

Az érzelemszabályozás a különböző érzelmek kezelését foglalja magában, amelynek alapjait a gyermek a családi kötődési kapcsolatokon keresztül sajátítja el, majd az iskolai környezet társas helyzeteiben fejleszti tovább. Az iskolai stresszforrások, mint a teljesítménykényszer és a társas nyomás, befolyásolhatják a tanulói teljesítményt, és különféle megküzdési stratégiákat hívhatnak elő, amelyek lehetnek adaptívak vagy maladaptívak. A gyermekek sírása érzelmi és kommunikációs funkciót lát el, amely segít a feszültség csökkentésében és támogatás keresésében. A sírás fiziológiai hatása révén mérsékeli a stresszt, és segít az empátia és támogatás aktiválásában. Az életkorral a nemi különbségek is megjelennek a sírás gyakoriságában, és összefüggésben állnak az empátiával. Az iskolában a sírás lehetőséget ad a diákoknak az érzelmi feszültség kezelésére, miközben a szociális támogatás keresése és az érzelemszabályozás fejlesztése is megfigyelhető.

Kulcsszavak: sírás, érzelemszabályozás, társas támogatás

Emotion regulation involves managing various emotions, with its foundations established through family attachment relationships in early childhood and further developed in social situations within the school environment. School stressors, such as performance pressure and social demands, can affect student performance and evoke different coping strategies, which can be either adaptive or maladaptive. Children's crying serves both emotional and communicative functions, helping to reduce tension and seeking support. Through its physiological effects, crying moderates stress and activates empathy and support from others. As children grow, gender differences in crying frequency appear and are associated with empathy. In school, crying provides students with an opportunity to manage emotional tension while seeking social support and enhancing emotion regulation skills.

Keywords: crying, emotion regulation, social support

Regulacija emocija obuhvata upravljanje različitim emocijama, čije osnove dete usvaja kroz porodične odnose, a zatim ih dalje razvija u školskom okruženju kroz društvene situacije. Školski izvori stresa, kao što su pritisak za postignućem i društveni pritisak, mogu uticati na učeničko postignuće i izazvati različite strategije suočavanja koje mogu biti adaptivne ili maladaptivne. Dečije plakanje ima emocionalnu i komunikacionu funkciju, koja pomaže u smanjenju napetosti i traženju podrške. Fiziološki efekat plakanja smanjuje stres i pomaže u aktivaciji empatije i podrške. Sa godinama se pojavljuju polne razlike u učestalosti plakanja, što je povezano sa empatijom. U školi plakanje pruža priliku učenicima za upravljanje emocionalnom napetošću, dok se takođe može uočiti traženje socijalne podrške i razvoj regulacije emocija.

Ključne reči: plakanje, regulacija emocija, socijalna podrška

Módszertani Közlöny 2024, XIV. évfolyam, 1. szám

Újvidéki Egyetem

Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar

ETO: 37.091.212:159.942.3

https://doi.org/10.18485/uns_modszer.2024.14.1.3

Eredeti tudományos munka

A leadás időpontja: 2024.11.11.

Az elfogadás időpontja: 2024.12.27.

Terjedelem: 44–53.

A SÍRÁS MINT AZ ISKOLÁSKORÚ GYERMEKEK ÉRZELEMSZABÁLYOZÁSI ESZKÖZE

Plakanje kao sredstvo regulacije emocija kod dece školskog uzrasta

Crying as an emotion regulation tool for school-age children

Pap Ágota

Semmelweis Egyetem Doktori Iskola, Mentális Egészségtudományok Tagozat, Magatartástudományok Program, Budapest, Magyarország, Vackor Magyar Iskoláskor Előtti Nevelő- és Gyakorlóintézmény, Szabadka, Szerbia

