively sleep fewer hours during the daytime, have more social interactions with peers, and have an increased capacity to understand and regulate emotions (Papalia et al., 2007). These changes influence the quality of parent-child interactions, which are associated with the parents' subjective well-being (Richter et al., 2018). For this reason, the PWP first and last four weeks are dedicated to strategies that promote the knowledge of parents regarding the development of children aged between 3 and 6 and effective parenting practices, which are positively correlated with parents' subjective well-being (Song et al., 2019) and child development (Richter et al., 2018).

This study has limitations. First, due to the short supply of human and financial resources, we could not implement all the processes recommended by Intervention Mapping. For instance, potential program users participated in the first stage but did not participate in the development of the pilot assessment of the material in the fourth stage. Nevertheless, each week's last activity (*How was it?*) asks the users to rate how relevant and challenging the

intervention content was so that it can be changed after the pilot study evaluation, in the randomized clinical trial. Second, PWP was designed to address parents of typically developing 3- to 6-year-olds. Thus, it is impossible to propose hypotheses about the impact of this intervention among families of children with atypical development or in other stages of development. Future studies may adapt and evaluate the program in other contexts.

Despite these limitations, the characteristics of this intervention can have the potential to increase its probability of being effective in promoting the subjective well-being of low-income parents. Furthermore, Intervention Mapping allowed a transparent and detailed description of the intervention's development process and decision-making based on theoretical and empirical studies. Hence, it can impact individual and environmental factors associated with subjective well-being, thus, promoting sustainable and lasting benefits. Finally, the mixed online modality favors parents' adherence and engagement, enabling a low-cost intervention that reaches different geographic regions. Therefore, when the two final stages are conducted, and efficacy will be tested, this intervention can have the potential to be implemented in public health services to promote parental mental health and child development.

References

- Alvarenga, P., Silva, A. C. S., Soares, Z. F., & Paixão, C. (2021). Promoção do bem-estar subjetivo parental para prevenção de prejuízos no desenvolvimento infantil em contextos sociovulneráveis. In S. G. Murta. M. I. G. Conceição. C. L.-F., R. F., Sá, L. A. Nobre-Sandoval, & L. Polejack (orgs.) *Promoção da saúde e prevenção de agravos à saúde: diálogos de norte a sul*. Rede Unida. Recuperado de <https://editora.redeunida.org.br/wp-content/uploads/2021/02/Livro-Promocao-da-Saude-e-Prevencao-de-Agravos-a-Saude-dialogos-de-Norte-a-Sul.pdf>
- Anakpo, G., & Kollamparambil, U. (2019). Teen motherhood and women's later life outcomes:

- Evidence from South Africa. *African Population Studies*, 33(1), 4816-4833.
<https://doi.org/10.11564/33-1-1379>
- Antonini, T. N., Raj, S. P., Oberjohn, K. S., Cassedy, A., Makoroff, K. L., Fouladi, M., & Wade, S. L. (2014). A pilot randomized trial of an online parenting skills program for pediatric traumatic brain injury: improvements in parenting and child behavior. *Behavior therapy*, 45(4), 455-468. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.02.003>
- Bartholomew, L. K., & Mullen, P. D. (2011). Five roles for using theory and evidence in the design and testing of behavior change interventions. *Journal of Public Health Dentistry*, 71, S20-S33. <https://doi.org/10.1111/j.1752-7325.2011.00223.x>
- Bartholomew, L., Parcel, G., Kok, G., & Gottlieb, N. (2006). *Planning health promotion programs: An intervention mapping approach*. Jossey-Bass
- Beja, E. L. (2015). Direct and indirect impacts of parenthood on happiness. *International Review of Economics*, 62(4), 307-318. <https://doi.org/10.1007/s12232-015-0231-2>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cowling, C., & Gordom, W. (2018). Effects of a brief online mindfulness intervention on mindfulness, psychological distress and parenting stress in preschool parents. *Mindfulness & Compassion*, 3(2), 55-70.
https://www.researchgate.net/publication/324058569_Effects_of_a_brief_online_mindfulness_intervention_on_mindfulness_psychological_distress_and_parenting_stress_in_preschool_parents
- Diener, E. (2022). Happiness: the science of subjective well-being. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), *Noba textbook series: Psychology*. <http://noba.to/qnw7g32t>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive*

- psychology* (pp. 463-73). Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2002-02382-005>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Drozd, F., Haga, S. M., Brendryen, H., & Slinning, K. (2015). An internet-based intervention (Mamma Mia) for postpartum depression: Mapping the development from theory to practice. *JMIR Research Protocols*, *4*(4), 1-17. <https://doi.org/10.2196/resprot.4858>.
- Feil, E. G., Baggett, K., Davis, B., Landry, S., Sheeber, L., Leve, C., & Johnson, U. (2020). Randomized control trial of an internet-based parenting intervention for mothers of infants. *Early Childhood Research Quarterly*, *50*(Part 1), 36-44. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2018.11.003>
- Haga, S. M., Kinser, P., Wentzel-Larsen, T., Lisoy, C., Garthus-Niegel, S., Slinning, K., & Drozd, F. (2020). Mamma Mia - A randomized controlled trial of an internet intervention to enhance subjective well-being in perinatal women. *The Journal of Positive Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1738535>
- Hansen, T. (2012). Parenthood and happiness: A review of folk theories versus empirical evidence. *Social Indicators Research*, *108*(1), 29-64. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9865-y>
- Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Lutes, L. D., Wirtz, D., Kanippayoor, J. M., Leitner, D., ... Diener, E. (2020). ENHANCE: Evidence for the efficacy of a comprehensive intervention program to promote subjective well-being. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, *26*(2), 360-383. <https://doi.org/10.1037/xap0000254>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2019). *Síntese de indicadores sociais: Extrema pobreza atinge 13,5 milhões de pessoas e chega ao maior nível em 7 anos* [Synthesis

of social indicators: Extreme poverty reaches 13.5 million people and reaches the highest level in 7 years]. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/25882-extrema-pobreza-atinge-13-5-milhoes-de-pessoas-e-chega-ao-maior-nivel-em-7-anos>

Kettlewell, N., Morris, R. W., Ho, N., Cobb-Clark, D. A., Cripps, S., & Glozier, N. (2020). The differential impact of major life events on cognitive and affective well-being. *SSM - Population Health*, *10*, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100533>

Kok, G., & Mesters, I. (2011). Getting inside the black box of health promotion programmes using Intervention Mapping. *Chronic Illness*, *7*(3), 176-180. <https://doi.org/10.1177/1742395311403013>

Koydemir, S., Sökmez, A. B., & Schütz, A. (2020). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life*, *16*, 1145–1185. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09788-z>

Lang, S. N., Jeon, L., Schoppe-Sullivan, S. J., & Wells, M. B. (2020). Associations between parent–teacher cocaring relationships, parent–child relationships, and young children’s social emotional development. *Child & Youth Care Forum*, *49*, 623-646. <https://doi.org/10.1007/s10566-020-09545-6>

Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*(3), 592-615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>

Marin, A., Alvarenga, P., Pozzobon, M., Lins, T. C. S., & Oliveira, J. M. (2019). Evasão em intervenções psicológicas com pais de crianças e adolescentes: relato de experiência. *Psicologia: Ciência e Profissão*, *39*, 1-14. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003187233>

- Matysiak, A., Mencarini, L., & Vignoli, D. (2016). Work-family conflict moderates the relationship between childbearing and subjective well-being. *European Journal of Population*, 32(3), 355-379. <https://doi.org/10.1007/s10680-016-9390-4>
- Mauno, S., Kinnunen, U., & Rantanen, M. (2011). Work-family conflict and enrichment and perceived health: Does type of family matter? *Family Science*, 2(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/19424620.2011.585908>
- McGoron, L., & Ondersma, S. J. (2015). Reviewing the need for technological and other expansions of evidence-based parent training for young children. *Children and Youth Services Review*, 59, 71-83. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.10.012>
- Murta, S. G., & Santos, K. B. (2015). Desenvolvimento de programas preventivos e de promoção de saúde mental. In S. G. Murta, C. Leandro-França, K. B. Santos, & L. Polejack (Orgs.), *Prevenção e promoção em saúde mental: fundamentos, planejamento e estratégias de intervenção* (pp. 168-191). Sinopsys.
- Navarro Oliver, G., Castellanos Villaverde, T., Torrea Araiz, I., Vidal Bermejo, E., Hospital Moreno, A., Louzao Rojas, I., & Fernández-Jiménez, E. (2022). Descriptive analysis of adherence to mindfulness-based group therapies: Online versus face-to-face interventions. *European Psychiatry*, 65(S1), S323-S324. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.823>
- Ouzzani, M., Hammady, H., Fedorowicz, Z., & Elmagarmid, A. (2016). Rayyan – a web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*, 5(210), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4>
- Ozbiler, S. & Beidoglu, M (2020). Maternal subjective well-being intervention effects: Subjective well-being and self-perception of the parental role. *Current Psychology*, (39), 1020-1030. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9818-6>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human development* (10th ed.). McGraw-

Hill

- Perez-blasco, J., Viguer, P., & Rodrigo, M. F. (2013). Effects of a mindfulness-based intervention on psychological distress, well-being, and maternal self-efficacy in breast-feeding mothers: Results of a pilot study. *Arch Womens Ment Health*, *16*, 227-236. <https://doi.org/10.1007/s00737-013-0337-z>
- Reppold, C., Kaiser, V., Zanon, C., Hutz, C., Casanova, J. R., & Almeida, L. S. (2019). Escala de Satisfação com a Vida: Evidências de validade e precisão junto de universitários portugueses. *Revista de Estudos e Investigación en Psicología y Educación*, *6*(1), 15-23. <https://doi.org/10.17979/reipe.2019.6.1.4617>
- Richter, N., Bondü, R., Spiess, C. K., Wagner, G. G., & Trommsdorff, G. (2018). Relations among maternal life satisfaction, shared activities, and child well-being. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00739>
- Sanders, M. R., Divan, G., Singhal, M., Turner, K., Velleman, R., Michelson, D., & Patel, V. (2022). Scaling up parenting interventions is critical for attaining the sustainable development goals. *Child psychiatry and human development*, *53*(5), 941-952. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01171-0>
- Sanders, M. R., & Mazzucchelli, T. G. (2022). Mechanisms of change in population-based parenting interventions for children and adolescents, *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, *51*(3), 277-294. <https://doi.org/10.1080/15374416.2022.2025598>
- Song, S., Park, B., Kim, J., & Park, N. (2019). Examining the relationship between life satisfaction, smartphone addiction, and maternal parenting behavior: A South Korean example of mothers with infants. *Child Indicators Research*, *12*, 1221-1241. <https://doi.org/10.1007/s12187-018-9581-0>
- University of Oxford. (2021). *Parental mental health worsens under new national COVID-19*

restrictions. <https://www.ox.ac.uk/news/2021-01-19-parental-mental-health-worsens-under-new-national-covid-19-restrictions>

Wagner, B., Horn, A. B., & Maercker, A. (2014). Internet-based versus face-to-face cognitive-behavioral intervention for depression: A randomized controlled non-inferiority trial. *Journal of affective disorders*, 152-154, 113-121. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.032>

Wasserman, S., Pattison, P., & Steinley, D. (2005). Social networks. In B. S. Everitt & D. C. Howell (Eds.). *Encyclopedia of statistics in behavioral science* (pp. 1866-1871). <https://doi.org/10.1002/0470013192.bsa720>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

We are social. (2019). *Digital in 2019: Global internet use accelerates*. <https://wearesocial.com/uk/blog/2019/01/digital-in-2019-global-internet-use-accelerates>

CHAPTER 5: General discussion

This dissertation aimed to develop an online intervention to promote the subjective well-being of mothers and fathers of children aged 3 to 6 years. As shown in chapter 4, the Parental Well-being Program (PWP) is a blended 10-week intervention. Each week, parents complete five self-administered activities on the web page and attend an individual online meeting with a psychologist.

To answer the research question about how to develop effective interventions to promote the subjective well-being of mothers and fathers, understanding the causal relationship between parents' subjective well-being and relevant variables of the parenting context was required. In addition, analyzing the impact of risk and protection factors on parents' subjective well-being was crucial. Understanding these issues was fundamental to designing the logic models of the problem and change and the objectives matrix. After that, theoretical and empirical findings helped in understanding and choosing effective strategies to engage parents in the intervention and behavior changes, which are fundamentals to improve their subjective well-being sustainably and lastingly. Hence, this dissertation comprises three complementary studies, which resulted in three articles.

First, in Study 1 (chapter 2 of this dissertation) it was proposed a theoretical model of the causal relationships between parental subjective well-being, parenting practices, parenting styles, and child social-emotional competence. The construction process of this theoretical model summarized the key elements of the concept of subjective well-being and other variables of the model and discussed existing evidence of the relationship between these four constructs (parental subjective well-being, parenting styles and practices, and social-emotional competence among preschoolers). Finally, the theoretical model was presented in three stages. First, it described the conceptual structure of each variable under consideration and offered an overview of their predictors. Second, it discussed empirical evidence of the reciprocal relations

between the four constructs. Third, a theoretical model of the causal relationships between parental subjective well-being, parenting practices, parenting styles, and children's social-emotional competence was proposed. According to the proposed theoretical model, parental subjective well-being has bidirectional causal relationships with parenting practices and styles, and with children's social-emotional competence. Parental subjective well-being affects children's socio-emotional competence directly and indirectly, via parenting practices, whose impact is moderated by parenting styles. Understanding the relationship between these variables was fundamental to conducting the other two studies of this dissertation.

Second, in Study 2 (chapter 3 of this dissertation) it was performed an integrative review to analyze the intervention strategies used to promote subjective well-being among parents of 0 to 11-year-old children. The search considered papers written in English, Spanish, or Portuguese. Two judges collected and analyzed data independently, using the Rayyan web application. The eleven selected papers described 21 strategies to promote subjective well-being in a total sample of 4,579 mothers and fathers. The strategies were grouped as behavioral, cognitive, or emotional variables. Results showed that interventions impacting only the affective dimension of parental subjective well-being included only behavioral and cognitive strategies. On the other hand, the interventions that enhanced both affective and cognitive dimensions included strategies addressing emotional variables besides behavioral and cognitive variables.

Finally, Study 3 (chapter 4 of this dissertation) described the process of developing the PWP, an online intervention to promote the subjective well-being of poorly educated parents of children aged 3 to 6, using the Intervention Mapping approach. This protocol comprises six stages, and the first four stages were conducted in Study 3. The first stage analyzed risk and protection factors of parents' subjective well-being, by performing an integrative review (Study 2), three focus groups with parents, and an interview with a community health agent. Results

were used to design the logic model of the problem. In the following three stages, was developed a logic model of change and a matrix of objectives, selected the theoretical models and practical strategies, and described the components and materials. The PWP is a multicomponent intervention that focuses on cognitive, emotional, and behavioral determinants associated with parents' subjective well-being. This 10-week online program includes video-based self-administered activities and videoconferences held by a psychologist once a week. Using the Intervention Mapping approach (Bartholomew et al., 2006) provided theoretical and empirical support for developing the PWP in a way that can impact the affective and cognitive dimensions of parents' subjective well-being.

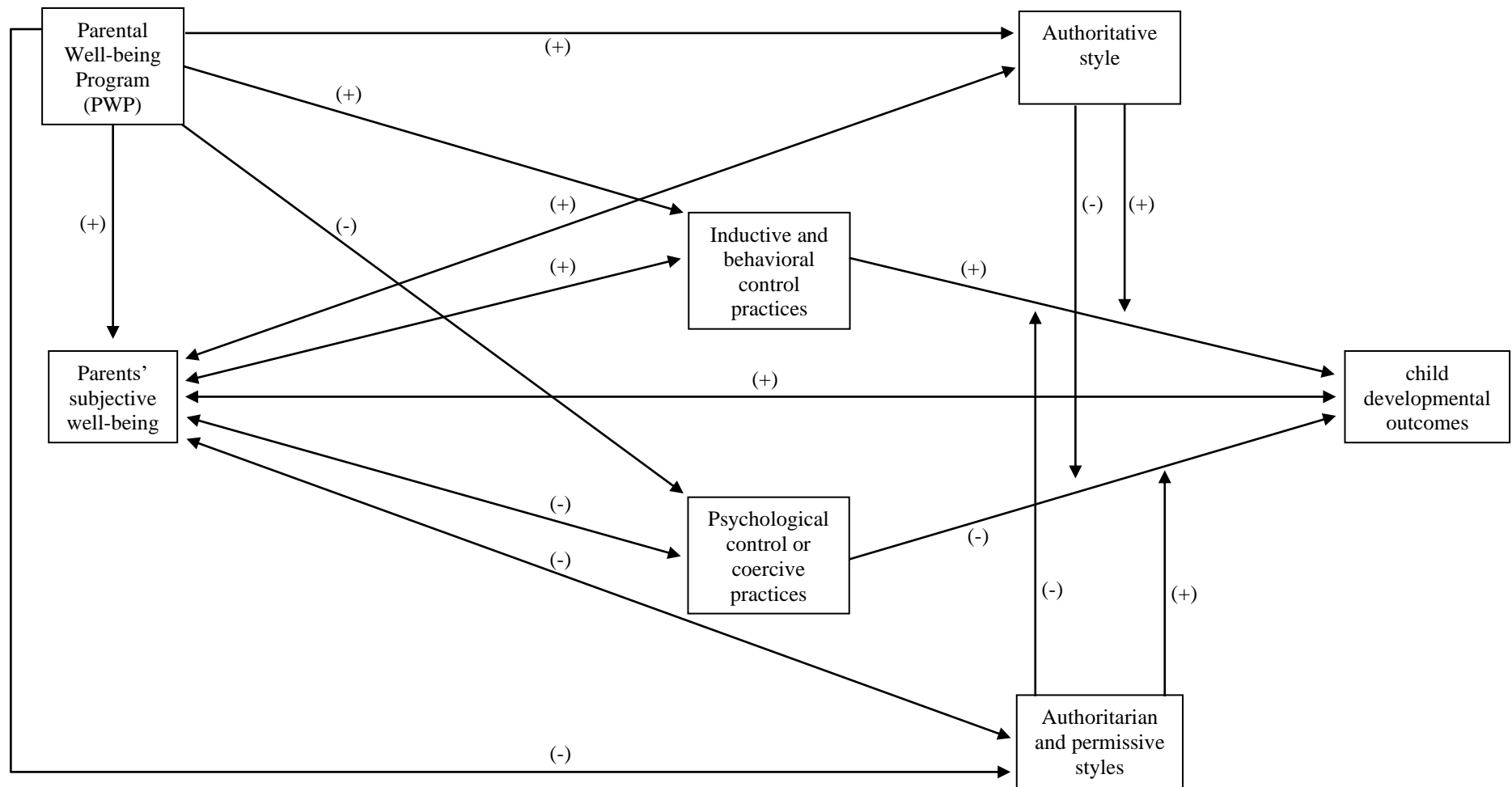
The literature review presented in Study 2 (chapter 3 of this dissertation) showed that only two interventions were effective in promoting the three dimensions of parental subjective well-being (Fabrizio et al., 2015; Ozbiler & Beidoglu, 2020). The other studies showed no effect (Perez -Blasco et al., 2013; Peters et al., 2021) or affected only the affective dimension (Chang et al., 2019; Doyle et al., 2017; Duncan & Bardacke, 2010; Haga et al., 2020; Silva & Giacomoni, 2020; Timlin & Simpson, 2017). Following the effective interventions (Fabrizio et al., 2015; Ozbiler & Beidoglu, 2020), the PWP included behavioral, cognitive, and emotional strategies with the potential to reduce negative affect and increase parental levels of positive affect and life satisfaction. Thus, the program described in the fourth stage of the Intervention Mapping approach (Study 3 [chapter 4 of this dissertation]) has the potential to affect individual and environmental variables to promote the cognitive and affective dimensions of the subjective well-being of mothers and fathers.

By promoting parental subjective well-being, PWP can also improve child developmental outcomes, via parenting practices, whose impact is moderated by parenting styles. According to the theoretical model presented in Study 1 (chapter 2 of this dissertation), parental subjective well-being shows positive bidirectional causal relationships with children's

social-emotional competence. The effects of the parents' subjective well-being on the children's social-emotional competence are direct and indirect. First, the subjective well-being of mothers and fathers shows positive correlations with the authoritative style and with inductive and behavioral control practices, and negative correlations with the authoritarian and permissive styles and with psychological control or coercive practices (Harpaz et al., 2021; Song et al., 2019). Second, behavioral control practices positively predict children's social-emotional competence (Cucinella et al., 2022; Fung, 2022), which in turn, is negatively predicted by psychological control practices (Peixoto et al., 2022; Perry et al. al., 2018). Finally, parenting styles moderate the relationships between these variables (Darling & Steinberg, 1993; Liu et al., 2022), strengthening or attenuating the impact of parenting practices on child developmental outcomes. For example, the harmful effects of psychological control practices on dimensions of children's social-emotional competence are attenuated by the authoritative style (Imm, 2007; Liu et al., 2022) and strengthened by the authoritarian and permissive styles (Fletcher et al., 2008). Figure 1 summarizes the expected direct and indirect effects of PWP on parents' subjective well-being and child developmental outcomes.

Figure 1

Hypothesized pathways of PWP effects on parents' subjective well-being and child developmental outcomes



As shown in Figure 1, the theoretical model proposed in Study 1 (chapter 2 of this dissertation) and the use of Intervention Mapping approach led to developing of a program (PWP) with potential to impact parents' subjective well-being and child developmental outcomes. PWP can affect parents' subjective well-being direct and indirectly, via parenting practices and styles, and child developmental outcomes. Likewise, PWP can improve child developmental outcomes indirectly, via parents' subjective well-being and parenting practices and styles.

Limitations

This study has limitations, mainly those discussed in Article 3 (chapter 4 of this dissertation). Firstly, due to the scarcity of human and financial resources, the co-design of the PWP was partial. Potential PWP users participated only in the first stage but did not participate in other phases of the process, as recommended by the Intervention Mapping approach (Bartholomew et al., 2006). This limitation can be partially overcome by the two questions of the "How was it?" in which participants answer each week if they understood the content and if the theme addressed was relevant to their parenting context. The second limitation is that the PWP was designed to address parents of typically developing children aged 3 to 6 years old. Thus, it is impossible to propose hypotheses about the impact of the PWP among families of children with atypical development or in other developmental stages. Future studies may adapt and evaluate the program in different contexts.

Strengths and future directions

Despite limitations, this dissertation provides an online intervention program with potential to affect the three dimensions of parents' subjective well-being. To the best of our knowledge, the PWP is the first program developed, based on the Intervention Mapping

approach, to promote the subjective well-being of mothers and fathers of typically developing children aged 3 to 6 years. The strengths of this study include the proposed theoretical model of the relationship between parents' subjective well-being and relevant variables of the parenting context (Study 1) and the literature review conducted in Study 2 that presented risk and protection factors of the parents' subjective well-being. Together, these two studies provided theoretical and empirical support for developing the PWP as a robust program, which can help to overcome the limitations of previous interventions, whose effects were null or affected only the affective dimension of parental subjective well-being.

Besides the theoretical and methodological relevance, this study has social implications. The PWP can be adapted to use in the public health system and become an alternative for promoting mental health among families of different geographic regions, with lower costs than other modalities, such as face-to-face services and individual or group psychotherapy. This advantage is mainly vital in developing countries like Brazil, where private or public psychotherapy services are not accessible to everyone. Future studies may assess the feasibility of the PWP, and its effectiveness on parental subjective well-being and child developmental outcomes, including the child's social-emotional competence. The results of these studies may lead to improvements in the PWP and point out ways to adapt the program for use in public health services.

References

- Bartholomew, L., Parcel, G., Kok, G., & Gottlieb, N. (2006). *Planning health promotion programs: An intervention mapping approach*. Jossey-Bass
- Chang, M., Nitzke, S., & Brown, R. (2019). Mothers In Motion intervention effect on psychosocial health in young, low-income women with overweight or obesity. *BMC Public Health*, 19(56), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6404-2>
- Cucinella, N., Canale, R., Cavarretta, M. V., Ingoglia, S., Iannello, N. M., & Inguglia, C.

- (2022). Maternal parenting and preschoolers' psychosocial adjustment: A longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 13750. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113750>
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Desjardins, J., Zelenski, J. M., & Coplan, R. J. (2008). An investigation of maternal personality, parenting styles, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 587-597. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.09.020>
- Doyle, O., Delaney, L., O'Farrelly, C., Fitzpatrick, N., & Daly, M. (2017). Can early intervention improve maternal well-being? Evidence from a randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 12(1), Article e0169829. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169829>
- Duncan, L. G., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Education: Promoting Family Mindfulness During the Perinatal Period. *Journal of child and family studies*, 19(2), 190–202. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9313-7>
- Fabrizio, C. S., Lam, T. H., Hirschmann, M. R., Pang, I., Yu, N. X., Wang, X., & Stewart, S. M. (2015). Parental emotional management benefits family relationships: A randomized controlled trial in Hong Kong, China. *Behaviour Research and Therapy*, 71, 115-124. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.05.011>
- Fletcher, A. C., Walls, J. K., Cook, E. C., Madison, K. J., & Bridges, T. H. (2008). Parenting style as a moderator of associations between maternal disciplinary strategies and child well-being. *Journal of Family Issues*, 29(12), 1724-1744. <https://doi.org/10.1177/0192513X08322933>
- Fung, W. K. (2022). Social mastery motivation mediates the link between parental responsiveness and children's social-emotional competence. *Early Education and*

- Development*, 33(5), 846-857. <https://doi.org/10.1080/10409289.2021.1957628>
- Haga, S. M., Kinser, P., Wentzel-Larsen, T., Lisoy, C., Garthus-Niegel, S., Slinning, K., & Drozd, F. (2020). Mamma Mia - A randomized controlled trial of an internet intervention to enhance subjective well-being in perinatal women. *The Journal of Positive Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1738535>
- Harpaz, G., Grinshtain, Y., & Yaffe, Y. (2021). Parental self-efficacy predicted by parents' subjective well-being and their parenting styles with possible role of help-seeking orientation from teachers. *The Journal of Psychology*, 155(6), 571-587. <https://doi.org/10.1080/00223980.2021.1926896>
- Imm, G. P. (2007). The impact of maternal psychological control on the development of internalizing problems in early childhood. [Master's thesis, University of Manitoba]. https://mspace.lib.umanitoba.ca/bitstream/handle/1993/21088/Imm_The_impact.pdf?sequence=1
- Lee, C. (2014). Relative levels of parents' life satisfaction and their relationship with children's self-esteem, stress and parenting attitude in multicultural elementary schools of rural areas. *International Journal of Applied Engineering Research*, 22(9), 15037-15048. https://www.academia.edu/31725027/Relative_Levels_of_Parents_Life_Satisfaction_and_their_Relationship_with_Childrens_Self-esteem_Stress_and_Parenting_Attitude_in_Multicultural_Elementary_Schools_of_Rural_Areas
- Lee, J., Chung, K., Park, H., & Burns, E. (2016). Dimensions of maternal self-concept at three stages of motherhood. *Journal of Child and Family Studies*, 25(9), 2924-2938. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0433-6>
- Liu, W., Qiu, G., Zhang, S. X., & Fan, Q. (2022). Corporal punishment, self-control, parenting style, and school bullying among Chinese adolescents: A conditional process analysis.

Journal of School Violence, 21(1), 4-18. To link to this article:

<https://doi.org/10.1080/15388220.2021.1985323>

Ozbiler, S. & Beidoglu, M (2020). Maternal subjective well-being intervention effects: Subjective well-being and self-perception of the parental role. *Current Psychology*, (39), 1020-1030. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9818-6>

Peixoto, C., Coelho, V., Machado, F., & Fonseca, S. (2022). Associations between perceived maternal acceptance-rejection and social and emotional competence of preschool children. *Early Child Development and Care*, <https://doi.org/10.1080/03004430.2022.2066091>

Perez-blasco, J., Viguer, P., & Rodrigo, M. F. (2013). Effects of a mindfulness-based intervention on psychological distress, well-being, and maternal self-efficacy in breast-feeding mothers: Results of a pilot study. *Arch Womens Ment Health*, 16, 227-236. <https://doi.org/10.1007/s00737-013-0337-z>

Perry, N. B., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., & Shanahan, L. (2018). Childhood self-regulation as a mechanism through which early overcontrolling parenting is associated with adjustment in preadolescence. *Developmental psychology*, 54(8), 1542-1554. <https://doi.org/10.1037/dev0000536>

Peters, E., Hovinga, D., Maas, J., & Schuengel, C. (2021). Exposure to a natural environment to improve parental wellbeing in parents in a homeless shelter: a multiple baseline single case intervention study. *Journal of Social Distress and Homelessness*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/10530789.2021.1995937>

Silva, D. G., & Giacomoni, C. H. (2020). Positive psychology intervention for families of hospitalized children. *Paidéia*, 30, e3036. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3036>

Song, S., Park, B., Kim, J., & Park, N. (2019). Examining the relationship between life satisfaction, smartphone addiction, and maternal parenting behavior: A South Korean

example of mothers with infants. *Child Indicators Research*, 12, 1221-1241.

<https://doi.org/10.1007/s12187-018-9581-0>

Timlin, D., & Simpson, E. E. (2017). A preliminary randomised control trial of the effects of

Dru yoga on psychological well-being in Northern Irish first time mothers. *Midwifery*,

46, 29-36. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.01.005>

Appendix A – Ficha de Dados Sociodemográficos (Pais) [Sociodemographic Questionnaire

(Parents)]

Caso:

**FICHA DE DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS**

Qual o seu nome? _____

Você é pai ou mãe? () Sou pai () Sou mãe

Quantos anos você tem? _____

Qual é a sua cor? () Branca () Parda () Preta () Outra _____

Qual o seu estado civil? () Casado () Solteiro () União Estável () Viúvo

() Divorciado () Separado () Outro _____

Até que série você completou na escola?

() Ensino Fundamental (1º Grau) - Até qual ano do Ensino Fundamental você estudou?

() 1º Ano () 2º Ano () 3º Ano () 4º Ano () 5º Ano () 6º Ano

() 7º Ano () 8º Ano () 9º Ano

() Ensino Médios (2º Grau) - Até que ano do Ensino Médio você estudou?

() 1º Ano () 2º Ano () 3º Ano

Você trabalha fora? () Sim () Não

[Se sim] Diga o que você faz (exemplo: pedreiro, vendedor, manicure, faço faxina, conserto bicicleta) _____

Quantos filhos de 3 a 6 anos você tem? () 1 filho de 3 a 6 anos () 2 filhos de 3 a 6 anos

() 3 filhos de 3 a 6 anos () Mais de 3 filhos de 3 a 6 anos

Quantos filhos com menos de 3 anos ou com mais 6 anos você tem?

() 0 (não tenho outros filhos) () 1 () 2 () 3 () Mais de 3

Você tem algum problema de saúde? () Sim () Não

[Se sim] Diga qual problema de saúde você tem (exemplo: diabetes, colesterol alto, pressão alta, depressão)_____

Você tem quantos filhos com problema de saúde?

- Nenhum filho com problema de saúde 1 filho com problema de saúde
 2 filhos com problema de saúde Mais de 2 filhos com problema de saúde

[Se sim] Diga qual o problema de saúde do seu filho (exemplos: asma, autismo, diabetes)_____

Quantas pessoas moram em sua casa, incluindo você? (exemplos: 1, 2, 3, 4)_____

Marque todas as pessoas que moram com você na sua casa (você pode marcar mais de uma opção).

- Meus filhos O pai ou a mãe dos meus filhos
 O padrasto ou madrasta dos meus filhos Outros parentes

- Qual a renda familiar? Menos de um salário mínimo 1 salário mínimo
 Até 2 salários mínimos Até 3 salários mínimos Até 4 salários mínimos
 Até 5 salários mínimos Mais de 5 salários mínimos

Em qual cidade você mora?_____

Qual seu número de telefone com DDD? (Apenas para combinar o horário da reunião)_____

Appendix B – Ficha de Dados Sociodemográficos (Agente de Saúde) [Sociodemographic Questionnaire (Health Agent)]

Caso:



FICHA DE DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Qual o seu nome? _____

Quantos anos você tem? _____

Qual é a sua cor? () Branca () Parda () Preta () Outra _____

Qual o seu estado civil? () Casado () Solteiro () União Estável () Viúvo
() Divorciado () Separado () Outro _____

Até que série você completou na escola?

() Ensino Fundamental (1º Grau) - Até qual ano do Ensino Fundamental você estudou?

() 1º Ano () 2º Ano () 3º Ano () 4º Ano () 5º Ano () 6º Ano

() 7º Ano () 8º Ano () 9º Ano

() Ensino Médios (2º Grau) - Até que ano do Ensino Médio você estudou?

() 1º Ano () 2º Ano () 3º Ano

() Ensino Superior Completo

() Ensino Superior Incompleto

Responda abaixo de você é Professor(a) ou Agente de Saúde.

() Professor(a) () Agente de Saúde

[Se professor(a)] A escola onde você trabalha é pública ou privada? () Pública () Privada

Qual a idade dos seus alunos?

() 3 anos () 3 a 4 anos () 3 a 5 anos () 3 a 6 anos

Há quanto tempo você atua como professor(a) de crianças nessa faixa etária?

() Menos de 01 ano () Entre 01 ano e 2 anos () Mais de 2 anos

[Se agente de saúde] Há quanto tempo você trabalha como Agente de Saúde?

() Menos de 01 ano () Entre 01 ano e 2 anos () Mais de 2 anos

Você tem algum problema de saúde? () Sim () Não

[Se sim] Diga qual problema de saúde você tem (exemplo: diabetes, colesterol alto, pressão alta, depressão)_____

Qual a renda familiar? () Menos de um salário mínimo () 1 salário mínimo
() Até 2 salários mínimos () Até 3 salários mínimos () Até 4 salários mínimos
() Até 5 salários mínimos () Mais de 5 salários mínimos

Em qual cidade você mora?_____

Qual seu número de telefone com DDD? (Apenas para combinar o horário da entrevista)_____

Appendix C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) [Informed Consent]

Caso:

Convidamos o(a) senhor(a) para participar da pesquisa “Desenvolvimento de uma intervenção online inspirada na abordagem de Mapeamento de Intervenção para melhorar o bem-estar subjetivo de pais e as práticas parentais”, sob a responsabilidade dos pesquisadores Antonio Carlos Santos da Silva (doutorando) e Profa. Dra. Patrícia Alvarenga (orientadora), a qual tem o objetivo específico de desenvolver uma intervenção online para melhorar o bem-estar subjetivo e as práticas parentais de pais de crianças de três a seis anos. Essa pesquisa faz parte do estudo intitulado “Desenvolvimento e Avaliação Piloto de uma Intervenção Online para Melhorar o Bem-Estar Subjetivo de Pais e as Práticas Parentais”, sob a responsabilidade dos mesmos pesquisadores, cujo objetivo geral é desenvolver e avaliar os efeitos de uma intervenção online sobre o bem-estar subjetivo e as práticas parentais de pais de crianças com idade entre três e seis anos.

Sua participação é voluntária. Os pais e mães participarão de um grupo focal online que se refere a duas reuniões com intervalo de uma semana e duração de 90 a 110 minutos, cada. O objetivo será discutir algumas questões que podem influenciar no bem-estar subjetivo e nas práticas parentais de pais de crianças com idade entre três e seis anos. Os(as) agentes comunitários(as) e os(as) professores(as) participarão de uma sessão individual de entrevista, que será agendada com o pesquisador e terá duração aproximada de 90 minutos. Tanto os grupos focais quanto as entrevistas serão gravados para análise dos dados pelo pesquisador.

O risco decorrente de participação na pesquisa refere-se à possibilidade de eventualmente surgir algum desconforto psicológico (tristeza ou angústia), caso algum assunto discutido no grupo focal ou entrevista suscite lembranças negativas. Se isso ocorrer, o participante poderá interromper sua participação na pesquisa, bem como poderá ser encaminhado para a realização de acompanhamento psicológico junto a serviços de psicologia

gratuitos, na cidade de Salvador-BA e, caso não haja disponibilidade por parte desses serviços, os pesquisadores se comprometem a providenciar atendimento psicológico para o participante junto aos psicólogos do PARAPAI: Grupo de Pesquisa Parentalidade de Desenvolvimento Socioemocional na Infância, por meio do projeto de extensão Psicoterapia Comportamental e Cognitiva para Adultos e Crianças, coordenado pela Profa. Dra. Patrícia Alvarenga, no Instituto de Psicologia (IPS) da Universidade Federal da Bahia (UFBA).

Quanto aos benefícios, o presente estudo possibilitará o desenvolvimento e avaliação piloto de uma intervenção online para promover o bem-estar subjetivo de pais de crianças de três a seis anos. Os resultados da avaliação piloto servirão de base para o aperfeiçoamento da intervenção, que poderá ser implementada em futuros estudos com amostras maiores. Além disso, espera-se que os pais que participarem do estudo apresentem maiores índices de bem-estar subjetivo e de práticas parentais favorecedoras do desenvolvimento dos filhos.

A participação do(a) senhor(a) é de interesse da pesquisa porque, como pai/mãe de criança com idade entre três e seis anos, professor(a) de crianças nessa faixa etária ou agente comunitário de saúde, o(a) senhor(a) poderá auxiliar com seus conhecimentos a respeito de fatores que influenciam no bem-estar subjetivo e nas práticas parentais de pais de crianças de três a seis anos. Desse modo, a participação do(a) senhor(a) é de grande importância para o desenvolvimento da pesquisa.

Caso o(a) senhor(a) aceite participar, contribuirá para o desenvolvimento de uma intervenção psicológica online para melhorar o bem-estar subjetivo e as práticas parentais de pais de crianças de três a seis anos de idade. Se depois de consentir em sua participação, o(a) senhor(a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independentemente do motivo. Em caso de desistência, não haverá nenhum prejuízo para o

participante. O(a) senhor(a) não terá nenhuma despesa nem receberá qualquer remuneração para participar do estudo.

Ao finalizar a pesquisa, o pesquisador se compromete a entregar uma cópia da tese à Secretaria Municipal de Saúde (SMS) da cidade de Salvador e a apresentar os resultados da pesquisa na USF Calabar e, caso seja solicitado, na SMS. Os dados da pesquisa e instrumentos utilizados serão armazenados pela Profa. Dra. Patrícia Alvarenga por um período de cinco anos e, após esse tempo, serão destruídos. Os dados poderão ser publicados, mas sua identidade não será divulgada, sendo mantida em sigilo. Para qualquer outra informação, o(a) senhor(a) poderá entrar em contato com os pesquisadores pelo telefone (71) 3283-6480 e, se preferir, poderá entrar em contato, através do e-mail cepips@ufba.br, com o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia (CEP-IPS) da Universidade Federal da Bahia (UFBA), à Rua Aristides Novis, 197, Estrada de São Lázaro, CEP 40210-730, Salvador-BA, telefone (71) 3283-6437.

Consentimento Pós-Infomação

Eu, _____, fui informado sobre o que o pesquisador quer fazer e porque precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar do projeto, sabendo que não vou ganhar nada e que posso sair quando quiser. Este documento é emitido em duas vias que serão ambas assinadas por mim e pelo pesquisador, ficando uma via com cada um de nós.

Salvador-BA, ____/____/_____.

