



AUGEO FOUNDATION



Veerkrachtelement: Emotieregulatie



Introductie

Voor kinderen die opgroeien in stressvolle of onveilige omstandigheden is het belangrijk dat zij hulp krijgen om te leren hoe zij veerkrachtig kunnen functioneren. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het kunnen reguleren van je emoties en gedrag daaraan een belangrijke bijdrage levert. Ofwel: regulerende vaardigheden helpen je omgaan met stress en tegenslag en zodoende veerkrachtig te functioneren. Met name emotieregulatie (kunnen omgaan met je emoties), fysiologische stressregulatie (je kunnen ontspannen) en cognitieve flexibiliteit (je gedrag en gedachten kunnen aanpassen) zijn daarin belangrijk. In dit artikel behandelen we emotieregulatie.

Verantwoording literatuuronderzoek

Augeo Foundation heeft een uitgebreid literatuuronderzoek uitgevoerd naar de elementen die van belang zijn voor het veerkrachtig functioneren van kinderen met ingrijpende ervaringen. De (veranderbare) elementen die het vaakst in de literatuur genoemd zijn, zijn nader onderzocht. In deze reeks artikelen komt aan de orde: coping, emotieregulatie, fysiologische stressregulatie, zelfvertrouwen en zelfeffectiviteit, cognitieve flexibiliteit, betekenisverlening, sociale vaardigheden en pro-sociale vaardigheden.



Wat is emotieregulatie?

Emotieregulatie is een onderdeel van zelfregulatie, wat inhoudt dat je in staat bent om je gedrag, emoties en gedachten in goede banen te leiden. Als je jezelf goed kunt reguleren, helpt je dat om te gaan met tegenslag en stressvolle gebeurtenissen en zodoende veerkrachtig te functioneren. Emotieregulatie gaat specifiek over het goed kunnen omgaan met emoties.

Emoties zijn belangrijk om te kunnen functioneren in het dagelijkse leven. Emoties geven ons belangrijke informatie over wat een situatie of gebeurtenis met ons doet, beïnvloeden de beslissingen die we nemen en de manier waarop we communiceren. Stel, je hebt een moeilijke klus op je werk. Als je je daar enthousiast over voelt, zal je meer gemotiveerd zijn die taak goed uit te voeren, daar eerder mee beginnen en er positief over vertellen aan je collega's dan wanneer je je angstig voelt over diezelfde taak. Bovendien zorgen onze emoties ervoor dat we snel kunnen reageren in levensbedreigende situaties (1). Als je je bang voelt, is dat immers een signaal om in actie te komen.

Emotieregulatie gaat over de mogelijkheid om je emoties te herkennen, te evalueren en op een passende manier te uiten, dat wil zeggen: passend bij de situatie en doelen die je ermee wilt bereiken. Bij emotieregulatie gaat het zowel om de zogenaamde negatieve emoties, zoals boosheid en angst, als om de positieve, zoals blijdschap. Emotieregulatie is daarom (in tegenstelling tot coping) niet alleen in stressvolle situaties of bij tegenslag van belang, maar juist in alledaagse en ook in niet-stressvolle situaties (2).

Het doel van emotieregulatie is vooral dat je niet overweldigd raakt door de intensiteit van emoties (3). Het is daarom belangrijk dat kinderen leren dat emoties niet goed of fout zijn, maar dat de manier waarop je je emoties uit moet passen bij de situatie. Boos worden omdat iemand iets van je afpakt of tegen je aanloopt is prima, maar die boosheid uiten door erop los te slaan is dat niet.

(1) Braet & Goossens, 2019; Hare et. al, 2008

(2) Compas et. al, 2014 | (3) Gross, 1998





Emotieregulatie en veerkrachtig functioneren

Voor het omgaan met stress en tegenslag en om veerkrachtig te kunnen functioneren is het belangrijk je emoties te reguleren. Als je in staat bent adequaat met je emoties om te gaan, kan je jezelf, je emoties en reacties beter begrijpen, je beter beheersen en je aanpassen aan de situatie, ook als die onverwacht verandert (4). Als je je emoties goed kunt reguleren zorgt dat ervoor dat je emoties na een stressvolle gebeurtenis of tegenslag weer sneller in balans zijn. En je je dus weer kalm en ontspannen voelt.

Daarnaast is emotieregulatie een belangrijke vaardigheid, omdat het onderdrukken van emoties mentale ruimte in beslag neemt. Ruimte die je ook nodig hebt om andere taken uit te voeren of andere vaardigheden te gebruiken, zodat je bijvoorbeeld ruimte in je hoofd hebt om je te kunnen concentreren op school of te leren beslissingen te nemen.