pap.agota@gmail.com

Érzelemkontroll és érzelemszabályozás

Érdemes különbséget tenni az érzelemkontroll és az érzelemszabályozás között. Míg az előbbi csupán a negatív érzelmek befolyását jelenti, mint korlátozó folyamat, az érzelemszabályozás tágabb kategória, nem csak a negatív érzelmek módosítására vonatkozik. Az érzelemszabályozás elmélete és a kötődéselmélet szoros kapcsolatban vannak egymással, mivel az érzelmek a kötődési kapcsolatok által alakulnak és módosulnak. Az érzelemszabályozás alapjait a családban tanulja meg a gyermek, és ennek első tere a kötődés kapcsán megnyilvánuló közelség-távolság kettősége, amikor a csecsemő megtapasztalja a gondozó közelségében a pozitív, míg távollétében a negatív érzelmeket. Azáltal, ahogy a csecsemő megtanulja kezelni ezeket az érzéseket, kialakul az érzelemszabályozás sajátos módozata, amelyben megjelenik egyrészt a különböző érzelmeket kiváltó helyzetek felismerése, másrészt az ezekhez kapcsolódó érzelmek szabályozásának megtanult stratégiái is (Fonagy és mtsai., 2002).

A gyerekek nem mindig tudják szavakkal kifejezni, mi bántja őket, mi jelent nekik túl nagy terhet, milyen aggodalmaik vannak. Van, hogy az otthoni környezetben zajlik éppen egy nehezebb időszak. A gyermekek életében a családi és kortárs kapcsolatok mellett az iskola is jelentős stresszforrást jelent. Iskolai stresszor lehet például a teljesítményre vonatkozó magas elvárás, az idő-nyomás, a lemaradástól való félelem, a motiváció hiánya vagy a beilleszkedés nehézsége. Az iskolai stressz hatására romolhat a tanulásban nyújtott teljesítmény, változatos testi, kognitív és mentális tünetek léphetnek fel. Az adaptív stratégiák hatékonyan kezelik a stresszt, hosszabb távon is kedvező hatásúak. A maladaptív (drog- és alkoholfogyasztás, a halogatás, a túlzott mértékű számítógépes játék, a frusztráció, agresszió másokon történő levezetése, a tagadás és az önvádolás) megküzdési formák viszont rövid távon csökkentik ugyan a stresszt, tartósan alkalmazva azonban kártékony hatásúak lehetnek. Kutatások szerint a serdülők által gyakran használt megküzdési technikák közé tartozik a pozitívumokra való fókuszálás, a szociális visszahúzóódás, a problémák ignorálása, a sírás, segítség, megértés keresése, az érzelmek magukban tartása, a rágódás, a passzív elkerülés, az agresszió, a kontroll gyakorlása a helyzet felett, az újraértékelés és a társas támogatás keresése. (mindsetpszichologia.hu)

Az iskolában a már kialakult érzelmszabályozási stratégiák továbbiakkal egészülnek ki, ahogyan a különböző társas helyzetekben újabb és újabb érzelmeket kell feldolgozniuk a gyermekeknek (Koole, Veenstra, 2015). A jó iskolai közösségekben, a csoport támogató légkörében helye van minden érzelmenek, nem kell elrejtteni a valós érzéseket (Pekrun, 2006). A stresszhelyzettel való megküzdési mód meghatározza a diákok tanulmányi teljesítményét is. A társas kapcsolatokban is fontos szerepe van a hatékony érzelmszabályozásnak, hisz azok a gyerekek, akik jobb érzelmszabályozással rendelkeznek, kedveltebbek, szimpatikusabbak, és pozitívabb kapcsolatokat tudnak kialakítani a társaikkal, konfliktushelyzetben könnyebben tudnak nézőpontot váltani és mindenki számára jó megoldást keresni. Ezzel egyetemben a legtöbb problémás viselkedés, mint az agresszivitás, magatartászavar, összefüggésbe hozható az alacsony érzelmszabályozással (Bookhout és mtsai., 2018).