Assinatura do Participante _____

Assinatura do Pesquisador _____

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar:

PESQUISADORES:

Antonio Carlos Santos da Silva

ENDEREÇO: Rua Barão de Jeremoabo, S/N, Ondina

SALVADOR (BA) - CEP: 40.170-115

SETOR: Superintendência de Avaliação e Desenvolvimento Institucional (SUPAD)

FONE: (71) 3283-6480 / E-MAIL: antoniosilvapsi@gmail.com

Profa. Dra. Patrícia Alvarenga

ENDEREÇO: Rua Barão de Jeremoabo, S/N, Ondina

SALVADOR (BA) - CEP: 40.170-115

SETOR: Superintendência de Avaliação e Desenvolvimento Institucional (SUPAD)

FONE: (71) 3283-6480 / E-MAIL: palvarenga66@gmail.com

Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia (CEP-IPS)

Universidade Federal da Bahia (UFBA)

Rua Aristides Novis, 197, Estrada de São Lázaro, CEP 40210-730, Salvador-BA

FONE: (71) 3283-6437 / E-MAIL: cepips@ufba.br

Appendix D – Roteiro dos Grupos Focais (Mães e Pais) [Focus Group Guide (Mothers and Fathers)]

Saudação inicial e informar sobre a gravação

Oi! Sejam bem-vindos. Muito obrigado por aceitarem participar de nosso encontro. Nós vamos começar agora e como eu disse para vocês, nosso encontro será gravado a partir de agora. As gravações serão utilizadas só para pesquisa e não serão divulgadas em lugar nenhum.

Estabelecimento de *Rapport*

A pandemia mudou muito a vida das famílias que têm filhos pequenos. Os pais que estão trabalhando em casa precisam conciliar o trabalho e as tarefas domésticas com a necessidade de cuidar dos filhos. As crianças sentem saudades dos parentes e amigos que estão afastados e têm medo da doença. Além disso, elas têm dificuldade de entender o que está acontecendo e se cansam de ficar por muito tempo em casa. Por todas essas razões, os pais precisam ser mais pacientes e dar mais atenção. Para os pais que perderam seu trabalho ou estão ganhando menos dinheiro, o desafio é ainda maior: controlar a ansiedade e as preocupações, para conseguirem dar conta de tudo.

Objetivos do grupo

O nosso objetivo aqui é conhecer todas as coisas positivas e negativas que estão acontecendo com os pais e que podem afetar seu bem-estar e o bem-estar dos filhos durante esse tempo de pandemia. As coisas negativas são aquelas que nos estressam, nos preocupam, nos entristecem... As coisas positivas são aquelas que nos animam e nos ajudam a enfrentar as dificuldades. Nós precisamos conhecer essas experiências porque estamos desenvolvendo um curso para os pais, que será oferecido gratuitamente pela internet. Esse curso vai ensinar estratégias para os pais manterem um equilíbrio emocional e mental nesse tempo de pandemia, para que eles também possam ajudar seus filhos a fazer o mesmo. Nosso objetivo é melhorar o bem-estar das famílias com filhos pequenos. E para isso, precisamos saber os problemas que vocês estão enfrentando e as coisas que estão ajudando vocês a encarar essas dificuldades.

Regras para o funcionamento do grupo

Agora vou explicar para vocês como vai funcionar esse nosso encontro de uma hora e meia. Eu quero que vocês tentem lembrar e contar **as coisas negativas** (que são dificuldades

que vocês viveram ou estão vivendo) e as **coisas positivas** (que são coisas que ajudaram ou ajudam vocês a lidar com os problemas). Vocês escolhem se querem falar primeiro das coisas positivas ou das coisas negativas. Vocês que sabem.

Como somos um grupo, vamos seguir algumas regras para que todos falem e sejam ouvidos: a) no início do nosso encontro, vou pedir que todos deixem a câmera aberta para todo mundo se ver. Depois que cada um falar o seu nome, vocês podem ficar à vontade para deixar a câmera aberta ou fechada, como acharem melhor. Mas mesmo com a câmera fechada, é importante que vocês fiquem o tempo todo atentos à conversa; b) eu vou deixar todos os microfones no mudo e quando você quiser falar, você precisa ligar seu microfone, tocando ou clicando nele. Vamos testar? Cada um vai ligar o microfone e falar seu nome. Eu vou começar. Meu nome é X; c) Como deu para ver, às vezes as pessoas vão falar ao mesmo tempo. Quando isso acontecer, vamos deixar o outro falar e esperar pela nossa vez; d) Cada um vai poder contar as suas coisas positivas e negativas, mas a vantagem de estarmos em grupo, é que um pode ter vivido uma coisa parecida com a experiência do outro e pode ajudar. Um ajuda o outro a explicar a experiência, vai complementando, compartilhando. Ou também pode falar que viveu algo parecido, mas que não foi exatamente igual, e contar o que foi diferente. Vocês também podem fazer perguntas para entender melhor a experiência do outro; e) vamos conversar sobre coisas muito pessoais, às vezes dolorosas. Por isso, todas as conversas que temos aqui devem ser mantidas em segredo. Não vamos comentar as conversas do grupo com ninguém fora do grupo.

Vocês entenderam como vai funcionar o encontro? Se vocês tiverem alguma dúvida, podem perguntar.

Tópicos-guia

1. Pense nas mudanças que aconteceram na sua vida desde que a pandemia começou. Que coisas negativas vocês estão vivendo nessa pandemia?
2. Que coisas positivas vocês estão vivendo nessa pandemia?
3. O que vocês fazem para enfrentar essas dificuldades? O que vocês fazem para se sentirem melhor?
4. Agora tentem lembrar dos momentos em que vocês estão cuidando dos filhos. Quais são as coisas negativas e positivas?
5. Agora tentem lembrar dos momentos em que vocês estão trabalhando. Quais são as coisas negativas e positivas?
6. Agora tentem lembrar das tarefas da casa. Quais são as coisas negativas e positivas?

7. Agora pense na relação com seus familiares. Quais são as coisas negativas e positivas?

8. Agora pense na relação com seus vizinhos. Quais são as coisas negativas e positivas?

Encerramento do encontro 1

Chegamos ao fim do nosso primeiro encontro. Nossa conversa foi muito útil e nós conseguimos alcançar nosso objetivo. Na próxima semana, teremos mais um encontro. Até lá vocês podem me enviar mensagem de áudio ou texto pelo Zap ou SMS para contar outras coisas positivas e negativas que vocês forem lembrando. Esse número não é para grupo de zap. As mensagens de vocês vão chegar só para mim. Muito obrigado! Até a próxima semana.

Perguntas a serem feitas apenas próximo ao final do encontro 2

9. Vou lhe falar algumas estratégias que queremos usar no curso de pais e quero que você me diga se você acha que isso funciona, se os pais vão gostar e participar.

- a) participar de um curso online que vai durar dois meses e meio com mais ou menos uma hora e meia de atividades por semana;
 - b) participar de uma atividade online com duração de 30 minutos no dia e horário em que cada pai e mãe preferir;
 - c) participar de um atendimento com psicólogo uma vez na semana, por chamada de vídeo, em dia e horário agendado;
 - d) assistir um vídeo, tipo desenho animado, de 10 minutos no dia e horário em que cada pai e mãe preferir;
 - e) responder cinco perguntas sobre o assunto do vídeo, clicando na opção “sim” ou “não” também no horário que preferir;
 - f) fazer alguns exercícios em casa durante a semana, por exemplo, relaxamento ou alguma atividade simples com os filhos, também na hora que preferir;
 - g) marcar no site do curso os dias e horários em que ele/pai ou ela/mãe pretende fazer os exercícios de casa;
 - h) responder duas perguntas por semana sobre o que estão achando do curso.
-

Encerramento do encontro 2

Chegamos ao fim do nosso último encontro. Agora eu tenho uma boa noção de como famílias com filhos pequenos estão convivendo com as mudanças causadas pela pandemia. Tudo que vocês compartilharam aqui servirá para o nosso curso de pais que estará disponível no ano que vem e vocês poderão participar, se quiserem. Nós entraremos em contato. Muito obrigado por terem dedicado o tempo de vocês e compartilhado suas experiências. Isso é muito importante para o nosso trabalho.

Appendix E – Roteiro da Entrevista Semiestruturada [Semi-structured Interview Guide
(Health Agent)]

Caso:

Estabelecimento de *Rapport*

A pandemia mudou muito a vida das famílias que têm filhos pequenos. Os pais que estão trabalhando em casa precisam conciliar o trabalho e as tarefas domésticas com a necessidade de cuidar dos filhos. As crianças também estão sofrendo com todas essas mudanças.

Objetivo da entrevista

Quero conversar com você para conhecer as coisas positivas e negativas que estão acontecendo com as famílias na sua comunidade e que podem afetar o bem-estar dos pais e dos filhos durante esse tempo de pandemia. Além disso, eu quero saber se as pessoas da comunidade contam com algum tipo de ajuda para lidar com as dificuldades. Nós precisamos conhecer a realidade das famílias porque estamos desenvolvendo um curso para pais, que será oferecido gratuitamente pela internet. Esse curso vai ensinar estratégias para os pais manterem um equilíbrio emocional e mental nesse tempo de pandemia, para que eles também possam ajudar seus filhos a fazer o mesmo. Nosso objetivo é melhorar o bem-estar das famílias com filhos pequenos. E para isso, precisamos saber os problemas que os pais estão enfrentando e as coisas que estão ajudando eles a encararem essas dificuldades.

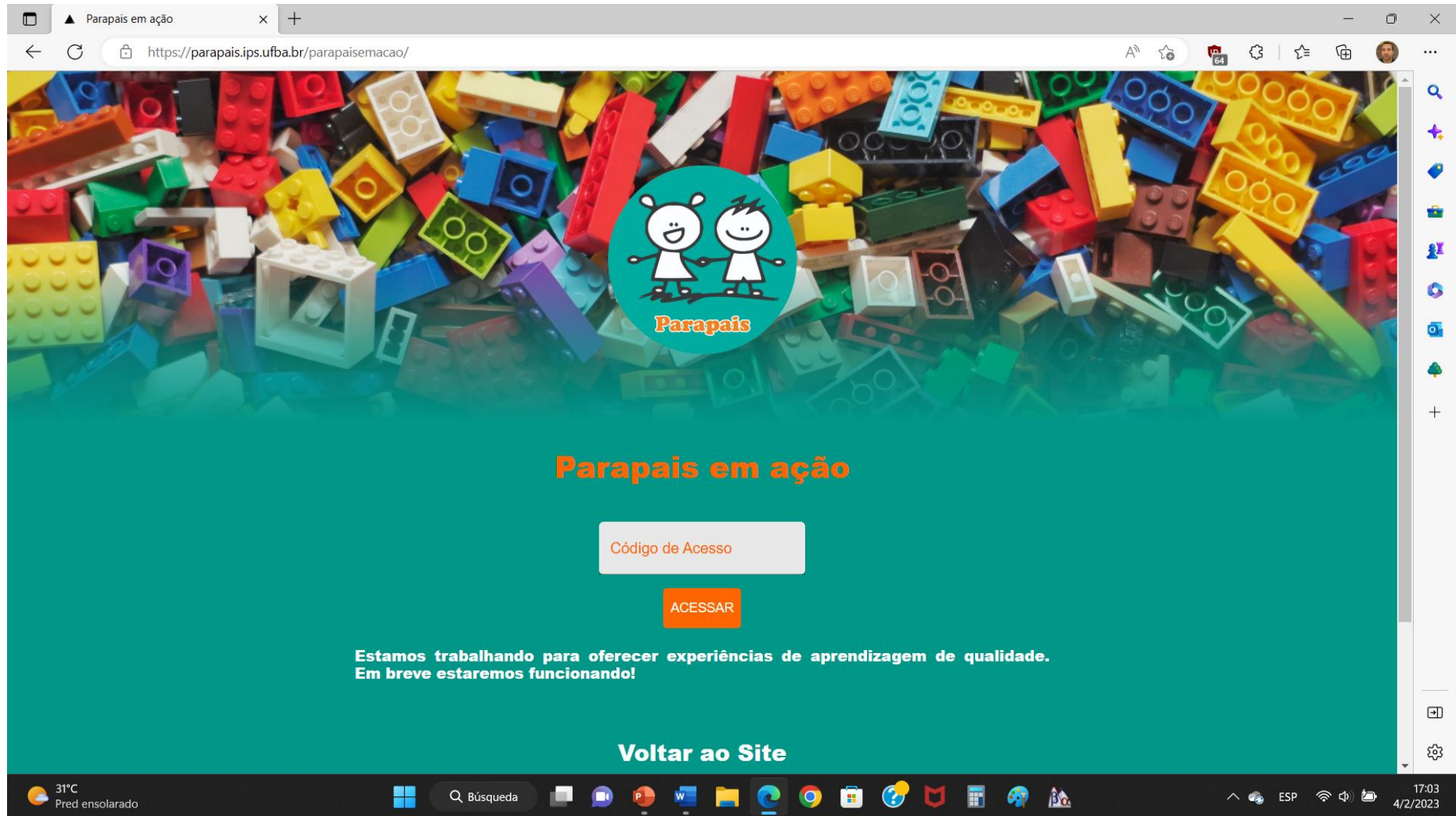
Eu quero que você pense nas famílias que você conhece que têm filhos entre três e seis anos e responda as perguntas pensando nessas famílias.

Tópicos-guia

1. Para você, quais as maiores dificuldades enfrentadas pelos pais na sua comunidade nesse momento? Você pode contar algum exemplo de situação que você ouviu ou viu nesse período? Você se lembra de alguma outra situação? [*explorar várias situações*]
 2. A pandemia de COVID-19 agravou essas dificuldades? Como?
 3. Você acha que os pais contam com algum tipo de ajuda para lidar com essas dificuldades? Quais? [*a depender da resposta pedir exemplos do tipo de ajuda recebida... família, vizinhos, escolas, associações*]
 4. Vou lhe falar algumas estratégias que queremos usar no curso de pais e quero que você me diga se você acha que isso funciona, se os pais vão gostar e participar:
-

-
- a) participar de uma atividade online com duração de 30 minutos no dia e horário em que cada pai e mãe preferir;
 - b) participar de um atendimento com psicólogo uma vez na semana, por chamada de vídeo, em dia e horário agendado;
 - c) assistir um vídeo, tipo desenho animado, de 10 minutos;
 - d) responder cinco perguntas sobre o assunto do vídeo, clicando na opção “sim” ou “não”;
 - e) fazer alguns exercícios em casa durante a semana, por exemplo, relaxamento ou alguma atividade com os filhos;
 - f) marcar no site do curso os dias e horários em que ele/pai ou ela/mãe pretende fazer os exercícios de casa;
 - g) responder duas perguntas por semana sobre o que estão achando do curso.
5. Você gostaria de falar sobre mais alguma coisa que considera estar sendo positiva ou negativa para o bem-estar das famílias durante esse período de pandemia?
-

Appendix F – Estrutura das Sessões do BESP [PWP Sections Structure]



Parapais em ação

https://parapais.ips.ufba.br/parapaisemacao/

Parapais em ação

Código de Acesso

ACESSAR

Estamos trabalhando para oferecer experiências de aprendizagem de qualidade.
Em breve estaremos funcionando!

Voltar ao Site

31°C Pred ensolarado

Búsqueda

ESP

17:03 4/2/2023

The image shows a screenshot of a web browser window. The browser's address bar shows the URL <https://parapais.ips.ufba.br/system/>. The main content area features a teal background with the following text and elements:

- Parapais em ação** (Parapais in action)
- Semana 10 - Ajudando seu filho a lidar com as emoções** (Week 10 - Helping your child deal with emotions)
- Parte 1 - Aprenda Mais** (Part 1 - Learn More)
- A video player thumbnail with the title **BESP S10 Aprenda Mais d...** and a large red text overlay: **emoções das crianças** (emotions of children). The thumbnail also includes a cartoon character of a woman with glasses and a red shirt pointing at the text.
- A button at the bottom left of the video player that says **Assistir no YouTube** (Watch on YouTube).

The browser's taskbar at the bottom shows the Windows logo, a search bar with the text "Búsqueda", and various application icons. The system tray on the right indicates a temperature of 31°C, "Pred ensolarado" (Partly sunny), and the date and time: 16:54 on 4/2/2023.

Parapais em ação x +

https://parapais.ips.ufba.br/system/

Parte 2 - Entendeu?

1. As crianças aprendem sozinhas a entender e lidar com as emoções que sentem.
 Certo Errado
2. Os pais podem dar exemplo de como expressar a raiva sem ofender os outros.
 Certo Errado
3. Escutar atentamente a criança quando ela diz que está triste ajuda ela a lidar com a tristeza.
 Certo Errado
4. Quando a criança está chorando porque está com medo, os pais devem dizer para ela parar de chorar.
 Certo Errado
5. O choro é uma forma natural de expressar uma emoção difícil como a tristeza, a raiva ou o medo.
 Certo Errado

31°C Pred ensolarado

Búsqueda

16:57 4/2/2023

Parapais em ação

https://parapais.ips.ufba.br/system/

Parte 3 - Pratique um pouco

BESP S10 PUP demo lege... Assistir m... Compartilh...

Hello, my name is Débora. I am a psychologist at PARAP AIS.

Assistir no YouTube

31°C Pred ensolarado


Búsqueda

16:58 4/2/2023

Parapais em ação

https://parapais.ips.ufba.br/system/

Parte 4 - Dever de casa



Assistir no YouTube

Segunda

8:00 9:00 10:00 11:00 12:00

13:00 14:00 15:00 16:00 17:00

18:00 19:00 20:00 21:00 22:00

Terça

8:00 9:00 10:00 11:00 12:00

13:00 14:00 15:00 16:00 17:00

31°C Pred ensolarado

Búsqueda

16:59 4/2/2023

Parapais em ação

https://parapais.ips.ufba.br/system/

Parte 5 - Como foi?

Você entendeu o assunto desta semana?

Não entendi nada Entendi tudo!

O assunto desta semana foi importante?

Não foi importante Foi muito importante

Parabéns! Você concluiu as atividades dessa semana. Até a próxima!

REVISAR RESPOSTAS

VOLTAR AO SITE

31°C Pred ensolarado

Búsqueda

ESP

17:02 4/2/2023

Appendix G – Instruções para Acessar a Seção Demonstrativa do BESP [Instructions for Accessing the PWP Demo Section]

The image consists of three vertically stacked screenshots of a web browser, each illustrating a step in the process of accessing the Parapais em Ação demo section. The browser's address bar shows the URL <https://parapais.ips.ufba.br>.

(1) Acesse o site <https://parapais.ips.ufba.br>

The first screenshot shows the main page of the Parapais website. The header includes the Parapais logo and navigation links for 'EDUPE', 'NOSSO TRABALHO', and 'PARAPAIS EM AÇÃO'. The main content area features the text 'Parapais Grupo de pesquisa' and a description of their research focus. An arrow points to the 'PARAPAIS EM AÇÃO' link in the top right corner.

(2) Clique em "PARAPAIS EM AÇÃO"

The second screenshot shows the 'Parapais em ação' login page. It features a background of colorful LEGO bricks and the Parapais logo. A text input field contains the code 'GpHcaYcx'. Below the input field is an orange 'ACESSAR' button. An arrow points to this button.

(3) Insira o código *GpHcaYcx*

(4) Clique em "Acessar"

The third screenshot shows the 'Parapais em ação' dashboard. It displays a message for 'Semana 10 - Ajudando seu filho a lidar com as emoções' and a 'REVISAR RESPOSTAS' button. An arrow points to this button.

(5) Clique em "REVISAR RESPOSTAS"

Appendix H – Transcrição dos Conteúdos dos Vídeos e das Sessões de Videoconferência

[Transcription of Videos Contents and Videoconferences Sessions]

Roteiro da Semana 1: Entendendo a importância do bem-estar dos pais

Parte 1 – Aprenda mais

Cena 01 (psicólogos)

Semana 1_Áudio 1 (S1_A1) - Psicóloga: Olá! Eu sou Juliana e este é meu colega, João. Nós somos psicólogos do PARAPAI. Vamos estar com você nesse curso que vai te ajudar a cuidar do seu bem-estar e do desenvolvimento do seu filho.

S1_A2 - Psicólogo: Nós psicólogos sabemos que para que uma criança cresça segura e confiante, expressando suas ideias e desejos, fazendo amizades, aprendendo a ter responsabilidades, estudando e respeitando os outros, precisa da ajuda dos adultos que cuidam dela, especialmente dos pais. Os pais cuidam, protegem, ensinam e dão afeto para que os filhos se desenvolvam.

S1_A3 - Psicóloga: Só que hoje em dia pais e mães se esforçam para dar conta de muitas tarefas: trabalhar, cuidar da casa e dos filhos, cuidar de outros familiares, se atualizar sobre as novidades do mundo, se divertir e tantas outras coisas. O tempo parece pouco para tudo que tem pra fazer. Por isso, muitas mães e pais acabam se esquecendo de cuidar da própria saúde e bem-estar emocional.

S1_A4 - Psicólogo: E quando o bem-estar e a saúde do pai ou da mãe não vão bem, as coisas ficam difíceis em casa, especialmente com os filhos. Este curso foi criado pra ajudar os pais a aprender dicas simples que facilitam a rotina da família e os cuidados com as crianças e ajudam a cuidar da saúde e do bem-estar de todo mundo.

S1_A5 - Psicóloga: É isso aí! Quando os pais se cuidam fica mais leve cuidar e ajudar os filhos a se desenvolverem bem.

Cena 02 (psicólogos)

S1_A6 - Psicólogo: Agora vamos te apresentar uma família que vai nos ajudar nesse curso. Não é uma família de verdade, pois os psicólogos não podem contar para os outros sobre as pessoas que eles atendem. Esta é uma família de personagens que representa o que acontece em muitas famílias. Este é Pedro. Ele é um homem tímido, tem poucos amigos e não gosta muito

de sair de casa. Prefere passar o tempo livre assistindo TV e tomando uma cervejinha em casa mesmo. Ele trabalha no comércio. Eu atendo Pedro no Serviço de Psicologia da universidade. Ele é meu paciente.

S1_A7 - Psicóloga: Esta é Marcia, casada com Pedro. Eu atendo ela no Serviço de Psicologia da universidade. Ela é bem comunicativa, tem muitas amigas e adora conversar com as clientes dela no salão de beleza. Tem cliente que vai no salão só pra bater papo com Márcia. Pedro e Márcia tem dois filhos. Paula, a menina de 6 anos é um pouco tímida, mas gosta de brincar com duas amiguinhas do prédio. Ela às vezes não quer ir pra escola e pede para ficar no salão com a mãe. Isso dá um certo trabalho à Marcia e Pedro. Davi, o menino de 3 anos é agitado. Tem dado um pouco de trabalho porque está fazendo muitas birras. Adora brincar de pular e correr, mas a casa é pequena e Marcia e Pedro acabam perdendo a paciência com ele de vez em quando.

S1_A8 - Psicólogo: Aqui no curso vocês vão conhecer um pouco da rotina e das dificuldades que Marcia e Pedro enfrentam. Vocês vão ver que eles estão batalhando para cuidar da própria saúde e bem-estar para conseguirem curtir mais a rotina e ter uma relação mais legal com os filhos.

S1_A9 - Psicólogo: Vendo os problemas de Pedro e Marcia e o que eu e João estamos fazendo para ajudar os dois, você vai aprender dicas que podem ajudar você a lidar com situações e problemas parecidos na sua rotina com seus filhos.

S1_A10 - Psicólogo: A gente sabe que as famílias não são iguais. Tem família de mãe solo ou pai solo. Tem família com duas mães ou dois pais. Tem família de pais que separaram e depois formaram uma nova família juntando os filhos. Tem família em que a mãe é a avó, ou que o pai é o tio. Cada família tem seu jeito, assim como cada pessoa é diferente das outras. A gente sabe que as famílias são diferentes, então esse curso foi criado para ajudar mães e pais de todo tipo de família.

Cena 03 (psicólogos)

S1_A11 Psicólogo: Então vamos começar já! Você sabe o quanto você é importante na vida do seu filho, mas queremos ir um pouco mais fundo nesse assunto. Vamos entender por que os pais são tão importantes para o desenvolvimento de uma criança.

S1_A12 - Psicólogo: As crianças se desenvolvem melhor ou pior por causa de uma série de razões. Seja qual for a característica da criança: saudável ou mais fácil de ficar doente, mais tímida ou mais extrovertida, mais concentrada e estudiosa ou mais desatenta e com dificuldades escolares, mais brava e agressiva ou mais tranquila e dócil, mais afetuosa e comunicativa ou mais fechada e na dela...tem milhares de motivos pra ela ser assim:

- O que ela herda ou puxa dos seus pais e antepassados pela genética
- As condições do ambiente natural como poluição e clima,
- As condições econômicas como os recursos financeiros da família
- Os hábitos da rotina
- O que ela vê acontecer ao seu redor e na TV
- As relações que ela tem com quem cuida dela e com outras pessoas

S1_A13 - Psicólogo: As relações são uma parte muito importante na vida da criança. Elas formam o caráter e a personalidade; o jeito de ser da criança. Nos primeiros anos as relações com a família e especialmente com os pais, influenciam muito a formação da personalidade, desse jeito da criança ser.

S1_A14 - Psicóloga: Por exemplo, se os pais costumam conversar com a criança, estimulam ela a falar, a perguntar, a contar coisas que ela viu ou a falar o que ela pensa, a criança aprende a falar e se expressar com mais facilidade, vai gostando mais de se comunicar, acaba fazendo mais isso na escola e em outros ambientes. Aí fica mais fácil ela aproveitar oportunidades de aprender uma coisa nova, de conhecer um novo amigo, de resolver algum problema que ela tem. Partindo do que ela aprendeu se comunicando em casa com os pais, ela se sente pronta e à vontade pra se comunicar com a professora, com uma criança nova que ela conhece, e assim ela vai desenvolvendo a comunicação, a parte social e a inteligência. Mesmo que ela seja muito tímida e muito medrosa, os pais podem ajudar ela a se soltar mais e se comunicar praticando isso quando estão com ela.

S1_A15 - Psicólogo: Acontece que quando os pais estão sofrendo com problemas emocionais, preocupações, relacionamentos difíceis e outras situações complicadas da vida, fica mais difícil pra eles dar atenção à criança, entrar no mundinho dela, ter paciência e curtir a tarefa de ser mãe ou pai.

S1_A16 - Psicóloga: É aí que entra a importância do bem-estar dos pais. Se a mãe e o pai conseguem cuidar da própria saúde física e emocional, do seu bem-estar, eles conquistam uma calma, uma tranquilidade pra fazer as coisas da rotina e cuidar dos filhos. Tudo fica mais fácil: sentar com a criança para ver o dever da escola, deixar o celular de lado pra jogar com ela um jogo que ela gosta, explicar uma coisa difícil que ela não quer aceitar, ensinar pra ela uma coisa nova.

S1_A17 - Psicólogo: Além disso, uma parte importante do bem-estar dos pais tem a ver com a habilidade que eles têm de lidar com a criança em situações mais complicadas, como quando ela se comporta mal, quando fica birrenta, quando não quer obedecer. Esses momentos são estressantes se os pais não sabem direito o que fazer, se não sabem o que funciona com a

criança. E quando esse stress com os filhos acontece muito, acaba afetando o bem-estar dos pais. Por isso, uma parte desse curso foi pensada pra ajudar você a conhecer formas de lidar com a criança em momentos de briga e conflito.

S1_A18 - Psicóloga: Então agora, você vai saber como o curso funciona e o que você precisa fazer a cada semana pra aproveitar ao máximo cada assunto do curso. Vamos lá?

Cena 4 (psicólogos)

S1_A19 - Psicólogo: O primeiro passo é entrar no site parapais.ips.ufba.br e clicar no link PARAPAIS EM AÇÃO. Aí você digita seu código de acesso.

S1_A20 - Psicóloga: Quando você digitar o código de acesso, vão aparecer pra você a semana que você está e as semanas que você já terminou. Aí você vai clicar na semana que você está. Por exemplo, hoje você está completando a Semana 1. Quando você terminar a Semana 1, você vai notar que ela está preenchida, então quando você entrar de novo no site na semana que vem, você vai clicar para começar a Semana 2, que ainda não vai estar preenchida. Aí você vai fazer assim até completar todas as semanas. Você também pode assistir de novo os vídeos de qualquer semana que já passou se quiser, até terminar o curso!

S1_A21 - Psicólogo: Em cada semana, você vai ter atividades pra fazer. A primeira parte sempre é o “Aprenda mais”, que é um vídeo que explica o assunto que vamos trabalhar naquela semana. Pra ir pra próxima atividade você clica nessa flechinha. A próxima atividade é o “Entendeu?”. Nessa atividade você vai ler cinco frases e responder se você acha que elas estão certas ou erradas, lembrando do que você aprendeu no vídeo. Depois você clica de novo na flechinha e vai para o “Pratique um pouco”. Nessa atividade, vai ter um vídeo em que um psicólogo ou psicóloga do PARAPAIS vai te ajudar a praticar uma das dicas da semana que servem pra melhorar seu bem-estar e ajudar seu filho a se desenvolver. Quando terminar essa parte você clica outra vez na flechinha e vai para o “Dever de casa”. Esse dever de casa é sempre uma dica pra você praticar durante a semana e colocar em prática o que aprendeu no seu dia a dia. Você vai ver na tela os horários de cada dia da semana e vai marcar ali em que horário do dia você pretende fazer seu dever de casa. A gente sabe que muita gente não gostava de fazer o dever de casa da escola, quando era criança. Mas pra que você aproveite o curso, é muito importante fazer os deveres a cada semana. Não adianta só ouvir as explicações sem praticar. Por isso, vamos combinar que você vai se esforçar pra fazer seu dever de casa. Vai valer a pena!! Por último, depois do dever de casa, você clica mais uma vez na flechinha e vai para a última parte, que é o “Como foi?”. Essa parte é pra nos ajudar a melhorar o curso para os próximos pais e mães que vão chegar. Aqui, você responde duas perguntas de marcar com um X sobre o que você achou das atividades da semana.

S1_A22 - Psicóloga: Pra fazer as atividades da semana você vai precisar de 50 minutos no computador ou no celular. Além disso, você vai praticar o que você aprendeu em casa.

S1_A23 - Psicólogo: Mas, se em alguma semana você não tiver com tempo de fazer tudo de vez, você pode fazer até a parte que der, sair do site e voltar pra fazer o resto quando você tiver tempo. Aí você vai fazer a mesma coisa que expliquei: entrar no site, colocar o código de acesso e fazer as partes que ainda não fez.

S1_A24 - Psicóloga: E se você tiver alguma dificuldade com o site ou com as atividades, pode mandar um áudio pelo zap para a nossa equipe, que vai te ajudar.

S1_A25 - Psicólogo: É importante que você fique sabendo que esse curso não foi criado para mães e pais que estão passando por problemas graves como violência física, sexual ou psicológica ou para pais e mães que tem problemas psicológicos graves como ouvir vozes que não existem ou ter ideias de suicídio. Infelizmente não conseguiremos ajudar se você estiver passando por um problema grave ou se estiver num grande sofrimento. Se isso estiver acontecendo com você, diga ao pesquisador do PARAPAIIS que você não vai mais fazer o curso (não precisa explicar por que se não quiser) e procure um serviço de assistência na sua cidade como CRAS, CREAS, NASF, Polícia e Posto de Saúde.

S1_A26 - Psicóloga: Agora você vai passar pra próxima parte. Você vai clicar na flechinha pra passar para o “Entendeu?”, que são aquelas frases que você vai dizer se estão certas ou erradas, lembrando do que você viu nesse vídeo. Depois você vai sempre clicando na flechinha para continuar fazendo as outras atividades desta semana. Até a próxima!

Referências:

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human development* (10th ed.). McGraw-Hill

Weber, L. (2012). *Eduque com carinho: equilíbrio entre amor e limites* (4a ed.). Juruá.

Parte 2 – Entendeu?

1. As mães e os pais são muito importantes para o desenvolvimento dos filhos. (C)
2. As crianças já nascem do jeito que são e os pais não influenciam em nada. (E)
3. O stress da vida pode prejudicar a relação dos pais com os filhos. (C)
4. A qualidade da relação entre pais e filhos não influencia no bem-estar dos pais. (E)
5. Quando a relação com a criança é boa, o bem-estar dos pais melhora. (C)

Parte 3 – Pratique um pouco

Prática de autocompaixão

Psicóloga: Olá, meu nome é Eu sou psicóloga do PARAPAI. Hoje nós vamos fazer uma prática bem simples, a prática de autocompaixão.

3.1 Preparação para a prática

Autocompaixão significa você olhar pra si mesmo com gentileza, paciência e compreensão. Você sabe que ser mãe ou pai e ter muitas responsabilidades e tarefas não é fácil e que a cada dia você se esforça para fazer isso da melhor forma possível. Mesmo assim, às vezes você esquece disso e fala com você mesmo de um jeito duro e cruel, tipo “eu não sei fazer nada direito” ou “eu sou um péssimo pai ou uma péssima mãe”. Às vezes você não faz isso com você mesmo usando palavras, mas cultivando um sentimento de raiva e insatisfação contra você mesmo. A prática da autocompaixão é simplesmente olhar pra você e pra tudo que você faz com um olhar de quem sabe que não é fácil e que você está sempre se esforçando, mesmo que às vezes as coisas não saiam da maneira que você queria. Essa atitude gentil, paciente e compreensiva acalma e torna a vida mais suave. Então vamos praticar.

3.2 Prática

Feche os olhos e lembre do que aconteceu hoje no seu dia, desde que você acordou até agora. Lembre do que você fez, dos pensamentos e preocupações que passaram pela sua cabeça, das tarefas de casa que você fez, os cuidados com as crianças, o trabalho, as mensagens e telefonemas que recebeu, as pessoas que estiveram com você.

TEMPO

Agora tente lembrar se em algum momento do dia você se sentiu frustrado, decepcionado ou com raiva de você mesmo. Procure lembrar do que você pensou e sentiu nesse momento.

TEMPO

Agora tente se imaginar olhando para você mesmo no dia de hoje. Repare bem em como você se esforçou para fazer as coisas darem certo, ou em como você lutou para deixar de lado o cansaço, a preguiça, o desânimo, e cuidar da sua vida e dos seus filhos ou outros familiares, amigos, colegas. Apesar dos problemas e do stress do dia a dia você está aqui buscando dicas que te ajudem a cuidar do seu bem-estar, e do bem-estar dos seus filhos. Tente dizer pra você mesmo, do seu jeito, que você entende o quanto é difícil cuidar de tantas pessoas e ter tantas responsabilidades e que é normal se sentir cansado, desanimado, frustrado de vez em quando,

mas que isso não diminui o seu valor como pessoa. Você merece gentileza, respeito e paciência porque segue buscando fazer o melhor possível a cada dia.

TEMPO

Agora que você já praticou a autocompaixão um pouco aqui comigo, tente fazer isso na sua rotina de vez em quando, especialmente quando você sentir que não está sendo legal com você mesmo. Espero que você aproveite bem essa dica!

Referência:

Neff, K., & Germer, C. (2019). Manual de mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo. Artmed.

Parte 4 – Dever de casa

Psicóloga: Oi! O seu dever de casa dessa semana é praticar a **Autocompaixão**. Agora você vai marcar na agenda que aparece na sua tela o melhor horário em cada dia da semana para você fechar os olhos por dois ou três minutos, lembrar do que aconteceu no seu dia e cultivar essa atitude de gentileza e compreensão em relação a si mesmo. Se quiser, você pode colocar um alarme no seu celular para te lembrar de fazer o dever de casa. Vamos lá! Marque na agenda os horários e comece a praticar a autocompaixão!

Parte 5 – Videoconferência

PASSO 1: Estabelecendo *Rapport* e verificando as atividades:

O facilitador inicia a chamada saudando o participante, reforçando seu engajamento e explicando o objetivo da chamada:

“Olá (nome do participante), tudo bem? Parabéns por ter iniciado o curso. Sabemos que é um desafio encontrar tempo para as atividades, então, valorizamos muito a sua dedicação e esperamos que o curso lhe ajude. Esta chamada serve para falar das suas dúvidas e conversar um pouco mais sobre as atividades da semana.”

Depois, o facilitador comenta as atividades realizadas e não realizadas:

“Eu olhei as atividades desta semana e notei que você assistiu ao primeiro vídeo, mas não fez as outras atividades. Aconteceu alguma coisa esta semana? Entendo que nem sempre é fácil cumprir todas as atividades. Você teve alguma dúvida ou dificuldade? Eu quero te ajudar.”

Se o participante relatar dúvidas ou dificuldades o facilitador continua com o PASSO 2. Caso o participante tenha realizado todas as atividades do site, o facilitador continua a chamada com o PASSO 3.

PASSO 2: Esclarecendo dúvidas e solucionando dificuldades:

O facilitador esclarece dúvidas sobre a utilização do site ou sobre as atividades. Caso o problema tenha sido uma dificuldade pessoal, como administrar o tempo para conseguir realizar as atividades do programa, o facilitador faz perguntas adicionais para compreender o contexto em que a dificuldade surgiu. A partir do relato do participante sobre o contexto, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam a realização das atividades da semana. Por exemplo, se o problema for a falta de acesso ao dispositivo digital, o facilitador pode sugerir que o participante organize os horários de uso com os demais membros da família:

“Entendi. Vocês só têm um computador e todos precisam usar para as suas atividades. Que tal se cada um de vocês tivesse um horário para usar o computador? Assim não dá briga e todo mundo consegue fazer o que precisa. Vamos começar com os horários para o que é dever (escola e dever de casa, trabalho e o PARAPAIIS em Ação). Agora vamos pensar em que horários cada um pode usar o computador para se divertir/passar o tempo.”

Caso o participante relate falta de motivação, o facilitador deve resgatar os objetivos do curso e perguntar ao participante o que fez ele decidir fazer o curso. A partir do relato do participante, o facilitador deve reforçar sua iniciativa e percepção acerca da importância de cuidar da própria saúde mental e do desenvolvimento dos filhos. Caso o participante fale que tem dúvidas sobre sua capacidade de mudar, o facilitador deve enfatizar o fato de que o curso foi pensado para ajudar os pais a mudarem dando pequenos passos, com a ajuda das atividades semanais.

Quando o participante relatar muitas dificuldades, o facilitador deve se concentrar em resolver a principal. Lembre-se de que a chamada tem duração de 30 minutos, por isso, nem sempre será possível falar sobre tudo.

PASSO 3 - Discutindo o dever de casa:

O facilitador pergunta sobre o dever de casa:

“Você conseguiu fazer o dever de casa? Como foi?”

Ou, quando o participante relata não ter feito o dever de casa:

“O que aconteceu? Por que você não conseguiu fazer?”

A partir do relato do participante, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam realizar o dever de casa. Por exemplo, se o problema foi a falta de tempo, o facilitador pode usar alguns minutos para ajudar o participante e encontrar o melhor horário para o dever de casa e usar alguma estratégia para se lembrar de fazer a atividade:

“Entendo. Que tal a gente tentar reservar um horário do dia para você fazer o dever de casa? Aí podemos programar um alarme no seu celular pra te lembrar de fazer a atividade. O que você acha?”

