



“ Fijn, mijn kind heeft een
puberbrein”



drs. Anje de Vries
Bureau Meesterschap
Oosterhoutstraat 9a
9401 NA Assen



Ontwikkeling



Ontwikkelingsgebieden

- A. Lichamelijke ontwikkeling – groei, zintuigen en de motoriek (soepel bewegen)
- B. Sociaal-emotionele ontwikkeling
(omgaan met anderen en met jezelf)
- C. Verstandelijke ontwikkeling
(het denken, organiseren, plannen, kiezen ed)

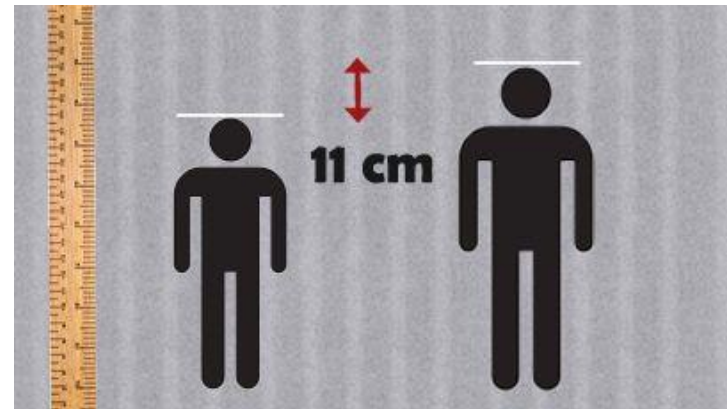


De puberteit

Het begint met hormonen

De puberteit begint met de stijging van de geslachtshormonen o.i.v. de hypothalamus

- A . Oestrogeen
- B. Testosteron



Startsein: lichamelijke veranderingen – groeispuurt
8-13 jaar

- lichaamslengte (11 cm) & gewicht neemt toe
- ontwikkeling van de geslachtskenmerken
- hersenen maken een groeispuurt



De hersenen



- Grijs stof – zenuwcellen (neuronen) met uitlopers
de uitlopers geven signalen door aan andere cellen

In de jonge jaren neemt de grijze stof toe en worden veel verbindingen gelegd.

In de adolescentie neemt de grijze stof af om de nuttige verbindingen te behouden en de communicatie te optimaliseren

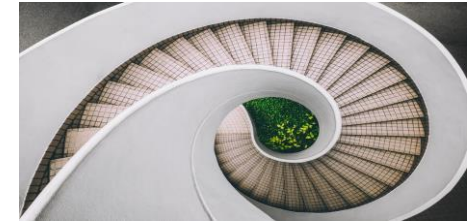
- Witte stof – vormt een isolatielaag- rondom de uitlopers
waardoor signalen sneller worden doorgegeven- betere geleiding

In de adolescentie neemt de witte stof toe

- **Dit verloopt echter niet in alle hersengebieden tegelijkertijd**



Chaos in het hoofd



Hersenontwikkeling in stappen – het puberbrein

1^e Zintuigen – meer horen, zien, ruiken, voelen, proeven
& Motoriek – het bewegen- onhandigheid

2^e Emotionele hersengebied – intense emoties
- motivatie en beloningscentrum werkt sterk

3^e Rationele hersengebieden – denken, plannen, organiseren.
- prefrontale cortex werkt tijdelijk minder goed



Sociale ontwikkeling heeft te maken met 2 en 3 - de afstemming tussen omgaan met jezelf en omgaan met de ander



Van kind naar Volwassene

10 – 22 jaar

adolescentie – 3 fasen

Fase 1 - de vroege adolescentie – 1^e puberteit

- 10 – 14 jaar
- Invloed van hormonen is het grootst
- Grote lichamelijke veranderingen en groei
- Onhandigheid , lange armen en benen
- Emoties zijn veel heftiger – snel boos
- Ze denken minder goed na waardoor ze impulsief kunnen handelen
- Ze maken zich los van de ouders





Van kind naar volwassene

Fase 2 - de midden adolescentie - 2^e puberteit



- 14- 16 jaar
- Risicogedrag - ze willen graag experimenteren
- Ze nemen de gevolgen van het gedrag niet in overweging
- Emoties voeren nog steeds de boventoon
- Ze houden zich groot tegenover vrienden
- Zijn gevoelig voor beloningen – aanzien, kick ed



Van kind naar Volwassene

Fase 3 – de late adolescentie – einde puberteit
“ het verstand komt met de jaren”

- 16 – 22 jaar
- De hersenontwikkeling loopt ten einde
- Meer inzicht in sociale en emotionele consequenties
- Meer weloverwogen beslissingen kunnen maken
- Nadenken over langetermijneffecten van het gedrag





Cognitieve ontwikkeling

Wat ze niet goed kunnen..

wat ze wel snappen...



maar nog niet kunnen.....

- Plannen en organiseren
- Prioriteiten stellen – gaan van de hak op de tak
- Afleidingen weerstaan – snel afgeleid
- Zijn niet gevoelig voor straf of negatieve feedback
ze leren daar niet van, ze gaan zelfs in verzet
- Zijn gevoelig voor beloning en niet voor straf



Emotionele ontwikkeling

Ze worden gestuurd door emotie en zijn geneigd om op ontdekking te gaan

pubers bevorderen zo zelf hun ontwikkeling tot zelfstandig individu/ identiteit



Nadeel:

Risicovol gedrag – schatten wel het risico in maar niet de mogelijke gevolgen

Gevoelig voor beloning (voor dopamine) dus ze gaan voor de kick

Ze negeren waarschuwingssignalen als er leeftijdsgenoten in het spel zijn

Ze zijn ongeremd en impulsief (ze hebben weinig levenservaring)

Ze zijn extra gevoelig voor de emoties op gezichten (“ Wat kijk je nou”)



Sociale ontwikkeling

Pubers plaatsen zichzelf in het middelpunt van de belangstelling

Pubers vinden zichzelf uniek en zijn op zoek naar hun identiteit

Pubers hebben een wisselend zelfbeeld

Leeftijdsgenoten zijn belangrijker dan ouders



Bij acceptatie wordt het beloningssysteem actief en ze zijn extra gevoelig voor afwijzing (fysieke pijn). Het hebben van een vriendengroep is belangrijk



Dit wetende Hoe ga je om met...

- Alcohol gebruik
- Roken
- Gepest worden
- Veel en te lang achter de computer
- Depressiviteit
- “ verkeerde vrienden”
- Eetstoornissen
- Gevaarlijk in het verkeer
- Hangjongeren, zwerven op straat





Sleutelwoorden

aandacht, begrip en complimenteren

Behoud van de relatie is het belangrijkste

Ouders:

- A. Toon begrip en praat met je kind
- B. Geef structuur en veilige en stabiele basis
- C. Geef de puber ruimte maar begrenns wel
- D. Leg de nadruk op korte termijn risico's
- E. Toon een beetje geduld
- F. Zorg voor zoveel mogelijk regelmaat en rust
- G. Stimuleer interesse en talent





VRAGEN