Józsa és mtsai összegző tanulmányukban (Józsa és mtsai, 2020) felhívják a figyelmet arra is, hogy Macklem összefüggést talált a figyelem szabályozása és az érzelmszabályozás között, vagyis azok a diákok, akik magas szintű figyelemmel rendelkeztek, könnyebben elsajátították a megfelelő érzelmkifejezési és érzelmszabályozási stratégiákat. Ezzel egyidejűleg a figyelem lankadása előrejelzője lehet az alacsonyabb érzelmszabályozásnak is. Ezért a pedagógusoknak fontos szerep jut a hatékony érzelmszabályozási stratégiák kialakításában, ami elsősorban a megfelelő (elfogadó, támogató, feladatorientált és nem eredményorientált) osztálytermi légkör létrehozásában rejlik (Macklem, 2008)

Az érzelmszabályozás egyrészt vizsgálható stresszhelyzetben – s ilyenkor egyfajta megküzdési módként is számontartható, de vizsgálható az érzelmileg intelligens működésmód keretében is. Kökönyi és Kocsel három független kutatási

tradíció (Kököneyi, Kocsel, 2019) tükrében megállapítja, hogy a negatív érzelmeink, állapotaink felismerésének (és elfogadásának) képessége fontos információkkal láthat el minket. Az enyhe depresszív hangulat például jelölheti, hogy a cél elérhetetlen számunkra (Dickson, és mtsai, 2016), de akár segíthet döntéseink meghozatalában.

Az iskolában a gyerekek különféle okokból sírhatnak, melyek érzelmi, fizikai vagy társas tényezőkre vezethetők vissza. A gyakori okok között szerepelhet a szorongás vagy stressz, melyet az iskolai elvárások, teljesítménykényszer, vagy akár a tanár előtti szereplés is táplálhat. A tanár által megfogalmazott kritika vagy egy szigorúnak ítélt bánásmód esetében is reagálhat a gyermek sírással. Előfordulhat, hogy a gyerek valamit nem ért meg, nehéznek talál egy feladatot, vagy nem képes elérni a kitűzött célokat, ami frusztrációhoz és érzelmi reakcióhoz, igen gyakran síráshoz is vezethet. Ugyanakkor itt lehetnek a bántalmazás, kiközösítés, vagy akár a más gyerekekkel kapcsolatos konfliktusok is. A fiatalabb gyerekek esetében az otthontól és a szülőktől való elszakadás okozhat érzelmi zavart. Az intenzív érzelmi élmények, például családi problémák, otthoni gondok vagy veszteségek szintén hatással lehetnek a tanulók érzelmi állapotára. A fizikai okok között szerepelhet a fáradtság vagy kimerültség, az elegendő alvás hiánya, vagy valamilyen fizikai fájdalom, betegség a fejfájás, gyomorfájás vagy egyéb testi panasz tünetével.

A sírás jelentősége

A sírás az érzelmi kifejezés egyik alapvető formája, amely különösen fontos szerepet játszik a gyermekek érzelemszabályozásában. Az iskoláskorú gyermekek számára a sírás nem csupán a szomorúság vagy a fájdalom kifejezésére szolgál, hanem egy komplex, társadalmi és érzelmi szempontból is gazdag kommunikációs eszköz, amely segíti őket a környezeti stresszorok kezelésében, az önértékelés kialakításában, valamint a szociális kapcsolatokban való navigálásban.

A sírásra tekinthetünk úgy, mint fiziológiai reakcióra, amely különféle érzelmi állapotokhoz, mint például a szomorúság, düh, félelem vagy öröm társul. Mindez akkor jelentkezik, amikor és amíg a gyermek nem tudja verbalizálni, vagy más módon kifejezni az érzéseit, addig, illetve akkor, amikor és amíg a sírás alternatív kifejezési módot kínál, lehetővé téve a gyermekek számára, hogy kifejezzék frusztrációjukat, szorongásukat vagy akár boldogságukat. A pszichológiai kutatások azt mutatják, hogy a sírás segíthet a stressz csökkentésében, mivel a könnyek „ürítése” során a testből távoznak bizonyos toxinok és hormonok, amelyek a stresszel összefüggésben állnak. Ezen túlmenően a sírás aktiválja az agy olyan területeit, amelyek a szociális támogatás és az empátia érzését fokozzák, így a gyermekek megkönnyebbülhetnek a sírást követően.