PASSO 4 - Discutindo destaques da semana:

Depois de resolver os problemas que impediram a realização do dever de casa, o facilitador utiliza o tempo restante da chamada para discutir com o participante dois destaques do conteúdo da semana. Resolver problemas, dúvidas e dificuldades deve ser a prioridade da videoconferência. Se os 30 minutos se esgotarem nos PASSOS 1,2 e 3, pule os PASSO 4 e vá direto para o PASSO 5.

Destaque 1

“Agora eu vou ler pra você uma parte das atividades da semana que é muito importante e depois vou te fazer uma pergunta pra gente conversar um pouco mais sobre essa parte.”

Hoje em dia pais e mães se esforçam para dar conta de muitas tarefas: trabalhar, cuidar da casa e dos filhos, cuidar de outros familiares, se atualizar sobre as novidades do mundo, se divertir e tantas outras coisas. O tempo parece pouco para tudo que tem pra fazer. Por isso, muitas mães e pais acabam se esquecendo de cuidar da própria saúde e bem-estar emocional.

Pergunta para o participante: “Você separa um tempo da semana para cuidar do seu bem-estar emocional?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando-o a descrever hábitos e sua rotina de profissional, pessoal e de cuidados e interação com a criança. O participante deve ser estimulado a pensar em atividades positivamente reforçadoras para si e em momentos da semana em que possa praticar essas atividades. Caso o participante tenha dificuldade em identificar atividades reforçadoras, o facilitador deve ajudá-lo a pensar e fazer algumas sugestões como dar um passeio, assistir a uma série e conversar com amigos. Se o participante relatar que separa tempo para cuidar de seu bem-estar emocional, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar cuidando do seu bem-estar.

Destaque 2

“Agora vou te falar de outra parte das atividades da semana, que também é muito importante:”

Uma parte importante do bem-estar dos pais tem a ver com a habilidade que eles têm de lidar com a criança em situações mais complicadas, como quando ela se comporta mal, quando fica birrenta, quando não quer obedecer. Esses momentos são estressantes se os pais não sabem direito o que fazer, se não sabem o que funciona com a criança. E quando esse stress com os filhos acontece muito, acaba afetando o bem-estar dos pais.

Pergunta para o participante: “Como você se sente quando seu filho se comporta mal, desobedece ou faz birra?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando-o a descrever seus sentimentos, incluindo raiva e estresse, diante dos comportamentos indesejados da criança. O facilitador deve acolher o participante, mostrando que, diante de situações aversivas, é comum ter sentimentos como raiva e frustração. O facilitador deve estimular o participante a praticar a autocompaixão e informar que o BESP foi planejado para ajudar a melhorar a o bem-estar dos pais e a qualidade das interações pais-filho. O facilitador deve enfatizar o fato de que poucos minutos de prática (de 2 a 3 minutos) podem trazer muito benefício para o bem-estar, desde que isso aconteça diariamente. Caso o participante pareça não compreender a relação entre as interações pais-filho e o seu bem-estar emocional, o facilitador deve esclarecer essas relações. Se o participante

relatar não ter problemas para lidar com comportamentos indesejados do filho, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar cuidando do seu bem-estar e das interações pais-filho.

PASSO 5 - Encerramento:

O facilitador enfatiza que os benefícios vêm com a prática contínua, informa que os vídeos de cada semana ficarão disponíveis durante todo o período da intervenção e poderão se revisados, e confirma o dia e horário da sessão da semana seguinte.

“Chegamos ao final da nossa chamada. Parabéns pela sua dedicação às atividades! Lembre-se de que para melhorar o bem-estar, você precisa continuar praticando essas dicas. Você pode acessar os vídeos desta semana sempre que quiser. Nossa próxima chamada será no dia às Até lá!”

Roteiro da Semana 2: Enfrentando o estresse

Parte 1 – Aprenda mais

Cena 01 (só o pai)

Semana 2_Áudio 1 (S2_A1) - Pai: Olá! Eu sou Pedro, pai de Paula, que tá com 6, e de Davi, que tá com 3 anos. Sou casado há 10 anos com Marcia. Eu trabalho em uma loja e Márcia tem um salão de cabeleireira em nossa casa, e cuidamos sozinhos das crianças. O stress faz parte da vida da gente. De repente a torneira da pia estraga, o filho fica doente e não tem quem fique com ele, a sogra não tem dinheiro para os remédios e não pode ficar sem tomar, a filha não quer saber de estudar...

Cena 02 (só a mãe)

S2_A2 - Mãe: Oi! Eu sou Marcia, mãe de Paula e de Davi, mulher de Pedro. É verdade! A gente fica muito estressado. Será que dá pra enfrentar os problemas com menos stress?

Cena 03 (psicóloga e mãe)

S2_A3 - Psicóloga: Olá! Eu sou Juliana e sou psicóloga. Esta semana nós vamos falar sobre stress. O stress faz parte da vida da gente. Todo mundo tem problema e problema é stress. Pra enfrentar o stress, a gente precisa:

Entender O QUE É stress

Saber o que CAUSA stress

E aprender o que FAZER pra diminuir o stress

A gente vai fazer isso com a ajuda de Marcia, que eu atendo aqui no consultório. Eu vou mostrar pra vocês como o stress afeta Marcia e a vida da família dela, e você vai pensar como isso acontece aí na sua casa, com a sua família.

Então vamos começar!

O que é stress? O stress é uma reação natural do corpo que nos prepara para lidar com o perigo, com uma ameaça ou com um problema. Quando o stress aparece ficamos alerta, o coração bate mais forte, ficamos com o corpo tenso e podemos suar. Não é uma sensação muito agradável, mas o corpo está fazendo isso para nos ajudar a ter força e energia para enfrentar o problema. Por isso, quando o problema passa ou se resolve, essa tensão toda vai embora.

O problema é que algumas pessoas, como Marcia, minha cliente, ficam estressadas o tempo todo. Marcia acorda estressada, lava a louça estressada, vai trabalhar estressada, enfim... o stress

de Marcia não dá folga pra ela. Ela tem sentido dores de cabeça muito fortes, tem insônia e os filhos reclamam que ela está sempre gritando. Quando isso acontece, é porque o stress deixou de ser uma reação natural e virou um problema de saúde.

Outras pessoas que estão sofrendo de stress como Marcia podem sentir outras coisas como: muito cansaço; apertar ou ranger os dentes; dor no estômago; dificuldade de pegar no sono ou dormir a noite toda; falta de desejo sexual ou dificuldade para ter ereção; se irritar facilmente; brigar com as pessoas; não conseguir se concentrar no trabalho.

Cena 04 (psicóloga e mãe)

S2_A4 - Mãe: E por que eu fico assim, Juliana? Me explica o que me faz ficar estressada o tempo todo. O que causa o stress?

S2_A5 - Psicóloga: Que bom que você fez essa pergunta, Marcia! Para saber como enfrentar o stress, precisamos saber o que causa o stress.

A principal causa do stress são os problemas que enfrentamos no dia a dia. Mas como eu disse, se o stress não é um problema de saúde, quando a gente resolve o problema, resolve o stress também, ele vai embora. Mas, quando o stress incomoda o tempo todo, como no seu caso que está sempre estressada, existem outras causas.

Então a gente precisa é entender o que causa esse stress que não passa e que prejudica a saúde. Vamos começar pelo seu caso, Marcia. Pelo que você me contou, você se sente estressada o tempo todo porque:

Tenta fazer todas as tarefas da casa sozinha sem pedir ajuda pra ninguém

Acha que se as coisas não saírem perfeitas, como a comida, a faxina e rotina das crianças, isso é muito grave.

Não tem tempo para cuidar da sua saúde e descansar.

S2_A6 - Mãe: É. É bem assim (com desânimo).

S2_A7 - Psicóloga: Calma, Marcia. Não desanime e não se culpe. Mulheres como você que precisam trabalhar duro, e também cuidar das crianças e das tarefas de casa, acabam se estressando demais. Estou aqui pra te ajudar!

O stress de outras pessoas que sofrem como Marcia, pode ter outras causas como:

Trabalhar demais

Se sentir com muitas responsabilidades

Ter uma rotina muito desorganizada

Ter maus hábitos, como comer mal, dormir mal e fumar ou beber demais

Fazer poucas coisas que dão prazer

E ainda tem outra coisa que causa stress: o nosso jeito de pensar sobre o que acontece.

S2_A8 - Mãe: Sério, Juliana? O que eu penso pode me deixar estressada?

S2_A9 - Psicóloga: Sim! Os nossos pensamentos podem nos acalmar e também podem nos estressar. Por exemplo: vamos imaginar que você se atrasou e perdeu uma consulta médica. Ao saber que perdeu a consulta médica do seu filho, você pode pensar coisas negativas:

“Eu sou uma irresponsável mesmo.”

“Não sei fazer nada direito.”

“Tudo dá errado pra mim.”

“Meu filho pode estar com uma doença grave e pode morrer.”

Em geral, esses pensamentos negativos que podem ficar se repetindo na sua mente, ou não tem a ver com você porque:

Você faz muitas coisas direito.

Você é uma pessoa responsável.

Ou não vão acontecer, por exemplo:

Muitas coisas dão certo pra você.

Quando seu filho ficou doente outras vezes, ele se recuperou.

Ficar remoendo esses pensamentos negativos não te ajuda e só aumenta o stress que você está sentido. Você acaba desanimando por causa desses pensamentos e o desânimo não te ajuda a tomar atitudes pra resolver o problema, ou seja, resolver o stress.

S2_A10 - Mãe: Então é bom fazer uma lista de tudo que deixa a gente estressada, até dos nossos pensamentos?

S2_A11 - Psicóloga: Tentar descobrir as coisas que estressam você é um passo muito importante, pois sabendo as coisas que causam o stress, podemos tentar mudar essas coisas.

Cena 5 (psicóloga e mãe)

S2_A12 - Mãe: Então, agora já sabemos o que é e o que causa o stress. Mas e como podemos diminuir o stress?

S2_A13 - Psicóloga (com imagens ilustrativas): Diminuir o stress tem tudo a ver com o que causa o stress. Só que algumas causas do stress, a gente não consegue mudar. Vamos te dar algumas dicas que estão ajudando Marcia a mudar coisas que causam stress e também dicas pra diminuir a tensão quando não dá pra evitar o stress. Então vamos lá:

- **Mude as coisas que você pode mudar.** Marcia não pedia ajuda nem do marido nem dos filhos para fazer as tarefas da casa. Achava que precisava fazer tudo sozinha e tudo perfeito. Isso deixava ela muito estressada. Essa é uma causa do stress, mas essa causa ela pode mudar. Nas últimas semanas, ela está fazendo diferente: ela diz ao marido “estou muito cansada, você pode lavar a louça?”. Ela também está ensinando a filha dela, Paula, a colocar e tirar a mesa. Ela também está reparando bem quando coloca defeito na comida ou na casa, e tentando pensar que as coisas não precisam ser perfeitas pra serem boas. Nem sempre eles cooperam, mas as coisas estão mudando aos poucos. Esse é um jeito de mudar o que causa o stress!
- **Tenha hábitos saudáveis.** Maus hábitos deixam o seu corpo mais fraco e menos preparado para lidar com os problemas e desafios da vida. Essa é uma causa importante do stress. Por isso, coma comida de verdade, durma o suficiente e mexa o seu corpo. Marcia comia muita besteira e não fazia exercício. Agora ela faz o almoço antes de abrir o salão, para comer comida caseira todo dia. Pedro lava essa louça. Márcia também caminha com a filha no fim da tarde. Ela morre de preguiça de fazer essas coisas, mas tem se sentindo melhor.
- **Organize seu tempo.** Não usar bem o tempo também estressa. Organize seu tempo. Escreva em algum lugar as coisas importantes que você precisa fazer cada dia da semana e o horário que você vai fazer cada coisa. Assim você não perde tempo, não esquece de nada e faz as coisas com mais calma. No domingo, Marcia escreve os horários da rotina da casa e os compromissos da semana no celular. É um pouco chato fazer isso no domingo, mas assim ela sente que vai começar a semana com o pé direito.
- **Concentre-se no que é importante.** Todo mundo se queixa da falta de tempo. Por isso, precisamos decidir as coisas que são realmente importantes e que não podemos ou não queremos deixar de fazer. Pense no que faz a felicidade da sua família e a sua. Quando pensamos bem sobre isso descobrimos que tem coisas que podemos deixar de lado. Marcia está tentando ficar menos tempo no celular e assistindo TV para se divertir mais com a família.

- **Passe tempo com quem você gosta.** A solidão pode aumentar a sensação de stress. Fique perto de quem você gosta, de quem levanta o seu astral e anima você a enfrentar problemas. Desabafar as preocupações faz você se sentir apoiado e mais capaz de lidar com os desafios da vida. Marcia voltou a falar com uma amiga da escola e está adorando.
- **Cuide dos seus pensamentos.** Os pensamentos podem piorar muito a sensação de stress e fazer com que ele dure mais tempo. Tente olhar de novo para a situação e ver se o pensamento negativo que você está tendo realmente tem a ver com o que acontece. Por exemplo, quando Marcia estava estressada, ela pensava “tudo dá errado pra mim”. Agora ela está tentando lembrar que as coisas costumam dar certo na vida dela e que é normal algumas coisas darem errado. Quando esse pensamento negativo aparece, ela lembra que isso é só um pensamento ruim, pois na realidade da vida dela, existem muitas coisas que estão dando certo.
- **Reserve um tempo para você.** Não sentir prazer e alegria também piora a sensação de stress. Tente reservar um tempo para fazer alguma coisa que gosta de verdade. Tire um tempo pra pensar no que lhe dá mais prazer e alegria e coloque essas atividades nos planos da sua semana, mesmo que seja por pouco tempo. Marcia adora tomar uma cerveja com as amigas. Ela faz isso uma vez por semana e o marido Pedro fica com as crianças.
- **Faça uma pausa.** Muitas tarefas e pouco tempo pra fazer todas elas, é uma causa de stress. Faça uma pausa de 5 minutos quando sentir muita tensão ou cansaço. Deite na sua cama, olhe pela janela, ou simplesmente sente em uma cadeira e respire devagar por 5 minutos.
- **Pratique sua fé.** Acreditar em alguma coisa nos ajuda a passar por momentos de stress. Nem todo mundo tem o hábito de rezar ou orar. Isso varia muito. Mas se você tem esse hábito, saiba que rezar, orar ou cantar e ouvir canções nos ajuda em momentos de stress.

Cena 06 (psicóloga, mãe e pai)

S2_A14 - Mãe: Essas dicas me ajudam muito, Juliana! Às vezes esqueço ou tenho preguiça, mas quando eu faço sinto que fico menos estressada. Até Pedro tá me achando menos estressada.

S2_A15 - Psicóloga: Saber o que causa nosso stress é um ótimo começo. Colocar essas dicas em prática também. E vamos lembrar que pra começar a sentir a melhora, pra começar a sentir o stress diminuindo, precisamos ter paciência e continuar usando essas dicas dia após dia.

(para o participante) Agora você vai responder 5 perguntas simples sobre o que aprendeu sobre stress e depois um psicólogo ou psicóloga do PARAPAIIS vai te ajudar a praticar uma das dicas que aprendemos.

Lembre-se: se você não conseguir seguir essas dicas ou não se sentir melhorando, procure um serviço de assistência na sua cidade como CRAS, CREAS, NASF e Posto de Saúde.

Referências:

Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: an integrative perspective* (2nd ed.). The Guilford Press.

Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L., & Sime, W. E. (2007). *Principles and practice of stress management* (3rd ed.). The Guilford Press.

Parte 2 – Entendeu?

1. O stress é uma reação natural do corpo que nos prepara para lidar com o perigo, com uma ameaça ou com um problema. (C)
2. O stress se torna um problema de saúde quando a pessoa fica estressada o tempo todo e começa a sentir outras coisas, como dores de cabeça, insônia e irritação. (C)
3. Para o diminuir nosso stress a única solução é tomar remédios. (E)
4. As principais causas do stress são os problemas que enfrentamos no dia a dia, como o adoecimento do filho, uma discussão com o(a) parceiro(a), ou falta de dinheiro para pagar os boletos. (C)
5. Ficar remoendo pensamentos negativos, como “tudo na minha vida está dando errado” ou “não tem jeito de resolver esse problema” ajuda a resolver os problemas que causam o stress. (E)

Parte 3 – Pratique um pouco

Cuide dos seus pensamentos (Questionamento reflexivo)

Psicóloga: Olá, meu nome é Eu sou psicóloga do PARAPAIIS e estou aqui para ensinar você a **cuidar dos pensamentos** para diminuir o stress. Nós vimos que os pensamentos negativos aumentam a sensação de stress. Você vai aprender e praticar agora um exercício para fazer quando tiver um pensamento negativo na sua mente. Então vamos lá!

Pra usar essa dica você tem que fazer duas coisas.

3.1 – Explicação da prática

A primeira coisa é prestar atenção no pensamento negativo. Para isso você precisa reparar no que pensa. Nós pensamos todo tipo de coisa: “não posso me atrasar”; “melhor largar o celular pra não demorar demais no almoço”; “da última vez me atrasei para a reunião com o chefe”. Nenhum desses pensamentos é negativo. Esse tipo de pensamento não vai piorar seu stress. Mas outros pensamentos pioram o stress. Às vezes é difícil se dar conta dos pensamentos negativos. Então, comece reparando no que você está sentindo. Você está irritado? Está com raiva? Está desanimado? Certo. E o que está passando na sua cabeça nessa hora? Você pode ter pensamentos como “vou me atrasar. Eu sou irresponsável”; “vou ser demitido por causa desse atraso”; “esse atraso acabou com meu dia”. Esses são pensamentos negativos. Eles deixam você desanimado, irritado, pessimista, e isso tudo aumenta a tensão no corpo e na mente. Aí fica mais difícil resolver o problema. Você acaba chegando no trabalho irritado e discute com uma cliente ou com os colegas, não trabalha direito.

A segunda coisa é desafiar o pensamento negativo. Desafiar o pensamento é fazer perguntas para saber se o pensamento tem a ver com o que acontece ou não. Como você faz isso? Você pode se perguntar: Será que eu vou mesmo ser demitido porque me atrasei? Algum colega meu foi demitido por causa disso? O que aconteceu comigo nas outras vezes que cheguei atrasado com um motivo verdadeiro pra explicar o atraso? Será que estou exagerando? Como meu chefe costuma reagir com colegas atrasados? O que eu diria a um amigo ou amiga que passasse pela essa mesma situação?

Algumas vezes o nosso pensamento tem a ver com o que acontece. Se por acaso você achar que está se atrasando muitas vezes e que isso pode resultar em sua demissão, também é importante fazer alguma coisa para evitar se atrasar. Nesse caso, seu pensamento está sendo útil e isso vai te ajudar a ficar menos estressado.

Os pensamentos são só pensamentos, não são a realidade. Os pensamentos são como visitas que você recebe. Eles não ficarão com você o tempo todo. Você não precisa tentar se livrar da visita, pode deixá-la ficar por um tempo e tentar conhecê-la melhor para saber como lidar com ela. Faça isso com seus pensamentos: repare bem neles enquanto eles estão na sua mente. E se você usar essa dica de desafiar, é ainda mais fácil mudar o pensamento.

3.2 – Prática

Então agora, quero que você lembre de um pensamento negativo que de vez em quando aparece na sua mente. Qualquer um. Vou lhe dar um tempo pra você escolher um pensamento

negativo. Lembre de alguma situação de stress. O que você sentiu? E o que passou pela sua cabeça na hora? Escolha só um pensamento.

(algum símbolo de tempo passando sem estressar – 60”)

Vamos desafiar esse pensamento? Olhe para ele e faça perguntas pra saber se ele tem a ver com o que acontece. Será que você tem mesmo razões pra pensar desse jeito?

Tempo

O que acontece ou aconteceu que comprova esse pensamento?

Tempo

Quais coisas que acontecem ou aconteceram que não comprovam esse pensamento?

Tempo

Depois de responder essas perguntas, o que você pode falar pra você mesmo quando esse pensamento negativo aparecer?

tempo

Fala reforçadora

Você já praticou um pouco aqui comigo. Tente fazer isso sempre que você precisar lidar com pensamentos negativos. Espero que você aproveite bem essa dica!

Agora, você vai assistir a um vídeo curto que vai explicar o seu dever de casa dessa semana.

Parte 4 – Dever de casa

Cuide dos seus pensamentos: três coisas boas

Psicóloga: Oi! O seu dever de casa dessa semana é continuar praticando a dica “cuide dos seus pensamentos”.

Você já aprendeu como cuidar dos seus pensamentos negativos. Agora, no dever de casa, você vai aprender a cuidar dos pensamentos positivos, que te ajudam a se sentir bem. Muitas coisas boas acontecem no nosso dia a dia! O problema é que muitas vezes a gente fica tão focado nas coisas ruins que acaba não se dando conta das coisas boas.

Em alguns dias acontecem coisas muito boas, como você receber um aumento de salário. Mas em outros dias, as coisas boas são mais simples, como receber a ligação de uma

amiga ou amigo que você gosta, receber um elogio no trabalho ou em casa, um colega do trabalho levar um cafezinho para você, ou seu filho tirar uma nota boa na escola.

Você vai marcar na agenda que aparece na sua tela o melhor horário em cada dia da semana para fazer uma pausa e pensar em 3 coisas boas que aconteceram ou estão acontecendo com você naquele dia.

Se quiser, você pode colocar um alarme no seu celular para te lembrar de fazer o dever de casa. Vamos lá! Marque na agenda os horários e comece hoje mesmo a focar nas coisas boas!

Parte 5 – Videoconferência

PASSO 1: Estabelecendo *Rapport* e verificando as atividades:

O facilitador inicia a chamada saudando o participante, reforçando seu engajamento e explicando o objetivo da chamada:

“Olá (nome do participante), tudo bem? Parabéns por ter iniciado o curso. Sabemos que é um desafio encontrar tempo para as atividades, então, valorizamos muito a sua dedicação e esperamos que o curso lhe ajude. Esta chamada serve para falar das suas dúvidas e conversar um pouco mais sobre as atividades da semana.”

Depois, o facilitador comenta as atividades realizadas e não realizadas:

“Eu olhei as atividades desta semana e notei que você assistiu ao primeiro vídeo, mas não fez as outras atividades. Aconteceu alguma coisa esta semana? Entendo que nem sempre é fácil cumprir todas as atividades. Você teve alguma dúvida ou dificuldade? Eu quero te ajudar.”

Se o participante relatar dúvidas ou dificuldades o facilitador continua com o PASSO 2. Caso o participante tenha realizado todas as atividades do site, o facilitador continua a chamada com o PASSO 3.

PASSO 2: Esclarecendo dúvidas e solucionando dificuldades:

O facilitador esclarece dúvidas sobre a utilização do site ou sobre as atividades. Caso o problema tenha sido uma dificuldade pessoal, como administrar o tempo para conseguir realizar as atividades do programa, o facilitador faz perguntas adicionais para compreender o contexto

em que a dificuldade surgiu. A partir do relato do participante sobre o contexto, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam a realização das atividades da semana. Por exemplo, se o problema for a falta de acesso ao dispositivo digital, o facilitador pode sugerir que o participante organize os horários de uso com os demais membros da família:

“Entendi. Vocês só têm um computador e todos precisam usar para as suas atividades. Que tal se cada um de vocês tivesse um horário para usar o computador? Assim não dá briga e todo mundo consegue fazer o que precisa. Vamos começar com os horários para o que é dever (escola e dever de casa, trabalho e o PARAPAIIS em Ação). Agora vamos pensar em que horários cada um pode usar o computador para se divertir/passar o tempo.”

Caso o participante relate falta de motivação, o facilitador deve resgatar os objetivos do curso e perguntar ao participante o que fez ele decidir fazer o curso. A partir do relato do participante, o facilitador deve reforçar sua iniciativa e percepção acerca da importância de cuidar da própria saúde mental e do desenvolvimento dos filhos. Caso o participante fale que tem dúvidas sobre sua capacidade de mudar, o facilitador deve enfatizar o fato de que o curso foi pensado para ajudar os pais a mudarem dando pequenos passos, com a ajuda das atividades semanais.

Quando o participante relatar muitas dificuldades, o facilitador deve se concentrar em resolver a principal. Lembre-se de que a chamada tem duração de 30 minutos, por isso, nem sempre será possível falar sobre tudo.

PASSO 3 - Discutindo o dever de casa:

O facilitador pergunta sobre o dever de casa:

“Você conseguiu fazer o dever de casa? Como foi?”

Ou, quando o participante relata não ter feito o dever de casa:

“O que aconteceu? Por que você não conseguiu fazer?”

A partir do relato do participante, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam realizar o dever de casa. Por exemplo, se o problema foi a falta de tempo, o facilitador pode usar alguns minutos para ajudar o participante e encontrar o melhor horário para o dever de casa e usar alguma estratégia para se lembrar de fazer a atividade:

“Entendo. Que tal a gente tentar reservar um horário do dia para você fazer o dever de casa? Aí podemos programar um alarme no seu celular pra te lembrar de fazer a atividade. O que você acha?”

PASSO 4 - Discutindo destaques da semana:

Depois de resolver os problemas que impediram a realização do dever de casa, o facilitador utiliza o tempo restante da chamada para discutir com o participante dois destaques do conteúdo da semana. Se os 30 minutos se esgotarem nos PASSOS 1,2 e 3, pule os PASSO 4 e vá direto para o PASSO 5.

Destaque 1

“Agora eu vou ler pra você uma parte das atividades da semana que é muito importante e depois vou te fazer uma pergunta pra gente conversar um pouco mais sobre essa parte.”

Maus hábitos deixam o seu corpo mais fraco e menos preparado para lidar com os problemas e desafios da vida. Essa é uma causa importante do stress. Por isso, coma comida de verdade, durma o suficiente e mexa o seu corpo.

Pergunta para o participante: “Você acha que tem maus hábitos que te causam stress?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando ele a descrever hábitos de alimentares, de sono e de exercício. O participante deve ser estimulado a pensar que mudanças podem ser feitas para adquirir hábitos mais saudáveis que se adaptem à sua rotina. Caso o participante pareça não compreender a relação entre esses hábitos e o stress, o facilitador deve esclarecer essas relações. Se os hábitos do participante são saudáveis e não parecem agravar o stress, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar cuidando da alimentação, do sono e da atividade física.

Destaque 2

“Agora vou te falar de outra parte das atividades da semana, que também é muito importante:”

Ficar remoendo esses pensamentos negativos não te ajuda e só aumenta o stress que você está sentido. Você acaba desanimando por causa desses pensamentos e o desânimo não te ajuda a tomar atitudes pra resolver o problema, ou seja, resolver o stress.

Pergunta para o participante: “Você costuma remoer pensamentos negativos?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando ele a descrever sua forma de lidar com pensamentos negativos que lhe surgem (mesmo que não estejam relacionados ao stress). O participante deve ser estimulado usar as estratégias de desafiar os pensamentos negativos e de pensar em coisas boas do dia quando os pensamentos negativos surgirem. É importante mostrar que a tendência natural é remoer, e que desafiar ou pensar em coisas boas requer um pouco de esforço, mas que com o tempo, isso se tornará um hábito que fica no lugar do hábito de remoer. Por isso, é muito importante praticar o desafiar e o pensar em coisas boas ao invés de praticar o remoer. Caso o participante pareça não compreender a relação entre o remoer e o agravamento do stress, o facilitador deve esclarecer essas relações. Se o participante não relatar não ter problemas com pensamentos negativos, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar cuidando dos pensamentos.

PASSO 5 - Encerramento:

O facilitador enfatiza que os benefícios vêm com a prática contínua, informa que os vídeos de cada semana ficarão disponíveis durante todo o período da intervenção e poderão se revisados, e confirma o dia e horário da sessão da semana seguinte.

“Chegamos ao final da nossa chamada. Parabéns pela sua dedicação às atividades! Lembre-se de que para diminuir o stress, você precisa continuar praticando essas dicas. Você pode acessar os vídeos desta semana sempre que quiser. Nossa próxima chamada será no dia às Até lá!”

Roteiro da Semana 3: Prestando atenção no que importa (Foco na respiração)

Parte 1 – Aprenda mais

Cena 01 (psicólogo e pai)

Semana 3_Áudio 1 (S3_A1) - Psicólogo: Olá! Eu sou João e sou psicólogo. Na semana passada você aprendeu algumas dicas para lidar com o stress e conheceu Marcia e Pedro, pais de Davi e Paula. Você também conheceu Juliana, psicóloga da Marcia. Esta semana nós vamos falar sobre a atenção. O nosso bem-estar e equilíbrio emocional dependem muito da atenção que conseguimos dar para as coisas importantes. Se não conseguimos prestar atenção naquilo que estamos fazendo, é muito fácil as coisas não darem certo. Então vamos entender como funciona a nossa atenção?

Acho que todo mundo já ouviu falar em crianças agitadas e desatentas, que não conseguem parar quietas, prestar atenção em uma coisa só. Esse problema não acontece só com as crianças. Adultos que têm dificuldade de prestar atenção não costumam ser hiperativos. Eles não costumam se mexer o tempo todo e fazer bagunça como as crianças fazem. O que se mexe o tempo todo e atrapalha a atenção dos adultos são os pensamentos. Eu sou psicólogo de Pedro, que é marido de Marcia. Repare só como está difícil para o Pedro prestar atenção nas coisas:

S3_A2 - Pai: Até hoje eu fico triste quando lembro de como fui demitido do meu trabalho no ano passado. Eu me esforçava para fazer tudo certinho, porque eu gostava de trabalhar naquela empresa e o salário não era lá essas coisas, mas era bom. Eu achei que meu chefe foi injusto comigo. Ele disse que eu não tinha iniciativa, que ele sempre tinha que me mandar fazer as coisas. Até hoje fico me perguntando. Por que isso foi acontecer? O que eu poderia ter feito diferente? E toda vez que meu chefe da loja que eu trabalho agora me chama para conversar eu fico muito nervoso porque eu lembro do que aconteceu, e já penso que não faço as coisas direito, que estou fazendo alguma coisa errada. Daí, já bate o medo de ser demitido de novo e não ter dinheiro para fazer a feira e pagar os boletos. Conversei sobre isso com João, meu psicólogo, e ele me mostrou que pensar nisso o tempo todo me atrapalha, porque aí eu não consigo dar atenção pro que eu tô fazendo e tudo fica confuso e difícil. Se esses pensamentos vêm na hora do trabalho, eu me desconcentro e demoro mais. Eu erro, e aí também já fico irritado. Se eu penso nisso, que eu posso ser demitido, quando tô brincando com Davi, ele sente que eu tô viajando, pensando em outra coisa, e aí já começa a incomodar, querendo atenção. Eu já entendi que isso me atrapalha muito, mas não sei o que fazer pra parar de pensar nisso o tempo todo.

Cena 02 (psicólogo e pai)

S3_A3 - Psicólogo: Viu só? Isso que está acontecendo com o Pedro acontece com muitas pessoas. Ao invés de prestarem atenção no que está acontecendo no agora, elas estão remoendo coisas que aconteceram no passado, ou se preocupando ou desejando que alguma coisa aconteça no futuro. O resultado disso é que perdemos o agora, o momento presente. Quando Pedro fica remoendo o passado na hora de trabalhar, ele perde a chance de fazer bem o trabalho e sentir aquela satisfação e sentir que ele é, sim, capaz! Se ele fica remoendo o passado quando está brincando com o filho, a brincadeira não é divertida pra eles, o menino fica chato e começa a incomodar. Resultado: Pedro perde a paciência e também a chance de se aproximar e curtir os momentos com Davi. Pense aí em quanta coisa que dá errado e que fica chata porque você não está dando a devida atenção? Quanta coisa fica confusa e chata por que você não está presente (imagens ilustrativas)?

Não conseguir prestar atenção no agora, atrapalha. Mas vamos entender por que isso acontece. Por que nos deixamos levar por pensamentos sobre o passado ou sobre o futuro?

S3_A4 - Pai: Eu sempre fui assim. Desde jovem eu fico lembrando das coisas que aconteceram e sentindo raiva ou arrependimento. Eu também fico me preocupando se as coisas vão dar certo ou não no futuro: se eu vou conseguir o que eu quero, se Davi e Paula vão precisar de banca, que é mais um gasto e aí eu não vou conseguir pagar. Ô miséria!

S3_A5 - Psicólogo: Calma Pedro! Muita gente tem esse mesmo problema. Eu estou aqui pra te ajudar. A primeira coisa que você precisa entender é que você provavelmente aprendeu a ficar remoendo o passado e se preocupando com o futuro quando você era ainda criança. Você talvez visse sua mãe se preocupando, e seu pai arrependido por coisas que ele fez. A maioria das pessoas aprendeu desse jeito. E tem um lado bom de olhar para o passado e planejar o futuro. O problema é ficar fixado nisso. Essa situação da sua demissão te ensinou que é importante se adiantar ao pedido do chefe, mostrar serviço, fazer coisas que você sabe que pode resolver mesmo que o chefe não peça. Tenho certeza de que você mudou isso depois que foi demitido. Então pronto, você fez o que tinha que fazer e não precisa mais pensar nisso, pode deixar esses pensamentos pra lá. Hoje eu vou te dar uma dica que vai te ajudar a deixar os pensamentos passarem e prestar atenção no que importa, no agora. Na semana passada, você aprendeu a desafiar os pensamentos negativos, que é um jeito de lidar com eles. Hoje, você vai aprender uma outra dica: deixar o pensamento passar.

Cena 3 (psicólogo e pai)

S3_A6 - Psicólogo: Você precisa treinar a sua atenção pra se acostumar a ficar no agora e relaxar. Isso pode parecer estranho ou novo pra você. A maioria das pessoas não aprendeu isso desde pequeno e, por isso, pode ser um pouco difícil no começo. Mas tudo que a gente pratica a gente aprende e vai melhorando. Eu vou te ensinar a treinar sua atenção, fazendo uma coisa muito simples, o foco na respiração.

S3_A7 - Para fazer sua atenção ficar no agora, você precisa praticar isso todos os dias. Um jeito simples de fazer isso é simplesmente respirar tentando prestar bem atenção no que você está fazendo: prestar atenção no ar entrando e saindo do nariz ou na barriga ou peito enchendo quando você puxa o ar e encolhendo quando você solta o ar. Você escolhe no que vai prestar atenção e pode variar: no início presta mais atenção na barriga, depois presta atenção no nariz. O que importa é que isso está treinando você a ficar no agora. Aí os pensamentos vão surgir. Pensamentos sobre o passado, pensamentos sobre o futuro. Até pensamentos sobre a respiração vão surgir. Não se preocupe com isso. Quando reparar que um pensamento apareceu, relaxe e volte a prestar atenção na respiração: no ar entrando e saindo de você. Com a repetição desse exercício, aos poucos, você vai ganhando mais capacidade de prestar atenção no que você quer prestar atenção. Você deixa de ser arrastado pelos pensamentos. Você também vai ver como seus pensamentos e sentimentos são passageiros, como as nuvens que passam no céu. Em um momento eles estão ali, e no momento seguinte já passaram. Você não precisa lutar contra eles, mas apenas olhar para eles enquanto eles passam. Isso vai demorar um pouco, mas se você fizer o exercício todos os dias por alguns minutos, a sua atenção vai melhorar muito, e com mais atenção no que importa, seu bem-estar e seu equilíbrio emocional também melhoram. Tente começar fazendo o exercício por três minutos e a cada dia vá aumentando um pouco, até chegar a 10 minutos. Se quiser fazer mais, será melhor ainda!

S3_A8 - Pai: Massa, João! Então, se eu fizer esse exercício da respiração a minha atenção vai melhorar e eu não vou mais ficar tão perdido nos meus pensamentos?

S3_A9 - Psicólogo: Pedro, esse exercício ajuda muito a melhorar a atenção se for feito todo dia. E quando sua atenção melhora e seus pensamentos não ficam atrapalhando, outras coisas melhoram na sua vida: você sentirá que o dia fica mais produtivo, vai resolver melhor os problemas que surgem, entender o que seus filhos estão precisando e também curtir os momentos de relaxamento e diversão. Isso acontece porque a sua atenção está no que importa, no agora, e não perdida em pensamentos do passado ou do futuro. Quando a atenção funciona

melhor, até a depressão e o stress diminuem, a memória melhora. E quando você consegue continuar prestando atenção no agora e respirando tranquilo, mesmo que pensamentos ruins estejam passando na sua mente, isso é um bom treinamento pra você conseguir aguentar situações de stress e pressão. Afinal você está aprendendo a tolerar coisas que incomodam, como o pensamento ruim. Você está aprendendo a relaxar e olhar para o agora, mesmo que o agora seja um problema, e dar toda atenção para ele.

S3_A10 - Pai: Que maravilha, João! Não vejo a hora de ensinar pra Márcia esse exercício. Posso ensinar pras crianças? Mas eu não sei se a gente vai conseguir. É muito difícil. Precisa ficar muito tempo sentado? Tem que ser sentado no chão? Estou te perguntando isso porque nossa vida é a maior correria. A gente tem que dar conta das crianças, das coisas da casa e do trabalho.

S3_A11 - Psicólogo: Suas perguntas são muito boas, Pedro! É uma ótima ideia ensinar para toda a família e vocês podem fazer o exercício juntos se quiserem e puderem. Tem que ver se as crianças vão gostar, mas se elas gostarem, vai ser ótimo todos fazerem juntos. Mas o mais importante não é ficar fazendo muito tempo. O mais importante é fazer um pouco todos os dias. Vocês podem começar com três minutos, e depois vão aumentando até chegar em 10 minutos por dia. O que vocês conseguirem. É preciso ter paciência e persistir pra sentir a melhora. Também não precisa ficar sentado no chão. Você pode sentar numa cadeira. O que importa é sentar confortável num lugar calmo.

S3_A12 - Pai: Que bom saber disso, João! Já estou animado! Quero tentar!

S3_A13 - Psicólogo: Que bom que você gostou! E é sempre bom lembrar que pra começar a sentir a melhora, precisamos ter paciência e continuar usando essas dicas dia após dia.

(para o participante) Agora você vai responder 5 perguntas simples sobre a atenção. Depois, um psicólogo ou psicóloga do PARAPAIS vai te ajudar a praticar essa dica.

Lembre-se: se você não conseguir seguir essas dicas ou não se sentir melhorando, procure um serviço de assistência na sua cidade como CRAS, CREAS, NASF e Posto de Saúde.

Referências:

Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849-1858. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.007>

Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. *The American Psychologist*, 61(7), 690–701. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>

Parte 2 – Entendeu?

1. Remoer pensamentos sobre o passado e o futuro nos ajudam a prestar atenção no que está acontecendo no agora. (E)
2. Pensar demais sobre o passado e sobre o futuro atrapalha a atenção ao agora. (C)
3. Podemos treinar nossa atenção para prestar mais atenção no que está acontecendo no agora. (C)
4. Sentimos mais bem-estar e equilíbrio emocional quando ficamos pensando no passado ou no futuro. (E)
5. Prestar atenção na respiração é um jeito de treinar para prestar mais atenção no que está acontecendo agora. (C)

Parte 3 – Pratique um pouco

Foco na respiração

Psicóloga: Olá, meu nome é Eu sou psicóloga do PARAPAIS e estou aqui para ensinar você um exercício chamado **foco na respiração**. Nós vimos como é importante prestar atenção nas coisas que estão acontecendo no agora. Isso não quer dizer que vamos parar de pensar no passado ou no futuro. Lembrar do passado é bom pra planejar o futuro e pensar no futuro também nos ajuda a ter uma vida tranquila. O problema é quando ficamos o tempo todo remoendo o passado ou nos preocupando com o futuro. Este exercício do foco na respiração, vai ajudar você a remoer menos, se preocupar menos. O que você vai fazer é simples: prestar atenção na sua respiração e deixar passar os pensamentos sobre o passado e sobre o futuro que aparecerem na sua mente. Então vamos lá!

