



Voor u uitgestippeld...

Wat hebben pubers van ouders nodig om hun emoties te reguleren ?

Gelezen door Emily Miesen en Luce Olminkhof

Angst, depressie en gedragsproblemen bij jongeren kunnen het gevolg zijn van het niet goed kunnen reguleren van emoties; ze hebben dat niet van hun ouders geleerd. Dat wordt benoemd in verwijzing naar literatuur in The role of parenting practices in developing emotional regulation among children. Juwariyah Fatima en Dr. Pragyan Dangwal onderzochten wat pubers dan vooral nodig hebben om dat wel te leren. Is emotionele steun voldoende of hebben ze juist voorbeeldgedrag nodig?

• STIP: wat lezen wij?

In The role of parenting practices in developing emotional regulation among children onderzochten Juwariyah Fatima en Dr. Pragyan hoe de samenhang is tussen de vaardigheid van ouders in het bieden van emotionele steun, voorbeeldgedrag en de emotie-regulatie bij kinderen.

Hoe gingen de onderzoekers te werk en wat vonden ze?

Het onderzoek werd gedaan met behulp van 2 vragenlijsten bij 50 ouder-kind-paren, waarbij de kinderen 9 – 14 jaar oud waren. De gevalideerde vragenlijsten waren:

- Parental Assistance with Child Emotional Regulation (PACER) voor het bepalen van mate van emotionele steun door ouders
- Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) voor het meten van emotieregulatie bij ouders en kinderen

De onderzoekers kozen voor de leeftijd van 9 – 14 (puberteit) omdat kinderen zich steeds meer los gaan maken van ouders, terwijl jongere kinderen de ouderlijke steun wat duidelijker nodig hebben en er ook gevoelig voor zijn. Oudere kinderen hebben vaak al wel strategieën voor emotie-regulatie ontwikkeld.

Een van de hypothesen was dat er sprake zou zijn van een sterker vermogen om emoties te reguleren als ouders ook meer praten over eigen emoties en vooral voorbeeldgedrag laten zien in het uiten van emoties in plaats van steeds corrigeren. Ze stellen dat hun onderzoeksresultaten (met een r van 0.764 en p -waarde van 0.000) laten zien dat het vermogen van ouders om hun eigen emoties te reguleren en te praten over emoties en het uiten daarvan van invloed zijn op het ontwikkelen van een goede emotie-regulatie bij kinderen. Dit komt ook overeen met de theorie van het sociaal leren: teveel bemoeienis met regulatie geeft minder autonomie, dus meer afhankelijkheid van het kind.

Wat is van belang voor de interpretatie van de resultaten?

Bij de resultaten zijn enkele kanttekeningen te plaatsen:

- Het onderzoek vond plaats in India ; een land met een andere cultuur dan de Nederlandse. Dat vraagt om terughoudendheid in de toepasbaarheid van de conclusie in Nederland
- Vragen werden gesteld met behulp van vragenlijsten, waardoor er sprake kan zijn van bias
- In het artikel staat weinig info over de samenstelling van de groep van 50 ouder-kind-paren, er wordt alleen benoemd dat er sprake was van verschillende socio-economische achtergronden
- De onderzochte groep was met een omvang van 50 ouderparen maar beperkt, waardoor we voorzichtig moeten zijn met de uitkomsten
- Met de leeftijdsgroep van 9 – 14 jaar onder de deelnemende jongeren is gekozen voor een groep die mogelijk nog volop bezig is met leren emoties goed te reguleren; het was logischer om de antwoorden te hebben van de oudere jongeren (>15 jaar) die dat proces afgerond hebben.

De conclusie van de onderzoekers dat er sprake is van een oorzakelijk verband acht de Stippel-Brigade op grond van bovenstaande dan ook wat voorbarig.

• **STIP: wat kan de JGZ hiermee volgens de Stippel-Brigade?**

In ondersteuning van ouders /opvoedondersteuning moet er voldoende aandacht zijn om te spreken over hoe de emotie-regulatie van de ouder is en hoe deze binnen de ouder-kindrelatie praat over emoties en deze uit. Aandacht voor dat aspect binnen de ouder-kindrelatie en het daarbij benutten van kennis over onder andere hechting is van belang om problematiek als angst en depressie te voorkomen of tijdig te signaleren.

Het is aan de JGZ om in de gaten te houden of die aandacht en het bieden van toepasbare informatie voldoende verwerkt is in interventies die ze toepassen, zoals die benoemd worden in relevante richtlijnen. Bij de update van deze richtlijnen en (her-)implementatie daarvan in de praktijk moet goed gekeken worden naar hoe JGZ-professionals vorm kunnen geven aan het praten over het belang van emotieregulatie. Mogelijk vraagt dat om scholing. Daarnaast is in gesprek gaan met ketenpartners over afstemming en samenwerking ook van belang.

• **STIP: waarom dan?**

Tijdig het gesprek aangaan over hoe ouders hun kinderen kunnen ondersteunen in het leren van gezonde emotieregulatie, biedt ouders kennis en vaardigheden om dit daadwerkelijk te doen of dit te leren. Diverse items binnen de gespreksmethode GLZ (Gezamenlijk Inschatten Zorgbehoeften) bieden daartoe een ingang. Maar aandacht voor deze thematiek kan ook verweven worden in het stimuleren van de spraaktaalontwikkeling: dat het belangrijk is dat kinderen ook leren woorden te geven aan hun emoties. Daarmee kan voorkomen worden dat problematiek als angst, depressie en gedragsproblemen dusdanig wordt dat er intensievere zorg (jeugdhulp) nodig is.

• **STIP: ook nog wetenswaardig...**

- Naar dit onderzoek werd verwezen in artikel bij Kek Mama : [Weg met de time-out: dit werkt veel beter wanneer jouw kind een driftbui heeft](#)
- [JGZ-richtlijn Ouder-kind relatie](#) - Nederlands Centrum Jeugdgezondheid
- [JGZ Richtlijn Opvoedondersteuning](#) (in herziening) - Nederlands Centrum Jeugdgezondheid

Nederlandse onderzoeken over emotieregulatie:

- [Emotieregulatie bij kinderen en hun ouders](#) (Claeys, 2022)
In deze masterscriptie is bij 78 Nederlandse en Vlaamse ouder-kindparen onderzocht of er een verband is tussen de emotieregulatievaardigheden en -strategieën van ouders en die van hun kinderen (gemiddelde leeftijd rond 11 jaar).
- [Emotieregulatie bij jongens 7-12 jaar](#) (Voorrips, 2013)
Een afstudeerscriptie waarin jongens met en zonder gedragsstoornissen en de relatie met opvoedgedrag van ouders onderzocht zijn.
- [Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten](#): Hoofdstuk in *De rol van ouders in de emotieregulatie van hun kinderen* (Naets, Buyck & Braet, 2019)
Dit hoofdstuk bespreekt het model van Amanda Morris e.a. (2007), waarin ouders op drie manieren invloed uitoefenen: als rolmodel, via opvoedgedrag en via het gezinsklimaat
- Van Lissa (2024) onderzocht [voorspellers en moderators van emotieregulatie](#)
Een grootschalige studie met machine learning die liet zien dat de rol van ouders in de puberteit (12-18 jaar) kleiner is dan eerder gedacht, zoals [uitgelicht](#) in het tijdschrift JM.

• **STIP: verantwoording**

Titel: The role of parenting practises in developing emotional regulation among children

Auteurs: Juwariyah Fatima en Dr. Pragyan Dangwal

DOI-code: 10.25215/1302.00

Tags: #ouder-kind-relatie, #IMH, #ELS