Sírással kapcsolatos kutatások viszonylag rövid ideje folynak, s talán nem meglepő, hogy a sírás jelenségét leginkább a csecsemőknél tanulmányozták a kórházi tartózkodásuk alatt, vagy a még viszonylag mozgásképtelen fejlődési szakaszukban. Ha átte-

kintjük az erről született irodalmat, nehezen találunk információt az idősebb gyermekek sírásáról. Ennek oka, hogy egy ritkán előforduló jelenség vizsgálatára nehéz módszereket kidolgozni, és mert a sírást inkább egy olyan tünetnek tekintik, amely önmagában nem különösebben jelentős, hanem a stressz jeleként jelenik meg. Paradox módon, bár a fiatal csecsemőnél a sírás valójában pontos kommunikációt biztosíthat arról, hogy milyen szükségletei vannak, az idősebb gyermeknél a sírás inkább annak a jele lehet, hogy az ő kifinomultabb kommunikációs rendszerei összeomlottak, és sír, mert képtelen beszélni és kifejezni a fájdalmát és szorongását. Míg tehát a fiatal gyermeknél a sírás akusztikai tulajdonságaira koncentrálhatunk, az idősebb gyermek esetében inkább azt próbáljuk megérteni, mi áll a sírás hátterében, vagy mi okozza azt. (Bax, 1985)

A sírás evolúciója kevésbé tanulmányozott, mint a mosolygásé vagy a nevetésé, mivel a sírás, a nevetéssel ellentétben, látszólag egyedülállóan emberi jelenség (Gračanin et al., 2018; Vingerhoets, 2013). Általános egyetértés van abban, hogy a sírás társas jelzéseként működik, amely vigaszt vagy támogatást vált ki másokból, és rendszerint, bár nem mindig, distresszhez kapcsolódik. Az emberi sírás legintenzívebb formájában tartalmazza a könnyek kiválasztását, a szem körüli izomzat összehúzódását, az arc felhúzását, a felső ajak megemelését, a fej lehajtását, a vállak felhúzását, a törzs előrehajlását, a karok védekező testtartásban való összekulcsolását a has vagy az arc körül, valamint ismétlődő vokalizációkat. Mindenki, aki átélt egy intenzív, önkéntelen sírás-rohamot, ismeri ezeket az összetevőket. A szerző elmondása szerint egyetlen más faj sem kér vigaszt azáltal, hogy azokat a reflexeket utánozza, amelyeket normál esetben egy erős ütés vált ki az arcon. A sírás rejtélye nem az, hogy miért alakult ki egy jelzés, amellyel vigaszt lehet kérni, hanem az, hogy miért alakult ki ilyen specifikus fizikai formában. Egyedülállóan az embereknél néhány hónapos kor után a distressz vokalizáció könnytermeléssel párosul, és a sírást alkotó viselkedéskészlet a társas jelzések repertoárjában marad felnőttkorig. Ennek a jelzésnek valamilyen adaptív értékkel kell rendelkeznie, amely gyermekkorban kezdődik, és felnőttkorra is kiterjed. (Graziano, 2022)

Gračanin és munkatársai a sírást egy erős társadalmi jelként azonosítják, amely segítséget és támogatást keres. Ezek az eredmények nagyobb megértést nyújtanak a segítségnyújtási folyamat jelentőségéről, különösen arról, hogy valaki nagyobb valószínűséggel sír, és úgy érzi, hogy segítséget kap, ha ismerősök körében van, mint ha idegenek társaságában. Felmérésükben azt is megállapították, hogy a segítségnyújtás mértéke nem különbözik attól függően, hogy mennyire ismert valaki, hiszen az ismerősök és barátok/családtagok hasonló mértékű támogatást nyújtanak a síró személy számára. S amikor a síró személy a kutatás során segítséget kapott akár eszközök, információ vagy fizikai támogatás által, általában jobb érzelmi állapotba került sírás után, mint azok, akik nem kaptak segítséget - de legalább egy másik ember mellettük volt. Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy mások jelenléte bonyolult kapcsolatban áll azzal, hogy az emberek hogyan értékelik érzelmeiket a sírás után, és az is, hogy az ország/kultúra, amelyben élünk, hatással van arra, hogyan értelmezzük sírásélményünket. (Gračanin és mtsai., 2018)