3.1 – Preparação para a prática

Pra fazer esse exercício você precisa sentar de um jeito confortável e com as costas retas, pois só assim você vai conseguir respirar direito. Se você não estiver com fone de ouvido,

também vai precisar procurar um lugar calmo, sem barulho. Então procure agora esse lugar: uma cadeira, a cama ou o sofá, num lugar com pouco barulho, e sente com as costas retas.

(tempo)

3.2 – Prática

Agora que você já está sentado e confortável, feche os olhos e faça três respirações profundas, mas sem exagerar. Vamos fazer juntos: puxe o ar devagar pelo nariz, agora solte o ar pelo nariz. Puxe o ar devagar e solte. Puxe e solte. Continue respirando normalmente. Agora, repare bem no seu corpo. Tem alguma parte que está tensa? Você está apertando alguma parte do seu corpo? Está apertando os olhos? Os dentes ou a boca estão apertados? Você está com os ombros tensos, encolhidos ou levantados, na direção das orelhas? Então relaxe. Preste atenção em cada parte do seu corpo e quando notar que está tenso ou apertando alguma parte, respire e relaxe. Aproveite a hora que o ar sai pelo nariz para relaxar seu rosto, seus ombros, suas pernas na cadeira, seus braços em cima do seu colo ou ao lado do seu corpo.

Agora abra os olhos. Isso vai ajudar você a não ficar com sono. Continue respirando normalmente. Agora tente prestar bem atenção no ar entrando e saindo. Repare se você consegue sentir sua barriga ou o peito encher quando o ar entra e encolher quando o ar sai. Repare se às vezes a barriga ou o peito enche mais e se outras vezes enche menos quando o ar entra. Repare se às vezes a barriga ou o peito encolhe mais e se outras vezes encolhe menos quando o ar sai. Continue prestando atenção no movimento da sua barriga e do seu peito. Algum pensamento vai surgir na sua mente. Pode ser um pensamento sobre uma coisa que você precisa fazer daqui a pouco. Pode ser um pensamento sobre uma coisa que aconteceu ontem. Esses pensamentos vão aparecer. Quando isso acontecer, deixe o pensamento passar assim que você reparar que ele apareceu, e volte a prestar atenção na sua barriga ou no seu peito enchendo e encolhendo com o ar que entra e que sai. Enquanto você presta atenção na respiração, tente relaxar mais e mais. Sinta como prestar atenção no agora, em que você está só respirando, acalma você. Repare se é bom sentir esse estado de relaxamento ou não. Continue respirando normalmente.

Agora, ainda com os olhos abertos e respirando normalmente, preste atenção no ar entrando e saindo pelo seu nariz. Você consegue sentir o ar na hora que ele entra? E na hora que ele sai? Tente reparar se quando o ar entra pelo seu nariz você sente alguma coisa diferente de quando ele sai pelo seu nariz. Os pensamentos sobre o passado e sobre o futuro vão continuar aparecendo de vez em quando. Você pode até pensar sobre o agora, pensar sobre a sua respiração. Não importa. Deixe o pensamento passar assim que você reparar que ele apareceu,

e volte a prestar atenção no ar entrando e saindo do seu nariz. Enquanto você presta atenção na respiração, tente relaxar mais e mais. Sinta como prestar atenção no agora, em que você está só respirando, acalma você. Repare se é bom sentir esse estado de relaxamento ou não. Continue respirando normalmente.

Pronto. Esse foi o exercício completo do foco na respiração.

Você pode se planejar para praticar o **foco na respiração** durante esta semana. Você pode usar esse vídeo sempre que for fazer este exercício. Agora que você já praticou um pouco aqui comigo, tente fazer isso sempre que você precisar prestar atenção nas coisas que estão acontecendo no agora. Espero que você aproveite bem essa dica!

Agora, você vai assistir a um vídeo curto que vai explicar o seu dever de casa dessa semana.

Referências:

- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2022). *Aprendendo ACT: manual de habilidades da terapia da aceitação e compromisso para terapeutas* (2a ed.). Sinopsys Editora.
- Neff, K., & Germer, C. (2019). *Manual de mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo*. Artmed.

Parte 4 – Dever de casa

Psicólogo: Oi! O seu dever de casa dessa semana é continuar praticando o “Foco na Respiração”. Você vai marcar na agenda que aparece na sua tela o melhor horário em cada dia da semana para fazer uma pausa e fazer o “Foco na Respiração”. Nós vamos te enviar um áudio com algumas dicas que vão te ajudar. Quando você sentir que não precisa mais do áudio, pode fazer sozinho.

Se quiser, você pode colocar um alarme no seu celular para te lembrar de fazer o dever de casa. Vamos lá! Marque na agenda os horários e comece hoje mesmo a praticar o “Foco na Respiração”.

Parte 5 – Videoconferência

PASSO 1: Estabelecendo *Rapport* e verificando as atividades:

O facilitador inicia a chamada saudando o participante, reforçando seu engajamento e explicando o objetivo da chamada:

“Olá (nome do participante), tudo bem? Parabéns por ter iniciado o curso. Sabemos que é um desafio encontrar tempo para as atividades, então, valorizamos muito a sua dedicação e esperamos que o curso lhe ajude. Esta chamada serve para falar das suas dúvidas e conversar um pouco mais sobre as atividades da semana.”

Depois, o facilitador comenta as atividades realizadas e não realizadas:

“Eu olhei as atividades desta semana e notei que você assistiu ao primeiro vídeo, mas não fez as outras atividades. Aconteceu alguma coisa esta semana? Entendo que nem sempre é fácil cumprir todas as atividades. Você teve alguma dúvida ou dificuldade? Eu quero te ajudar.”

Se o participante relatar dúvidas ou dificuldades o facilitador continua com o PASSO 2. Caso o participante tenha realizado todas as atividades do site, o facilitador continua a chamada com o PASSO 3.

PASSO 2: Esclarecendo dúvidas e solucionando dificuldades:

O facilitador esclarece dúvidas sobre a utilização do site ou sobre as atividades. Caso o problema tenha sido uma dificuldade pessoal, como administrar o tempo para conseguir realizar as atividades do programa, o facilitador faz perguntas adicionais para compreender o contexto em que a dificuldade surgiu. A partir do relato do participante sobre o contexto, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam a realização das atividades da semana. Por exemplo, se o problema for a falta de acesso ao dispositivo digital, o facilitador pode sugerir que o participante organize os horários de uso com os demais membros da família:

“Entendi. Vocês só têm um computador e todos precisam usar para as suas atividades. Que tal se cada um de vocês tivesse um horário para usar o computador? Assim não dá briga e todo mundo consegue fazer o que precisa. Vamos começar com os horários para o que é dever (escola e dever de casa, trabalho e o PARAPAIIS em Ação). Agora vamos pensar em que horários cada um pode usar o computador para se divertir/passar o tempo.”

Caso o participante relate falta de motivação, o facilitador deve resgatar os objetivos do curso e perguntar ao participante o que fez ele decidir fazer o curso. A partir do relato do participante, o facilitador deve reforçar sua iniciativa e percepção acerca da importância de

cuidar da própria saúde mental e do desenvolvimento dos filhos. Caso o participante fale que tem dúvidas sobre sua capacidade de mudar, o facilitador deve enfatizar o fato de que o curso foi pensado para ajudar os pais a mudarem dando pequenos passos, com a ajuda das atividades semanais.

Quando o participante relatar muitas dificuldades, o facilitador deve se concentrar em resolver a principal. Lembre-se de que a chamada tem duração de 30 minutos, por isso, nem sempre será possível falar sobre tudo.

PASSO 3 - Discutindo o dever de casa:

O facilitador pergunta sobre o dever de casa:

“Você conseguiu fazer o dever de casa? Como foi?”

Ou, quando o participante relata não ter feito o dever de casa:

“O que aconteceu? Por que você não conseguiu fazer?”

A partir do relato do participante, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam fazer o dever de casa. Por exemplo, se o problema foi a falta de tempo, o facilitador pode usar alguns minutos para ajudar o participante e encontrar o melhor horário para o dever de casa e usar alguma estratégia para se lembrar de fazer a atividade:

“Entendo. Que tal a gente tentar reservar um horário do dia para você fazer o dever de casa? Aí podemos programar um alarme no seu celular pra te lembrar de fazer a atividade. O que você acha?”

No caso do exercício do foco na respiração, pode acontecer de o participante relatar ter ficado entediado, ou estar com pressa na hora de fazer o exercício. Nesses casos, é fundamental relembrar para que serve o exercício, a importância de praticá-lo diariamente e conduzir o exercício com o participante durante a videoconferência:

Depois de concluir a prática, o facilitador deve perguntar como o participante se sentiu e reforçar positivamente relatos de sensações agradáveis ou positivas, mostrando que este estado é um ponto de partida para fazer as coisas do jeito certo, com calma e com prazer.

“É assim mesmo no começo. Mas vamos lembrar pra que serve este exercício. Ficar pensando muito no passado ou no futuro atrapalha você quando você precisa se concentrar no agora: no seu trabalho, na explicação que está dando pro seu filho, numa tarefa de casa. Prestar atenção é o primeiro passo para que as coisas deem certo. Prestar atenção no que está acontecendo, no que as pessoas estão fazendo ou dizendo, nos ajuda a tomar as melhores

Por fim, o facilitador deve repassar com o participante os horários em que ele pretende fazer o exercício do foco na respiração, de modo a aumentar as chances de que ele faça de fato, todos os dias.

PASSO 4 - Discutindo destaques da semana:

Depois de resolver os problemas que impediram a realização do dever de casa, o facilitador utiliza o tempo restante da chamada para discutir com o participante dois destaques do conteúdo da semana.

Destaque 1

“Agora eu vou ler pra você uma parte das atividades da semana que é muito importante e depois vou te fazer uma pergunta pra gente conversar um pouco mais sobre essa parte.”

Você precisa treinar a sua atenção pra se acostumar a ficar no agora e relaxar.

Isso pode parecer estranho ou novo pra você.

Pergunta para o participante: “O que você acha dessa ideia de treinar a atenção pra estar mais no aqui-agora?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando ele a entender a importância da atenção para conseguir fazer as coisas direito e se sentir mais relaxado. Para que a conversa fique mais prática e concreta, o facilitador pode dar um exemplo simples (ex. cozinhar enquanto pensa em uma briga que teve com um colega de trabalho). Depois, o facilitador fala da importância do exercício do foco na respiração para treinar a atenção. Se o participante demonstrar ter compreendido claramente essa ideia de que a atenção precisa ser treinada e ajuda a manter o bem-estar, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar cultivando a atenção nas atividades da vida diária, incluindo a prática do foco na respiração.

Destaque 2

“Agora vou te falar de outra parte das atividades da semana, que também é muito importante:”

Para fazer sua atenção ficar no agora, você precisa praticar isso todos os dias. Um jeito simples de fazer isso é simplesmente respirar tentando prestar bem atenção no que você está fazendo: prestar atenção no ar entrando e saindo do nariz ou na barriga ou peito enchendo quando você puxa o ar e encolhendo quando você solta o ar.

Pergunta para o participante: “O que você está achando dessa ideia de praticar o foco na respiração todos os dias?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando ele a dizer o que pensa sobre passar alguns minutos de todos os dias parado prestando atenção na sua respiração. O facilitador deve enfatizar o fato de que poucos minutos de prática (de 5 a 10 minutos) podem trazer muito benefício para o bem-estar, desde que isso aconteça diariamente. O participante pode dizer que seu dia é muito corrido e que no fim do dia está muito cansado e com sono. Nesse caso, o facilitador pode pensar junto com o participante sobre um horário no meio do dia, como na pausa para o almoço, por exemplo. Se o participante não relatar estranhamento ou dificuldade em relação à prática diária, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar praticando.

Encerramento:

O facilitador enfatiza que os benefícios vêm com a prática contínua, informa que os vídeos de cada semana ficarão disponíveis durante todo o período da intervenção e poderão se revisados; e confirma o dia e horário da sessão da semana seguinte.

“Chegamos ao final da nossa chamada. Parabéns pela sua dedicação às atividades! Lembre-se de que para melhorar sua atenção, você precisa continuar praticando essa dica. Você pode acessar os vídeos desta semana sempre que quiser. Nossa próxima chamada será no dia às Até lá!”

Roteiro da Semana 4: Cuidando das emoções

Parte 1 – Aprenda mais

Cena 01 (psicóloga e mãe)

Semana 4_Áudio 1 (S4_A1) - Psicóloga: Olá! Eu sou Juliana, psicóloga, e essa semana vamos falar sobre como cuidar das nossas emoções. O nosso bem-estar depende muito da forma como nos sentimos e de como lidamos com nossas emoções, especialmente emoções difíceis como a tristeza, a raiva e o medo. Podemos deixar de fazer coisas importantes e ter reações explosivas com as pessoas quando não sabemos o que estamos sentindo ou quando não sabemos o que fazer com aquilo que estamos sentindo. Então, vamos entender como funcionam nossas emoções?

As emoções são sensações que sentimos no nosso corpo quando certas coisas acontecem com a gente. As emoções são passageiras: elas vêm e passam.

Algumas emoções são prazerosas e nós gostamos de sentir, como sentir alegria. Quando estamos alegres, a gente sente o corpo leve, sente vontade de sorrir e de estar em contato com as pessoas. Outras emoções nos incomodam e nós não gostamos de sentir, como a raiva. Quando estamos com raiva, sentimos o corpo ficar tenso, o rosto pode ficar vermelho e quente, parece que vamos explodir e dá vontade de gritar, bater ou xingar.

Essas sensações são muito importantes porque elas nos fazem ficar alerta sobre o que está acontecendo ao nosso redor e nos preparam para lidar com o que estiver acontecendo. As emoções nos dão a energia para agir.

Por exemplo, quando sentimos medo ao andar à noite em uma rua deserta, nosso coração bate mais forte, podemos suar e sentir aquele frio na barriga. Sabe por quê? Porque o nosso corpo está se preparando para enfrentar algum perigo que pode surgir, como um assaltante. O sangue vai mais para os nossos braços e pernas e o coração acelera pra que a gente tenha mais força e mais rapidez pra fugir.

A raiva também. Ela aparece quando somos ameaçados, atacados ou injustiçados, e sentimos que podemos nos defender. A sensação no corpo tem algumas coisas parecidas com o medo, mas ao invés de sentir vontade de fugir, sentimos mais vontade de atacar ou de revidar.

Quando sentimos tristeza, parece que o corpo fica pesado, sentimos vontade de ficar quietos, mais parados e também sentimos vontade de chorar. Essa reação do nosso corpo costuma acontecer quando perdemos algo importante, como a atenção ou o amor de alguém que gostamos, algum objeto valioso, ou quando alguém morre ou vai para longe. Essa falta de

energia que sentimos quando estamos tristes nos mostra que precisamos fazer uma pausa e cuidar do nosso coração que está ferido, buscar o colo ou o apoio de alguém.

Como a emoção nos dá sinais do que está acontecendo ao nosso redor e nos dá energia pra agir é muito importante prestar atenção nela porque muitas vezes essa energia da emoção nos pega de surpresa e nos faz meter os pés pelas mãos. Isso acontece muito com a raiva. Quando ela aparece e estamos desatentos, podemos sair ofendendo, agredindo ou brigando, e só vamos nos dar conta do estrago tarde demais.

Isso está acontecendo com Márcia. Como você já sabe, eu sou a psicóloga dela. Repare só como está difícil para Márcia lidar com as emoções:

S4_A2 - Mãe: Não sei o que está acontecendo comigo. Eu já acordo mal-humorada e fico com os nervos à flor da pele de tanta raiva. Eu me estresso com qualquer coisa que meu marido ou as crianças fazem. Se eu estiver limpando a casa e eles sujarem alguma coisa, eu já me estresso e grito com eles. Nessas horas, meu sangue ferve e meu coração fica a ponto de sair pela boca. Minha mãe também tá me deixando maluca. Ela fica me cobrando porque a Paula tá muito gordinha. Diz que eu tenho que cuidar do que ela come. Eu cuido, mas não tem jeito. Ela come besteira porque a minha sogra dá. Eu não posso brigar com a sogra, dizer pra ela não fazer bolo pros meninos. Mas também não aguento a minha mãe o tempo todo nos meus ouvidos “Paulinha tá comendo demais. Paulinha engordou mais um pouco”. Vai me dando uma irritação e chega uma hora que eu não aguento: “A senhora quer que eu faça o que minha mãe? Costure a boca da menina? Brigue com a sogra que tem problema de coração? Olhe me deixe, viu.” Aí ela diz que eu sou mal-agradecida: “Eu só tô falando porque eu me preocupo. A menina pode acabar com problema de saúde.” Eu sei que ela tá certa, mas é demais pra mim. O problema é que quando essas coisas acontecem, estraga o nosso domingo. Quando brigo com eles ou dou uns gritos com a minha mãe, até me sinto um pouco aliviada, mas depois percebo que o clima fica pesado. Parece que todo mundo fica irritado. Aí fico me sentindo triste e culpada, até choro, mas não sei o que fazer.

Cena 02 (psicóloga e mãe)

S4_A3 - Psicóloga: Eu sei que não é nada fácil, Marcia. Mas isso acontece com todo mundo de vez em quando. A pessoa começa perdendo a paciência porque ficou com raiva, aí vem a culpa e a tristeza porque explodiu e disse coisas sem pensar. É uma confusão de sentimentos. Uma emoção puxa a outra e fica difícil sair desse mal-estar. Aí às vezes tentamos resolver o

mal-estar descontando na comida, fumando ou bebendo além da conta, e a coisa piora ainda mais. Mas eu estou aqui pra ajudar você. Vamos aprender agora como podemos lidar com a emoção antes que ela faça um estrago.

Para lidar bem com as nossas emoções, vamos seguir quatro passos:

Primeiro passo: Saber qual é a emoção que você está sentindo

Quando a emoção aparece você não precisa ficar preocupada com as mudanças que acontecem no seu corpo, como o coração batendo mais rápido, a respiração acelerada ou a falta de energia. As emoções são passageiras e o nosso corpo volta ao normal naturalmente ou depois que cuidamos da emoção. Agora, é muito importante você se perguntar: o que é isso que eu estou sentindo? Será que estou triste? Às vezes você acha que não, que é bobagem, afinal não aconteceu nada pra te deixar triste, mas se você presta um pouco mais de atenção no que está sentindo e tenta lembrar do que aconteceu nas últimas horas, você lembra de alguma coisa que alguém te disse ou alguma notícia, algo que te aconteceu... e percebe que você ficou triste, sim. Pronto, você conseguiu dar o primeiro passo!

Segundo passo: Aceitar a emoção que você está sentindo

O segundo passo é aceitar o que você está sentindo. As emoções são naturais, são parte da vida e nós não podemos evitar sentir a emoção quando ela surge. Quando as coisas acontecem, nós sentimos a emoção no nosso corpo. Tente aceitar isso. Tentar fugir ou não sentir a emoção, pode aumentar seu mal-estar. Não existem emoções certas nem emoções erradas. Quando estiver triste diga a você mesma que é normal se sentir assim quando nos decepcionamos, recebemos uma má notícia ou somos criticados.

Terceiro passo: Entender de onde vem a emoção

Depois, você precisa tentar entender o que está causando a emoção. Pensar no que aconteceu nas últimas horas ou dias ajuda muito a entender por que estamos sentindo uma emoção. Seja honesta ao pensar nesses acontecimentos: “meu marido anda bebendo demais e eu estou com medo que ele fique como meu pai”; “estou triste porque meu filho me disse que eu pareço uma bruxa má depois que eu passei o domingo brigando com ele”. Entender de onde vem a emoção é muito importante porque nos ajuda a saber como lidar ela, que é o quarto passo.

Quarto passo: Lidar com a emoção

A última parte é lidar com a emoção que você está sentindo, fazer alguma coisa pra ajudar ela a passar ou para sofrer menos com ela. Aqui estão algumas dicas que você pode usar para lidar com a tristeza, a raiva e o medo:

S4_A4 - Dicas para lidar com a tristeza. Quando você estiver triste, chorar alivia o coração. Você também pode conversar com alguém sobre o que aconteceu e sobre a tristeza que está sentindo. Assim, você pode receber um colo e o conforto de um familiar ou amigo. Se você não puder conversar com ninguém no momento, converse consigo mesma, diga para você mesma que é normal estar triste porque se lembrou de algo ou porque aconteceu alguma coisa triste com você. Diga para você mesma que a tristeza é passageira e que, quando ela passar, você vai se alegrar novamente. À medida que a tristeza for passando, você pode tentar pensar e fazer coisas boas e que são importantes para você e que vão levantar o seu astral, como assistir um programa, ouvir música, fazer sua comida favorita ou passear. Quando a tristeza tem a ver com alguma mágoa ou desentendimento com alguém, você sempre pode tentar uma conversa para resolver a situação. Às vezes, a situação é mais grave. Você pode se sentir ameaçado ou não se sentir à vontade para conversar com a pessoa que te deixou triste. Nesse caso, você sempre pode buscar ajuda de alguém em quem você confie.

S4_A5 - Dicas para lidar com o medo. Pense se o medo que você está sentindo protege você de um perigo real ou se ele atrapalha você, se ele faz você deixar de viver ou fazer coisas importantes. Se o medo está te protegendo e você faz o que precisa para se prevenir, está tudo certo. Agora, se o medo é de alguma coisa que não é perigosa e que não te ameaça e esse medo está atrapalhando sua vida, é importante conversar com alguém da sua confiança, pedir ajuda e tentar experimentar aos pouquinhos a situação que dá medo. Às vezes, a melhor estratégia para vencer o medo, é enfrentar a situação. Por exemplo, se você tem medo de fazer uma entrevista de emprego, você pode pedir a um amigo para te ajudar. Ele pode te fazer perguntas como se fosse o patrão na entrevista de emprego pra você treinar. Lembre que você pode ir para a entrevista, mesmo com medo, pois essa emoção é natural e faz parte da vida. Quando você enfrenta os desafios da vida, mesmo sentindo medo, vai ganhando confiança e o medo diminui.

S4_A6 - Dicas para lidar com a raiva. A raiva é uma emoção que te pega de surpresa e causa muitos estragos, por isso, quando você sentir que está com raiva, procure se dar conta disso, aceite que está com raiva, mas tente não agir no impulso, empurrado pela energia da raiva. Tente fazer qualquer coisa que tire o seu foco daquilo que está te deixando com raiva. Você pode prestar atenção na sua respiração e contar a cada vez que o ar entra e que o ar sai. Você pode simplesmente contar até que a raiva vá enfraquecendo. Você pode sair do lugar onde está, ir até uma janela ou olhar para o celular. Você pode puxar assunto com uma outra pessoa

diferente daquela que te deixou com raiva. O que importa é que prestar atenção em outra coisa vai te impedir de fazer aquele estrago que acontece quando você está a ponto de explodir, e vai te dar tempo de esfriar a cabeça e pensar com calma no que é melhor você fazer pra resolver a situação.

S4_A7 - Mãe: Gostei, Juliana! Então, se eu usar essas dicas vou me sentir melhor e o clima na minha casa também vai melhorar?

S4_A8 - Psicóloga: Isso mesmo, Márcia! Reparar nas suas emoções, aceitar o que está sentindo, entender de onde veio isso e usar alguma dica pra lidar com a emoção te deixará mais tranquila. Quando cuidamos da emoção na hora que ela aparece, ela não faz estragos. Experimente fazer isso. Já vimos que você também precisa melhorar o jeito de lidar com o stress do dia a dia, mas cuidar das emoções quando elas aparecem não deixa elas irem se acumulando e formando aquela confusão que te faz brigar com todo mundo.

S4_A9 - Mãe: Vou experimentar!

S4_A10 - Psicóloga: Que bom que você gostou! Mas é sempre bom lembrar que pra começar a sentir a melhora, você precisa ter paciência e continuar usando essas dicas dia após dia.

(para o participante) Agora você vai responder 5 perguntas simples sobre emoções. Depois, um psicólogo ou psicóloga do PARAPAIIS vai te ajudar a praticar uma estratégia para lidar com suas emoções.

Lembre-se: se você não conseguir seguir essas dicas ou não se sentir melhorando, procure um serviço de assistência na sua cidade como CRAS, CREAS, NASF e Posto de Saúde.

Referências:

- Inner Eastern Psychology. (2020). *Emotional regulation skills to manage covid-19 and lockdown*. <https://www.innereasternpsychology.com.au/blog/managecovidwitherskills>
- Davis, T. (2020). 9 Science-based emotion regulation skills: What is emotion regulation and how to improve your emotion regulation skills. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/au/blog/click-here-happiness/202011/9-science-based-emotion-regulation-skills>
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 497-512). The Guilford Press.

Parte 2 – Entendeu?

1. As nossas emoções, como alegria, tristeza e raiva, nos ajudam a perceber o que acontece ao nosso redor e nos preparam para agir. (C)
2. Raiva, medo e tristeza são sentimentos errados e não devemos nos sentir assim. (E)
3. Saber que estamos sentindo raiva, tristeza, medo ou culpa quando essas emoções aparecem nos ajuda a lidar com elas. (C)
4. Para manter o equilíbrio emocional não podemos sentir tristeza nem raiva. (E)
5. Aceitar as nossas emoções ajuda a melhorar nosso bem-estar. (C)

Parte 3 – Pratique um pouco

PARE

Psicóloga: Olá, meu nome é Eu sou psicóloga do PARAPAI. É verdade que a raiva pode nos dar energia para impedir alguma ameaça ou injustiça, mas na maioria das vezes, agir no impulso quando estamos com raiva faz o maior estrago. Então hoje nós vamos praticar uma dica que vai te ajudar a não agir no impulso quando está com raiva: é o PARE. É uma dica bem simples, mas que ajuda muito. Quando alguma coisa te deixar com raiva você vai parar como se estivesse no semáforo com sinal vermelho. É hora de parar. Você vai ficar totalmente parado. Não vai dizer nada, nem fazer nada. Para conseguir fazer isso na hora que a raiva parece que vai te fazer explodir, você tem que se afastar da coisa, pessoa ou situação que te deixou com raiva. Um jeito de se afastar é sair do lugar, sair da frente da pessoa, ou da coisa. Outro jeito de fazer isso é prestar atenção em qualquer coisa que não seja aquilo que te deixou com raiva. Você pode prestar atenção na sua respiração contando mentalmente: um quando o ar entra, dois quando o ar sai, três quando o ar entra, quatro quando o ar sai. Vá contando até que a raiva fique mais fraca e você sinta que não vai mais explodir nem fazer algo de que depois vai se arrepender.

Como eu disse, a dica é muito simples. É só isso. O PARE vai te ajudar a não fazer aquele estrago na hora da raiva e vai te dar tempo pra esfriar a cabeça e pensar com calma no que fazer pra resolver a situação.

3.1 Prática

Então vamos praticar. Eu quero que você pense agora em alguma situação da sua vida que se repete todos os dias, ou de vez em quando, e que te deixa com raiva.

TEMPO

Agora que você escolheu a situação, eu quero que você pense em cada detalhe da situação. Tente criar a cena na sua mente como se fosse um filme: tente ver a situação que te deixa com raiva nos mínimos detalhes. O que acontece na situação? O que irrita você? Enxergue a situação que te faz ficar com raiva como se estivesse acontecendo agora.

TEMPO

Agora você deve estar sentindo um pouco de raiva ou até bastante raiva. Então agora eu quero que você pense no semáforo com sinal vermelho e fique totalmente parado. Se conseguir, deixe passar os pensamentos que aparecerem, deixe até a sua mente parada. A única coisa que você vai fazer agora é contar suas respirações: 1 quando o ar entra, dois quando o ar sai, 3 quando o ar entra, 4 quando o ar sai. Continue respirando e contando até que você sinta que a raiva desapareceu.

TEMPO

Pronto. O PARE não vai evitar que você sinta raiva, pois como nós vimos, não podemos deixar de sentir uma emoção quando ela aparece. O PARE simplesmente vai te impedir de fazer aquele estrago que a raiva pode fazer. Com a cabeça fria, você vai poder pensar melhor na situação e escolher um jeito de lidar com ela ou resolver o problema. Experimente e preste bem atenção no que vai sentir se conseguir fazer. Aposto que emoções prazerosas vão aparecer: orgulho, satisfação, bem-estar. Pense também se valeu a pena ou não evitar o estrago que a raiva poderia ter causado.

Você já praticou um pouco aqui comigo. Tente fazer isso sempre que você precisar lidar com a raiva. Espero que você aproveite bem essa dica!

Agora, você vai assistir a um vídeo curto que vai explicar o seu dever de casa dessa semana.

Referência:

Linehan, M. M. (2018). *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta* (2a ed.). Artmed.

Parte 4 – Dever de casa

Psicóloga: Oi! O seu dever de casa dessa semana é praticar a dica de aceitar a emoção que você está sentindo.

Você vai marcar na agenda que aparece na sua tela o melhor horário em cada dia da semana para fazer uma pausa e prestar atenção no que está sentindo. Às vezes, no primeiro momento, você pode achar que não está sentindo nenhuma emoção, que você está se sentindo

normal. Se isso acontecer, diga isso para você mesmo “Estou me sentindo normal”. Pronto! Você já realizou o dever de casa. Mas quando você notar que está triste, um pouco irritado, alegre, ansioso, além de dizer isso para você mesmo, por exemplo “Estou me sentindo ansioso”, você vai ficar ali com esse sentimento por alguns minutos. Preste atenção nessa emoção. Note que ela está ali e tente continuar fazendo o que você estiver fazendo naquele momento. Isso é aceitar que a emoção, mesmo que seja desagradável, é uma parte natural da nossa vida.

Se quiser, você pode colocar um alarme no seu celular para te lembrar de fazer o dever de casa. Vamos lá! Marque na agenda os horários e comece hoje mesmo a praticar a dica de aceitar suas emoções!

Parte 5 – Videoconferência

PASSO 1: Estabelecendo *Rapport* e verificando as atividades:

O facilitador inicia a chamada saudando o participante, reforçando seu engajamento e explicando o objetivo da chamada:

“Olá (nome do participante), tudo bem? Parabéns por ter iniciado o curso. Sabemos que é um desafio encontrar tempo para as atividades, então, valorizamos muito a sua dedicação e esperamos que o curso lhe ajude. Esta chamada serve para falar das suas dúvidas e conversar um pouco mais sobre as atividades da semana.”

Depois, o facilitador comenta as atividades realizadas e não realizadas:

“Eu olhei as atividades desta semana e notei que você assistiu ao primeiro vídeo, mas não fez as outras atividades. Aconteceu alguma coisa esta semana? Entendo que nem sempre é fácil cumprir todas as atividades. Você teve alguma dúvida ou dificuldade? Eu quero te ajudar.”

Se o participante relatar dúvidas ou dificuldades o facilitador continua com o PASSO 2. Caso o participante tenha realizado todas as atividades do site, o facilitador continua a chamada com o PASSO 3.

PASSO 2: Esclarecendo dúvidas e solucionando dificuldades:

O facilitador esclarece dúvidas sobre a utilização do site ou sobre as atividades. Caso o problema tenha sido uma dificuldade pessoal, como administrar o tempo para conseguir realizar as atividades do programa, o facilitador faz perguntas adicionais para compreender o contexto em que a dificuldade surgiu. A partir do relato do participante sobre o contexto, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam a realização das atividades da semana. Por exemplo, se o problema for a falta de acesso ao dispositivo digital, o facilitador pode sugerir que o participante organize os horários de uso com os demais membros da família:

“Entendi. Vocês só têm um computador e todos precisam usar para as suas atividades. Que tal se cada um de vocês tivesse um horário para usar o computador? Assim não dá briga e todo mundo consegue fazer o que precisa. Vamos começar com os horários para o que é dever (escola e dever de casa, trabalho e o PARAPAIIS em Ação). Agora vamos pensar em que horários cada um pode usar o computador para se divertir/passar o tempo.”

Caso o participante relate falta de motivação, o facilitador deve resgatar os objetivos do curso e perguntar ao participante o que fez ele decidir fazer o curso. A partir do relato do participante, o facilitador deve reforçar sua iniciativa e percepção acerca da importância de cuidar da própria saúde mental e do desenvolvimento dos filhos. Caso o participante fale que tem dúvidas sobre sua capacidade de mudar, o facilitador deve enfatizar o fato de que o curso foi pensado para ajudar os pais a mudarem dando pequenos passos, com a ajuda das atividades semanais.

Quando o participante relatar muitas dificuldades, o facilitador deve se concentrar em resolver a principal. Lembre-se de que a chamada tem duração de 30 minutos, por isso, nem sempre será possível falar sobre tudo.

PASSO 3 - Discutindo o dever de casa:

O facilitador pergunta sobre o dever de casa:

“Você conseguiu fazer o dever de casa? Como foi?”

Ou, quando o participante relata não ter feito o dever de casa:

“O que aconteceu? Por que você não conseguiu fazer?”

A partir do relato do participante, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam realizar o dever de casa. Por exemplo, se o problema foi a falta de tempo, o facilitador pode usar alguns minutos para ajudar o participante e encontrar o melhor horário para o dever de casa e usar alguma estratégia para se lembrar de fazer a atividade:

“Entendo. Que tal a gente tentar reservar um horário do dia para você fazer o dever de casa? Aí podemos programar um alarme no seu celular pra te lembrar de fazer a atividade. O que você acha?”

PASSO 4 - Discutindo destaques da semana:

Depois de resolver os problemas que impediram a realização do dever de casa, o facilitador utiliza o tempo restante da chamada para discutir com o participante dois destaques do conteúdo da semana. Se os 30 minutos se esgotarem nos PASSOS 1,2 e 3, pule os PASSO 4 e vá direto para o PASSO 5.

Destaque 1

“Agora eu vou ler pra você uma parte das atividades da semana que é muito importante e depois vou te fazer uma pergunta pra gente conversar um pouco mais sobre essa parte.”

As emoções são naturais, são parte da vida e nós não podemos evitar sentir a emoção quando ela surge. Quando as coisas acontecem, nós sentimos a emoção no nosso corpo. Tente aceitar isso. Tentar fugir ou não sentir a emoção, pode aumentar seu mal-estar.

Pergunta para o participante: “Você acha que tenta fugir ou não sentir emoções difíceis como tristeza, medo e raiva?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando-o a descrever sua forma de lidar com emoções difíceis. O participante deve ser estimulado a aceitar suas emoções difíceis e a refletir que, mesmo que seja aversivo no momento, a aceitação ajuda a melhorar o seu bem-estar emocional. Se o participante não relatar estratégias de fuga/esquiva de suas emoções, o

facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar aceitando suas emoções.

Destaque 2

“Agora vou te falar de outra parte das atividades da semana, que também é muito importante:”

A raiva é uma emoção que te pega de surpresa e causa muitos estragos, por isso, quando você sentir que está com raiva, procure se dar conta disso, aceite que está com raiva, mas tente não agir no impulso, empurrado pela energia da raiva.

Pergunta para o participante: “Você costuma agir por impulso na hora da raiva?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando-o a descrever sua forma de lidar com a raiva. O participante deve ser estimulado usar a estratégia “Pare”, descrita no “Pratique um Pouco”, para lidar com a raiva. É importante mostrar que a tendência natural é agir por impulso, e que utilizar uma estratégia melhor requer um pouco de esforço, mas que com o tempo, isso se tornará um hábito que substituirá o hábito atual de agir por impulso. Se o participante relatar não ter problemas para lidar com a raiva, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar usando as mesmas estratégias.

PASSO 5 - Encerramento:

O facilitador enfatiza que os benefícios vêm com a prática contínua, informa que os vídeos de cada semana ficarão disponíveis durante todo o período da intervenção e poderão se revisados, e confirma o dia e horário da sessão da semana seguinte.

“Chegamos ao final da nossa chamada. Parabéns pela sua dedicação às atividades! Lembre-se de que para melhorar o bem-estar, você precisa continuar praticando essas dicas de cuidado com suas emoções. Você pode acessar os vídeos desta semana sempre que quiser. Nossa próxima chamada será no dia às Até lá!”

Roteiro da Semana 5: Conectando com o outro

Parte 1 – Aprenda mais

Cena 01 (psicólogo)

Semana 5_Áudio 1 (S5_A1) - Psicólogo: Olá! Eu sou João, psicólogo do Pedro, lembra? Essa semana vamos falar sobre a importância dos relacionamentos para o nosso bem-estar. Quando nossos relacionamentos vão bem, nos sentimos conectados ao outro de um jeito que nos faz sentir seguros, relaxados e confiantes na vida. Quando nossos relacionamentos vão mal, fica difícil se sentir bem e tocar a vida numa boa. Isso acontece porque o ser humano precisa se conectar com o outro para viver. Repare como desde que nasce a criança tenta atrair a atenção das pessoas e se sente bem quando recebe atenção. Isso é uma marca do ser humano. Quando estamos em harmonia com as outras pessoas nos sentimos felizes e quando estamos em conflito com os outros nós sofremos.

Então como é que funcionam os relacionamentos? O que é preciso fazer para se conectar com o outro?

A resposta pra essa pergunta não é simples, mas tem quatro coisas que ajudam muito a se conectar com o outro:

S5_A2 - Comunicação: isso tem a ver com ouvir e falar. Queremos que o outro nos entenda e para isso precisamos saber ouvir e saber falar. Quando queremos só falar e não temos paciência para ouvir o outro é quase certo que nós também não seremos ouvidos. Por isso, se queremos que o outro nos entenda, também precisamos entender o que o outro tem a dizer. Quando chega nossa vez de falar, o segredo é falar com calma e sinceridade e ser positivo, pois as pessoas gostam de conversar e ajudar quem tem uma atitude positiva diante da vida. Mesmo quando a situação é grave, podemos ouvir o outro com atenção e falar com honestidade e tranquilidade, transmitindo energias positivas.

S5_A3 - Entendimento: isso tem a ver com se colocar no lugar do outro. Para se conectar de verdade com o outro, além de ouvir o que ele tem a dizer, precisamos de verdade fazer um esforço para se colocar no lugar dele e sentir um pouco do que ele deve estar sentindo. Repare bem no que a pessoa diz e em como ela diz: ela está com medo? Está feliz? Está com raiva? Você certamente já se sentiu assim, então lembre de como é difícil conversar e tentar resolver algum problema quando estamos sentindo uma emoção como a raiva ou o medo. Ou lembre como é bom estar feliz quando uma coisa legal acontece. Quando você se sintoniza com o

estado da pessoa, consegue entender ela melhor e as palavras e gestos que você vai usar na sua vez de falar vão criar essa conexão e fazer a conversa fluir e o momento ser bom.

S5_A4 - Afetividade: isso tem a ver com o sentimento que você transmite. Quando nos conectamos com o outro uma parte muito importante do que precisamos fazer não são palavras: são gestos ou mesmo um silêncio que transmite que você está junto com o outro, que ele pode contar com você. Esse sentimento está dentro de você, mas pode ser transmitido por um olhar bondoso, por um toque, uma carícia, um beijo, um abraço. Quando a situação é grave e é preciso resolver um problema urgente, esse silêncio atento transmite para o outro que você está pronto para ajudar.

