



“ 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 in bewegen)
- B. Sociaal-emotionele ontwikkeling  
(omgaan met jezelf en met anderen)
- 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 (10 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 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<sup>e</sup> Zintuigen – horen, zien, ruiken, voelen, proeven  
& Motoriek – het bewegen

2<sup>e</sup> Emotionele hersengebied – intense emoties  
- motivatie en beloningscentrum

3<sup>e</sup> Rationele hersengebieden – denken, plannen ed.  
- prefrontale cortex

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



# Van kind naar Volwassene

## Adolescentie- 3 fasen

### 10 – 22 jaar

#### Fase 1 - de vroege adolescentie – 1<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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..

Ze snappen het wel...

maar kunnen het nog niet ...

- 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

bevordert 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 & Drugs
- Roken
- Gepest worden
- Veel en te lang achter de computer zitten
- Te laat gaan slapen en je bed niet uit kunnen komen
- Depressiviteit
- “ verkeerde vrienden”
- Eetstoornissen
- Gevaarlijk gedrag in het verkeer
- Hangjongeren, zwerven op straat
- Agressief gedrag (betrokken raken bij vechtpartijen)



# Sleutelwoorden puberbrein

## Wat je als ouder kunt doen:

- 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. Geduld tonen, fouten maken kan maar wat heb je ervan geleerd?
- F. Zoveel als mogelijk regelmaat en rust
- G. Stimuleer interesse en talent – bijv muziek



# VRAGEN