A sírás a nemi különbségek tükrében

Jól ismert tény, hogy felnőtt nők gyakrabban sírnak, mint felnőtt férfiak. Azonban a csecsemőknél és a kisgyermekeknél nem találtak nemi különbségeket a sírás gyakoriságában. Frey még 1985-ben (Frey, 1985) azt feltételezte, hogy a fiúk és a lányok sírása a lányok menstruációjának kezdetével kezd eltérni. Egy 2002-ben végzett vizsgálatban 216 fiú és 265 lány vett részt 11 és 16 év közötti életkorban, akik kérdőíveket töltöttek ki a sírás gyakoriságáról, a sírásra való hajlamról, az empátiáról, és (csak a lányok esetében) a menstruációról. Az eredmények szerint a lányok minden korcsoportban gyakrabban sírtak, és hajlamosabbak voltak sírni, mint a fiúk. A nemi különbségek az életkorral nőttek, főként a fiúk sírásának csökkenése miatt. A menstruáció kezdete nem befolyásolta a sírás mutatóit. Az empátia viszont erős kapcsolatban állt a sírással. Az idősebb lányok empatikusabbak voltak, mint a fiatalabbak, míg a fiúknál az empátia és az életkor közötti kapcsolat gyengébb volt. Ezért elmondható, hogy a nemi különbségek a sírásban 11 éves kor előtt kialakulnak, és a menstruáció nem játszik jelentős szerepet a lányok sírásában. (Van Tilburg, és mtsai, 2002)

A lányoknál kimutatták, hogy többször tapasztalnak érzelmi és fizikai megkönnyebbülést sírás révén, gyakrabban keresnek érzelmi támogatást, és több szomorúságot és szomatikus panaszt élnek át, mint a fiúk. A katartikus élmény kivételével ezek a tényezők mind pozitív kapcsolatban álltak a sírás gyakoriságával és hajlamával. Az érzelmi megkönnyebbülés viszont pozitív kapcsolatot mutatott a sírásra való hajlammal. Míg a gyerekek sírásának gyakorisági becsléseit valószínűleg befolyásolták a valós életben szerzett sírási élményeik, a sírásra való hajlam értékelése inkább a sírási küszöbüket tükrözi, azaz annak a valószínűségét, hogy sírni fognak bizonyos helyzetek vagy érzések hatására. Az érzelmi megkönnyebbülés és a sírás gyakorisága közötti kapcsolat hiánya azt sugallja, hogy bár a gyerekek általában nem várják el, hogy a sírás jobb érzést eredményezzen, inkább úgy vélik, hogy a sírás elfojtása segíti a szomorúságból vagy szorongásból való kilábalást (Stegge és mtsai., 2004), mégis úgy érezhetik, hogy egy helyzetben túlterheltek, vagy azt várják, hogy a sírás bizonyos körülmények között jobb érzést nyújt számukra (pl. attól függően, hogy ki van velük). A szomorúság jelentős volt a sírás gyakorisága szempontjából, a kutatás nem tér ki olyan tényezőkre, melyek szorosabban kapcsolódnak a gyermekek és serdülők sírásához (pl. frusztráció, fizikai fájdalom). A jelenlegi eredmények, valamint az amerikai kutatások (Cassano, Zeman, 2010) azt sugallják, hogy a modern társadalomban a nemspecifikus szocializáció (még mindig) szerepet játszik a gyerekek érzelmi működésében. Van Hemert és munkatársai (2011) 37 országot átfogó tanulmánya kimutatta, hogy a nemi különbség a leggazdagabb és leginkább individualista nyugati országokban a legkifejezettebb. Talán a férfiasabb és kollektivistább kultúrákban nagyobb értéket tulajdonítanak az önuralomnak és a mértékletességnek, míg az individualistább és nőiesebb országokban inkább értékelik az érzelm kifejezést. Más szavakkal: a modern nyugati országokban élő nők szabadabban fejezhetik ki érzelmeiket, mint a nem nyugati országokban élő nők. (Jellesma, Vingerhoets, 2012)

A sírás mint érzelm kifejezés és érzelmszabályozási eszköz

Úgy tűnik, a gyerekek is eltérő érzelm kifejezési szabályokat alkalmaznak attól függően, hogy kivel vannak együtt (Zeman, Garber 1996). Szülők társaságában valószínűbb, hogy sírnak, mint amikor kortársak vagy idegenek jelenlétében vannak. Ám a kutatás idejét tekintve, érdemes lenne az adott területen újabb, frissebb eredményeket is biztosítani.