S5_A5 - Cooperação: isso tem a ver com a intenção que está dentro de você. Se conectar com o outro é estar junto pra ajudar no que der. Não faz sentido se conectar com o outro para atrapalhar. Isso não quer dizer que você não possa discordar. Pensar diferente e dizer isso para o outro faz parte dos relacionamentos e ajuda na solução de problemas, mas a intenção sempre tem que ser ajudar, cooperar. Repare na sua intenção e lembre que a vontade de cooperar e ajudar sempre funciona bem nos relacionamentos.

Cena 02 (psicólogo e pai)

S5_A6 - Pedro está com um problemão com o irmão dele. A principal dificuldade nesse caso é se comunicar. Ele é mais de sofrer calado e nunca fala quando alguma coisa está incomodando. Veja só:

S5_A7 - Pai: Eu sei que o melhor é conversar, João. Só que quando alguém fala ou faz alguma coisa que eu não gosto, eu tenho medo de falar e magoar a pessoa. Fico com medo de dar problema, aí acho melhor deixar quieto. Agora mesmo tô passando por isso. Meu irmão estourou o limite do cartão de crédito e tá com o nome sujo. Como ele não pode pedir outro cartão no banco, pediu o meu emprestado para comprar uma televisão nova em 12 parcelas. Eu sei que ele é enrolado pra pagar, mas fiquei sem jeito de negar e passei a televisão no meu cartão. A primeira parcela venceu há três semanas e até agora ele não me pagou. Essa não é a primeira vez que ele me pede dinheiro emprestado e não paga direito. Das outras vezes ele não pagou tudo e demorou muito até me devolver uma parte do dinheiro. Eu fico revoltado e acabo descontando tudo em Marcia e nas crianças. Fico xingando e reclamando em casa, mas não consigo dizer nada pra ele. Tem horas que me dá aquela raiva e eu tenho vontade de quebrar a cara dele. Mas ele é meu irmão e eu gosto dele. Já tem mais de um mês que eu não durmo direito, preocupado. Marcia disse que não era mais pra eu emprestar, aí dessa vez eu não contei

pra ela. Mas ela já percebeu que estou diferente, que eu tô escondendo alguma coisa. Isso acaba comigo.

S5_A8 - Psicólogo: Posso imaginar como está sendo difícil para você, Pedro. Nem sempre é fácil se conectar com o outro e, de vez em quando, todo mundo pode ter dificuldade para falar o que está pensando ou sentindo. Acho que já está claro pra você o quanto não conseguir dizer o que você precisa ou quer dizer atrapalha a sua vida. Então vamos pensar em como resolver esse problema. Em primeiro lugar, me diga se você costuma dar atenção ao seu irmão, ouvir com consideração o que ele diz, se colocar no lugar dele entendendo o que ele está passando. Você acha que você realmente se conecta com ele enquanto ele fala com você?

S5_A9 - Pai: Não tenho certeza, mas acho que sim.

S5_A10 - Psicólogo: Me conte como foi essa conversa sobre a televisão.

S5_A11 - Pai: Ele disse “minha TV já era Pedro. As crianças não aguentam sem TV e eu não aguento as crianças sem a TV. Passa a TV no seu cartão, brother, na moral”.

S5_A12 - Psicólogo: E você fez o que?

S5_A13 - Pai: Falei que não conseguia me imaginar sem minha TV, mas que era uma coisa muito cara e que se ele não conseguisse me pagar, eu não ia ter dinheiro. Aí ele “eu vou pagar, mano. Tô fazendo em 12 vezes justamente pra não ter problema. Quando foi que eu não te paguei? Relaxe.”

S5_A14 - Psicólogo: Você foi sincero e mostrou que entendeu a situação dele, pois sabe que não é fácil ficar sem TV. Já é um bom começo. Mas veja, é como se você já estivesse aceitando que talvez ele não fosse pagar. Você disse “se você não conseguir me pagar eu não vou ter dinheiro”. Você me disse que das outras vezes que ele pediu ajuda, não te pagou tudo. Eu entendo que essa é a principal razão de você não querer emprestar o cartão, certo?

S5_A15 - Pai: É. Se ele tivesse pagado certinho não teria problema.

S5_A16 - Psicólogo: Vamos pensar como você poderia ter dito isso pra ele. Quero que você fale comigo como se fosse com ele. Tente mostrar que você não vai emprestar o cartão por causa do que aconteceu das outras vezes.

S5_A17 - Pai: Você age como se fosse um moleque irresponsável. Quando você pediu o cartão emprestado para comprar o celular e as panelas demorou pra me pagar e não pagou tudo, então não empresto mais. Acabou o assunto.

S5_A18 - Psicólogo: Ok. Você conseguiu dizer que não e explicar o porquê, mas notei que você ficou com bastante raiva e acabou escolhendo mal as palavras e o jeito de dizer. Provavelmente seu irmão ia ficar com raiva também e isso poderia virar uma briga. Tente dizer só o não e a razão com mais calma, mas com firmeza.

S5_A19 - Pai: Deixa eu ver aqui...Não, Carlos. Quando você pediu o cartão emprestado para comprar o celular e as panelas, você demorou pra me pagar e não pagou tudo. Não é certo eu ter que pagar suas contas.

S5_A20 - Psicólogo: Gostei. Você foi claro e firme, e ao mesmo tempo não ofendeu seu irmão nem criou um clima pesado. Mas agora que você já emprestou o cartão, vamos tentar resolver o problema da parcela da TV que você disse que venceu. Tente pensar num jeito de dizer a ele que ele precisa pagar o valor da parcela da TV que já venceu.

S5_A21 - Pai: Eu posso dizer, “Carlos, quando é que você vai me pagar? A primeira parcela já venceu e eu já paguei.”

S5_A22 - Psicólogo: Você falou com calma e educação. Ao invés de perguntar quando ele vai pagar, aproveite uma situação em que vocês estejam juntos e seja mais afirmativo: diga que a primeira parcela venceu e peça para ele fazer um depósito ou pix para você. Você pode sugerir que ele faça ali na hora mesmo, que aí você diz o valor certinho com os juros que você terá que pagar por ter atrasado o pagamento.

S5_A23 - Pai: E se ele enrolar e disser que o celular está ruim?

S5_A24 - Psicólogo: Aí você pode se oferecer para acompanhar ele até o banco para sacar o dinheiro ou fazer o depósito no caixa.

Cena 03 (psicólogo e pai)

S5_A25 - Psicólogo: Se conectar com as pessoas nem sempre é fácil, mas a gente vai aprendendo o que funciona melhor e vai melhorando. Eu vou te dar algumas dicas que você pode praticar que vão te ajudar a se conectar melhor com as pessoas:

S5_A26 - Ouvir. Quando o outro estiver falando não fale ao mesmo tempo e não corte o outro. Ouça com atenção e se interesse de verdade pelo que o outro está falando. Olhe para a pessoa que está falando com você. Ao ouvir, entender e se colocar no lugar dela, você vai saber melhor o que dizer e será mais fácil achar um caminho para resolver o problema ou para confortar a pessoa, ou para compartilhar um sentimento. Lembre que ouvir com atenção não quer dizer que você concorda, mas que você está disposto a entender o lado do outro.

S5_A27 - Dizer “não”. Para se conectar bem com o outro, precisamos respeitar nossos limites. Respeitar nossos limites é saber como dizer não quando não podemos ou não queremos atender um pedido ou ajudar. Quando não conseguimos fazer isso, podemos ficar com vontade de nos isolar, pois sentimos que não vamos dar conta de tudo. Quando quiser dizer “não”, mostre que você entende a situação da pessoa, mas diga “não” de um jeito claro e firme. Explique o motivo de você não poder atender o pedido. Quando fizer isso, não espere que a pessoa fique feliz com

a sua resposta. É natural que ela fique desapontada, mas a sinceridade funciona melhor do que prometer e não cumprir ou fazer o que o outro pede de má vontade.

S5_A28 - Pedir ajuda. Quando estamos sempre prontos a atender pedidos e ajudar os outros, mas não sabemos pedir ajuda, a conexão com as pessoas não nos satisfaz. É importante dar e receber para se sentir relaxado e confiante nas relações. Todo mundo que estende a mão para o outro também merece receber esse apoio de volta. Por isso, não se acanhe: quando estiver com um problema difícil de resolver, quando precisar desabafar, quando precisar de companhia ou mesmo de um abraço, seja sincero e claro. É muito raro o outro conseguir adivinhar o que estamos precisando. Nem sempre você será atendido, por isso, se prepare, pois, assim como você, os outros às vezes também vão dizer “não”.

S5_A29 - Expressar incômodo. Não queremos estar conectados a pessoas que nos magoam ou aborrecem. Só que quase todo mundo vai fazer isso de vez em quando. Por isso, se não soubermos expressar nosso incômodo, ficamos sofrendo calados ou acabamos nos isolando pra não sofrer. Em algumas situações temos que engolir sapo, como no trabalho, mas na maioria das vezes, podemos comunicar nosso mal-estar e evitar que a situação se repita. O segredo é sempre falar com sinceridade e calma, sem ofender, no momento em que a coisa acontece. Não deixe para depois, a não ser que você esteja com muita raiva e precise fazer uma pausa antes. Mostre que a pessoa te magoou ou aborreceu dizendo o que foi que ela falou ou fez e que te causou mal-estar.

S5_A30 - Valorizar o outro. Quando estamos conectados com o outro, faz muito bem se sentir querido e valorizado. Faça isso pelas pessoas! Preste atenção nas qualidades delas, no que elas têm de melhor, e fale disso. Um elogio sincero é um jeito poderoso de se conectar com o outro.

S5_A31 - Dar e receber afeto. Quando estamos passando por uma situação muito difícil parece que as palavras faltam, e dar e receber carinho, sentir a presença e o afeto do outro é a única coisa que conforta. Algumas pessoas podem ficar um pouco estranhas ou não retribuir ao receber um abraço ou afago, mas isso não significa que não precisem disso ou que não estejam gostando de receber. O carinho físico de tocar, afagar, segurar a mão é muito tranquilizador pra quem está aflito ou sofrendo com alguma situação. E mesmo que esteja tudo bem, um abraço, um beijo, uma carícia ou um cafuné aproxima as pessoas.

S5_A32 - Pai: Gostei muito das dicas, João! Vou colocar em prática para me conectar melhor com as pessoas! Não vou mais ficar sofrendo calado.

S5_A33 - Psicólogo: Isso mesmo, Pedro! Mas é sempre bom lembrar que pra começar a sentir a melhora, você precisa ter paciência e continuar usando essas dicas dia após dia.

S5_A34 - (para o participante) Agora você vai responder 5 perguntas simples sobre os relacionamentos com as pessoas. Depois, um psicólogo ou psicóloga do PARAPAIIS vai te ajudar a praticar uma estratégia para se conectar com o outro.

Lembre-se: se você não conseguir seguir essas dicas ou não se sentir melhorando, procure um serviço de assistência na sua cidade como CRAS, CREAS, NASF e Posto de Saúde.

Referências:

Conte, F. C. S., & Brandão, M. Z. S. (2007). Quero ser assertivo! – buscando um posicionamento sincero entre a passividade e a agressividade nos relacionamentos interpessoais. In F. C. S. Conte & M. Z. S. Brandão (Eds.), *Falo? ou não falo? Expressando sentimentos e comunicando ideias* (2a ed., pp. 1-14). Mecenas.

Parte 2 – Entendeu?

1. Para se conectar com o outro, a gente não deve falar quando ele faz alguma coisa que a gente não gosta. (E)
2. Um jeito de se conectar com o outro é falando sobre nossos pensamentos e sentimentos. (C)
3. Ouvir o outro não é tão importante, o que importa é falar claro. (E)
4. Dizer “sim” para tudo pode nos causar problemas e mal-estar. (C)
5. Quando nossas relações com as pessoas são boas, nosso bem-estar também melhora. (C)

Parte 3 – Pratique um pouco

Como dizer “Não”

Psicólogo: Olá, meu nome é Antonio. Eu sou psicólogo do PARAPAIIS. A nossa dica de hoje é sobre como se comunicar bem em situações delicadas, quando você precisa dizer “não” a um pedido que pode criar problemas para você. Mesmo quem tem mais facilidade para dizer não, pode ficar atrapalhado ou sem jeito pra dizer que não vai atender certos pedidos ou certas pessoas. É isso que vamos praticar um pouco hoje.

3.1 Prática

Imagine que um vizinho muito gente boa, mas com quem você não tem muita intimidade, pede para deixar os dois filhos dele na sua casa durante o fim de semana. Ele precisa resolver um problema familiar grave em outra cidade. Ele explica a você que foi uma briga

séria entre os parentes dele e que ele não tem como levar as crianças porque as coisas lá foram muito feias. Ele também lhe explica que já pediu para alguns amigos esse favor, mas que eles vão viajar e por isso, não podem ficar com as crianças no fim de semana. Você entende o pedido, concorda que o problema é grave e sente que ele não pode mesmo levar os filhos se a situação foi tão complicada. Mas você também sabe que os filhos desse seu vizinho são super travessos, desobedientes e que brigam bastante. Por não ter uma amizade tão próxima com seu vizinho, você sente que não teria liberdade nem autoridade para colocar limites nos meninos dele e fica muito preocupado com o que poderia acontecer. Então, você precisa encontrar um jeito de dizer ao seu amigo que não pode atender o pedido. Pense um pouco em como você responderia. O que você poderia dizer? Vamos fazer uma pausa para você pensar:

TEMPO

Agora pense se a sua resposta consegue mostrar ao seu vizinho que você entende o lado dele: a gravidade da situação, a aflição que ele está sentindo. Você mudaria alguma coisa na sua resposta para mostrar a ele que você entendeu a situação delicada que ele está vivendo? Faça com que suas palavras e seu tom de voz mostrem que você entende os sentimentos e a opinião dele sobre essa situação. Vamos fazer mais uma pausa para você pensar:

TEMPO

Agora pense se a sua resposta deixou claro que você não vai atender o pedido. Por mais que você demonstre entender a situação difícil em que ele se encontra, você precisa ser claro e firme ao dizer que não pode atendê-lo. Você mudaria alguma coisa na sua resposta para deixar claro que não vai ficar com as crianças? Vamos fazer outra pausa para você pensar:

TEMPO

Agora imagine que seu vizinho diz o seguinte: “Poxa! Nunca imaginei que você fosse me negar esse favor. Achei que podia contar com você. Tomara que você nunca passe por uma situação dessas.” O que você diria para ele agora? Repare bem nas emoções que você está sentindo ao pensar nessa situação ou tente pensar no que você sentiria se passasse por isso. Como você poderia responder de um jeito que mostrasse que você está conectado a ele, mas que mesmo assim não vai atender o pedido? Vamos fazer mais uma pausa para você pensar:

TEMPO

Você já praticou um pouco aqui comigo, tente fazer isso sempre que você precisar dizer não. Espero que você aproveite bem essa dica!

Agora, você vai assistir a um vídeo curto que vai explicar o seu dever de casa dessa semana.

Referência:

Linehan, Marsha M. (2018). *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta*, 2. ed. Porto Alegre: Artmed.

Parte 4 – Dever de casa

(Psicóloga Juliana ou Psicólogo João se revezam no dever de casa de cada semana)

Psicólogo/psicóloga: Oi! O seu dever de casa desta semana é praticar a dica: Dar e receber afeto (colocar este texto com ilustrações).

Você vai marcar na agenda que aparece na sua tela o melhor horário em cada dia da semana para fazer uma pausa e dar carinho pra alguém. Todo mundo sabe como é bom receber um abraço, um beijo, um carinho, mas na correria do dia a dia, às vezes esquecemos dessa forma tão simples e gostosa de se conectar com o outro. Dê carinho para quem estiver perto de você. Pode ser seu marido ou esposa, seus filhos, seus pais... quem você quiser. Repare no estado da pessoa e no seu estado também e sinta qual é o carinho que combina mais com aquele momento: pode ser tocar no ombro da pessoa, fazer um cafuné no cabelo, um afago no rosto ou nas costas, um beijinho, ou simplesmente segurar a mão. Mas também pode ser um longo abraço ou um beijo apaixonado. Depois repare bem na reação da outra pessoa e em como você se sentiu ao fazer isso. Se você quiser, pode colocar um alarme no seu celular pra te lembrar de fazer o dever de casa.

Vamos lá! Marque na agenda os horários e comece hoje mesmo a dar e receber afeto!

Parte 5 – Videoconferência**PASSO 1: Estabelecendo *Rapport* e verificando as atividades:**

O facilitador inicia a chamada saudando o participante, reforçando seu engajamento e explicando o objetivo da chamada:

“Olá (nome do participante), tudo bem? Parabéns por ter iniciado o curso. Sabemos que é um desafio encontrar tempo para as atividades, então, valorizamos muito a sua dedicação e esperamos que o curso lhe ajude. Esta chamada serve para falar das suas dúvidas e conversar um pouco mais sobre as atividades da semana.”

Depois, o facilitador comenta as atividades realizadas e não realizadas:

“Eu olhei as atividades desta semana e notei que você assistiu ao primeiro vídeo, mas não fez as outras atividades. Aconteceu alguma coisa esta semana? Entendo que nem sempre é fácil cumprir todas as atividades. Você teve alguma dúvida ou dificuldade? Eu quero te ajudar.

Se o participante relatar dúvidas ou dificuldades o facilitador continua com o PASSO 2. Caso o participante tenha realizado todas as atividades do site, o facilitador continua a chamada com o PASSO 3.

PASSO 2: Esclarecendo dúvidas e solucionando dificuldades:

O facilitador esclarece dúvidas sobre a utilização do site ou sobre as atividades. Caso o problema tenha sido uma dificuldade pessoal, como administrar o tempo para conseguir realizar as atividades do programa, o facilitador faz perguntas adicionais para compreender o contexto em que a dificuldade surgiu. A partir do relato do participante sobre o contexto, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam a realização das atividades da semana. Por exemplo, se o problema for a falta de acesso ao dispositivo digital, o facilitador pode sugerir que o participante organize os horários de uso com os demais membros da família:

“Entendi. Vocês só têm um computador e todos precisam usar para as suas atividades. Que tal se cada um de vocês tivesse um horário para usar o computador? Assim não dá briga e todo mundo consegue fazer o que precisa. Vamos começar com os horários para o que é dever (escola e dever de casa, trabalho e o PARAPAIIS em Ação). Agora vamos pensar em que horários cada um pode usar o computador para se divertir/passar o tempo.”

Caso o participante relate falta de motivação, o facilitador deve resgatar os objetivos do curso e perguntar ao participante o que fez ele decidir fazer o curso. A partir do relato do participante, o facilitador deve reforçar sua iniciativa e percepção acerca da importância de cuidar da própria saúde mental e do desenvolvimento dos filhos. Caso o participante fale que tem dúvidas sobre sua capacidade de mudar, o facilitador deve enfatizar o fato de que o curso foi pensado para ajudar os pais a mudarem dando pequenos passos, com a ajuda das atividades semanais.

Quando o participante relatar muitas dificuldades, o facilitador deve se concentrar em resolver a principal. Lembre-se de que a chamada tem duração de 30 minutos, por isso, nem sempre será possível falar sobre tudo.

PASSO 3 - Discutindo o dever de casa:

O facilitador pergunta sobre o dever de casa:

“Você conseguiu fazer o dever de casa? Como foi?”

Ou, quando o participante relata não ter feito o dever de casa:

“O que aconteceu? Por que você não conseguiu fazer?”

A partir do relato do participante, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam fazer o dever de casa. Por exemplo, se o problema foi a falta de tempo, o facilitador pode usar alguns minutos para ajudar o participante e encontrar o melhor horário para o dever de casa e usar alguma estratégia para se lembrar de fazer a atividade:

“Entendo. Que tal a gente tentar reservar um horário do dia para você fazer o dever de casa? Aí podemos programar um alarme no seu celular pra te lembrar de fazer a atividade. O que você acha?”

No caso do exercício do foco na respiração, pode acontecer de o participante relatar ter ficado entediado, ou estar com pressa na hora de fazer o exercício. Nesses casos, é fundamental relembrar para que serve o exercício, a importância de praticá-lo diariamente e conduzir o exercício com o participante durante a videoconferência:

Depois de concluir a prática, o facilitador deve perguntar como o participante se sentiu e reforçar positivamente relatos de sensações agradáveis ou positivas, mostrando que este estado é um ponto de partida para fazer as coisas do jeito certo, com calma e com prazer.

“É assim mesmo no começo. Mas vamos lembrar pra que serve este exercício. Ficar pensando muito no passado ou no futuro atrapalha você quando você precisa se concentrar no agora: no seu trabalho, na explicação que está dando pro seu filho, numa tarefa de casa. Prestar atenção é o primeiro passo para que as coisas deem certo. Prestar atenção no que está acontecendo, no que as pessoas estão fazendo ou dizendo, nos ajuda a tomar as melhores

Por fim, o facilitador deve repassar com o participante os horários em que ele pretende fazer o exercício do foco na respiração, de modo a aumentar as chances de que ele faça de fato, todos os dias.

PASSO 4 - Discutindo destaques da semana:

Depois de resolver os problemas que impediram a realização do dever de casa, o facilitador utiliza o tempo restante da chamada para discutir com o participante dois destaques do conteúdo da semana. Se os 30 minutos se esgotarem nos PASSOS 1,2 e 3, pule os PASSO 4 e vá direto para o PASSO 5.

Destaque 1

“Agora eu vou ler pra você uma parte das atividades da semana que é muito importante e depois vou te fazer uma pergunta pra gente conversar um pouco mais sobre essa parte.”

Para se conectar bem com o outro, precisamos respeitar nossos limites. Respeitar nossos limites é saber como dizer não quando não podemos ou não queremos atender um pedido ou ajudar.

Pergunta para o participante: “Você costuma dizer “sim” em situações em que gostaria de dizer “não”?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando-o a entender a importância de recusar pedidos quando não pode ou não está disposto a atender. Para que a conversa fique mais prática e concreta, o facilitador pode dar um exemplo simples (ex.: emprestar dinheiro para um amigo quando o próprio participante não tem dinheiro suficiente para pagar a fatura do cartão

de crédito). Depois, o facilitador fala da importância da prática “Como dizer ‘Não’ para o bem-estar emocional. Se o participante relatar que não tem dificuldade para dizer “não”, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar sendo assertivo.

Destaque 2

“Agora vou te falar de outra parte das atividades da semana, que também é muito importante:”

Não queremos estar conectados a pessoas que nos magoam ou aborrecem. Só que quase todo mundo vai fazer isso de vez em quando. Por isso, se não soubermos expressar nosso incômodo, ficamos sofrendo calados ou acabamos nos isolando pra não sofrer.

Pergunta para o participante: “Você costuma sofrer calado ou se isolar quando alguém faz algo que você não gosta?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando-o a dizer o que faz quando alguém se comporta de um jeito que o incomoda. O facilitador deve enfatizar o fato de que expressar incômodo pode trazer muito benefício para o bem-estar emocional e ajudar a melhorar a conexão com o outro. O participante pode dizer que tem medo de falar e magoar as pessoas. Nesse caso, o facilitador ajuda o participante a entender que sem expressar incômodo, ele não consegue se conectar bem com o outro e, por isso, o ideal é sempre falar com sinceridade e calma, sem ofender a outra pessoa, o que ela falou ou fez e que causou incômodo para o participante. Se o participante não relatar dificuldade para expressar incômodo, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar sendo assertivo.

PASSO 5 - Encerramento:

O facilitador enfatiza que os benefícios vêm com a prática contínua, informa que os vídeos de cada semana ficarão disponíveis durante todo o período da intervenção e poderão ser revisados; e confirma o dia e horário da sessão da semana seguinte.

“Chegamos ao final da nossa chamada. Parabéns pela sua dedicação às atividades! Lembre-se de que para melhorar seu bem-estar e sua conexão com as outras pessoas, você precisa continuar praticando essas dicas. Você pode acessar os vídeos desta semana sempre que quiser. Nossa próxima chamada será no dia às Até lá!”

Roteiro da Semana 6: Resolvendo problemas

Parte 1 – Aprenda mais

Cena 01 (psicóloga)

Semana 6_Áudio 1 (S6_A1) - Psicóloga: Olá! Eu sou Juliana, psicóloga de Márcia, lembra? Essa semana vamos falar sobre problemas. E quando o assunto é problema, ninguém escapa. Todo mundo tem problema pra resolver! Tem problema, que quando aparece, nos desanima, dá aquela vontade de fugir. E se tentamos fugir dos problemas o resultado é sofrimento: começamos a ficar ansiosos e preocupados ou então tristes, desanimados. Por isso, saber resolver problemas ajuda a melhorar e manter nosso equilíbrio mental e emocional. Alguns problemas são mais fáceis de resolver, a gente tira de letra. Por exemplo: consertar a pia que está pingando, acabar com os piolhos que as crianças pegaram na escola ou organizar as gavetas que estão uma bagunça. Mas tem outros problemas que nos desafiam mais. Por exemplo: o que fazer pra diminuir as despesas? O que fazer para que o filho que está acima do peso, se alimente melhor? O que fazer pra que a família brigue menos no dia a dia?

Para resolver esses problemas mais complicados precisamos seguir alguns passos que ajudam a descomplicar o problema. Mas antes de conhecer esses passos que precisamos seguir, vamos entender algumas atitudes que nos ajudam a encarar melhor os problemas complicados da vida:

S6_A2 - Ter coragem: Isso tem a ver com o que você faz logo que o problema aparece, logo que você sente que tem um problema. Fingir que o problema não existe e empurrar com a barriga só faz o problema ficar cada vez maior e mais difícil de resolver. Você pode ignorar o problema porque acha que não vai conseguir resolver, mas cada um tem seu jeitinho e o que importa é colocar a mão na massa. A melhor atitude é encarar o problema de frente e aceitar que o problema existe, por mais difícil que seja de resolver.

S6_A3 - Ter a mente aberta: Isso tem a ver com as soluções que você pode dar para o problema. Muitas vezes o problema parece complicado porque só conseguimos olhar pra ele de um jeito e a solução que achamos que seria a melhor pode ser difícil de acontecer ou de colocar em prática. Aí achamos que o problema não tem solução. Quando isso acontece, precisamos abrir nossa mente e tentar ver o problema com outros olhos. Perguntar, conversar com as pessoas e se informar sobre o assunto ajuda muito a abrir a mente.

S6_A4 - Ser paciente: isso tem a ver com o tempo que vai levar pra resolver o problema. Problemas complicados levam tempo pra serem resolvidos, mas muitas vezes a nossa vontade é resolver de uma vez e acabar com o problema. Quando agimos por impulso, podemos criar

um problema ainda maior. É importante pensar bem no problema e nas soluções antes de fazer alguma coisa. Além disso, às vezes a gente tenta uma solução que não funciona e aí precisa pensar em outra solução. Tem vezes que a solução funciona aos pouquinhos. Então a atitude certa com problemas mais complicados é aceitar e saber conviver com o problema enquanto ele está sendo resolvido e ainda não foi embora da nossa vida.

Cena 02 (psicóloga e mãe)

S6_A5 - Psicóloga: Esta semana Márcia está tentando resolver um problema complicado. Veja só:

S6_A6 - Mãe: Ai, Juliana. Eu não tenho uma folga. Parece que a vida é só problema!

S6_A7 - Psicóloga: Calma, Márcia. Quando o problema aparece, causa a maior aflição, e é por isso que você precisa encará-lo com força de vontade, paciência e com a mente aberta. Assim tudo se resolve, por mais complicado que seja. Vamos com calma. Me conte o que aconteceu.

S6_A8 - Mãe: O dono pediu a casa que a gente aluga e precisamos nos mudar em três meses. Com tudo que eu tenho pra fazer... ainda vou ter que procurar outro lugar, desmontar tudo, encaixotar. Sem falar no custo da mudança. E eu adoro a minha casa, Juliana. É perto da escola das crianças. Não quero me mudar. Pedro vai tentar conversar com o dono pra ver se ele dá mais um tempo pra gente. Ele vai dizer que a gente não esperava essa notícia, que a gente não tem condição de se mudar agora.

S6_A9 - Psicóloga: Posso imaginar como você deve estar sofrendo com essa situação, Márcia. É muito difícil ter que se mudar quando não fizemos planos e quando gostamos do lugar onde vivemos. Eu entendo que vocês queiram tentar negociar com o dono, mas como vocês tem um tempo curto para resolver isso, talvez seja melhor vocês comecem já, caso a conversa com o dono não dê certo. O que você acha?

S6_A10 - Mãe: É que eu não queria sair dali. A gente sempre morou ali.

S6_A11 - Psicóloga: Entendo, Márcia. Mas e se o dono não concordar e ficar pressionando vocês? Não vai ser pior aguentar o stress e a pressão? Não é melhor encarar logo o problema ao invés de empurrar com a barriga?

S6_A12 - Mãe: Pode ser.

S6_A13 - Psicóloga: Eu vou te ensinar cinco passos simples que vão te ajudar a resolver este e outros problemas.

Cena 03 (psicóloga e mãe)

S6_A14 - Psicóloga: Para te ajudar a lembrar dos cinco passos, lembre dessa mão em que cada dedo é um dos passos que você tem que seguir: primeiro você vai dizer pra você mesma qual é o problema que você tem que resolver; segundo você vai pensar nas opções pra resolver o problema; terceiro você vai escolher uma opção; quarto você vai agir; quinto você vai ver se o resultado foi bom. Então vamos colocar em prática esse passo a passo:

S6_A15 - Passo 1: Qual é o problema? Diga pra você mesma qual é o problema que você tem pra resolver. Às vezes, os problemas são muitos, então você pode começar escolhendo o problema mais urgente para resolver. Nessa situação que você está enfrentando, tem o problema de encontrar um lugar pra morar, o problema do dinheiro para a mudança, e talvez outros que você ainda não pensou. Qual você acha mais urgente?

S6_A16 - Márcia: Encontrar onde morar (desanimada)

S6_A17 - Psicóloga: Concordo. Então diga qual é o problema que vamos resolver, Márcia.

S6_A18 - Márcia: Preciso encontrar um lugar para morar (desanimada)

S6_A19 - Passo 2: Pensar nas opções. Quando você já sabe o problema que tem pra resolver, é hora de pensar em soluções possíveis. Você pode gravar um áudio ou anotar num papel ou no celular as opções de solução que vêm na sua cabeça. Não pense se essas opções são boas ou ruins. Apenas pense nelas. Quanto mais soluções você pensar, maior será a chance de encontrar uma boa forma de resolver o problema. Muitas vezes, a primeira solução que vem à mente, não é a melhor. Que soluções te vêm na cabeça para resolver esse problema da casa?

S6_A20 - Mãe: Procurar uma outra casa ali perto, pra alugar.

S6_A21 - Psicóloga: O que mais? Diga tudo que vem na sua cabeça.

S6_A22 - Mãe: Ver uma casa pra alugar em outro bairro que seja mais em conta. Ver se o dono tem outra casa para alugar... a gente nunca tentou fazer isso, mas a gente podia ir na Caixa e ver se tem como financiar pra tentar dar a entrada numa casa. E com o dinheiro do aluguel ia pagando a prestação. Não sei se a gente conseguiria, mas a gente podia cortar aqui e ali pra ter a nossa casa e nunca mais passar por isso. Ou a gente pode até ver um apartamento, que dá menos trabalho. Se é pra comprar podemos ver um bairro menos barulhento, que a gente sempre quis isso.

S6_A23 - Psicóloga: Que ótimo, Márcia! Você pensou em várias opções e vejo que você ficou mais animada quando viu que o problema parece ter solução, mesmo que vocês precisem fazer algum esforço.

S6_A24 - Passo 3: Escolher a melhor opção. Agora você deve procurar a solução que melhor se encaixa com você – com seu jeito de ser, seus recursos, o apoio de seus familiares e amigos. Por isso, para escolher a melhor opção, leve em consideração as vantagens e desvantagens de

cada opção. Pense quais são as chances de conseguir colocar em prática cada opção. Depois pense se você vai se sentir bem emocionalmente ao agir assim. Pense também na quantidade de tempo e esforço que vai precisar para resolver o problema desse jeito. Depois pense se essa solução pode prejudicar ou beneficiar outras pessoas e se ela pode trazer prejuízos mais tarde. Faça isso com cada opção que veio na sua cabeça. Ajuda se você gravar em áudio, ou anotar essas vantagens e desvantagens no papel ou no celular. Depois de pensar sobre cada opção, você vai escolher a melhor. Eu proponho que você faça esse passo junto com seu marido esta semana, Márcia.

S6_A25 - Márcia: Tá bom. Vou falar com ele.

S6_A26 - Passo 4: Agir. Quando você já tiver escolhido a opção, é hora de colocar em prática. Mas é preciso ter paciência. Não coloque o carro na frente dos bois. Primeiro você precisa pensar num plano: você vai pensar no que vai fazer, como você vai fazer e quando vai fazer. Depois que seu plano estiver todo organizado, é hora de agir! Por exemplo, se você e seu marido escolherem a opção de comprar uma casa com o dinheiro do banco, precisam se planejar para ir ao banco, decidir quando vão fazer isso, se vão juntos ou não, quais perguntas vocês querem fazer ao gerente e assim por diante.

S6_A27 - Passo 5. Avaliar o resultado. Depois que colocar a solução em prática, você avalia se o resultado da ação te agradou. O problema foi resolvido ou não? Se você se sentir satisfeita com o resultado, pode passar pro próximo problema, ou então só relaxar se não tiver mais nenhum problema pra resolver. Mas se não estiver satisfeita com o resultado, você pode escolher uma outra opção da sua lista pra colocar em prática. Por exemplo, se depois da conversa no banco, vocês acharem que não vão conseguir pagar as prestações, tem que partir para uma outra opção, que pode ser procurar uma casa ou apartamento para alugar perto de onde vocês estão, ou então, em outro bairro. Vai depender das vantagens e desvantagens que vocês já pensaram. Se a primeira tentativa de resolver o problema não der certo, não desanime! Problemas complicados fazem parte da vida e nesse caminho de buscar a solução a gente aprende e às vezes se surpreende com coisas boas que acontecem.

S6_A28 - Mãe: Essas dicas são muito boas, Juliana! Eu fiquei mais animada. Hoje à tarde quando chegar em casa vou fazer um café bem gostoso e a gente vai pensar nas opções pra resolver esse problema.

S6_A29 - Psicóloga: Que bom, Márcia! Mas lembre que pra começar a ver o resultado, você precisa ter paciência e continuar usando essas dicas dia após dia. Aprendemos a resolver problemas aplicando os cinco passos sempre que um problema complicado aparece.

(para o participante) Agora você vai responder 5 perguntas simples sobre como resolver problemas. Depois, um psicólogo ou psicóloga do PARAPAIS vai te ajudar a praticar um pouco dos cinco passos para resolver problemas.

Lembre-se: se você não conseguir seguir essas dicas ou não se sentir melhorando, procure um serviço de assistência na sua cidade como CRAS, CREAS, NASF e Posto de Saúde.

Referências:

- Paixão, C. (2020). *Controle parental em contextos afetados pelo adoecimento de crianças com fibrose cística*. (Tese de doutorado). Universidade Federal da Bahia. <https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/31875>
- Sahler, O. J. Z., Dolgin, M. J., Phipps, S., Fairclough, D. L., Askins, M. A., Katz, E. R., Noll, R. B., & Butler, R. W. (2013). Specificity of problem-solving skills training in mothers of children newly diagnosed with cancer: Results of a multisite randomized clinical trial. *Journal of Clinical Oncology*, 31(10), 1329-1335. <https://doi.org/10.1200/JCO.2011.39.1870>

Parte 2 – Entendeu?

1. Resolver problemas ajuda a melhorar e manter nosso bem-estar. (C)
2. A melhor forma de resolver um problema é esperar ele passar. (E)
3. Problemas complicados precisam de paciência para serem resolvidos. (C)
4. Agir no impulso é a melhor forma de resolver um problema. (E)
5. Devemos pensar nas vantagens e desvantagens de cada opção de solução. (C)

Parte 3 – Pratique um pouco

Cinco Passos para Resolver Problemas

Psicóloga: Olá, meu nome é Eu sou psicóloga do PARAPAIS. Hoje vamos praticar um pouco dos cinco passos para resolver problemas. Nós vamos fazer juntos os dois primeiros passos e o resto será dever de casa da semana.

3.1 Preparação para a prática

Hoje vai ser mais fácil se você puder escrever ou gravar suas ideias. Então, pegue papel e caneta ou então o celular pra escrever ou gravar um áudio. Você também pode criar um grupo só pra você no zap e colocar essas coisas lá.

3.2 Prática

Passo 1: Problema.

Como você já sabe, o primeiro passo é dizer pra você mesmo qual é o problema que você precisa resolver (mostrar a imagem da mão com a palavra “problema” escrita no primeiro dedo). Então, pense agora em um problema que você gostaria de resolver. Pode ser que você não tenha nenhum problema complicado nesse momento. Tudo bem. Pode ser um problema simples, pois o que importa é que ele vai servir pra gente praticar os cinco passos.

TEMPO

Agora escreva no papel ou no celular, ou grave num áudio o problema que você vai resolver.

TEMPO

Passo 2: Opções.

Agora é hora de você ter ideias, pensar em opções (mostrar a imagem da mão com a palavra “opções” escrita no segundo dedo). Como você acha que pode resolver o problema? Lembre de não julgar suas ideias, não é hora de pensar se elas são boas, se fazem sentido, se são possíveis. Quanto mais ideias você tiver, maiores as chances de encontrar uma solução. Você pode pensar em formas de agir que já te ajudaram a resolver outros problemas no passado. Pode lembrar de diferentes situações e ver se dá pra combinar essas coisas num jeito novo de lidar com esse problema. Você também pode pensar em opções novas. Não tenha medo de ser criativo, por mais estranhas que essas ideias pareçam no início.

Vá escrevendo no papel ou no celular, ou gravando num áudio todas as ideias que você tiver pra resolver o problema.

TEMPO

Pronto! Guarde bem esse papel ou o áudio que você gravou. Você vai fazer os próximos passos no dever de casa e na vídeoconferência dessa semana.

Agora, você vai assistir a um vídeo curto que vai explicar o seu dever de casa dessa semana.

Referência:

- Paixão, C. (2020). *Controle parental em contextos afetados pelo adoecimento de crianças com fibrose cística*. (Tese de doutorado). Universidade Federal da Bahia. <https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/31875>
- Jacob, L. S. (2004). Treino de resolução de problemas. In: Abreu, C. N. & Guilhardi, H. J. *Terapia Comportamental e Cognitivo-comportamental: práticas clínicas* (pp. 344-351). Roca.

Parte 4 – Dever de casa

Psicóloga: Oi! O seu dever de casa dessa semana é continuar praticando os cinco passos para resolver problemas.

