

Als je gevoelens monsters zijn.

Kun je door anders te denken je gevoelens veranderen?

Onderzoek over emotieregulatie

Bewust of onbewust, iedereen ervaart emoties. Er zijn verschillende manieren om met emoties om te gaan. Vaak is het handig om te kunnen reguleren wat je voelt.

Wat is emotieregulatie?

Emotieregulatie is het veranderen van wat je voelt (welke emotie) of hoe sterk je voelt (de intensiteit). Dit doe je door gebruik te maken van emotieregulatiestrategieën.

Welke strategieën zijn er?

Er zijn er heel veel, maar in onderzoek wordt vaak gekeken naar:

Reappraisal: proberen je emoties een positieve draai te geven door bijv. te denken aan leuke dingen. Dit is over het algemeen een goede strategie om je beter te voelen.

Suppressie: proberen niets te voelen en je emoties niet te laten zien. Dit helpt soms op de korte termijn om je beter te voelen, maar lijkt op de lange termijn niet zo gezond te zijn.

Wat was het doel van het NEMO Science Live onderzoek “Als je gevoelens monsters zijn”?

Het doel was om een antwoord te vinden op de volgende vragen:

1. Hoe verschillen kinderen in de manier waarop ze normaal gesproken met emoties omgaan?
2. Wat is het effect van een emotioneel filmpje op hoe kinderen zich voelen?
3. Kunnen we kinderen strategieën aanleren om zich prettiger te voelen?



M&M's

Het eten van de M&M's hoorde ook gewoon bij het onderzoek, dit was een zogeheten 'zelfcontroletaak'.

Na afloop van het onderzoek bleek...

- ... dat jongens over het algemeen meer M&M's aten dan meisjes.
- ... dat jongere kinderen over het algemeen meer M&M's aten dan oudere kinderen.
- ... dat kinderen bijna altijd meer dan de helft van de M&M's overlieten voor andere kinderen.

Het experiment in NEMO

Kinderen keken naar een neutraal filmpje (De laatste Eenhoorn) en een wat emotioneler filmpje (een stukje uit The Lion King).

Voordat het filmpje begon kregen sommige kinderen de instructie hun emoties een positieve draai te geven (*reappraisal*), anderen om hun emoties niet te laten zien (*suppressie*), en een derde groep kreeg helemaal geen instructie.

Kinderen beantwoordden voor en na het filmpje vragen en aten M&M's (zie blok 'M&M's'!).

Ouders vulden vragenlijsten in over emotieregulatie, sociale vaardigheden en gedrag van hun kind, en een aantal vragen over zichzelf.

Tot slot mochten de kinderen zich uitdossen met leuke accessoires en samen met hun ouders op de foto!

Meet the... hoofdonderzoekers

Dr. Odilia Laceulle: Iedereen is anders. Maar hoe komt het dat jongeren van elkaar verschillen in hoe ze omgaan met andere mensen, school, werk, leuke en nare gebeurtenissen? En wat zegt de manier waarop je nu met deze dingen omgaat over hoe het later met je gaat? In mijn onderzoek wil ik op deze vragen een antwoord vinden.

Dr. Annemiek Karreman: In mijn onderzoek richt ik me op de rol van emotieregulatie in de ontwikkeling van emotionele en gedragsproblemen. Ook doe ik onderzoek naar psychiatische problemen bij zwangere vrouwen en de ontwikkeling van hun kinderen.



Odilia (rechts op foto) en Annemiek (links op foto) werken beide als universitair docent aan de afdeling Medische & Klinische Psychologie van Tilburg University.

Interview met de **testleider**

Wie ben je?

Ik ben **Caner Özdemir**, een derdejaars psychologie student aan Tilburg University en ik ben 21 jaar oud. Ik was een van de assistenten die meehielp bij het onderzoek in Nemo Science Center.

Wat had je verwacht van het afnemen van het onderzoek?

In eerste instantie dacht ik dat het heel formeel zou zijn omdat Nemo een wetenschapsmuseum is. Maar alle ouders en kinderen waren gezellig aan het spelen met elkaar dus dit was een aangename verrassing!