Az iskoláskorú gyermekek számára a sírás lehetőséget ad az érzelmi feszültség levezetésére és a nehéz érzések kezelésére. Az érzelmszabályozás az a folyamat, amely lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy megértsék és kezeljék érzelmeiket. A sírás mint érzelmszabályozási eszköz nem csupán individuális folyamat, hanem erősen befolyásolja a társadalmi és kulturális környezet is. A különböző kultúrák eltérően értelmezik a sírást, és különböző normák vonatkoznak a gyermekek érzelmi kifejezésére. Egyes kultúrákban a sírás erősebb jelzés a gyengeségre, míg másokban az érzelmi kifejezés természetes és elfogadott. Az iskolákban, ahol a gyermekek nagy része egy csoportban van, a társadalmi normák erőteljesen befolyásolhatják, hogy ki és mikor sírhat. A gyermekek megtapasztalhatják, hogy a sírás elfogadott vagy elutasított a baráti körükben, ami befolyásolja, hogy hogyan kezeljék érzelmeiket.

Bár sokat írtak a könnyek gyógyító erejéről, a jelenség kutatása eddig meglehetősen ellentmondásosnak tűnik. Ennek ellenére a különböző tudományágakban jelentős mennyiségű irodalom foglalkozott a témával, mind közvetlenül, mind közvetve. Ennek ellenére egyes szerzők a gyógyító sírást (crying that heals - CTH) javasolják, mint az egészségügy szempontjából lehetséges jelentőséggel bíró fogalmat, és a Morse, Mitcham, Hupcey és Tasón (1996) által javasolt fogalmi értékelési kritériumok segítségével értékeli a CTH-t. (Griffith és mtsai, 2011)

A sírás egyedülálló emberi érzelm kifejezési forma, amely pozitív és negatív érzelmi előzményekhez egyaránt kapcsolódik. A Sírásra Való Hajlam Skála pszichometriai tulajdonságait vizsgálva megerősítő, hogy a sírásra való hajlam egy többdimenziós konstruktum, amelyet a következő négy faktor jellemez legjobban: kötődési könnyek, társadalmi könnyek, érzelmes/morális könnyek és együttérző könnyek. (Denckla és mtsai, 2014)

A kutatók régóta vitatkoznak a sírás jelenségének specifikus funkciójáról, és a közelmúltban olyan elméletek születtek, amelyek szerint elsősorban interperszonális kommunikációs jelként működik, ösztönözve a megfigyelőket arra, hogy segítséget és társas támogatást nyújtsanak a síró személynek. Általában a legtöbb bizonyíték alátámasztja azt az elképzelést, hogy az emberek, akik egy adott helyzetben sírnak, kevésbé cselekvőképesnek, inkább közösséginek tűnnek, és részvétet váltanak ki a megfigyelőkből, ami viszont nagyobb támogatási szándékkal társul. E kapcsolatok valószínűleg függenek az érzelm kifejezés észlelt helyénvalóságától, ame-

lyet a kifejezés, a kifejező személy, a megfigyelő és a helyzet sajátosságai határoznak meg. A különböző változók közötti specifikus kapcsolatok még nem tisztázottak, és a módszereknek nagyobb ökológiai érvényességű tervezésekre és viselkedési mérőszámokra kellene összpontosítaniuk. (Zickfeld, Wróbel, 2024)

Stadelék tanulmánya azt mutatta, hogy a síró személy tehetetlenségének benyomása kulcsszerepet játszik a segítési szándék kiváltásában, közvetítve a fő hatást, a nemtől függetlenül. A síró egyénnel való érzékelt kapcsolódás azonban csak a női megfigyelők esetében működik mediátorként. (Stadel és mtsai, 2019)