Você vai marcar na agenda que aparece na sua tela o melhor horário em cada dia da semana para continuar com os próximos passos para resolver problemas. Você já fez os passos 1 e 2 no “Pratique um Pouco”. Durante a semana, você vai reservar 10 ou 15 minutos por dia para fazer os passos 3, 4 e 5. Se o problema for muito complicado, talvez você não chegue no passo 5 essa semana. Tudo bem. Você pode continuar na semana que vem. Agora que você já sabe o problema que vai resolver e já pensou em várias opções de solução, você vai escolher a melhor opção (pense nas vantagens e desvantagens de cada opção), colocar em prática a opção que você escolher e ver se ficou satisfeito com o resultado. Lembre que nem sempre a primeira opção que colocar em prática vai funcionar. Se não funcionar, escolha outra opção e continue tentando!

Se quiser, você pode colocar um alarme no seu celular para te lembrar de fazer o dever de casa. Vamos lá! Marque na agenda os horários e comece hoje mesmo a praticar esses passos para resolver problemas!

Parte 5 – Videoconferência

PASSO 1: Estabelecendo *Rapport* e verificando as atividades:

O facilitador inicia a chamada saudando o participante, reforçando seu engajamento e explicando o objetivo da chamada:

“Olá (nome do participante), tudo bem? Parabéns por ter iniciado o curso. Sabemos que é um desafio encontrar tempo para as atividades, então, valorizamos muito a sua dedicação e esperamos que o curso lhe ajude. Esta chamada serve para falar das suas dúvidas e conversar um pouco mais sobre as atividades da semana.”

Depois, o facilitador comenta as atividades realizadas e não realizadas:

“Eu olhei as atividades desta semana e notei que você assistiu ao primeiro vídeo, mas não fez as outras atividades. Aconteceu alguma coisa esta semana? Entendo que nem sempre é fácil cumprir todas as atividades. Você teve alguma dúvida ou dificuldade? Eu quero te ajudar.

Se o participante relatar dúvidas ou dificuldades o facilitador continua com o PASSO 2. Caso o participante tenha realizado todas as atividades do site, o facilitador continua a chamada com o PASSO 3.

PASSO 2: Esclarecendo dúvidas e solucionando dificuldades:

O facilitador esclarece dúvidas sobre a utilização do site ou sobre as atividades. Caso o problema tenha sido uma dificuldade pessoal, como administrar o tempo para conseguir realizar as atividades do programa, o facilitador faz perguntas adicionais para compreender o contexto em que a dificuldade surgiu. A partir do relato do participante sobre o contexto, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam a realização das atividades da semana. Por exemplo, se o problema for a falta de acesso ao dispositivo digital, o facilitador pode sugerir que o participante organize os horários de uso com os demais membros da família:

“Entendi. Vocês só têm um computador e todos precisam usar para as suas atividades. Que tal se cada um de vocês tivesse um horário para usar o computador? Assim não dá briga e todo mundo consegue fazer o que precisa. Vamos começar com os horários para o que é dever (escola e dever de casa, trabalho e o PARAPAIIS em Ação). Agora vamos pensar em que horários cada um pode usar o computador para se divertir/passar o tempo.”

Caso o participante relate falta de motivação, o facilitador deve resgatar os objetivos do curso e perguntar ao participante o que fez ele decidir fazer o curso. A partir do relato do participante, o facilitador deve reforçar sua iniciativa e percepção acerca da importância de cuidar da própria saúde mental e do desenvolvimento dos filhos. Caso o participante fale que tem dúvidas sobre sua capacidade de mudar, o facilitador deve enfatizar o fato de que o curso foi pensado para ajudar os pais a mudarem dando pequenos passos, com a ajuda das atividades semanais.

Quando o participante relatar muitas dificuldades, o facilitador deve se concentrar em resolver a principal. Lembre-se de que a chamada tem duração de 30 minutos, por isso, nem sempre será possível falar sobre tudo.

PASSO 3 - Discutindo o dever de casa:

O facilitador pergunta sobre o dever de casa:

“Você conseguiu fazer o dever de casa? Como foi?”

Ou, quando o participante relata não ter feito o dever de casa:

“O que aconteceu? Por que você não conseguiu fazer?”

A partir do relato do participante, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam fazer o dever de casa. Por exemplo, se o problema foi a falta de tempo, o facilitador pode usar alguns minutos para ajudar o participante e encontrar o melhor horário para o dever de casa e usar alguma estratégia para se lembrar de fazer a atividade:

“Entendo. Que tal a gente tentar reservar um horário do dia para você fazer o dever de casa? Aí podemos programar um alarme no seu celular pra te lembrar de fazer a atividade. O que você acha?”

No caso do exercício do foco na respiração, pode acontecer de o participante relatar ter ficado entediado, ou estar com pressa na hora de fazer o exercício. Nesses casos, é fundamental relembrar para que serve o exercício, a importância de praticá-lo diariamente e conduzir o exercício com o participante durante a videoconferência:

Depois de concluir a prática, o facilitador deve perguntar como o participante se sentiu e reforçar positivamente relatos de sensações agradáveis ou positivas, mostrando que este estado é um ponto de partida para fazer as coisas do jeito certo, com calma e com prazer.

“É assim mesmo no começo. Mas vamos relembrar pra que serve este exercício. Ficar pensando muito no passado ou no futuro atrapalha você quando você precisa se concentrar no agora: no seu trabalho, na explicação que está dando pro seu filho, numa tarefa de casa. Prestar atenção é o primeiro passo para que as coisas deem certo. Prestar atenção no que está acontecendo, no que as pessoas estão fazendo ou dizendo, nos ajuda a tomar as melhores

Por fim, o facilitador deve repassar com o participante os horários em que ele pretende fazer o exercício do foco na respiração, de modo a aumentar as chances de que ele faça de fato, todos os dias.

PASSO 4 - Discutindo destaques da semana:

Depois de resolver os problemas que impediram a realização do dever de casa, o facilitador utiliza o tempo restante da chamada para discutir com o participante dois destaques do conteúdo da semana.

Destaque 1

“Agora eu vou ler pra você uma parte das atividades da semana que é muito importante e depois vou te fazer uma pergunta pra gente conversar um pouco mais sobre essa parte.”

A melhor atitude é encarar o problema de frente e aceitar que o problema existe, por mais difícil que seja de resolver. Fingir que o problema não existe e empurrar com a barriga só faz o problema ficar cada vez maior e mais difícil de resolver.

Pergunta para o participante: “Você costuma adiar o enfrentamento de um problema difícil ou fingir que ele não existe?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando-o a descrever sua forma de lidar com problemas. Depois, o facilitador fala sobre a importância de se encarar os problemas para encontrar a melhor forma de lidar com ele e melhorar o seu bem-estar. Para que a conversa fique mais prática e concreta, o facilitador pode dar um exemplo simples (ex.: a pessoa sente sintomas de alguma doença, mas finge que não está sentindo e não procura o médico, com medo de receber o diagnóstico de uma doença grave. Mas um diagnóstico tardio pode dificultar ou inviabilizar o tratamento, enquanto o diagnóstico precoce pode favorecer a cura). Depois, o facilitador fala da importância da prática dos cinco passos para resolução de problemas. Se o participante tiver dificuldade para entender o impacto de problemas não resolvidos sobre o seu bem-estar, o facilitador deve explicar essa relação. Se o participante relatar que já segue os cinco passos para resolução de problemas, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar agindo dessa forma.

Destaque 2

“Agora vou te falar de outra parte das atividades da semana, que também é muito importante:”

Muitas vezes o problema parece complicado porque só conseguimos olhar pra ele de um jeito e a solução que achamos que seria a melhor pode ser difícil de acontecer ou de colocar em prática. Aí achamos que o problema não tem solução.

Pergunta para o participante: “Você costuma desistir de enfrentar problemas difíceis por achar que não têm solução ou que você não vai conseguir resolver?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando-o a descrever sua maneira de lidar com problemas difíceis. O facilitador deve enfatizar o fato de que, mesmo para problemas difíceis, podem existir mais de uma forma de resolver. O participante deve ser estimulado a desenvolver a habilidade de listar diversas soluções possíveis para um problema. Se o participante relatar que está enfrentando um problema específico, o facilitador pode pensar junto com ele sobre possíveis soluções e ajudá-lo a escolher uma forma de agir. Se o participante não relatar dificuldade para resolver problemas, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar praticando os cinco passos.

PASSO 5 - Encerramento:

O facilitador enfatiza que os benefícios vêm com a prática contínua, informa que os vídeos de cada semana ficarão disponíveis durante todo o período da intervenção e poderão se revisados; e confirma o dia e horário da sessão da semana seguinte.

“Chegamos ao final da nossa chamada. Parabéns pela sua dedicação às atividades! Lembre-se de que para melhorar suas habilidades de resolver problemas, você precisa continuar praticando essa dica. Você pode acessar os vídeos desta semana sempre que quiser. Nossa próxima chamada será no dia às Até lá!”

Roteiro da Semana 7: Seguindo as pistas do seu filho

Parte 1 – Aprenda mais

Cena 01 (psicólogo)

Semana 7_Áudio 1 (S7_A1) - Psicólogo: Olá! A partir desta semana nós vamos começar a falar sobre as crianças. Ter filhos pequenos é uma aventura. As crianças nos ajudam a curtir as coisas simples e gostosas da vida, nos conectam com a alegria de viver, são amorosas, e sinceras. Esse é o tesouro que elas têm para compartilhar com os adultos, e qualquer pai ou mãe é capaz de sentir essa energia pura e verdadeira, mesmo na correria da vida diária. Mas as crianças vêm ao mundo sem saber como ele funciona. Elas precisam de cuidados e auxílio dos adultos para viver enquanto aprendem sobre o mundo porque elas ainda não sabem como é que se faz, como é que se vive. Por isso, quando ainda são pequenas, elas querem ficar perto de quem cuida, protege e ensina. A criança fica apegada aos pais, avós ou outras pessoas que cuidam dela porque ela sente que sua vida depende dessas pessoas. Ela precisa desses cuidados e proteção. Precisa de afeto, consolo e amparo dos adultos, ainda mais quando ela começa a conhecer as dores e dificuldades da vida. Esses cuidados, afeto e proteção são o tesouro que você tem para compartilhar com seu filho.

S7_A2 - Cuidar dessa pessoinha que está tentando entender como o mundo funciona dá muito trabalho! E é claro que ser um adulto cheio de responsabilidades e ainda por cima cuidar de uma criança é um grande desafio. Mas ser criança em um mundo desconhecido e depender de outra pessoa para sobreviver também não é fácil. Tente lembrar um pouco da sua própria infância...nem tudo era só brincadeira e alegria. Então, nessa e nas próximas três semanas nós vamos falar sobre algumas coisas que vão te ajudar a entender melhor o seu filho e a lidar com os desafios de cuidar de crianças pequenas. Para começar, nesta semana, nós vamos te ajudar a prestar atenção e entender melhor as pistas que o seu filho te dá. A criança dá sinais do que ela precisa ou quer a cada momento, e quando você segue essas pistas fica mais fácil e gostoso cuidar, brincar e se relacionar com ela. Então, hoje vamos focar em duas coisas:

S7_A3 - Entender as pistas do seu filho: isso tem a ver com prestar atenção no que a criança está fazendo, dizendo e mostrando com seu corpo. Desde que nasce, a criança dá sinais do que precisa. Ela mostra que está com medo, com sono, curiosa, triste. Se você prestar atenção nela e no que está acontecendo ao redor, você entende o que ela está precisando. Às vezes é mais fácil e outras vezes mais difícil notar as pistas e entender o que elas significam, mas se você praticar, vai conhecer cada vez mais o seu filho.

S7_A4 - Reagir às pistas do seu filho: depois que você entende a pista que seu filho está te dando, fica mais fácil saber o que fazer. Se ele está com medo, você pode conversar para acalmar a criança, ou dar colo e aconchego se ela ainda não fala. Se ela está curiosa sobre alguma coisa nova, você pode ajudar ela a conhecer aquela novidade. Se ela está com saudade de alguém que não vê há muito tempo você pode ajudar ela a se conectar com essa pessoa. Não tem mistério. O problema é que muitas vezes não temos tempo para prestar atenção nas pistas ou então ficamos tentando distrair a criança de qualquer jeito sem olhar para as pistas que nos mostrariam o melhor jeito de reagir. Seguir e reagir às pistas da criança não significa fazer sempre o que ela quer. Muitas vezes ela te dará uma pista de que precisa de um limite ou de um não dito com firmeza.

S7_A5 - Cena 02 (psicólogo e pai)

Como você sabe, sou psicólogo de Pedro, pai de Davi e Paula. Davi, o filho mais novo que tem 3 anos é uma criança tranquila e curiosa, mas Pedro diz que ele é muito agarrado com a mãe. Então, Pedro se sente meio distante do filho e a esposa Marcia reclama porque ele não participa dos cuidados com o filho mais novo. Veja como está difícil essa situação:

S7_A6 - Pai: Eu amo meus dois filhos, mas com Davi é diferente. Ele só quer a mãe o tempo todo. Quando ele era bebê, Marcia não trabalhava então eu nunca fiz essas coisas de dar banho, dar comida, colocar pra dormir... Tudo era com ela. Mas agora que Márcia abriu o salão de cabeleireira em nossa casa, ela precisa dividir comigo os cuidados com as crianças e eu sei que tenho que fazer a minha parte. O problema é que quando eu vou fazer as coisas do meu jeito ele chama a mãe, ou chora porque quer a mãe. Aí ela vem e resolve. Eu não sei como brincar com ele porque menino pequeno não faz muita coisa. Aí ontem mesmo, depois do almoço, quando eu estava assistindo o jornal e Marcia tava lavando a louça eu fiquei com ele enquanto assistia o jornal. Eu tentei mostrar as coisas que apareciam na TV pra ele, mas em seguida ele já tava na cozinha agarrado na mãe dele. Eu até queria passar mais tempo com ele, mas ele é muito agarrado na mãe. É que mãe é mãe né?

S7_A7 - Psicólogo: Eu entendo, Pedro. Está difícil pra você e ainda mais difícil para Marcia que precisa que você faça a sua parte com Davi. Ele ainda é pequeno pra algumas coisas, mas eu vou te ajudar a se aproximar do seu filho.

S7_A8 - Psicólogo: A primeira coisa que precisamos saber é que, assim como os adultos, cada criança tem seu próprio jeito de ser e seus próprios gostos. Pedro, se você quer se aproximar do seu filho, o primeiro passo é conhecer ele, saber do que ele gosta. Você precisa de tempo e atenção para notar as pistas que ele te dá. Essas pistas vão te mostrar o que ele gosta e precisa.

Por exemplo, quando você pegou ele no colo pra ver o jornal, você estava prestando atenção no jornal, não no Davi, então não tem como você seguir as pistas dele. Vamos começar pelas brincadeiras, que é uma boa forma de você se aproximar dele. Quando vocês estiverem mais próximos, você vai ver que vai ser mais fácil fazer outras coisas como dar comida e banho. Você já notou se tem algum brinquedo que ele gosta mais? Tem alguma coisa que ele gosta que você faça com ele?

S7_A9 - Pai: Não sei...ele gosta é de ficar com a mãe.

S7_A10 - Psicólogo: Tente lembrar de alguma vez que você fez alguma coisa que deu certo com ele, algum momento em que você sentiu que ele estava gostando de estar com você.

S7_A11 - Pai: Tem uma coisa que é besta. Ele gosta de ficar sentado na minha barriga e aí eu fico fazendo careta pra ele. Ele dá risada.

S7_A12 - Psicólogo: Ótimo! Você reparou que ele gosta de olhar pra você quando você faz caretas. A pista que ele te deu foi a risada. Mas isso não quer dizer que você tenha que fazer isso toda hora. Eu quero que você tente fazer coisas diferentes com ele e preste atenção na reação dele, nas pistas que ele vai te dar. A criança não mostra que está gostando só pela risada: se ela prestar atenção, fizer um gesto, ou disser uma palavra que mostra que ela está conectada com a atividade, é uma pista de que ela está gostando e que aquilo é legal pra ela. Às vezes a gente quer que a criança fique rindo todo tempo ou que ela faça exatamente o que a gente espera (tipo bater palmas quando a gente bate palmas na frente dela), mas quando seu filho fica observando atento alguma coisa, ou olhando fixo pra você enquanto você fala ou canta pra ele, ele também está aproveitando aquele momento.

S7_A13 - Pai: Nunca tinha pensado nisso. Às vezes ele fica assim me olhando tranquilo enquanto eu mostro as partes dos carrinhos pra ele, mas eu logo desanimo porque parece que ele não tá gostando. Fica só ali olhando parado.

S7_A14 - Psicólogo: Viu só! Olhar atento pra você é uma pista de que ele está participando da brincadeira. Quando ele estiver atento na brincadeira, continue conversando e mostrando as coisas pra ele, e quando ele reagir de algum jeito, siga a pista dele. Ele pode repetir uma palavra que você disse, ou dizer uma pequena frase, imitar você ou fazer outra coisa diferente com o carrinho. Preste atenção no que ele fizer e siga a pista dele. Se ele se interessar pela roda do carro, você pode mostrar a roda, falar das cores e tamanhos das rodas, mostrar como a roda pode girar rápido ou devagar...e assim a brincadeira vai acontecendo, com vocês dois participando e você seguindo as pistas dele. Não fique chateado se ele se desinteressar. Crianças pequenas não prestam atenção por muito tempo. Se ele se desinteressar preste atenção na próxima pista, que é a próxima coisa que ele vai fazer. Note essa pista e siga. Se ele olhar para

outro brinquedo, você pode fazer uma pergunta, dizer pra ele pegar o brinquedo pra vocês brincarem, o que você quiser.

S7_A15 - Pai: Entendi, João. Vou tentar fazer isso em casa com os brinquedos dele.

S7_A16 - Psicólogo: Você pode fazer isso fora de casa também: na pracinha, na praia, num jardim com plantas e bichos. Deixe seu filho olhar para as coisas, apontar, falar, tocar nas coisas e vá seguindo as pistas. Você vai ver como a coisa flui e você não precisa ficar fazendo estripulias pra ele rir o tempo todo. Ele vai te mostrar o caminho pra vocês se aproximarem.

Cena 03 (psicólogo e pai)

S7_A17 - Psicólogo: Agora, vou te dar algumas dicas que vão te ajudar a seguir as pistas do seu filho e assim, conhecer e se aproximar dele. Isso vai ajudar ele a se desenvolver!

S7_A18 - Reaja às conquistas e dificuldades do seu filho. Prestar atenção e reagir com sensibilidade ao que a criança está te mostrando na hora que ela está te mostrando, é a melhor forma de construir uma relação de confiança com ela. Isso ajuda muito ela a se desenvolver. Reagir com sensibilidade é demonstrar interesse verdadeiro em entender o que a criança quer ou precisa e dar o apoio necessário. Por exemplo, se a criança está aprendendo a comer com o garfo, mas está fazendo isso de um jeito desajeitado, você pode olhar pra ela, sorrir e dizer que ela está quase conseguindo, tipo “Massa! Você já tá comendo com garfo!”. Depois, você pode mostrar o seu jeito de segurar o garfo pra melhorar um pouco mais o jeito dela de segurar o garfo. Aos poucos ela vai pegando o jeito.

S7_A19 - Ajude seu filho a explorar o mundo. Repare no que atrai a atenção do seu filho. Em que coisas ele se interessa? Desde os primeiros meses de vida a criança mostra sua necessidade de explorar e conhecer o mundo. Ela precisa olhar para o que acontece ao seu redor, tocar nas coisas que ela vê, fazer perguntas e pensar sobre aquilo. Ajude seu filho a explorar o mundo de um jeito seguro. Pode ser com qualquer coisa que seja nova pra ele: uma folha, um inseto, um brinquedo novo ou até uma notícia triste ou assustadora. Com crianças que já sabem falar, converse sobre perigos, quando for o caso, mostrando que eles são parte natural da vida e que há formas de se proteger. Deixe a criança explorar a novidade de uma forma que seja segura para ela e esteja pronto pra responder suas perguntas. Deixe ela compartilhar com você o entusiasmo, surpresa ou decepção de cada descoberta que ela faz.

S7_A20 - Converse com seu filho. Quando os pais falam com a criança usando várias palavras e fazendo pausas pra escutar o que ela diz, eles ajudam a criança a se comunicar cada vez melhor, e isso ajuda a criança a dar pistas mais claras do que ela quer ou precisa. Esse exercício de falar e ouvir o outro pode acontecer em diversos momentos do dia a dia, como na hora das

refeições e na chegada da escola. Se interessar pelas atividades escolares pedindo que a criança conte o que fez na escola também funciona. Pergunte de que ela brincou, se ela aprendeu alguma coisa diferente, o que teve de merenda. Outra coisa que você pode fazer é contar ou inventar uma história de criança. Você também pode ler e folhear livros infantis, parando pra fazer perguntas simples e mostrando palavras e figuras. Espere o tempo necessário para a criança reagir e explorar o livro da forma como ela quiser. Crianças pequenas preferem brincar com o livro, do que ouvir histórias. Vocês também podem visitar uma biblioteca ou livraria, ou lugares diferentes como o zoológico ou um parque que ela não conhece. Sempre lembre de conversar com seu filho enquanto passeiam e olham para as coisas.

S7_A21 - Passe um tempo com seu filho fazendo o que ele gosta. Repare no que seu filho mais gosta de fazer. Se interesse de verdade sobre isso, pergunte como funciona e, se puder, participe da brincadeira ou atividade. Mesmo que seja uma atividade que você não gosta ou acha que pode prejudicar seu filho, como jogar no computador ou assistir vídeos na internet, se esforce para conhecer a atividade e entender por que ela atrai tanto seu filho. Isso vai ajudar você a se aproximar dele e até mesmo a colocar limites nessa atividade se for necessário.

S7_A22 - Dê carinho ao seu filho. O carinho físico aproxima, acalma e gera na criança um sentimento de confiança. Às vezes seu filho dará pistas claras de que precisa de carinho ou colo, como quando ele está com medo ou triste por algo que aconteceu. Outras vezes, aproveite para dar carinho quando ele estiver simplesmente ali com aquela carinha linda, alegre ou curiosa. Essa é uma pista de que está tudo bem e que ele está se desenvolvendo. Comemore isso com o seu filho com um beijo, carinho ou um abraço gostoso!

S7_A23 - Pai: Gostei muito dessas dicas, João! Hoje mesmo eu já vou começar a prestar mais atenção nas pistas de Davi e Paula.

S7_A24 - Psicólogo: Que bom, Pedro! Mas lembre que pra sua relação com seus filhos melhorar, você precisa ter paciência e continuar usando essas dicas dia após dia.

(para o participante) Agora você vai responder 5 perguntas simples sobre seguir as pistas do seu filho. Depois, um psicólogo ou psicóloga do PARAPAIIS vai te ajudar a praticar um pouco uma dica para entender melhor e se aproximar do seu filho.

Lembre-se: se você não conseguir seguir essas dicas ou não se sentir melhorando, procure um serviço de assistência na sua cidade como CRAS, CREAS, NASF e Posto de Saúde.

Referências:

Weber, L. (2012). *Eduque com carinho: equilíbrio entre amor e limites* (4a ed.). Juruá.

Parte 2 – Entendeu?

1. Seguir a pista da criança é fazer sempre o que ela quer. (E)
2. Dar carinho é necessário para a criança se desenvolver. (C)
3. É importante passar um tempo com a criança fazendo coisas que ela gosta. (C)
4. Quando estiver brincando com a criança, o adulto tem que fazer ela brincar do jeito que ele quer. (E)
5. É importante prestar atenção na criança para saber do que ela gosta e do que está precisando naquele momento. (C)

Parte 3 – Pratique um pouco**Converse com seu filho**

Psicóloga: Olá, meu nome é Eu sou psicóloga do PARAPAI. A nossa dica de hoje é sobre como conversar com seu filho. Mesmo quem tem mais jeito com crianças, pode se sentir um pouco perdido na hora de conversar com elas, ainda mais quando são crianças pequenas. Então é isso que vamos praticar hoje.

3.1 Prática

Agora você vai ver na tela imagens de crianças fazendo “coisas de criança” como por exemplo, desenhar ou pintar com canetinhas (aparece a imagem na tela). Eu quero que você olhe para a imagem e imagine o que você poderia dizer para começar uma conversa com a criança. Seja sincero ao falar com a criança, pois elas sentem e gostam quando a pessoa fala a verdade. Por exemplo, você poderia dizer “me conte o que você está desenhando” ou “de que cor você vai pintar a árvore?” Você vai pensar em duas coisas diferentes para dizer em cada uma das imagens.

Outro exemplo: (aparece a imagem da criança olhando um livro de histórias). Aqui a criança está olhando um livrinho de histórias, que poderia ser dos três porquinhos. Você poderia dizer: “Eu gosto dessa historinha.” ou “Eu ficava com medo quando ouvia essa história.” Você também poderia dizer: “Posso ver o livro com você?”

Agora vou te mostrar algumas imagens e quero que você fale em voz alta o que você acha que poderia dizer para a criança para começar uma conversa. Para cada imagem, você vai dizer em voz alta duas coisas diferentes que você poderia falar pra criança.

(cena 1: criança alegre vendo um mágico ou palhaço – inserir o áudio “O que você poderia dizer para ela/ele?”)

TEMPO

E o que mais você poderia dizer pra ela/ele?

TEMPO

(cena 2: criança olhando com cara de vontade de comer para um bolo de chocolate – inserir o áudio “O que você poderia dizer para ela/ele?”)

TEMPO

E o que mais você poderia dizer pra ela/ele?

TEMPO

(cena 3: criança no zoológico vendo algum animal diferente – inserir o áudio “O que você poderia dizer para ela/ele?”)

TEMPO

E o que mais você poderia dizer pra ela/ele?

TEMPO

(cena 4: criança assistindo TV/ou vídeo no YouTube– inserir o áudio “O que você poderia dizer para ela/ele?”)

TEMPO

E o que mais você poderia dizer pra ela/ele?

TEMPO

Agora que você já praticou um pouco aqui comigo, tente conversar com seu filho sempre. Espero que você aproveite bem essa dica!

Referência:

Weber, L. N. D., Salvador, A. P., & Branbenburg, O. (2019). Programa de qualidade na interação familiar: Manual para facilitadores. 4ª ed. Curitiba: Juruá.

Parte 4 – Dever de casa

Psicóloga: Oi! O seu dever de casa dessa semana é praticar a dica “**passe um tempo com seu filho fazendo o que ele gosta**”. Primeiro, pense qual é a atividade ou brincadeira que seu filho gosta e que você vai fazer com ele. Agora, você vai marcar na agenda que aparece na sua tela dois dias da semana em que você tenha pelo menos 40 minutos para dedicar a essa atividade que seu filho gosta de fazer. Marque na agenda o melhor horário nesses dois dias.

Se quiser, você pode colocar um alarme no seu celular para te lembrar de fazer o dever de casa. Vamos lá! Marque na agenda os horários para conhecer melhor os interesses do seu filho!

Parte 5 – Videoconferência

PASSO 1: Estabelecendo *Rapport* e verificando as atividades:

O facilitador inicia a chamada saudando o participante, reforçando seu engajamento e explicando o objetivo da chamada:

“Olá (nome do participante), tudo bem? Parabéns por ter iniciado o curso. Sabemos que é um desafio encontrar tempo para as atividades, então, valorizamos muito a sua dedicação e esperamos que o curso lhe ajude. Esta chamada serve para falar das suas dúvidas e conversar um pouco mais sobre as atividades da semana.”

Depois, o facilitador comenta as atividades realizadas e não realizadas:

“Eu olhei as atividades desta semana e notei que você assistiu ao primeiro vídeo, mas não fez as outras atividades. Aconteceu alguma coisa esta semana? Entendo que nem sempre é fácil cumprir todas as atividades. Você teve alguma dúvida ou dificuldade? Eu quero te ajudar.”

Se o participante relatar dúvidas ou dificuldades o facilitador continua com o PASSO 2. Caso o participante tenha realizado todas as atividades do site, o facilitador continua a chamada com o PASSO 3.

PASSO 2: Esclarecendo dúvidas e solucionando dificuldades:

O facilitador esclarece dúvidas sobre a utilização do site ou sobre as atividades. Caso o problema tenha sido uma dificuldade pessoal, como administrar o tempo para conseguir realizar as atividades do programa, o facilitador faz perguntas adicionais para compreender o contexto em que a dificuldade surgiu. A partir do relato do participante sobre o contexto, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam a realização das atividades da semana. Por exemplo, se o problema for a falta de acesso ao dispositivo digital, o facilitador pode sugerir que o participante organize os horários de uso com os demais membros da família:

“Entendi. Vocês só têm um computador e todos precisam usar para as suas atividades. Que tal se cada um de vocês tivesse um horário para usar o computador? Assim não dá briga e todo mundo consegue fazer o que precisa. Vamos começar com os horários para o que é dever (escola e dever de casa, trabalho e o PARAPAIS em Ação). Agora vamos pensar em que horários cada um pode usar o computador para se divertir/passar o tempo.”

Caso o participante relate falta de motivação, o facilitador deve resgatar os objetivos do curso e perguntar ao participante o que fez ele decidir fazer o curso. A partir do relato do participante, o facilitador deve reforçar sua iniciativa e percepção acerca da importância de cuidar da própria saúde mental e do desenvolvimento dos filhos. Caso o participante fale que tem dúvidas sobre sua capacidade de mudar, o facilitador deve enfatizar o fato de que o curso foi pensado para ajudar os pais a mudarem dando pequenos passos, com a ajuda das atividades semanais.

Quando o participante relatar muitas dificuldades, o facilitador deve se concentrar em resolver a principal. Lembre-se de que a chamada tem duração de 30 minutos, por isso, nem sempre será possível falar sobre tudo.

PASSO 3 - Discutindo o dever de casa:

O facilitador pergunta sobre o dever de casa:

“Você conseguiu fazer o dever de casa? Como foi?”

Ou, quando o participante relata não ter feito o dever de casa:

“O que aconteceu? Por que você não conseguiu fazer?”

A partir do relato do participante, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam realizar o dever de casa. Por exemplo, se o problema foi a falta de tempo, o facilitador pode usar alguns minutos para ajudar o participante e encontrar o melhor horário para o dever de casa e usar alguma estratégia para se lembrar de fazer a atividade:

“Entendo. Que tal a gente tentar reservar um horário do dia para você fazer o dever de casa? Aí podemos programar um alarme no seu celular pra te lembrar de fazer a atividade. O que você acha?”

PASSO 4 - Discutindo destaques da semana:

Depois de resolver os problemas que impediram a realização do dever de casa, o facilitador utiliza o tempo restante da chamada para discutir com o participante dois destaques do conteúdo da semana. Se os 30 minutos se esgotarem nos PASSOS 1,2 e 3, pule os PASSO 4 e vá direto para o PASSO 5.

Destaque 1

“Agora eu vou ler pra você uma parte das atividades da semana que é muito importante e depois vou te fazer uma pergunta pra gente conversar um pouco mais sobre essa parte.”

A criança dá sinais do que ela precisa ou quer a cada momento, e quando você segue essas pistas fica mais fácil e gostoso cuidar, brincar e se relacionar com ela.

Pergunta para o participante: “Você repara nas pistas que seu filho te dá?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando ele a descrever situações nas quais a criança dá pistas sobre o que quer ou precisa. O participante deve ser estimulado a prestar atenção no que a criança está fazendo, dizendo e mostrando com seu corpo e como esses comportamentos são sinais do que ela precisa ou quer. Caso o participante pareça não perceber a relação entre o que a criança faz e o que ela precisa ou quer, o facilitador deve esclarecer essas relações. Se o participante discrimina satisfatoriamente os sinais da criança sobre suas necessidades, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar prestando atenção na criança.

Destaque 2

“Agora vou te falar de outra parte das atividades da semana, que também é muito importante:”

Quando os pais falam com a criança usando várias palavras e fazendo pausas pra escutar o que ela diz, eles ajudam a criança a se comunicar cada vez melhor, e isso ajuda a criança a dar pistas mais claras do que ela quer ou precisa.

Pergunta para o participante: “Você costuma conversar com seu filho?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando ele a descrever sua comunicação com a criança. O participante deve ser estimulado a ouvir a criança, fazer pausas pra que ela possa falar e reagir com interesse ao que ela diz. É importante mostrar que conversar é fundamental para que a criança consiga expressar cada vez mais claramente o que ela quer e precisa e se desenvolver bem. Caso o participante pareça não compreender a relação entre a linguagem e o desenvolvimento da criança, o facilitador deve esclarecer essas relações. Se o participante relatar conhecer bem o filho e conversar com ele, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar interagindo assim com a criança.

PASSO 5 - Encerramento:

O facilitador enfatiza que os benefícios vêm com a prática contínua, informa que os vídeos de cada semana ficarão disponíveis durante todo o período da intervenção e poderão se revisados, e confirma o dia e horário da sessão da semana seguinte.

“Chegamos ao final da nossa chamada. Parabéns pela sua dedicação às atividades! Lembre-se de que para conhecer cada vez melhor o seu filho, você precisa continuar praticando essas dicas. Você pode acessar os vídeos desta semana sempre que quiser. Nossa próxima chamada será no dia às Até lá!”

Roteiro da Semana 8: Organizando a vida do seu filho

Parte 1 – Aprenda mais

Cena 01 (psicóloga)

Semana 8_Áudio 1 (S8_A1) - Psicóloga: Olá! Eu sou Juliana e, como você sabe, sou psicóloga de Márcia. Essa semana vamos falar sobre organização. Uma vida organizada ajuda a diminuir o estresse, melhora o nosso bem-estar emocional e nos ajuda a economizar tempo para fazer coisas que gostamos e estar com as pessoas que amamos. As crianças também precisam ter uma vida organizada para se organizar por dentro. Quando a vida das crianças está desorganizada, elas costumam ficar mais inquietas e irritadas, choram mais e fazem mais birras. No começo a criança não entende a importância da organização e é quase certo que ela vai reclamar das regras e dos horários. Mas com o passar do tempo ela também se sente melhor vivendo uma vida organizada. Mas como os pais podem fazer para organizar a vida dos filhos? Existem três coisas importantes para organizar a vida da criança e de toda a família:

S8_A2 - Rotina. Ter uma rotina com horários fixos para fazer cada atividade do dia durante a semana (de segunda a sexta) ajuda a criança a fazer as coisas sem reclamar. Lembre-se que a criança ainda está aprendendo como o mundo funciona. Ela se distrai fácil, esquece das coisas e demora mais pra fazer coisas que os adultos fazem rápido. Por isso, ter horários para dormir e despertar, para as refeições, para as tarefas da escola, para o banho e para brincar, ajuda seu filho a ficar mais ativo e terminar o dia com vontade de descansar e dormir.

S8_A3 - Firmeza e bondade. Quando você dá uma ordem com firmeza e ao mesmo tempo, com bondade na voz, num sorriso, nos gestos que você faz, você transmite para a criança uma energia positiva que faz ela ter vontade de cooperar. Esse clima positivo também está no elogio ou olhar satisfeito que você dá para o seu filho. Um clima positivo ajuda a criança a entrar no ritmo e cooperar.

S8_A4 - Explicação. Seu filho já sabe falar e entende o que você diz. Isso vale ouro porque você pode explicar pra ele o porquê das coisas que ele precisa fazer. Conversar com a criança sobre os porquês das coisas ajuda ela a entender e cooperar. Quando entendemos por que precisamos fazer alguma coisa, cumprir um dever, vemos um sentido naquilo. Assim, mesmo que seja alguma coisa chata ou difícil de fazer, conseguimos persistir porque existe uma boa razão. As crianças também são assim: é mais fácil convencer elas de fazer alguma coisa quando elas conseguem entender pra que serve fazer aquilo.

Cena 02 (psicóloga e mãe)

S8_A5 - Psicóloga: Às vezes é difícil organizar a vida de crianças pequenas. Márcia está passando por isso com Paula, a filha mais velha que tem 6 anos.

S8_A6 - Mãe: Paula está me dando bastante trabalho com as coisas da escola. Ela só quer ficar brincando o tempo todo, ou ficar no meu celular. Na hora do dever de casa é uma briga. Todo dia é a maior confusão pra gente tirar ela do celular e botar pra estudar. Essa semana, a professora me chamou na escola e disse que ela tá desobediente, que não presta atenção. Eu e Pedro já explicamos pra Paula que ela precisa estudar pra ser alguém na vida. Quando a gente fala, ela até presta atenção, mas parece que entra num ouvido e sai pelo outro. Eu já não sei o que fazer, Juliana. Acho que a professora pensa que a culpa é minha e de Pedro, que a gente que não manda Paula estudar, mas não é isso. A gente manda, mas ela não obedece. Só quer saber de brincar.

S8_A7 - Psicóloga: Realmente não é fácil, Márcia. Paula ainda é pequena e crianças pequenas preferem brincar que estudar, mas eu vou te ajudar a organizar a vida de Paula para ela cooperar mais em casa e na escola. Me conte como é a rotina de Paula de segunda a sexta. O que ela faz desde que ela acorda até a hora de dormir?

S8_A8 - Mãe: Lá em casa, ninguém tem rotina certa, nem as crianças nem nós. Eu e Pedro estamos na maior correria, eu no salão e Pedro na loja. Elas não têm hora pra dormir, nem pra comer. A gente vai fazendo as coisas na hora que dá. O que em geral tem horário é o almoço porque as crianças têm escola a uma e meia.

S8_A9 - Psicóloga: Então vamos começar por aí. Com duas crianças pequenas em casa a vida fica muito mais fácil se vocês tiverem uma rotina mais fixa. Eu entendo que esse nunca foi o jeito de vocês viverem até agora, mas o que você acha de experimentar?

S8_A10 - Mãe: Não sei, Juliana...é difícil ter horário pra tudo. Pedro fica o dia todo na loja e eu que me viro pra dar conta do salão e ao mesmo tempo olhar as crianças e cuidar da casa. É muita correria!

S8_A11 - Psicóloga: Como são os horários de trabalho de vocês dois?

S8_A12 - Mãe: O salão não tem muito horário. Eu atendo quando tem cliente marcada ou quando chega alguém. Tem dia que termina mais cedo, tem dia que só termina à noite. Pedro trabalha na loja das 8 da manhã às 6 da tarde todo dia.

S8_A13 - Psicóloga: Entendi. Então o tempo de vocês está corrido mesmo. A que horas as crianças costumam acordar e dormir?

S8_A14 - Mãe: Não tem hora não. Eles dormem a hora que a gente dorme. Umas 11 da noite. E eu deixo eles dormindo de manhã porque assim posso adiantar as coisas da casa e do salão.

Depois que eles acordam eu acabo deixando eles no celular e na TV porque tô sempre muito ocupada e assim eles se distraem. Aí o dever de casa acaba ficando pra noite, e aí que ela não faz mesmo.

S8_A15 - Psicóloga: Então vamos tentar mudar e ver o que acontece. Como eles dormem tarde e acordam sonolentos e com preguiça, fica difícil você colocar Paula pra fazer o dever de casa de manhã. Ela deve passar a manhã toda brincando, e aí entrar na rotina da escola à tarde e obedecer a professora fica mais difícil pra ela, porque em casa ela só faz o que quer de manhã. No fim do dia, colocar ela no dever de casa também é difícil, porque ela já tá cansada, não é?

S8_A16 - Mãe: É. Mas fazer dever de casa de manhã vai ser difícil porque eu não tenho tempo de ajudar. Eu tô cuidando da casa e do salão.