Wat vond je van het doen van het onderzoek?

De werksfeer was echt heel erg fijn. Soms wilde een kind heel graag meedoen maar was het kind niet met vader of moeder in NEMO of was het te jong. Het was heel lastig om een kind dan af te wijzen, maar het kind mocht dan wel alsnog op de foto. We gaven ook

M&M's als één kind moest wachten, terwijl het andere kind het onderzoek deed.

Is er een moment in het Nemo Science Center dat je is bijgebleven?

Aan het einde van het onderzoek mochten de kinderen M&M's eten. Ik verliet dan altijd even expres de kamer. Er was één keer een moeder die tegen me zei dat haar kind meestal erg bescheiden was en waarschijnlijk niet zoveel snoepjes zou pakken. Toen we terug de kamer in kwamen bleek dat het jongetje heel veel snoepjes had gegeten. Hier moesten zowel de moeder als ik toen erg hard om lachen!

Ga je nog wel eens terug naar het Nemo Science Center denk je?

Als ik weer in Amsterdam ben, ga ik zeker nog even een keertje kijken!



Wie deden er mee aan het onderzoek?

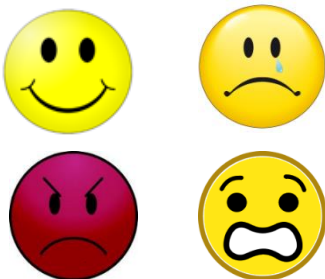
- 379 kinderen (195 meisjes, 185 jongens)
- Van 6 t/m 15 jaar (gemiddelde leeftijd is 9 jaar)
- En één van hun ouders (242 moeders, 137 vaders)
- Ouders waren gemiddeld 42 jaar
- 316 kinderen wonen met beide ouders, 62 kinderen met één ouder
- 62% van de kinderen had 1 broertje of zusje

Wat hebben we tot nu toe gevonden?

Na afloop van het onderzoek bleek...

- ... dat op het moment dat er iets vervelends gebeurt 76% van de kinderen probeert om aan leuke dingen te denken en 24% vaak aan de vervelende gebeurtenis blijft denken.
- ... dat als kinderen zeggen dat ze aan leuke dingen proberen te denken, ouders vinden dat hun kind zijn of haar emoties goed kan reguleren. Als kinderen zeggen dat ze steeds aan de vervelende gebeurtenis blijven denken, dan vinden ouders meestal ook dat hun kind het moeilijk vindt zijn of haar emoties te reguleren.
- ... dat kinderen zich bozer, banger, verdrietiger en minder blij voelen na het kijken van het stukje uit de Lion King (zie de smileys links!).
- ... dat het heel erg lastig is om kinderen te leren hoe ze hun emoties beter kunnen reguleren.
 - Kinderen vragen om hun emoties een positieve draai te geven (*reappraisal*) lijkt er vooral voor te zorgen dat kinderen erg gaan letten op wat ze zien en voelen waardoor ze zich helemaal niet blijer voelen!
 - Kinderen vragen om helemaal niets te voelen en emoties niet te laten zien (*suppressie*) heeft weinig zin; na afloop van het filmpje voelden ze zich precies hetzelfde als kinderen die helemaal geen instructie hadden gekregen!

Hoe voel jij je nu?



Meer lezen?

Campos et al. (2004). *Child Development*, 75, 377–394.

Gross (1998). *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237.

Vragen en/of opmerkingen?

Mail: o.m.laceulle@uvt.nl

Samenvattend...

1. Kinderen verschillen in de manier waarop ze met emoties omgaan. **Ouders kennen hun kind goed en kinderen kennen zichzelf ook goed** op het gebied van emotieregulatie.
2. Het zien van een emotioneel **filmpje heeft invloed op hoe kinderen zich voelen**, ook al duurt het filmpje maar 3 minuten!
3. Het is nog **niet zo makkelijk** om kinderen te leren wat ze moeten doen om zich anders te voelen.

En hier gaan wij nu verder onderzoek naar doen!