Az arcpercepció kontextusai sokfélék, a társadalmi környezettől a testtartásokig terjednek, az arckifejező tekintet irányától a hang tónusáig. Ito és munkatársai, az arcpercepció kontextusainak kutatását kiterjesztve megvizsgálták, hogyan észlelik az emberek a könnyeket az arcon. A könnyek hullatása gyakran a veszteség, csatlódás vagy tehetetlenség érzésének kifejezésének számít. Alternatív megközelítésként a könnyek bármilyen érzelm túlzott intenzitását is jelezhetik, például extrém félelmet vagy extrém boldogságot. Kutatásukban a különböző arckifejezésekhez hozzáadott könnyek azokat fogalmilag közelebb hozta a szomorú kifejezésekhez. A könnyek hozzáadása után a düh, félelem, undor és semleges arckifejezések értékelési mintái hasonlóbbá váltak a szomorú kifejezésekhez, vagyis a könnyek fokozzák a szomorúság intenzitását, és kisebb hatásokat gyakorolnak más negatív alapérzelmek intenzitására. (Ezek az eredmények együtt alátámasztják a szomorúságfokozó hipotézist.) (Ito és mtsai, 2019)

Van Kleef és Côté összefoglaló pontjaikban a többi között kifejtik, hogy az érzelmi kifejezések figyelembe vehető hatással vannak azokra, akik megfigyelik ezeket a kifejezéseket, befolyásolva az érzelmi állapotot, a kogníciót és a viselkedést, valamint az érzelmi kifejezések hatása a megfigyelők viselkedési válaszaira közvetítődik a megfigyelők érzelmi reakcióin és következtetési folyamataikon keresztül. (Van Kleef, Côté, 2022)

Összegzés

A sírás az iskoláskorú gyermekek számára egy fontos érzelmszabályozási eszköz, amely segíti őket az érzelmeik kifejezésében, a nehéz helyzetek feldolgozásában és a szociális kapcsolatok erősítésében. A társadalmi és kulturális tényezők jelentős hatással vannak arra, hogy a gyermekek hogyan tapasztalják meg és értelmezik a sírást. A felnőttek szerepe kulcsfontosságú a gyermekek érzelmi fejlődésében, és a megfelelő támogatás és eszközök biztosítása segíthet a gyermekeknek abban, hogy egészségesen kezeljék érzelmeiket a jövőben. A pedagógusok és szülők kulcsszerepet játszanak abban, hogy megfelelő érzelmkifejezési mintát nyújtsanak, beleértve a sírást is. Mindezzel segíthetnek a gyermekeknek abban, hogy lássák, az érzelmeik kifejezése természetes és egészséges. A gyermekekkel való nyílt beszélgetés az ér-

zelmekről és a sírásról elősegíti az érzelmi intelligencia fejlődését. A kérdések feltétele és a válaszok megbeszélése támogatja a gyermekeket abban, hogy megértsék saját érzéseiket. Természetesen a sírás mellett más érzelmszabályozási technikák, mint például a légzőgyakorlatok, a kreatív kifejezés (rajzolás, írás) vagy a mozgás is munkát nyújthat a gyermekeknek a stressz kezelésében. Cél lehet, hogy a szociális és érzelmi tanulást segítő programok (social and emotional learning; SEL), illetve a szociális és érzelmi nevelés (social and emotional education; SEE) programok a hazai köznevelési rendszerben is megjelenjenek és elterjedjenek.