S8_A17 - Psicóloga: Vou te dar uma sugestão e você me diz se acha que consegue tentar fazer isso por uma semana. Talvez esse não seja o melhor jeito pra vocês. Cada família se organiza do jeito que for melhor, mas o que importa é ter uma rotina. Vocês vão combinar com as crianças que todo mundo vai ter uma hora certa pra fazer as coisas. Pense junto com Pedro em um horário para dormir e para acordar. Não significa que vocês dois vão precisar obedecer esse horário, mas agora no início, fica mais fácil vocês colocarem as crianças na cama mais cedo se a casa ficar em silêncio nesse horário. O que você acha de acordar as crianças mais cedo, tipo 6:30, e você e Pedro reservarem esse horário da manhã, até às 9h, para o café da manhã de vocês e o dever de Paula? Ele pode preparar o café da manhã de vocês cedinho enquanto você adianta o almoço. Depois do café, Pedro vai trabalhar, porque ele entra às 8, e você pode até continuar as coisas da cozinha, mas fica com Paula dando um apoio para ela fazer o dever. O importante nesse horário é você não ficar no celular nem com a televisão ligada. Coloque Davi fazendo alguma coisa junto com vocês duas. Depois que ela terminar o dever, eles podem brincar ou assistir TV enquanto você trabalha no salão. Então você não pode ter cliente antes das 9. O que você acha disso?

S8_A18 - Mãe: Não sei não...isso aí de dormir mais cedo...tenho muita coisa pra fazer à noite...e tem mais! Não sei se Pedro vai fazer a parte dele de manhã cedo.

S8_A19 - Psicóloga: Entendo, Márcia. Imagino que seja muito difícil cuidar de duas crianças pequenas no meio de tantas outras tarefas. Mas vamos pensar juntas... do jeito que vocês estão fazendo, não está funcionando...

(pausa com Márcia pensando)

S8_A20 - Mãe: Eu tô cansada...e preocupada também, sabe? Eu não sei se vai dar certo...ah, mas acho que dá pra tentar porque não costumo ter cliente tão cedo. Às vezes aparece, mas não é sempre.

S8_A21 - Psicóloga: O importante é ter um horário pra cada coisa. Esse horário da manhã vai ser pra cuidar da família. Não marque cliente nesse horário. À noite, também é importante ter um horário para o banho e a janta ou café, pra conseguir colocar eles na cama no horário certo. Combine com Pedro como vocês vão fazer isso.

S8_A22 - Mãe: Isso vai ser bem difícil, mas eu fiquei pensando...você tem razão, se eu fico no celular ou na frente da TV Paula não vai se concentrar. E à noite é sempre assim: Pedro fica com a TV ligada, eu no celular. É mais difícil mesmo ela querer fazer o dever.

S8_A23 - Psicóloga: Fica muito difícil pra ela sim. Mas os horários pra dormir, pro banho e pras refeições também vão ajudar ela e o Davi a pegar o ritmo, não esqueça disso.

S8_A24 - Mãe: Mas Juliana, eu fico pensando aqui como é que uma mãe solo que trabalha fora o dia todo consegue dar conta de tudo...

S8_A25 - Psicóloga: É verdade Marcia. Eu também penso nisso. Algumas encontram apoio em familiares, vizinhos, outras mulheres na mesma situação e também em creches públicas ou pagas e órgãos públicos. Mas é verdade que nem sempre conseguem. Como eu disse, cada família organiza sua rotina do jeito que for possível, mas o importante é continuar tentando.

Cena 03 (psicóloga)

S8_A26 - Psicóloga: Agora, vou te dar algumas dicas que vão te ajudar a organizar a vida de seus filhos.

S8_A27 - Coloque a rotina da criança no papel. Escreva os horários e atividades da criança de segunda a sexta e coloque num lugar onde você e Paula possam ver, como na porta da geladeira. Paula pode te ajudar a fazer esse cartaz. Vocês podem fazer desenhos ou colar figuras que lembrem as coisas que Paula tem que fazer: hora de acordar, tomar café, ir para a escola, almoçar, assistir televisão, fazer o dever de casa, brincar, tomar banho e dormir. Lembre de olhar de vez em quando para esse papel para lembrar dos horários. Você também pode programar alarmes no seu celular para te lembrar desses horários.

S8_A28 - Fale com firmeza e bondade. Quando chegar a hora da criança fazer uma atividade como tomar banho, fazer o dever de casa ou comer, diga isso pra ela sendo firme e ao mesmo tempo positiva, tipo: “Tá na hora do banho. Vamos lá!”; ou “Chegou a hora do dever de casa. Pegue seu caderno e o estojo e vamos começar!”. Quando você reclama ou fala de um jeito desanimado com a criança, é quase certo que ela também vai reagir de um jeito negativo. Isso é muito importante: trate as atividades da rotina da casa com ânimo para que elas aconteçam de um jeito mais suave, menos pesado. Ao mesmo tempo, seja firme mostrando que é isso que a criança tem que fazer naquela hora. Por exemplo, se seu filho pede pra ficar um pouco mais

vendo televisão quando você disse que está na hora do banho, diga com firmeza: “Não. Agora é hora de tomar banho”, e desligue a televisão se for preciso.

S8_A29 - Explique porque seu filho tem que obedecer. Quando você diz ao seu filho coisas que ele deve ou não deve fazer, explique o motivo: explique o que acontece se ele fizer ou não fizer aquilo que você pediu. Se ele não dorme na hora certa, você pode explicar que ele pode ficar irritado e cansado no dia seguinte; se ele dorme na hora certa, ele acorda feliz e pronto pra aproveitar o dia. Se ele não come direito você pode dizer que ele pode ficar doente como as crianças que aparecem na televisão ou que ele já viu adoecerem. E você pode dizer que se ele come direito fica forte pra jogar como atletas do esporte que ele gosta. Tem outras coisas que ele tem que fazer porque é uma regra que você criou. Por exemplo: se você acha que ele tem que guardar os brinquedos, você pode explicar pra ele que se ele guardar os brinquedos você vai deixar ele brincar com seu celular; se ele não guardar os brinquedos, não tem celular pra ele naquele dia. Aí, você tem que cumprir sua palavra e dar o celular assim que ele terminar de guardar; ou se ele não guardar, você não pode, de jeito nenhum, emprestar o seu celular pra ele usar naquele dia.

S8_A30 - Mãe: É, Juliana, pode ser que funcione! Eu vou conversar com Pedro e tentar usar essas dicas com Davi e Paula.

S8_A31 - Psicóloga: Que bom, Márcia! Mas lembre que pra seus filhos cooperarem mais com você, é preciso ter paciência e continuar usando essas dicas dia após dia.

(para o participante) Agora você vai responder 5 perguntas simples sobre como organizar a vida de seu filho e a sua. Depois, um psicólogo ou psicóloga do PARAPAIIS vai te ajudar a praticar um pouco uma dica para organizar a vida do seu filho.

Lembre-se: se você não conseguir seguir essas dicas ou não se sentir melhorando, procure um serviço de assistência na sua cidade como CRAS, CREAS, NASF e Posto de Saúde.

Referências:

Weber, L. (2012). *Eduque com carinho: equilíbrio entre amor e limites* (4a ed.). Juruá.

Parte 2 – Entendeu?

1. Uma rotina com horários fixos ajuda a criança a se organizar e cooperar. (C)
2. A criança pode se deitar para dormir à noite na hora que ela quiser. (E)
3. Se os pais prometerem alguma coisa para a criança se ela fizer o dever de casa, eles devem cumprir com a palavra assim que a criança terminar o dever. (C)

4. A melhor forma de ensinar a criança a cooperar com os pais é deixar ela à vontade para fazer o que quiser. (E)
5. Os pais precisam explicar para a criança porque ela tem que fazer as coisas. (C)

Parte 3 – Pratique um pouco

Dizer e explicar o que a criança tem que fazer

Psicóloga: Olá, meu nome é Eu sou psicóloga do PARAPAIIS. Hoje nós vamos praticar dicas de como dizer ao seu filho o que ele tem que fazer e como explicar para ele porque ele tem que obedecer. Você vai praticar jeitos de dar uma ordem pra criança, sendo firme e positivo e de explicar pra ela os motivos.

3.1 Prática

Agora eu vou te falar algumas coisas que você precisa pedir pra criança fazer. Eu quero que você fale em voz alta como você falaria pro seu filho fazer essa coisa. Depois, eu vou pedir pra você explicar, também em voz alta, porque a criança precisa fazer essa coisa.

Por exemplo, se você tivesse que pedir para o seu filho tomar banho, você poderia dizer de um jeito animado e firme: “Tá na hora de tomar um banho gostoso!”. Se ele dissesse que não quer, você poderia explicar pra ele porque ele precisa tomar banho. Por exemplo, você poderia dizer: “o banho alivia esse calor e você fica todo fresquinho pra deitar no sofá e ver TV”. Outro exemplo: Se seu filho derrubou mingau na mesa e você quer que ele limpe, você poderia entregar o pano para ele e dizer num tom de brincadeira: “Passe esse paninho aí.” E se seu filho não fizesse o que você pediu, você poderia explicar pra ele: “Se não limpar na hora a mesa fica grudenta e cheia de mosca.”

Então vamos começar!

Situação 1: Você precisa dizer ao seu filho que é hora de fazer o dever de casa.

Como você diria isso pra ele?

TEMPO

Como você explicaria porque ele tem que fazer o dever?

TEMPO

Situação 2: Seu filho não quer comer a comida que está no prato e você quer que ele coma.

Como você diria isso pra ele?

TEMPO

Como você explicaria porque ele tem que comer?

TEMPO

Situação 3: Seu filho não quer se deitar para dormir e já está na hora.

Como você diria isso pra ele?

TEMPO

Como você explicaria porque ele tem que dormir?

TEMPO

Situação 4: Seu filho não quer emprestar um brinquedo para um amiguinho e você quer convencer ele a emprestar.

Como você diria isso pra ele?

TEMPO

Como você explicaria porque ele tem que emprestar o brinquedo?

TEMPO

Agora que você já praticou um pouco aqui comigo, tente colocar em prática sempre aí na sua casa. Espero que você aproveite bem essa dica!

Referência:

Weber, L. N. D., Salvador, A. P., & Branbenburg, O. (2019). Programa de qualidade na interação familiar: Manual para facilitadores. 4ª ed. Curitiba: Juruá.

Parte 4 – Dever de casa

Psicóloga: Oi! O seu dever de casa dessa semana é praticar a dica “**Coloque a rotina da criança no papel**”. Você vai marcar na agenda que aparece na sua tela o melhor horário em cada dia da semana para você ir planejando a rotina da criança no papel. No primeiro dia você pode colocar as suas ideias pra rotina no papel. Seu companheiro/companheira, também podem ajudar a pensar nos horários e fazer o cartaz, ainda mais se eles também participam das atividades da criança. No dia seguinte, você pode comprar uma cartolina ou papel colorido para fazer o cartaz. No outro dia você pode fazer o cartaz com ajuda do seu filho. Por exemplo, você

pode pedir pra ele recortar, colar ou desenhar figuras que lembrem as coisas que ele tem que fazer. E assim por diante até o fim da semana. Se quiser, você pode colocar um alarme no seu celular para te lembrar de fazer o dever de casa. Quando o cartaz da rotina estiver pronto, coloque ele na porta da geladeira ou em outro lugar bem à vista e é só colocar a rotina em prática. Vamos lá! Marque na agenda os horários e comece hoje mesmo a organizar a vida do seu filho!

Parte 5 – Videoconferência

PASSO 1: Estabelecendo *Rapport* e verificando as atividades:

O facilitador inicia a chamada saudando o participante, reforçando seu engajamento e explicando o objetivo da chamada:

“Olá (nome do participante), tudo bem? Parabéns por ter iniciado o curso. Sabemos que é um desafio encontrar tempo para as atividades, então, valorizamos muito a sua dedicação e esperamos que o curso lhe ajude. Esta chamada serve para falar das suas dúvidas e conversar um pouco mais sobre as atividades da semana.”

Depois, o facilitador comenta as atividades realizadas e não realizadas:

“Eu olhei as atividades desta semana e notei que você assistiu ao primeiro vídeo, mas não fez as outras atividades. Aconteceu alguma coisa esta semana? Entendo que nem sempre é fácil cumprir todas as atividades. Você teve alguma dúvida ou dificuldade? Eu quero te ajudar.”

Se o participante relatar dúvidas ou dificuldades o facilitador continua com o PASSO 2. Caso o participante tenha realizado todas as atividades do site, o facilitador continua a chamada com o PASSO 3.

PASSO 2: Esclarecendo dúvidas e solucionando dificuldades:

O facilitador esclarece dúvidas sobre a utilização do site ou sobre as atividades. Caso o problema tenha sido uma dificuldade pessoal, como administrar o tempo para conseguir realizar as atividades do programa, o facilitador faz perguntas adicionais para compreender o contexto em que a dificuldade surgiu. A partir do relato do participante sobre o contexto, o facilitador

deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam a realização das atividades da semana. Por exemplo, se o problema for a falta de acesso ao dispositivo digital, o facilitador pode sugerir que o participante organize os horários de uso com os demais membros da família:

“Entendi. Vocês só têm um computador e todos precisam usar para as suas atividades. Que tal se cada um de vocês tivesse um horário para usar o computador? Assim não dá briga e todo mundo consegue fazer o que precisa. Vamos começar com os horários para o que é dever (escola e dever de casa, trabalho e o PARAPAIIS em Ação). Agora vamos pensar em que horários cada um pode usar o computador para se divertir/passar o tempo.”

Caso o participante relate falta de motivação, o facilitador deve resgatar os objetivos do curso e perguntar ao participante o que fez ele decidir fazer o curso. A partir do relato do participante, o facilitador deve reforçar sua iniciativa e percepção acerca da importância de cuidar da própria saúde mental e do desenvolvimento dos filhos. Caso o participante fale que tem dúvidas sobre sua capacidade de mudar, o facilitador deve enfatizar o fato de que o curso foi pensado para ajudar os pais a mudarem dando pequenos passos, com a ajuda das atividades semanais.

Quando o participante relatar muitas dificuldades, o facilitador deve se concentrar em resolver a principal. Lembre-se de que a chamada tem duração de 30 minutos, por isso, nem sempre será possível falar sobre tudo.

PASSO 3 - Discutindo o dever de casa:

O facilitador pergunta sobre o dever de casa:

“Você conseguiu fazer o dever de casa? Como foi?
Ou, quando o participante relata não ter feito o dever de casa:
 “O que aconteceu? Por que você não conseguiu fazer?”

A partir do relato do participante, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam realizar o dever de casa. Por exemplo, se o problema foi a falta de tempo, o facilitador pode usar alguns minutos para ajudar o participante e encontrar o melhor horário para o dever de casa e usar alguma estratégia para se lembrar de fazer a atividade:

“Entendo. Que tal a gente tentar reservar um horário do dia para você fazer o dever de casa? Aí podemos programar um alarme no seu celular pra te lembrar de fazer a atividade. O que você acha?”

PASSO 4 - Discutindo destaques da semana:

Depois de resolver os problemas que impediram a realização do dever de casa, o facilitador utiliza o tempo restante da chamada para discutir com o participante dois destaques do conteúdo da semana. Se os 30 minutos se esgotarem nos PASSOS 1,2 e 3, pule os PASSO 4 e vá direto para o PASSO 5.

Destaque 1

“Agora eu vou ler pra você uma parte das atividades da semana que é muito importante e depois vou te fazer uma pergunta pra gente conversar um pouco mais sobre essa parte.”

As crianças também precisam ter uma vida organizada para se organizar por dentro. Quando a vida das crianças está desorganizada, elas costumam ficar mais inquietas e irritadas, choram mais e fazem mais birras.

Pergunta para o participante: “Você acha que seu filho tem uma rotina organizada?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando ele a descrever como é a rotina da criança. O participante deve ser estimulado a pensar que mudanças podem ser feitas para melhorar organizar melhor a rotina da criança. Caso o participante pareça não compreender a relação entre a organização da rotina e o comportamento da criança, o facilitador deve esclarecer essas relações. Se o participante afirma que a rotina da família e da criança estão organizadas e funcionando bem, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar mantendo a organização.

Destaque 2

“Agora vou te falar de outra parte das atividades da semana, que também é muito importante:”

Quando você diz ao seu filho coisas que ele deve ou não deve fazer, explique o motivo: explique o que acontece se ele fizer ou não fizer a coisa.

Pergunta para o participante: “Você costuma explicar pro seu filho porque ele deve ou não fazer as coisas?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando a descrever como ele explica para o filho porque ele deve ou não fazer alguma coisa. O participante deve ser estimulado a explicar para a criança as consequências de não fazer o que deve ser feito e de fazer o que não pode fazer. É importante mostrar que a criança não nasce sabendo essas coisas, mas que com dedicação e com o tempo, isso se tornará mais fácil para os filhos e os pais terão menos problemas. Caso o participante pareça não compreender a importância de explicar as consequências do que a criança deve ou não fazer, o facilitador deve esclarecer. Se o participante relatar que consegue explicar de forma satisfatória, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar explicando os motivos das coisas para a criança.

PASSO 5 - Encerramento:

O facilitador enfatiza que os benefícios vêm com a prática contínua, informa que os vídeos de cada semana ficarão disponíveis durante todo o período da intervenção e poderão se revisados, e confirma o dia e horário da sessão da semana seguinte.

“Chegamos ao final da nossa chamada. Parabéns pela sua dedicação às atividades! Lembre-se de que para organizar a rotina, você precisa continuar praticando essas dicas. Você pode acessar os vídeos desta semana sempre que quiser. Nossa próxima chamada será no dia às Até lá!”

Roteiro da Semana 9: Prevenindo comportamentos negativos do seu filho

Parte 1 – Aprenda mais

Cena 01 (psicólogo)

Semana 9_Áudio 1 (S9_A1) - Psicólogo: Olá! Como você sabe, sou João, psicólogo de Pedro. Essa semana vamos falar sobre aqueles comportamentos das crianças que preocupam ou desagradam os pais, como fazer birra, agredir, xingar, mentir, desafiar os pais, fazer travessuras como quebrar alguma coisa, ou fazer algo perigoso como brincar com fogo dentro de casa. Vamos chamar esses comportamentos de comportamentos negativos. Quando a criança tem um comportamento negativo os pais costumam ficar estressados, preocupados e com raiva. Por isso, muitas vezes acabam ameaçando, batendo na criança ou dizendo coisas duras como “você não tem jeito mesmo” ou “eu não aguento mais você”. Quando isso acontece os pais também estão tendo um comportamento negativo. Eles estão usando um comportamento negativo pra tentar combater o comportamento negativo da criança, e isso não funciona. Bater boca com a criança, ameaçá-la ou bater nela só ensina ela a ter mais comportamentos negativos e não resolve o problema.

S9_A2 - Você precisa saber de quatro coisas importantes sobre os comportamentos negativos das crianças:

O comportamento negativo é um jeito de conseguir atenção e afeto. Quando a criança recebe atenção dos adultos na hora que faz birra ou fica choramingando, ela aprende que esses comportamentos negativos têm um resultado bom pra ela. Muitas vezes os pais estão ocupados com as tarefas domésticas e com o trabalho, mas se a criança faz alguma coisa irritante ou errada, é natural o adulto parar o que está fazendo e perguntar o que aconteceu, pedir para ela parar de fazer aquilo ou pelo menos olhar para a criança. Outra coisa que acontece muito é o adulto dar risada quando a criança tem algum comportamento negativo como desafiar os pais ou ofender. Se seu filho estiver precisando de atenção, todas essas reações ao comportamento negativo vão ensinar pra ele que ser irritante ou se comportar mal é um jeito de receber atenção. Toda criança tem comportamentos negativos de vez em quando, mas isso vira um problema, quando os pais dão muita atenção aos comportamentos negativos e dão pouca atenção em outros momentos, quando a criança está se comportando bem. Por isso, a criança precisa receber atenção dos pais em momentos em que não está incomodando. Dê atenção quando a criança está numa boa, está brincando, está pedindo sua ajuda. Dessa forma ela não vai precisar ter comportamentos negativos pra receber atenção.

S9_A3 - O comportamento negativo é um jeito de conseguir alguma coisa que ela quer ter.

Quando a criança recebe um não dos pais depois de pedir alguma coisa ela pode ter um comportamento negativo. Por exemplo, imagine que a criança pediu para a mãe comprar um picolé pra ela um pouco antes do almoço e a mãe disse que não ia comprar porque senão a criança ia perder o apetite para o almoço. Nesse tipo de situação é comum a criança se queixar, fazer um drama ou fazer birra. Se os adultos dão o que a criança quer na hora que ela faz birra, ela aprende que esses comportamentos negativos ajudam ela a conseguir as coisas que ela gosta. Isso acontece com todas as crianças, mas vira um problema, quando os pais se acostumam a dar as coisas quando a criança faz um drama ou faz birra.

S9_A4 - O comportamento negativo é um jeito de se livrar de obrigações.

Quando a criança se livra de alguma coisa que ela tem que fazer porque fez uma birra, chorou ou fez um drama, ela aprende que esses comportamentos negativos têm um resultado bom pra ela. Ao ver o filho chorando e dizendo que está cansado e que não consegue fazer o dever de casa, o pai ou a mãe podem acabar fazendo o dever pela criança. E aí, pode contar que esse comportamento de choramingar e fazer birra vai começar a se repetir quando a criança tiver alguma obrigação que ela não quer fazer. Se seu filho estiver querendo se livrar de uma obrigação e você ceder, essa sua reação ao comportamento negativo dele vai ensinar pra ele que choramingar e fazer um drama é um jeito de não precisar cumprir suas obrigações. Toda criança faz birra de vez em quando, mas isso vira um problema, quando os pais cedem muito aos comportamentos negativos e dão pouco elogio e incentivo quando a criança cumpre suas obrigações.

S9_A5 - A criança imita comportamentos negativos dos pais.

Imitar os outros é um jeito que a criança tem de aprender a resolver os problemas dela e entender como o mundo funciona. A criança imita os pais porque convive muito com eles e confia neles. Se você costuma reclamar dos seus deveres, ser explosivo quando alguma coisa não sai do jeito que você quer, brigar com os outros, falar mal dos outros ou não se importar com os outros é natural que seu filho comece a copiar esses comportamentos. É claro que de vez em quando seu filho vai te ver fazendo coisas que você não gostaria que ele imitasse. Isso é normal, mas vira um problema quando seu filho vê você fazendo muitas coisas negativas.

Cena 02 (psicólogo e pai)

S9_A6 - Psicólogo: Pedro está enfrentando um problema com Davi, o filho mais novo, que tem 3 anos. Veja o que está acontecendo.

S9_A7 - Pai: Davi está dando muito trabalho para comer, João. Todo dia, ele faz birra na hora do almoço. A gente dá o almoço, mas ele só come um pouquinho e depois fica chorando e

dizendo que não quer mais. Eu e Márcia já explicamos que ele tem que comer comida de verdade pra ficar forte e não adoecer, mas ele não quer entender. Fica gritando no ouvido da gente. É o maior estresse. Tem vezes que ele joga o prato no chão ou se deita no chão e fica naquela birra...tem vezes que ele até bate com a cabeça no chão. A gente fica até com medo dele se machucar. Nessas horas eu me estresso e dou logo umas palmadas nele. Aí ele chora tão alto que eu fico com vergonha dos vizinhos. Eles podem pensar que a gente não sabe educar nossos filhos.

S9_A8 - Psicólogo: Essa é uma situação preocupante, Pedro, porque a alimentação é muito importante para as crianças. Mas vamos começar entendendo o porquê dessa birra. Me conte como é na sua casa na hora do almoço. Você disse que dá umas palmadas nele quando ele não quer comer. Me conte o que mais você faz e também o que Marcia faz nessas situações.

S9_A9 - Pai: Quando ele chora, eu já me estresso, grito e dou umas palmadas, mas ele chora ainda mais e aí que não come mesmo. Aí às vezes Marcia pega ele no colo e tenta distrair pra ele parar de chorar e a gente poder comer em paz. Tem vezes que quando ele começa a dizer que não quer comer mais, Marcia dá comida na boca e faz aquela presepada, conta história... mas eu não tenho paciência pra isso. Acho que ele tem que comer e pronto. Aí já discuto com Marcia e vira aquele stress. Aí quando ele não come na hora do almoço ela dá mamadeira ou mingau pra ele depois. Eu acho errado.

S9_A10 - Psicólogo: Verdade, Pedro. Isso de dar mingau e mamadeira atrapalha porque ele prefere mingau. Além disso, ele precisa estar com fome na hora da refeição, então além das dicas que vou te dar hoje, tem que lembrar daquilo que falamos sobre a rotina: de ter horário certo pra comer, pois isso garante que ele vai estar com fome na hora da refeição. Agora vamos falar da palmada. Bater e brigar não são boas estratégias porque desse jeito você está ensinando seu filho a resolver as coisas na base da agressividade, especialmente quando ele estiver com raiva. Isso pode causar problemas pra ele e pra vocês no futuro, quando ele for maior. Além disso, você mesmo nota que não está resolvendo o problema e que às vezes, ao invés de ele parar de chorar, ele chora ainda mais.

S9_A11 - Pai: Eu sei que dizem que palmada não é bom, mas eu fui criado assim e sempre obedeci. Não vejo mal nenhum.

S9_A12 - Psicólogo: Você tem razão. Muita gente apanha na infância e cresce sem maiores problemas. Mas raramente uma relação pai-filho baseada em medo e agressividade se torna uma relação legal quando a criança cresce. Ela aprende a obedecer naquela hora, mas acaba ficando cada vez mais distante dos pais. Pense nisso. E depois tem o que você mesmo me falou: não está funcionando. Então o que você acha de tentar uma estratégia diferente?

S9_A13 - Pai: Pode ser, mas o que Marcia faz também não é certo. Fazer todas as vontades dele?

S9_A14 - Psicólogo: Verdade. Também não é por aí. Como você passa o dia fora de casa e Marcia ocupada no salão, a hora das refeições, em que vocês estão juntos, é um momento em que Davi consegue ter mais atenção e afeto de vocês. Vocês costumam dar atenção pra ele na mesa? Ou você acha que vocês só dão atenção quando ele reclama, quando ele não quer comer?

S9_A15 - Pai: Hum...em geral é meio corrido e eu converso mais com Marcia. Ou às vezes presto atenção no jornal da TV.

S9_A16 - Psicólogo: É isso que precisa mudar. A birra que ele faz é um jeito de ter atenção de vocês dois. Ele precisa ter atenção sem fazer a birra. Ele precisa receber atenção de vocês quando ele come direitinho. A hora de comer tem que ser um momento de conversa, de dar atenção pra Davi e Paula. Deixem a TV desligada, nada de celulares e tentem falar de coisas legais durante a refeição. Você disse que ele come um pouquinho da comida do almoço. Na hora que ele estiver comendo um pouquinho, preste atenção nele, converse com ele. Você pode elogiar ele: “Tô gostando de ver, Davi! Você vai ficar forte igual papai!” Criança gosta muito de elogio! Elogie Paula também. Agora no começo, você vai ficar de olho nele comendo. Se ele estiver comendo só uma coisa, só carne por exemplo, você pode fazer algum desafio, tipo: “Vamos ver se agora você consegue botar um pouco de carne e um pouco de arroz no garfo. Você consegue”. E vá incentivando o comportamento dele. Desligando a TV, e focando na refeição, as crianças comem mais rápido, e logo depois você pode ligar a TV e assistir seu jornal.

S9_A17 - Pai: Não sei não... ele não gosta de comer comida normal. Só quer doce!

S9_A18 - Psicólogo: Sim. Vamos falar sobre isso agora. É natural que a criança prefira alimentos doces e guloseimas em vez de comida de verdade. Vocês costumam comer sobremesa ou algum doce depois do almoço?

S9_A19 - Pai: Minha mulher e Paula comem.

S9_A20 - Psicólogo: Então, se ele pedir doce na hora do almoço, você vai dizer: “você só vai ganhar doce se comer tudo que tem no prato.” Isso é dar uma recompensa para o bom comportamento de Davi. E você e Marcia tem que cumprir esse combinado: só dar o doce se ele comer toda a comida. Mas no início não encham muito o prato dele.

S9_A21 - Pai: Aí é certo que ele vai chorar, vai ficar birrento.

S9_A22 - Psicólogo: Se ele fizer birra, aí você precisa ficar firme e não dar o doce. Além disso, você e Marcia não podem dar atenção pra ele enquanto ele estiver fazendo birra. Deixem ele chorar, deitar no chão. Continuem comendo, conversando e dando atenção pra Paula. Ele vai

chorar e gritar mais alto e aí mesmo é que vocês não podem dar atenção, nem rir, senão as birras vão ficando cada vez piores. Se ele começar a bater a cabeça no chão, segure ele pra ele não se machucar, mas não abrace, não pegue no colo nem converse com ele nessa hora. Espere Davi parar de chorar e diga: “você quer comer mais? Eu fico aqui até você terminar.” Se ele não quiser, deixe ele à vontade. O importante é não dar atenção e nem o doce nessa hora da birra. Se ele tiver fome mais tarde, combine com Marcia que vocês vão oferecer a comida do almoço, comida de verdade, e não mamadeira nem mingau.

S9_A23 - Pai: Não vai ser fácil, mas o que você falou faz sentido, João. Vou prestar mais atenção nos comportamentos de Davi e Paula e elogiar quando eles acertarem. Mas quando eles fizerem birra, eu vou ficar firme e esperar eles pararem de chorar. Não vou dar o que eles pedirem na hora da birra.

S9_A24 - Psicólogo: Isso vai ajudar muito, Pedro! Vai ajudar a melhorar o comportamento dos seus filhos e vai ser bom para o bem-estar de toda a família.

Cena 03 (psicólogo)

S9_A25 - Psicólogo: Agora, vou te dar algumas dicas que vão te ajudar a lidar com os comportamentos negativos dos seus filhos.

S9_A26 - Valorize os bons comportamentos. Muitas vezes, os pais só prestam atenção nos erros da criança e nem percebem quando elas fazem coisas boas, quando se comportam do jeito que eles ensinaram ou quando estão tranquilas sem dar trabalho. É importante dar atenção ao seu filho quando ele está numa boa e valorizar seus bons comportamentos. Elogie quando seu filho fizer, ou se esforçar para fazer uma coisa do jeito que você ensinou. A depender do comportamento, dê um prêmio pra ele. Por exemplo, se você está ensinando seu filho a cuidar do material escolar e fazer os deveres todos os dias, elogie e mostre que você está notando cada esforço que ele faz! No final da semana, você pode comprar alguma coisa que ele goste, como uma guloseima, e dizer que está feliz com o esforço que ele fez. O importante é ele saber que você valoriza o esforço dele!

S9_A27 - Ignore comportamentos negativos que não são graves. A maior parte dos comportamentos negativos do seu filho acontecem porque ele ganha sua atenção ou uma recompensa, tipo poder ficar no celular. Outros acontecem porque quando ele tem o comportamento negativo, ele se livra de uma obrigação, como fazer o dever de casa. Por isso, quando seu filho fizer comportamentos negativos que não são graves como fazer birra, chorar, reclamar ou fazer alguma coisa que irrita você, tente ignorar seu filho e não faça o que criança está pedindo. Fique em silêncio e tente não olhar para ele nessa hora. Deixe ele chorar até parar

ou deixe ele ficar reclamando sozinho. Entenda que ele está frustrado e que precisa desabafar, mas você não deve dar atenção nessa hora. Talvez o comportamento negativo piore um pouco assim que você começar a ignorar. Continue ignorando. Com o tempo você vai ver que o comportamento negativo vai diminuir. Não pense que isso é maltratar seu filho. Você está mostrando que um comportamento negativo não merece atenção.

S9_A28 - Dê um castigo leve para comportamentos negativos graves. Alguns comportamentos da criança não podem ser ignorados. Não ignore o comportamento negativo do seu filho quando ele for perigoso para ele ou para outras pessoas. Por exemplo: quando ele agredir alguém, quando ele mentir, quando ele sair de casa sem avisar, ou quando ele mexer em alguma coisa que não deve, como fogão ou outro aparelho delicado. Nesses casos, a primeira coisa que os pais precisam fazer é dizer porque é errado ou perigoso fazer aquilo. Depois, você deve dar um castigo leve, que combine com o comportamento negativo que ele fez. Você pode tomar um brinquedo que ele gosta por algumas horas ou dias ou pode colocar a criança de castigo sentada 10 minutos em um lugar sem nenhuma distração (sem TV, sem celular, sem brinquedos e sem conversar com ela). Mas, para funcionar, o castigo tem que ser leve e na hora que a criança fizer o comportamento negativo. Mas atenção: o castigo não deve humilhar, nem assustar, nem machucar a criança. Além disso, você não pode compensar a criança depois do castigo, dando algum doce ou carinho pra ela, pois isso pode fazer o comportamento negativo ficar mais forte. Aja naturalmente depois que o castigo acabar.

S9_A29 - Pai: Essas dicas são muito boas, João! Hoje mesmo eu vou conversar com Márcia pra gente começar a usar essas dicas com Davi e Paula.

S9_A30 - Psicólogo: Que bom, Pedro! Mas lembre que pra seus filhos aprenderem a se comportar melhor, é preciso ter paciência e continuar usando essas dicas dia após dia.

(para o participante) Agora você vai responder 5 perguntas simples sobre como ensinar seu filho a se comportar. Depois, um psicólogo ou psicóloga do PARAPAIIS vai te ajudar a praticar um pouco uma dica para ensinar seu filho a se comportar.

Lembre-se: se você não conseguir seguir essas dicas ou não se sentir melhorando, procure um serviço de assistência na sua cidade como CRAS, CREAS, NASF e Posto de Saúde.

Referências:

Weber, L. (2012). *Eduque com carinho: equilíbrio entre amor e limites* (4a ed.). Juruá.

Parte 2 – Entendeu?

1. Bater na criança é uma boa forma de ensinar ela a se comportar bem. (E)
2. As crianças imitam comportamentos negativos dos pais. (C)
3. Valorizar bons comportamentos ajuda a criança a aprender o que os pais ensinam. (C)
4. Quando a criança faz birra, os pais devem dar o que ela pede para ela parar de chorar. (E)
5. Os pais nunca devem dar o que a criança pede no momento que ela está fazendo birra. (C)

Parte 3 – Pratique um pouco

Ignorar ou castigar?

Psicóloga: Olá, meu nome é Eu sou psicóloga do PARAPAIS. Hoje nós vamos praticar as dicas de **ignorar** e **dar um castigo leve para comportamentos negativos**. Como nós vimos essa semana, comportamentos negativos que não são graves devem ser ignorados e comportamentos negativos que são graves, agressivos ou perigosos devem receber um castigo leve. Então o primeiro passo é você saber diferenciar uma coisa da outra.

3.1 Prática

Então agora, eu vou dizer pra você exemplos de comportamentos negativos que as crianças podem fazer e você vai dizer em voz alta se acha que o certo é ignorar esse comportamento ou se o certo é dar um castigo leve pra esse comportamento. Por exemplo, se o comportamento negativo for ficar repetindo “eu quero comer biscoito” depois que você já disse que vocês já vão almoçar, o certo seria ignorar esse comportamento, pois é um comportamento irritante, mas não é grave, perigoso nem agressivo. Vamos começar!

Comportamento negativo 1: Imagine que você deixou seu filho de 6 anos encher uma bacia com água para brincar e disse que era para ele brincar só ali no box do banheiro. Ele levou a bacia para o seu quarto e jogou toda a água em cima da sua cama.

Você acha que o certo é ignorar ou dar um castigo leve?

TEMPO

Comportamento negativo 2: Imagine que sua filha de 5 anos subiu em cima do guarda-roupa e chamou você porque não sabia como descer.

Você acha que o certo é ignorar ou dar um castigo leve?

TEMPO

Comportamento negativo 3: Imagine que seu filho de 4 anos está fazendo birra no supermercado porque você disse que não ia comprar um chocolate que ele pediu.

Você acha que o certo é ignorar ou dar um castigo leve?

TEMPO

Comportamento negativo 4: Imagine que sua filha de 5 anos rasgou o livro da escola do irmão de 6 anos.

Você acha que o certo é ignorar ou dar um castigo leve?

TEMPO

Comportamento negativo 5: Imagine que seu filho de 6 anos já aprendeu a comer de boca fechada, mas ele está comendo de boca aberta na hora do almoço junto com o primo que veio passar o fim-de-semana.

Você acha que o certo é ignorar ou dar um castigo leve?

TEMPO

Agora que você já praticou um pouco aqui comigo, tente colocar em prática sempre aí na sua casa. Espero que você aproveite bem essas dicas!

Referência:

Weber, L. N. D., Salvador, A. P., & Branbenburg, O. (2019). Programa de qualidade na interação familiar: Manual para facilitadores. 4ª ed. Curitiba: Juruá.

Parte 4 – Dever de casa

Psicóloga: Oi! O seu dever de casa dessa semana é praticar a dica “**Valorize os bons comportamentos**”. Você vai marcar na agenda que aparece na sua tela o melhor horário em cada dia da semana para você incentivar, valorizar ou elogiar algum comportamento do seu filho. Marque horários que você sabe que ele vai estar acordado, em casa e junto com você. Na hora marcada, você vai reparar bem no que ele está fazendo. Pode ser que ele esteja brincando, desenhando, fazendo o dever de casa ou ajudando alguém em alguma tarefa doméstica. Você vai mostrar pra ele com um sorriso, um carinho ou um elogio, que você está feliz de ver ele

fazendo aquilo. Por exemplo, se ele estiver brincando com um amiguinho, você pode perguntar do que eles estão brincando e elogiar: “Que legal! Eu gosto de ver vocês brincando juntos. É bom demais ter amigos!” Se quiser, você pode colocar um alarme no seu celular para te lembrar de fazer o dever de casa. Vamos lá! Marque na agenda os horários e comece hoje mesmo a valorizar os bons comportamentos do seu filho!

Parte 5 – Videoconferência

PASSO 1: Estabelecendo *Rapport*:

O facilitador inicia a chamada saudando o participante, reforçando seu engajamento e explicando o objetivo da chamada:

“Olá (nome do participante), tudo bem? Parabéns por continuar fazendo o curso. Sabemos que é um desafio encontrar tempo para as atividades, então, valorizamos muito a sua dedicação e esperamos que o curso lhe ajude. Esta chamada serve para falar das suas dúvidas e conversar um pouco mais sobre as atividades da semana.”

Depois, o facilitador comenta as atividades realizadas e não realizadas:

“Eu olhei as atividades esta semana e notei que você assistiu o primeiro vídeo, mas não fez as outras atividades. Aconteceu alguma coisa esta semana? Entendo que nem sempre é fácil cumprir todas as atividades. Você teve alguma dúvida ou dificuldades? Eu quero te ajudar.”

Se o participante relatar dúvidas ou dificuldades, o facilitador continua com o PASSO 2. Caso o participante tenha realizado todas as atividades do site, o facilitador continua a chamada com o PASSO 3.