Tot slot wordt de automatische neiging om te vluchten of te vechten tegen heftige emoties omzeilt als je leert om emoties te herkennen, te voelen en op een gepaste manier te uiten. Door te kijken naar de emotie en waar die vandaan komt, kan je je richten op de oorzaak en daar iets aan doen. Op deze manier helpt emotieregulatie bij het verminderen van piekergedrag en andere niet-helpende manieren om met stress en tegenslag om te gaan (5).

Emotieregulatiestrategieën

Er zijn verschillende strategieën om emoties te reguleren. Het kan hierbij zowel om bewuste of onbewuste strategieën gaan. Onbewuste strategieën gebeuren automatisch, dat wil zeggen dat je zonder dat je de intentie hebt om je emoties te beïnvloeden bezig bent deze te reguleren, bijvoorbeeld door het verdringen van emoties zonder dat je daarop aanstuurt. Bewuste strategieën zijn bijvoorbeeld actief iets aan de situatie doen, praten over je emoties of steun zoeken.

Bovendien is er een onderscheid tussen adaptieve strategieën (functioneel en helpend bij het herstellen van het emotionele evenwicht) en maladaptieve strategieën (niet-helpend). Voorbeelden van strategieën die mogelijk niet-helpend zijn, zijn het onderdrukken van emoties, piekeren, jezelf de schuld geven. Voorbeelden van strategieën die vaak wel helpend zijn, zijn afleiding zoeken, positieve herwaardering en acceptatie. Of een strategie daadwerkelijk helpend of niet-helpend is, hangt echter van verschillende factoren af (6). Zo kan bij angstige kinderen afleiding zoeken op de korte termijn helpen om gevoelens van angst te verminderen, maar lost dat op lange termijn niets op, omdat de angstgevoelens zelf niet verdwijnen (7).

(4) Grych et. al, 2015 | (5 & 6) Breat & Goossens, 2019

(7) Wolgast & Lundh, 2017



Rol van het brein bij emotieregulatie

Om te leren je emoties te reguleren is toegang tot het logisch redenerende brein, de prefrontale cortex, nodig. Emotieregulatie is namelijk voor een groot deel een cognitieve vaardigheid: emoties herkennen en benoemen zijn bijvoorbeeld belangrijk om te kunnen omgaan met je emoties. Omdat de prefrontale cortex bij hele jonge kinderen nog niet gerijpt is, hebben zij in veel gevallen betrouwbare volwassenen nodig om zich te kunnen reguleren. Dat heet co-regulatie: het proces waarbij de ouder of een andere volwassene een kind ondersteunt bij het reguleren van zijn emoties, door zijn eigen gereguleerde zenuwstelsel en kalme brein in te zetten (8).

Hoe ouder kinderen worden, hoe minder zij van anderen afhankelijk zijn om hun emoties te reguleren en hoe meer dat een cognitieve vaardigheid wordt. Vanaf ongeveer 3-5 jaar zijn kinderen steeds beter in staat om hun emoties te reguleren. In de kleuterleeftijd kunnen kinderen vaak al verschillende gedragsmatige en cognitieve strategieën inzetten om hun gemoedstoestand te reguleren, zoals vertellen hoe ze zich voelen en afleiding zoeken als ze zich vervelend voelen. In de adolescentie ontwikkelt zich dat nog verder. Adolescenten beschikken over betere cognitieve vaardigheden, zoals zelfreflectie en abstract denkvermogen, waardoor zij meer inzicht krijgen in wat een passende emotionele reactie is. Tegelijkertijd maken jongeren tussen 12 en 15 jaar vaker een maladaptieve shift van emotieregulatiestrategieën door: dat wil zeggen dat zij sneller een niet-helpende strategie inzetten, zoals verdoven, piekeren of vermijden, dan toen ze jonger waren. Adolescenten ervaren emoties vaker en intenser, terwijl ze nog niet de cognitieve en emotionele rijpheid hebben om daar adequaat mee om te gaan. (9). Uit onderzoek komt naar voren dat het vooral belangrijk is dat jongeren over voldoende adaptieve strategieën beschikken en deze vaker leren toepassen dan niet-helpende strategieën (10).

(8 & 9) Breat & Goossens, 2019

(10) Cracco et. al, 2017, Schweizer et. al, 2020, Hare et. al, 2008





Emotieregulatie en de sociale context

Voor de ontwikkeling van emotieregulatie is de sociale context, in het bijzonder het gezin, belangrijk. Kinderen leren op drie manieren: door te observeren, door verbale uitingen en gedrag van ouders in reactie op het kind en als derde door het emotionele klimaat in de familie, wat je terugziet in de hechting, ouderschapsstijlen, de manier waarop familieleden zich uiten en de emotionele kwaliteit van de ouderlijke relatie. Ook oudere kinderen leren hun emoties te reguleren binnen een sociale context, zij het een bredere dan hele jonge kinderen.

