

# A kütyük hatása az érzelemszabályozásra

Magyar és kanadai pszichológusok egy friss kutatásuk során azt találták, hogy azok a gyerekek, akik digitális eszközt kapnak a kezükbe a dührohamaik csillapítása érdekében, nem tanulják meg, hogyan szabályozzák érzelmeiket, ez pedig hosszútávon súlyos viselkedési problémákhoz vezet.

“A dühkitörések és hisztik a gyermeki lét velejárói, azonban az, hogy a szülők hogyan kezelik ezeket, hatással lehet a gyermek érzelmi fejlődésére. Manapság a szülők gyakran digitális eszközökkel (tablettel, okostelefonnal) igyekeznek szabályozni gyerekeik negatív érzelmeit” – mondta **Konok Veronika**, a *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry* folyóiratban [publikált tanulmány](#) első szerzője, az [ELTE Alfa Generáció Labor](#) vezetője.

A gyerekeket lenyűgözik a digitális tartalmak, így ez egyszerű és rövidtávon hatékony módja annak, hogy leállítsuk a dührohamokat, eltereljük a figyelmüket. Az ELTE és a kanadai Sherbrooke-i Egyetem kutatói azonban arra számítottak, hogy a gyakorlatnak hosszú távon negatív következményei lehetnek.

Feltételezésük megerősítésére végeztek egy felmérést 2020-ban, majd egy évvel később egy utánkövetést.

“Több mint 300 két és öt év közötti gyermeket nevelő kanadai szülő töltött ki egy kérdőívet, amely a gyermek és a szülő médiahasználati szokásait (köztük az úgy nevezett szülői digitális érzelemszabályozást vizsgálta) – mesélte **Caroline Fitzpatrick**, a kanadai kutatócsoport vezetője, a Sherbrooke-i Egyetem professzora.

Azt találták, hogy a szülők akkor alkalmazták gyakrabban a digitális érzelemszabályozást, ha gyermeküknek több érzelemszabályozási problémája volt egy évvel korábban. Azonban ez a stratégia a már meglévő probléma súlyosbodásához vezetett: amikor a szülők gyakrabban alkalmazták a digitális érzelemszabályozást, a gyerekek gyengébb indulatkezelési készségeket mutattak. Ez abban mutatkozott meg, hogy a szülők értékelése alapján **a gyerekek dühösek/ frusztráltak lettek, ha valamit nem engedtek meg nekik** (például nem ehettek több nassolnivalót, nem kaphattak meg egy új játékot, vagy nem maradhattak fent este).

A szülői digitális érzelemszabályozás a későbbiekben nem csak az érzelmek, de más kognitív folyamatok, például a figyelem szabályozását is negatívan befolyásolta, hiszen ha a gyermek figyelmét mindig külső ingerekkel próbáljuk lekötöni, akkor nem tanulja meg, hogy ő maga hogyan irányítsa azt.

“Fontos, hogy szülőként ne kerüljük el azokat a helyzeteket, amelyek frusztrálóak lehetnek a gyermek számára. A gyerekeknek meg kell tanulniuk, hogyan kezeljék a negatív érzelmeiket. Ebben a tanulási folyamatban a szülei segítségére van szükségük, nem pedig egy digitális eszközre” – jegyezte meg Konok Veronika.

A kutatók azt javasolják, hogy a szülők támogassák gyermekeiket a nehéz helyzetekben, segítsenek felismerni érzelmeiket, és tanítsák meg azokat kezelni. Ehhez egy módszer lehet, ha a szülő visszatükrözi a gyermek érzelmeit, például azt mondja a síró gyereknek: “Szomorú vagy, mert...”. A

gyerek így megtanulja felismerni saját érzelmeit, ami előfeltétele annak, hogy szabályozni is tudja őket.

A gyermekek mellett azonban **a szülőket is támogatni kell abban, hogy kezelni tudják ezeket a helyzeteket.**

“Fontos lenne, hogy a családokkal foglalkozó egészségügyi szakemberek tájékoztatást adjanak arról, hogyan segíthetnek a szülők gyermekeiknek érzelmeik kezelésében anélkül, hogy táblagépet vagy okostelefont adnának nekik” – magyarázta Caroline Fitzpatrick.

A kutatók szerint az eredmények alapján új terápiás és tanácsadási módszereket lehetne kidolgozni a szülők számára.

Tudatosítani kell a szülőkből, hogy a kütyük csak rövid távon segítenek a hisztin, hosszú távon súlyosbítják a problémákat. Ezzel a szemléletformálással sokat lehetne javítani a gyerekek mentális egészségén, és csökkenteni a problémás digitális eszközhasználatot.

Sajtókapcsolat:

- kommunikacio@elte.hu

Eredeti tartalom: Eötvös Loránd Tudományegyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/13907/a-kutyuk-hatasa-az-erzelemszabalyozasra/>