PASSO 2: Esclarecendo dúvidas e solucionando dificuldades:

O facilitador esclarece dúvidas sobre a utilização do site ou sobre as atividades. Caso o problema tenha sido uma dificuldade pessoal, como administrar o tempo para conseguir realizar as atividades do programa, o facilitador faz perguntas adicionais para compreender o contexto em que a dificuldade surgiu. A partir do relato do participante sobre o contexto, o facilitador

deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam a realização das atividades da semana. Por exemplo, se o problema for a falta de acesso ao dispositivo digital, o facilitador pode sugerir que o participante organize os horários de uso com os demais membros da família:

“Entendi. Vocês só têm um computador e todos precisam usar para as suas atividades. Que tal se cada um de vocês tivesse um horário para usar o computador? Assim não dá briga e todo mundo consegue fazer o que precisa. Vamos começar com os horários para o que é dever (escola e dever de casa, trabalho e o PARAPAIS em Ação). Agora vamos pensar em que horários cada um pode usar o computador para se divertir/passar o tempo.”

Caso o participante relate falta de motivação, o facilitador deve resgatar os objetivos do curso e perguntar ao participante o que fez ele decidir fazer o curso. A partir do relato do participante, o facilitador deve reforçar sua iniciativa e percepção acerca da importância de cuidar da própria saúde mental e do desenvolvimento dos filhos. Caso o participante fale que tem dúvidas sobre sua capacidade de mudar, o facilitador deve enfatizar o fato de que o curso foi pensado para ajudar os pais a mudarem dando pequenos passos, com a ajuda das atividades semanais.

Quando o participante relatar muitas dificuldades, o facilitador deve se concentrar em resolver a principal. Lembre-se de que a chamada tem duração de 30 minutos, por isso, nem sempre será possível falar sobre tudo.

PASSO 3 - Discutindo o dever de casa:

O facilitador pergunta sobre o dever de casa:

“Você conseguiu fazer o dever de casa? Como foi?
Ou, quando o participante relata não ter feito o dever de casa:
 “O que aconteceu? Por que você não conseguiu fazer?”

A partir do relato do participante, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam fazer o dever de casa. Por exemplo, se o problema foi a falta de tempo, o facilitador pode usar alguns minutos para ajudar o participante e encontrar o melhor horário para o dever de casa e usar alguma estratégia para se lembrar de fazer a atividade.

“Entendo. Que tal a gente tentar reservar um horário do dia para você fazer o dever de casa? Aí podemos programar um alarme no seu celular pra te lembrar de fazer a atividade. O que você acha?”

No caso do exercício “Valorize os bons comportamentos”, pode acontecer de o participante relatar que não achou a atividade realmente necessária. Nesses casos, é fundamental relembrar para que serve o exercício e a importância de praticá-lo diariamente separando um momento do dia para realizá-lo.

“Entendo. Quando você dá atenção, incentiva, valoriza e elogia um bom comportamento do seu filho, isso será como um presente ele. Se seu filho se comportar bem e consegue ter sua atenção e seu interesse, é provável que ele se comporte dessa maneira de novo. Você deve dar essa atenção e valorização com bastante frequência, em vez de poucas vezes, mas para conseguir fazer disso um hábito, é preciso que comece aos poucos e, reservar um tempo do seu dia, é uma ótima oportunidade para colocar em prática! Que tal a gente tentar reservar um horário do dia para você fazer o dever de casa?”

Caso o participante relate que já faz o exercício naturalmente e que não precisa reservar um momento do dia para executá-lo, é importante, além de reforçar a relevância da realização do dever de casa, usar alguns minutos para avaliar se a forma como ele diz valorizar o comportamento da criança é totalmente eficaz. Por exemplo, o participante pode não ser específico na sua fala no momento de dar atenção, incentivar, valorizar ou elogiar, e acabar por focar somente em qualidades gerais da criança. Ao invés de dizer algo como “Filho, continue construindo a torre com os blocos com a sua irmã! É muito bom ver você ajudando ela!” ou “Filho, gostei quando dividiu o brinquedo com sua irmã! Muito bem!”, o participante pode dizer para duas situações “Filho, você é um irmão muito legal! Parabéns!”, não deixando em evidência o que realmente acha de legal no comportamento da sua criança. Portanto, o facilitador deve orientar o participante durante a videoconferência:

“Entendo. Você pode me contar uma situação que aconteceu nessa semana que você se lembra em que seu filho teve um bom comportamento e como você incentivou, valorizou ou elogiou? Você acha que a forma como falou funcionou ou funcionará para que ele continue

se comportando de modo positivo? Em que acha que pode melhorar para próxima vez? Que tal a gente tentar praticar agora, usando essa situação que me contou?”

Por fim, o facilitador deve reforçar positivamente todas as tentativas do participante para realizar o dever de casa ou por ter realizada a prática durante a videoconferência. Ademais, o facilitador deve repassar com o participante os horários em que ele pretende fazer o exercício “Valorize os bons comportamentos”, de modo a aumentar as chances de que ele faça, de fato, todos os dias.

PASSO 4 – Discutindo destaques da semana:

Depois de resolver os problemas que impediram a realização do dever de casa, o facilitador utiliza o tempo restante da chamada para discutir com o participante dois destaques do conteúdo da semana. Se os 30 minutos se esgotarem nos PASSOS 1,2 e 3, pule os PASSO 4 e vá direto para o PASSO 5.

Destaque 1

“Agora, eu vou ler para você uma parte das atividades da semana que é muito importante e, depois, eu vou te fazer uma pergunta pra gente conversar um pouco mais sobre essa parte. Pode ser?”

Ignore comportamentos negativos que não são graves.

Pergunta para o participante: “O que você acha dessa ideia de ignorar os comportamentos negativos do seu filho que não são graves?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando-o a entender a importância de ignorar os comportamentos negativos da criança que não são graves. Para que a conversa fique mais prática e concreta, o facilitador pode dar um exemplo simples (ex., a criança brincar com a comida não terá nenhuma consequência ruim para ela nem para ninguém, por isso não é preciso punir ou repreender esse comportamento). Depois, o facilitador pode falar do que acontece quando os pais dão atenção aos comportamentos irritantes (não graves) da criança e não dão atenção a comportamentos positivo da criança. Além disso, o facilitador estimula o participante a treinar o comportamento de ignorar seguindo o que se pode e o que não se pode

fazer no momento em que se está ignorando. Se o participante demonstrar ter compreendido os prejuízos da atenção aos comportamentos negativos não graves da criança, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar identificando os comportamentos negativos que não são graves, bem como a ignorá-los.

Destaque 2

“Agora vou te falar de outra parte das atividades da semana, que também é muito importante.”

Dê um castigo leve para comportamentos negativos que são graves, perigosos ou agressivos.

Pergunta para o participante: “O que você acha dessa ideia de dar um castigo leve para os comportamentos negativos que são graves, perigosos ou agressivos?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando-o a dizer o que pensa sobre dar um castigo leve para os comportamentos negativos que são graves, perigosos ou agressivos. O facilitador deve mostrar porque esse tipo de comportamento negativo não pode ser ignorado, pois pode representar risco e prejuízo para a própria criança ou para outras pessoas. Pode ser útil exemplificar esse tipo de comportamento (p. ex., agredir colegas, mentir para os pais ou se envolver em atividades perigosas). Também é importante falar que o castigo leve faz com que esse tipo de comportamento seja menos provável de acontecer novamente. Além disso, o facilitador deve incentivar o participante a seguir os passos ensinados na hora de dar o castigo. O facilitador deve revisar com o participante as recomendações que foram dadas. Caso o participante relate dificuldades na aplicação do castigo leve (p. ex. a criança levanta muitas vezes quando o pai ou a mãe dá o comando para que ela fique sentada por 10 minutos), o facilitador pode dar algumas dicas adicionais:

Para os casos que crianças pequenas se recusam a ir para o castigo:

“Algumas crianças pequenas podem se recusar a cumprir o castigo leve de ficar sentado por algum tempo. Desse modo, você pode dar ao seu filho uma escolha: ou ele caminha sozinho até local que cumprirá o castigo ou você pode carregá-lo (ao carregá-lo não brinque nem converse com ele).”

Para as crianças que se recusam a ficar quietas no momento do castigo:

“Se o seu filho não fica em silêncio durante o castigo leve, não responda ao que ele disser e não converse com ele. Se ele insistir, diga “você está de castigo e não vou conversar com você até o castigo terminar”.

Para os casos das crianças que apresentam um comportamento muito desafiador:

“Se o seu filho for muito desafiador e te enfrentar para não cumprir a ordem de ficar sentado. Você pode dizer que o castigo só vai começar quando ele ficar quieto ou que você vai começar a contar o tempo novamente porque ele está saindo da cadeira. Caso ele fique agressivo e tente te bater, segure os braços dele sem machucá-lo, mas firme. Não deixe ele bater em você. Não repreenda nem grite com ele. Segure ele até ele se acalmar”

PASSO 5 - Encerramento:

O facilitador enfatiza que os benefícios vêm com a prática contínua, informa que os vídeos de cada semana ficarão disponíveis durante todo o período da intervenção e poderão ser revisados; e confirma o dia e horário da sessão da semana seguinte.

“Chegamos ao final da nossa chamada. Parabéns pela sua dedicação às atividades! Lembre-se de que para melhorar os comportamentos negativos do seu filho, você precisa continuar praticando todas as dicas. Você pode acessar os vídeos desta semana sempre que quiser. Nossa próxima chamada será no dia às Até lá!”

Roteiro da Semana 10: Ajudando seu filho a lidar com as emoções

Parte 1 – Aprenda mais

Cena 01 (psicóloga)

Semana 10_Áudio 1 (S10_A1) - Psicóloga: Olá! Eu sou Juliana e, como você sabe, sou psicóloga de Márcia. Hoje vamos falar sobre as emoções das crianças. Você lembra o que são emoções? São aquelas sensações passageiras que sentimos no corpo e na mente e que surgem quando certas coisas acontecem. Por exemplo, quando perdemos alguma pessoa ou coisa de que gostamos, sentimos tristeza; ou quando existe algum perigo por perto, sentimos medo. As emoções difíceis nos fazem sofrer. Não só os adultos, mas as crianças também. Mas quando podemos mostrar nossas emoções e conversar sobre elas nos sentimos melhor. O problema é que quando não sabemos a importância das emoções, podemos tentar fugir delas ou fazer qualquer coisa que faça a emoção ir embora. As crianças não sabem da importância das emoções e precisam de ajuda para mostrar e lidar com emoções difíceis como o medo, a tristeza, a raiva, o ciúme, a culpa.

S10_A2 - Então nessa semana você vai saber como ajudar o seu filho a reconhecer as emoções que ele sente, entender por que elas acontecem e lidar com esses sentimentos. Crianças que aprendem com os pais a lidar com seus sentimentos sofrem menos com as emoções difíceis e se relacionam melhor com os outros. Por exemplo, elas costumam expressar a raiva e a frustração usando palavras sem precisar ter explosões ou fazer birra, se acalmam mais fácil depois de sentir emoções fortes e conseguem controlar mais os impulsos. Elas também conseguem focar melhor nas tarefas que têm pra fazer na escola ou em casa. Para ajudar seu filho, você precisa saber de três coisas importantes sobre as emoções das crianças:

S10_A3 - A criança aprende sobre suas emoções com os pais. A criança aprende a compreender e a lidar com as emoções que está sentindo com adultos que são sensíveis e atentos ao que ela sente. Isso começa desde que ela nasce. Quando o bebê está chorando e sente o calor e a segurança do colo dos pais ou ouve o som conhecido da voz da mãe ou do pai, ele vai se tranquilizando. É a atenção e a sensibilidade dos pais, que ajudam o bebê a se acalmar. Uma criança que já fala e entende palavras, se acalma quando a mãe explica que não há perigo, ou que ela sentirá alguma dor, mas que logo a dor passará. Esse conforto dos pais vai ensinando a criança a se consolar, a dizer pra ela mesma que “vai passar”. Ela também aprende que pode buscar apoio em quem ela confia quando está sofrendo. Por isso, prestar atenção às emoções da

criança e apoiá-la ou confortá-la quando ela sente uma emoção difícil, é muito importante para o seu desenvolvimento.

S10_A4 - A criança imita as reações emocionais dos pais. Os pais são exemplos para as crianças. Elas notam se os pais escondem a tristeza, se eles desistem de fazer alguma coisa porque estão com medo, ou se gritam e xingam quando estão com raiva. Ao ver essas reações se repetirem em casa, a criança acaba copiando essa forma de agir, mesmo sem se dar conta. Por isso é muito importante prestar atenção nas suas próprias reações emocionais e lembrar que elas servem de exemplo para as crianças.

S10_A5 - Problemas emocionais surgem quando a criança não mostra os sentimentos. Problemas como a ansiedade e a depressão podem começar a se formar quando a criança não tem apoio e ajuda para expressar emoções difíceis como a tristeza, a raiva, o medo, a culpa, o ciúme, e a inveja. Pais que bebem, comem ou tomam remédios para fugir de emoções difíceis, acabam evitando as emoções dos filhos também. Por exemplo, a mãe pode notar que a criança está triste e evitar lidar com isso porque não quer entrar em contato com aquela dor que vai fazer a mãe sofrer também. Mas quando a criança não consegue expressar e entender de onde vêm esses sentimentos, isso causa um sofrimento maior porque ela acha que a emoção não vai passar e se sente indefesa e pode se fechar mais e mais para as outras pessoas. Isso só piora esse sofrimento que pode virar um problema psicológico mais sério. Por isso, mostrar que as emoções são naturais, fazem parte da vida e podem ser conversadas em casa é uma coisa muito importante que os pais podem fazer pelos filhos.

Cena 02 (psicóloga e mãe)

S10_A6 - Psicóloga: Márcia está enfrentando um problema com Paula, a filha de 6 anos, e com Davi, o filho, que tem 3 anos. Veja o que está acontecendo.

S10_A7 - Mãe: Ah, você não sabe, Juliana... Paula anda muito agressiva com Davi. Eles brigam demais, não sei se é ciúme, mas tá muito difícil. No fim de semana ele quebrou a cabeça de uma boneca dela. Eles estavam brincando, brigando, não sei...aí ele pulou em cima da boneca no sofá e a cabeça quebrou. Não deu pra consertar. Então agora, sempre que ele toca ou pega em qualquer coisa dela, ela fica furiosa! Grita com ele, empurra. Tem vezes que até bate nele. Eu já disse que ela não pode fazer isso porque ele não teve intenção e ele é pequeno; não sabe o que é certo e errado. Eu também já coloquei ela de castigo, mas não adiantou. A gente já prometeu uma boneca igual de aniversário, daqui a três meses.

S10_A8 - Psicóloga: O que você disse ou fez com Paula e Davi na hora que a boneca quebrou?

S10_A9 - Mãe: Eu tentei consertar na hora. Fiz tudo pra colocar a cabeça no lugar, mas é oca e não tinha como colocar a cola direito, sabe? Aí ela abriu aquele berreiro. Aí Davi também começou a chorar, tadinho, e eu expliquei pra Paula que ele é pequeno, que ele não fez por mal.

S10_A10 - Psicóloga: Márcia, essa é uma situação muito comum entre irmãos. As brigas entre crianças acontecem muito porque elas ainda estão aprendendo a lidar com as emoções. Elas reagem de um jeito agressivo quando estão frustradas, com raiva, ou mesmo quando estão tristes. Essa é a reação natural da criança. Ela precisa aprender que existem outros jeitos de lidar com esses sentimentos. Pelo que você me contou, fiquei com a impressão de que você foi mais sensível ao Davi, pois ele é pequeno e não quebrou a boneca por maldade, foi sem querer. Quando você tentou resolver a situação da boneca quebrada defendendo Davi, talvez você não tenha dado a devida atenção para os sentimentos de Paula.

S10_A11 - Mãe: Eu defendi porque ele é pequeno...e era só uma boneca.

S10_A12 - Psicóloga: Era só uma boneca ou era uma boneca que ela gostava mais, brincava bastante?

S10_A13 - Mãe: Ela gostava bastante.

S10_A14 - Psicóloga: Pense em como você se sente quando perde ou estraga alguma coisa que você gosta: uma roupa, o celular, alguma coisa da casa. Paula pode estar empurrando e batendo em Davi porque está com raiva depois do que aconteceu com a boneca e também da sua reação. Ela pode estar se sentindo injustiçada porque na hora você viu só o lado de Davi. Claro que Davi é pequeno e não teve a intenção de quebrar a boneca, mas faltou você entender o lado dela, que perdeu a boneca e ficou triste. Você tentou consertar a boneca na hora, e isso foi legal. Mas faltou você olhar pro que ela sentiu.

S10_A15 - Mãe: Você tem razão, Juliana. Lembrei agora de uma vez que eu era pequena e perdi uma bolsinha que eu amava. Lembro de ter ficado muito triste. Mas o que eu faço com Paula então?

S10_A16 - Psicóloga: Converse com ela sobre o que aconteceu. Pergunte se ela está sentindo falta da boneca e ajude ela a falar do que está sentindo. Quando ela conseguir falar, mostre que você entende o que ela está sentindo, que você sabe como dói perder uma coisa que a gente gosta, mas que esses acidentes acontecem de vez em quando. Você pode até contar essa situação que você viveu na infância. Depois lembre que daqui a três meses ela vai ganhar a boneca, mas mostre que você entende que mesmo assim ela ainda pode sentir saudade da boneca que quebrou. Você também pode conversar sobre o que fazer quando ela sentir saudade da boneca. É uma boa chance pra ensinar a criança a lidar com a saudade. Ela pode sempre lembrar das pessoas ou coisas que não estão com ela nesse momento, falar delas, fazer um desenho.

S10_A17 - Mãe: Você acha que isso vai melhorar as coisas com Paula e Davi?

S10_A18 - Psicóloga: Isso com certeza vai acalmar a raiva e a sensação de injustiça que ela está sentindo, vai ajudar. É uma atitude que você deve ter sempre com os dois quando nota que eles estão sentindo alguma emoção mais forte: perguntar, escutar e confortar. Porque a gente acha que é bobagem de criança, mas não é. Em qualquer idade ficar triste, com raiva ou com medo é uma coisa difícil e fica mais fácil enfrentar esses sentimentos com o apoio de alguém.

S10_A19 - Mãe: Entendi. Vou ficar mais ligada nas emoções que eles estão sentindo.

S10_A20 - Psicóloga: Agora vou te dar mais algumas dicas para ajudar seus filhos a entenderem e lidarem com as emoções.

S10_A21 - Preste atenção nas emoções do seu filho. As crianças não têm habilidade de disfarçar as emoções como os adultos, por isso, basta observá-las com atenção. A tristeza costuma aparecer na expressão do rosto que fica menos sorridente e mais “caidinha”. A criança também fica mais silenciosa e calada ou mostra desânimo ou falta de vontade de fazer coisas que gosta de fazer. O medo costuma aparecer mais em perguntas e preocupações, na dificuldade de dormir ou na busca de contato físico ou presença dos adultos. A raiva é mais fácil de notar: a criança pode ficar emburrada, xingar e agredir. Muitas vezes a criança sente um misto de várias emoções. Perceber as emoções da criança é o primeiro passo para ajudar ela a lidar com a emoção.

S10_A22 - Escute seu filho e ajude ele a falar do que sente. A maioria das crianças precisa de ajuda para falar sobre o que está sentindo. Se você notar qualquer sinal de uma emoção difícil, pergunte: “Aconteceu alguma coisa? Estou achando você diferente. O que você está sentindo?”. Às vezes, só a pergunta não resolve, e os pais precisam ajudar a criança a procurar pela situação que causou a emoção e ajudá-la a dar nome à emoção. Para isso, você pode perguntar sobre o que aconteceu durante o dia, tipo “Aconteceu alguma coisa que te chateou na escola hoje?”. Você também pode perguntar o que ela está sentindo no corpo, tipo “Você está sentindo seu coração bater mais rápido? Isso pode ser porque você está com medo”. Quando ela conseguir dizer o que está sentindo, apenas escute com atenção e transmita com seu olhar e seus gestos que você entende o que ela está sentindo. Deixe ela falar, chorar ou ficar em silêncio o tempo que ela precisar. Se a emoção parece ser muito forte, dê carinho físico (colo, cafuné, beijos e abraços). No caso de explosões de raiva, segure a criança sem machucar ela caso exista algum risco de ela se machucar ou machucar alguém.

S10_A23 - Ofereça apoio. Só depois de ouvir o que a criança tem a dizer sobre o que está sentindo, você deve mostrar que o que ela está sentindo é natural. Você pode contar alguma situação da sua infância, ou mesmo da vida adulta, em que sentiu uma emoção parecida. O

importante é transmitir que ela não deve tentar evitar aquela emoção difícil, pois ela faz parte da vida e, assim como chegou, vai passar. Lembre-se de que isso é muito importante, pois evita que a criança busque formas de esquecer ou se livrar da emoção difícil, como distrair-se com jogos e TV ou comer. Saber aceitar e conviver com emoções difíceis é importante para todo mundo. Ajude seu filho nessa tarefa. Por último, você pode pensar junto com a criança em maneiras de resolver o problema que causou a emoção difícil. Por exemplo, se foi uma briga com um amigo, você pode apoiá-la no pedido de desculpas e reconciliação. Nessa parte, às vezes você vai precisar ajudar seu filho a se colocar no lugar da outra pessoa e a entender que nem tudo é do jeito que a gente gostaria que fosse.

S10_A24 - Explique que as emoções nos ajudam a viver. Explique para o seu filho que é normal ficar triste quando perdemos uma coisa que a gente gosta, e que a tristeza nos ajuda a entender como aquela coisa ou aquela pessoa é importante pra nós. Quando estamos tristes, a nossa tristeza é uma forma de pedir ajuda e de receber carinho. Quando estamos com raiva conseguimos nos defender ou pedir ajuda se alguém está brigando com a gente ou tirando algo que a gente gosta. Quando estamos com medo, ficamos prontos pra fugir de um perigo, como um cachorro bravo. Também podemos ter a ajuda de alguém pra resolver a situação.

S10_A25 - Dê exemplo de como expressar emoções difíceis. Quando você estiver triste, preocupado ou com raiva, procure expressar esses sentimentos usando palavras. Vai ser mais fácil fazer isso quando não forem situações muito graves. Por exemplo, você pode chorar e dizer que está triste por causa da morte de um conhecido que estava doente, ou pode dizer que está com raiva quando alguém fura a fila ou faz alguma coisa errada ou injusta com você. Ao mesmo tempo que você dá exemplo de como expressar a emoção com palavras, mostre também que aos poucos a emoção vai passando se você aceita sentir aquela emoção. Mostre que quando sentimos raiva podemos fazer uma pausa, respirar e depois continuar tocando a vida. Mostre que quando estamos tristes, podemos chorar, ficar um pouco em silêncio e buscar apoio de alguém. Quando você estiver triste e se sentindo culpado por causa de um erro que você cometeu, mostre pro seu filho a importância de reconhecer e reparar o erro, pedindo desculpas por exemplo. Isso mostra pra criança que as emoções fazem parte da vida e que existem jeitos de lidar com elas.

S10_A26 - Converse sobre as emoções difíceis. Falar sobre emoções difíceis como raiva, tristeza e medo quando seu filho não está sentindo nenhuma emoção desse tipo é ótimo também. Como ele não está aflito com a emoção, ele vai aproveitar bem a conversa pra perguntar tudo que ele tem vontade e aprender mais sobre as emoções. Você pode fazer isso contando alguma história infantil, assistindo algum filme, lembrando de alguma história da sua infância em que

sentiu uma emoção difícil. Existem muitos filmes e histórias infantis que mostram as emoções dos personagens e as crianças adoram saber dessas histórias. Quando a história aconteceu no bairro ou aconteceu com o pai ou com a mãe eles ficam ainda mais interessados.

S10_A27 - Mãe: Não vai ser fácil, mas tudo isso que você falou faz sentido, Juliana! Vou prestar mais atenção nas emoções de Davi e Paula e ajudá-los a mostrar mais o que eles estão sentindo.

S10_A28 - Psicóloga: Que bom, Marcia! Mas lembre que pra seus filhos aprenderem a lidar com emoções difíceis, é preciso ter paciência e continuar usando essas dicas dia após dia.

(para o participante) Agora você vai responder 5 perguntas simples sobre como ensinar seu filho a lidar com as emoções. Depois, um psicólogo ou psicóloga do PARAPAIIS vai te ajudar a praticar um pouco uma dica para ensinar seu filho a lidar com a tristeza, a raiva e o medo.

Lembre-se: se você não conseguir seguir essas dicas ou não se sentir melhorando, procure um serviço de assistência na sua cidade como CRAS, CREAS, NASF e Posto de Saúde.

Referências:

Alvarenga, P., Lins, T., Anjos Filho, N., Coutinho, D. & Sales, P. (2022). Manual Vivendo Emoções. *Manuscrito não publicado.*

Parte 2 – Entendeu?

1. As crianças aprendem sozinhas a entender e lidar com as emoções que sentem. (E)
2. Os pais podem dar exemplo de como expressar a raiva sem ofender os outros. (C)
3. Escutar atentamente a criança quando ela diz que está triste ajuda ela a lidar com a tristeza. (C)
4. Quando a criança está chorando porque está com medo, os pais devem dizer para ela parar de chorar. (E)
5. O choro é uma forma natural de expressar uma emoção difícil como a tristeza, a raiva ou o medo. (C)

Parte 3 – Pratique um pouco

Ofereça apoio ao seu filho

Psicóloga: Olá, meu nome é Eu sou psicóloga do PARAPAIIS. Hoje nós vamos praticar a dica **ofereça apoio** para ajudar seu filho a lidar com as emoções. Como nós vimos essa semana,

as crianças aprendem com os adultos a compreender e lidar com as emoções que estão sentindo. Para ajudar a criança a aprender sobre emoções, é fundamental que os pais sejam sensíveis e atentos ao que elas sentem.

3.1 Prática

Então agora, eu vou dizer pra você exemplos de situações e você vai imaginar o que você poderia fazer e dizer pro seu filho para ajudar ele a lidar com a emoção que está sentindo naquela hora. Você vai imaginar a situação e vai dizer em voz alta o que você faria e diria se seu filho estivesse naquela situação. Por exemplo. Imagine que você viu seu filho se afastar de um grupo de crianças com quem ele estava brincando no parque e chutar um brinquedo que estava no chão. Aí, você perguntou pra ele “O que aconteceu? Você estava brincando numa boa e de repente parou de brincar. Alguém fez alguma coisa que te chateou?” E ele respondeu pra você com cara de bravo: “Eles não sabem brincar do meu jeito. Eu não vou mais brincar com eles”. Nessa situação você poderia dizer para o seu filho: “Entendi. Você ficou com raiva porque eles não quiseram fazer do seu jeito. É chato mesmo quando isso acontece, porque você achava que o seu jeito de brincar ia ser mais legal.” Depois, outra coisa que você poderia dizer é “Mas olhe só, de repente você volta lá, brinca do jeito deles e depois me conta se foi legal ou não”. Não tem a coisa certa ou errada de dizer quando o assunto é emoção. O que importa é você tentar apoiar o seu filho. Vamos começar!

Situação 1 (medo): Imagine que seu filho de 6 anos implora, chorando bastante, para não ir para uma festa à fantasia na escola. Você pergunta por que ele não quer ir e ele responde “não quero e pronto”. Depois de fazer mais algumas perguntas sobre a festa e as fantasias que os coleguinhas vão vestir, ele conta pra você que um colega dele falou que a festa ia ter palhaço. Seu filho tem medo de palhaços. Você então pergunta para a professora se a festa vai ter palhaço e ela diz que não, que serão só as crianças vestindo fantasias.

Diga em voz alta o que você poderia dizer pra apoiar seu filho nesse momento que ele está com medo.

TEMPO

O que mais você poderia dizer pra ele?

TEMPO

Situação 2 (tristeza): Imagine que sua filha de 4 anos volta da escola menos sorridente e falante e mais calada, com o rosto mais caidinho. Você pergunta se aconteceu alguma coisa chata na

escola e ela diz que a professora não foi hoje e que uma outra moça ficou com eles. Você pergunta se a outra moça não é legal e ela responde que não e diz que não quer mais ir pra escola.

Diga em voz alta o que você poderia dizer pra apoiar sua filha nesse momento em que ela está triste.

TEMPO

O que mais você poderia dizer pra ela?

TEMPO

Situação 3 (raiva): Imagine que seu filho de 5 anos sai com cara de bravo do quarto onde estava brincando com dois amiguinhos e bate a porta. Ele senta no sofá com cara de bravo e com os braços cruzados. Você pergunta o que aconteceu e ele conta que eles estavam colando figurinhas no álbum dele, e que um dos amigos colou uma figura no lugar errado e quando foi descolar rasgou o álbum.

Diga em voz alta o que você poderia dizer pra apoiar seu filho nesse momento em que ele está triste.

TEMPO

O que mais você poderia dizer pra ele?

TEMPO

Agora que você já praticou um pouco aqui comigo, tente colocar essa dica em prática aí na sua casa. Espero que você aproveite bem essas dicas!

Referência:

Alvarenga, P. & Coutinho, D. V. (2020). Como pais e professores podem ajudar crianças pequenas a lidar com suas emoções? In L. Weber, & J. Cunha (Orgs.), *Relacionamentos Positivos na Família* (pp. 61-66). Juruá.

Parte 4 – Dever de casa

Psicóloga: Oi! O seu dever de casa dessa semana é praticar a dica “Converse sobre as emoções difíceis”. Você vai marcar na agenda que aparece na sua tela o melhor horário em três dias da semana para conversar com seu filho sobre uma emoção difícil: um dia pra falar sobre tristeza, um dia pra falar sobre medo e um dia pra falar sobre raiva. Como vimos essa semana, você pode fazer isso contando alguma história infantil, assistindo algum filme ou contando uma história da sua vida. Marque horários que você sabe que ele vai estar acordado, em casa, junto

com você e que você e ele estarão livres de compromissos naquele momento. Na hora marcada, você vai convidar ele pra ouvir a história ou ver o filme. Durante o filme ou a história, converse com ele sobre as emoções dos personagens ou sobre as suas emoções, se for uma história que aconteceu com você. Depois vocês podem fazer um desenho ou pintura sobre a história ou o filme. Se quiser, você pode colocar um alarme no seu celular para te lembrar de fazer o dever de casa. Vamos lá! Marque na agenda os horários e comece hoje mesmo a ajudar seu filho a aprender sobre emoções!

Parte 5 – Videoconferência

PASSO 1: Estabelecendo *Rapport*:

O facilitador inicia a chamada saudando o participante, reforçando seu engajamento e explicando o objetivo da chamada:

“Olá (nome do participante), tudo bem? Parabéns por continuar fazendo o curso. Sabemos que é um desafio encontrar tempo para as atividades, então, valorizamos muito a sua dedicação e esperamos que o curso lhe ajude. Esta chamada serve para falar das suas dúvidas e conversar um pouco mais sobre as atividades da semana.”

Depois, o facilitador comenta as atividades realizadas e não realizadas:

“Eu olhei as atividades desta semana e notei que você assistiu ao primeiro vídeo, mas não fez as outras atividades. Aconteceu alguma coisa esta semana? Entendo que nem sempre é fácil cumprir todas as atividades. Você teve alguma dúvida ou dificuldade? Eu quero te ajudar.”

Se o participante relatar dúvidas ou dificuldades, o facilitador continua com o PASSO 2. Caso o participante tenha realizado todas as atividades do site, o facilitador continua a chamada com o PASSO 3.

PASSO 2: Esclarecendo dúvidas e solucionando dificuldades:

O facilitador esclarece dúvidas sobre a utilização do site ou sobre as atividades. Caso o problema tenha sido uma dificuldade pessoal, como administrar o tempo para conseguir realizar

as atividades do programa, o facilitador faz perguntas adicionais para compreender o contexto em que a dificuldade surgiu. A partir do relato do participante sobre o contexto, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam a realização das atividades da semana. Por exemplo, se o problema for a falta de acesso ao dispositivo digital, o facilitador pode sugerir que o participante organize os horários de uso com os demais membros da família:

“Entendi. Vocês só têm um computador e todos precisam usar para as suas atividades. Que tal se cada um de vocês tivesse um horário para usar o computador? Assim não dá briga e todo mundo consegue fazer o que precisa. Vamos começar com os horários para o que é dever (escola e dever de casa, trabalho e o PARAPAIS em Ação). Agora vamos pensar em que horários cada um pode usar o computador para se divertir/passar o tempo.”

Caso o participante relate falta de motivação, o facilitador deve resgatar os objetivos do curso e perguntar ao participante o que fez ele decidir fazer o curso. A partir do relato do participante, o facilitador deve reforçar sua iniciativa e percepção acerca da importância de cuidar da própria saúde mental e do desenvolvimento dos filhos. Caso o participante fale que tem dúvidas sobre sua capacidade de mudar, o facilitador deve enfatizar o fato de que o curso foi pensado para ajudar os pais a mudarem dando pequenos passos, com a ajuda das atividades semanais.

Quando o participante relatar muitas dificuldades, o facilitador deve se concentrar em resolver a principal. Lembre-se de que a chamada tem duração de 30 minutos, por isso, nem sempre será possível falar sobre tudo.

PASSO 3 - Discutindo o dever de casa:

O facilitador pergunta sobre o dever de casa:

“Você conseguiu fazer o dever de casa? Como foi?
Ou, quando o participante relata não ter feito o dever de casa:
 “O que aconteceu? Por que você não conseguiu fazer?”

A partir do relato do participante, o facilitador deve ajudá-lo a pensar em soluções viáveis que permitam fazer o dever de casa. Por exemplo, se o problema foi a falta de tempo, o

facilitador pode usar alguns minutos para ajudar o participante e encontrar o melhor horário para o dever de casa e usar alguma estratégia para se lembrar de fazer a atividade:

“Entendo. Que tal a gente tentar reservar um horário do dia para você fazer o dever de casa? Aí podemos programar um alarme no seu celular pra te lembrar de fazer a atividade. O que você acha?”

Pode acontecer de o participante relatar que não teve ideias de atividades que poderia realizar com a criança para conversar sobre as emoções difíceis. Nesses casos, é fundamental relembrar e incentivar as sugestões que foram dadas de situações facilitam o início da conversa, como, por exemplo, ler e criar histórias infantis, assistir algum filme, contar uma história da própria vida, desenhar e pintar, assistir a um vídeo curto no Youtube, ouvir ou criar música, realizar uma brincadeira de faz de conta com fantoches e brinquedos ou fantasias. Atividades como estas combinadas com a conversa entre pais e filhos permitem que a criança aumente a compreensão das emoções, experimente diferentes situações e as emoções que as acompanham e aprenda sobre maneiras de lidar com as emoções difíceis. Brincar é uma das melhores formas de as crianças entenderem e lidarem com suas próprias emoções e com as das outras pessoas.

Ademais, se o participante relatar que ele não sabe como executar o dever de casa ou que não tem acesso a alguns dos materiais que envolvem as sugestões de atividades, pode ser útil orientá-lo de forma específica:

“Entendo. Eu tenho uma ideia de como posso te ajudar com relação a isso. O que você acha de escutar e ver se ela se encaixa para você e sua família? A ideia é essa: 1) Escolha uma emoção (p. ex., tristeza); 2) Converse com seu filho sobre um momento em que você sentiu essa emoção e quando ele também pode sentir (p. ex., “Fico triste quando gritam comigo. Quando você fica triste?”); 3) Mostre ao seu filho a emoção com seu rosto e corpo (p. ex., mostre um rosto triste, cabeça baixa, corpo encolhido e assim por diante); 4) Diga a emoção enquanto você a mostra (p. ex., “Estou me sentindo triste”); 5) Peça ao seu filho para mostrar a mesma emoção com o rosto e o corpo; 6) Converse sobre o papel daquela emoção (p. ex., explique que é normal ficar triste quando perdemos uma coisa que a gente gosta, e que a tristeza nos ajuda a entender como aquela coisa ou aquela pessoa é importante pra nós. Quando estamos tristes, a nossa tristeza é uma forma de pedir ajuda e de receber carinho); 7)

Pergunte ao seu filho o que ele costuma fazer quando ele se sente aquela emoção e dê sugestões de formas positivas de lidar com ela (p. ex, você pode chorar e me procurar para dizer que está triste para que a gente encontre uma forma de resolver o problema ou de fazer com que você se sinta acolhido e um pouco melhor) e 8) Nos próximos dias, você pode conversar sobre outras emoções. O que acha dessa ideia? É possível você tentar?”

Por fim, o facilitador deve repassar com o participante os horários em que ele pretende fazer o exercício sobre a conversa acerca das emoções difíceis, de modo a aumentar as chances de que ele faça de fato, todos os dias.

PASSO 4 – Discutindo destaques da semana:

Depois de resolver os problemas que impediram a realização do dever de casa, o facilitador utiliza o tempo restante da chamada para discutir com o participante dois destaques do conteúdo da semana. Se os 30 minutos se esgotarem nos PASSOS 1,2 e 3, pule os PASSO 4 e vá direto para o PASSO 5.

Destaque 1

“Agora eu vou ler pra você uma parte das atividades da semana que é muito importante e depois vou te fazer uma pergunta pra gente conversar um pouco mais sobre essa parte.”

Escute seu filho e ajude ele a falar do que sente.

Pergunta para o participante: “O que você acha dessa ideia de escutar seu filho e ajudar ele a falar do que sente?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando ele a entender a importância de ajudar a criança a falar sobre o que está sentindo e de escutá-la nesses momentos. É relevante deixar em evidência que quando o participante mostra ao filho que está ouvindo, isso passa a mensagem para criança que a emoção dela é importante e de que o que o filho está pensando e dizendo é importante para os pais. Esse momento de escuta é algo valioso para comunicação, bem como para o melhor relacionamento entre pais e filhos. Caso o participante demonstre ter compreendido a importância de ajudar a criança a expressar verbalmente o que está sentindo e, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar cultivando a escuta e o auxílio na fala do filho sobre as emoções.

Destaque 2

“Agora vou te falar de outra parte das atividades da semana, que também é muito importante:”

Dê exemplo de como expressar emoções difíceis.

Pergunta para o participante: “Você já tinha pensado que seu filho pode imitar o jeito que você expressa emoções difíceis, como raiva por exemplo?”

O facilitador ouve a resposta do participante, ajudando ele a dizer o que pensa sobre o filho imitar o jeito dele de expressar emoções. Caso o participante relate que não acredite ser importante o modo como expressa as próprias emoções para o desenvolvimento emocional da criança, pode ser útil reforçar sobre os benefícios de lidar de uma melhor forma com as emoções difíceis para a criança (ex., mais concentração na sala de aula, brigar menos com outras crianças, controlar os impulsos). No caso de o participante relatar ter dificuldade em como orientar a criança, é importante lembrar das orientações dadas durante a sessão (p. ex., o uso de estratégias calmantes como o exercício de respiração). Caso o participante tenha muita dificuldade de expressar suas próprias emoções difíceis, o facilitador o encoraja a rever o conteúdo da Semana 4, Cuidando das Emoções. Se o participante não relatar dificuldades, o facilitador reforça positivamente os relatos do participante e o incentiva a continuar expressando suas emoções da forma como já faz.

PASSO 5 - Encerramento:

O facilitador enfatiza que os benefícios vêm com a prática contínua, informa que os vídeos de cada semana ficarão disponíveis durante todo o período da intervenção e poderão ser revisados; e confirma o dia e horário da sessão da semana seguinte.

“Chegamos ao final da nossa chamada. Parabéns pela sua dedicação às atividades! Lembre-se de que para ajudar seu filho a expressar emoções, você precisa continuar praticando essa dica. Você pode acessar os vídeos desta semana sempre que quiser. Nossa próxima chamada será no dia às Até lá!”