Vooral tijdens de vroege adolescentie is deze socialisatie van belang. Deze 'emotiesocialisatie' wordt dus beïnvloed door overtuigingen, karaktereigenschappen en attitudes van ouders over emoties en hun eigen emotieregulatievaardigheden. Kinderen leren van ouders dat bepaalde situaties of gedragingen emoties oproepen (bij zichzelf en bij anderen) en observeren de reacties van anderen zodat ze weten hoe ze zelf moeten reageren. Als ouders dus vaak boos op hun kinderen reageren in situaties die zij zelf lastig of frustrerend vinden, leren kinderen ook boos te reageren in plaats van effectiever te reageren, zoals hulp te vragen of even uit de situatie te stappen (11).





Ingrijpende jeugdervaringen en leren emoties te reguleren

Kinderen die thuis ingrijpende ervaringen meemaken, leren van hun ouders minder zelf- en emotieregulatie. Zij kunnen minder een beroep doen op volwassenen bij wie zij zich veilig voelen en die hen kunnen helpen hun emoties te reguleren. Bij mishandelde kinderen is bijvoorbeeld vaak het stress-responsysteem aangetast, wat ervoor zorgt dat zij hyperalert zijn op gevaar, een verhoogde emotionaliteit hebben en een slechtere emotieregulatie. Ze kunnen daardoor bijvoorbeeld sneller boos worden of juist helemaal niet reageren. Bovendien hebben veel mishandelde kinderen moeite met het herkennen van hun emoties; zij hebben vaker een laag emotioneel bewustzijn dan kinderen die niet mishandeld zijn, wat er mogelijk aan bijdraagt dat zij moeite hebben met het reguleren van emoties. Immers, als je moeite hebt met het herkennen van je emoties is het ook lastig te achterhalen waar deze vandaan komen en is het moeilijker deze te reguleren. Mishandelde kinderen zijn meer geneigd niet-helpende manieren van emotieregulatie te gebruiken, zoals piekeren, onderdrukken van emoties en impulsieve reacties op stress of tegenslag.

Uit onderzoek blijkt dat kinderen die opgroeien bij een moeder met depressie over minder emotieregulatiestrategieën te beschikken dan andere kinderen. Bovendien blijkt dat kinderen van ouders die het moeilijk vinden hun emoties te uiten en de emoties van hun kinderen minimaliseren meer vermijdende emotieregulatiestrategieën hebben ontwikkeld. En als het emotionele klimaat thuis negatief is, bijvoorbeeld doordat ouders zich dwingend of onvoorspelbaar gedragen, lopen kinderen het risico om hoog emotioneel reactief te worden, dat wil zeggen dat zij snel ontregeld raken door hun emoties. Deze kinderen hebben vaak te maken met onverwachte emotionele uitingen of emotionele manipulaties terwijl zij geen emotionele regulatie bij ouders vinden (12).

Voor alle kinderen is het belangrijk om hun emoties goed te kunnen reguleren. Kinderen die thuis ingrijpende ervaringen hebben opgedaan, hebben er meer hulp en ondersteuning bij nodig dan andere kinderen om dat te leren.



Bronnenlijst

Braet, C. & Goossens, L. (2019)

Emotieregulatie bij kinderen: ontwikkeling en definities. In C. Braet & M. Berking (Eds.), *Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten: therapeutenboek* (pp. 3–18).
https://doi.org/10.1007/978-90-368-2308-1_1

Compas, B., et. al (2014).

Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*; 66, 71-81
<https://doi.org/10.1111/ajpy.12043>

Cracco, E., Goossens, L., Braet, C. (2017)

Emotion regulation across childhood and adolescence: Evidence for a maladaptive shift in adolescence. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(8), 909-921
<https://doi.org/10.1007/s00787-017-0952-8>

Grych J., Hamby S., Banyard V. (2015)

The resilience portfolio model: Understanding healthy adaptation in victims of violence. *Psychol Violence*. 2015 Oct 1;5(4):343–54.
<https://doi.org/10.1037/A0039671>

Hare, T., et. al (2008)

Biological substrates of emotional reactivity and regulation in adolescence during an emotional go-nogo task. *Biological Psychiatry*, 63, 927-934.

Morris, A, et. al (2007)

The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>

Schweizer S., Gotlib I., Blakemore S. (2020)

The role of affective control in emotion regulation during adolescence. *Emotion*. 20(1):80-86.
<https://doi.org/10.1037/emo0000695>

Wolgast, M. & Lundh, L. (2017)

Is Distraction an Adaptive or Maladaptive Strategy for Emotion Regulation? A Person-Oriented Approach. *J Psychopathology and Behavioral Assessment* 39, 117–127.
<https://doi.org/10.1007/s10862-016-9570-x>