Irodalomjegyzék:

1. Bax, M. (1985). Crying. In: Lester, B.M., Zachariah Boukydis, C.F. (eds) *Infant Crying*. Springer, Boston, MA.
2. Bookhout, M. K. – Hubbard, J. A. – Moore, C. C. (2018): Emotion Regulation. In: Lochman, J. E. – Matthys, W. (eds.): *The Wiley Handbook of Disruptive and Impulse-Control Disorders*. First Edition. Wiley & Sons Ltd. 221–236.
3. Cassano, M. C., & Zeman, J. L. (2010). Parental socialization of sadness regulation in middle childhood: The role of expectations and gender. *Developmental Psychology*, 46, 1214–1226.
4. Dickson, J. M., Moberly, N. J., O’Dea, C., & Field, M. (2016). Goal Fluency, Pessimism and Disengagement in Depression. *Plos One*, 11(11).
5. Fonagy, P., & Target, M. (2002). Early intervention and the development of self-regulation. *Psychoanalytic Inquiry*, 22(3), 307-335.
6. FREY, W. H. (1985) *Crying. The Mystery of Tears*, Minneapolis
7. Graziano, M. S. (2022). The origin of smiling, laughing, and crying: The defensive mimic theory. *Evolutionary Human Sciences*, 4, e10.
8. Griffith, M. B., Hall, J. M., & Fields, B. (2011). Crying that heals: Concept evaluation. *Journal of Holistic Nursing*, 29(3), 167-179.
9. Farkas V. (2023) Stresszel a gyermekünk az iskolában? – Így segíthetünk neki! <https://mindsetpszichologia.hu/stresszel-a-gyerme-kunk-az-iskolaban-igy-segithetunk-neki> (2024.11.08.)
10. Ito, K., Ong, C. W., & Kitada, R. (2019). Emotional tears communicate sadness but not excessive emotions without other contextual knowledge. *Frontiers in Psychology*, 10, 878.
11. Jellesma, F. C., & Vingerhoets, A. J. (2012). Crying in middle childhood: A report on gender differences. *Sex roles*, 67, 412-421.
12. Józsa K., D. Molnár É., & Zsolnai A. (2020). Az iskola affektív és szociális jelenséglágának kutatása. *Trends in research of affective and social factors in education*. Magyar Tudomány, 181(1), 47-55.

-
13. Koole, S. L., & Veenstra, L. (2015). Does emotion regulation occur only inside people's heads? Toward a situated cognition analysis of emotion-regulatory dynamics. *Psychological Inquiry*, 26(1), 61-68.
 14. Kökönyei, G., & Kocsel, N. (2019). Érzelemszabályozás–a megküzdés és az érzelmi intelligencia tükrében: Három független, de mégis átfedő elméleti és kutatási tradíció. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3), 375-390.
 15. Macklem, G. L. (2008): *Practitioner's Guide to Emotion Regulation in School-Aged Children*. Manchester: Springer
 16. Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational psychology review*, 18, 315-341.
 17. Sharman, L. S., Dingle, G. A., Baker, M., Fischer, A., Gračanin, A., Kardum, I., ... & Vanman, E. J. (2019). The relationship of gender roles and beliefs to crying in an international sample. *Frontiers in psychology*, 10, 2288.
 18. Stadel, M., Daniels, J. K., Warrens, M. J., & Jeronimus, B. F. (2019). The gender-specific impact of emotional tears. *Motivation and Emotion*, 43, 696-704.
 19. Stegge, H., Meerum Terwogt, M., Reijntjes, A., & van Tijen, N. (2004). Children's conception of the emotion process: Consequences for emotion regulation. In I. Nyklíček, L. Temoshok, & A. J. J. M. Vingerhoets (Eds.), *Emotional expression and health; advances in theory, assessment and clinical applications* (pp. 240–254). New York: Brunner-Routledge.
 20. van Hemert, D. A., van de Vijver, F. J. R., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2011). Culture and crying: Prevalences and gender differences. *Cross-Cultural Research*, 45, 399–431.
 21. Van Kleef, G. A., & Côté, S. (2022). The social effects of emotions. *Annual review of psychology*, 73(1), 629-658.
 22. Van Tilburg, M. A., Unterberg, M. L., & Vingerhoets, A. J. (2002). Crying during adolescence: The role of gender, menarche, and empathy. *British Journal of Developmental Psychology*, 20(1), 77-87.
 23. Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child Development*, 67, 957–973.
 24. Zickfeld, J. H., & Wróbel, M. (2024). Emotional tears as social motivators: When and how tearing up motivates social support. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(1), e12921.
-