



HET PUBERBREIN

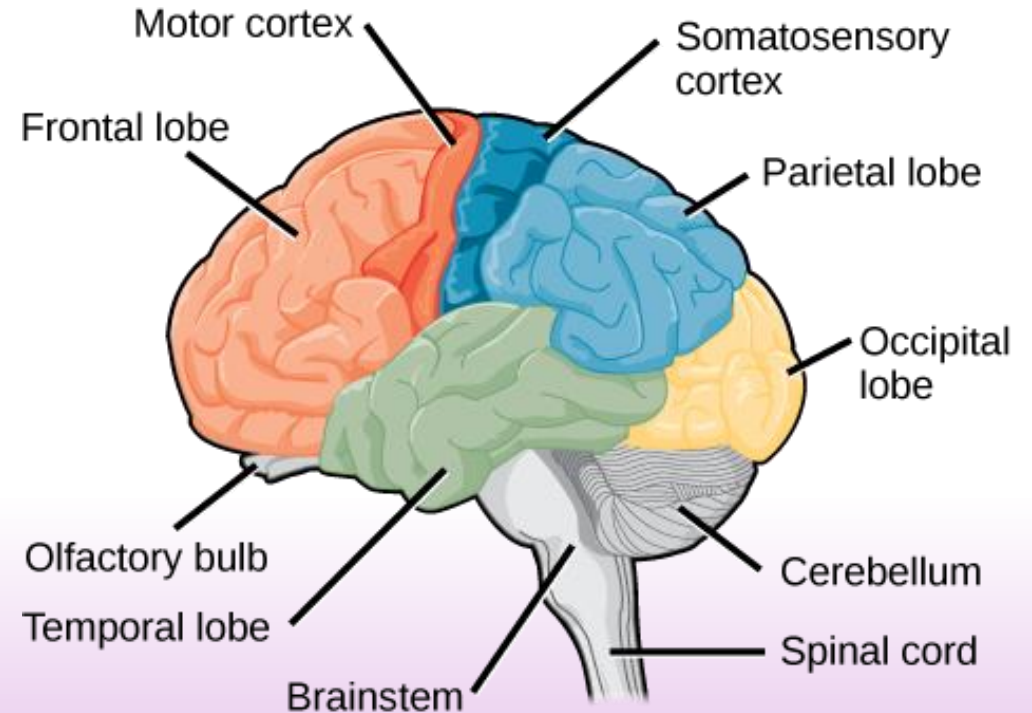
In examentijd op Mencia

VIJF OERBEHOEFTE VAN DE PUBER OF PUBERETTE

- Erbij horen
 - Status
- Autonomie
- Gezien worden
 - Veiligheid

WAT GEBEURT ER ALLEMAAL IN DE PUBERTEIT?

1. Lichamelijke en seksuele ontwikkeling
2. Doorontwikkeling van de eigen identiteit
3. Sociaal-emotionele ontwikkeling
4. Doorontwikkeling van de hersenschors (prefrontale cortex)



VERBINDING

HET BREIN VAN EEN VOLWASSENE



HET BREIN VAN EEN PUBER





DE CORTEX

Impulscontrole

Beoordelingsvermogen

Abstract redeneren

Probleemoplossing

Planning

Sociaal gedrag (in contact met volwassenen)

Geheugen (voor nuttige dingen)

De cortex is de plek waar de executieve functies worden ontwikkeld



Executieve Functies



Plannen

De vaardigheid om een plan te bedenken om een doel te bereiken of een taak te voltooien.

Het reisschema



Organiseren

De vaardigheid om je materialen op orde te hebben of dingen volgens een bepaald systeem te arrangeren of te ordenen.

De koffers

Timemanagement

De vaardigheid om in te schatten hoeveel tijd je hebt, hoe je die kunt indelen en hoe je je aan tijdslijnen en deadlines kunt houden.



Het vliegtuigbord

Taakinitiatie

De vaardigheid om zonder dralen aan een taak te beginnen, ook als je de taak niet leuk vindt.



De startbaan



Werkgeheugen

De vaardigheid om informatie in het geheugen vast te houden tijdens de uitvoering van complexe taken.

Het rooigrasje



Doelgericht doorzettingsvermogen

De vaardigheid om doelen te kunnen formuleren en deze binnen een gestelde tijd kunnen behalen.

De startmotor

Volgehouden aandacht

De vaardigheid om de aandacht erbij te houden, ondanks afleidingen, vermoeidheid of verveling.



De piloot

Reactie inhibitie

De vaardigheid om na te denken voor je iets doet.



De verlichtingsknop



Emotieregulatie

De vaardigheid om emoties te kunnen reguleren om doelen te bereiken, taken af te maken en gedrag aan te passen.

De snelheidsmeter



Flexibiliteit

De vaardigheid om je aan te passen aan nieuwe situaties en om te gaan met verandering.

De stewardess

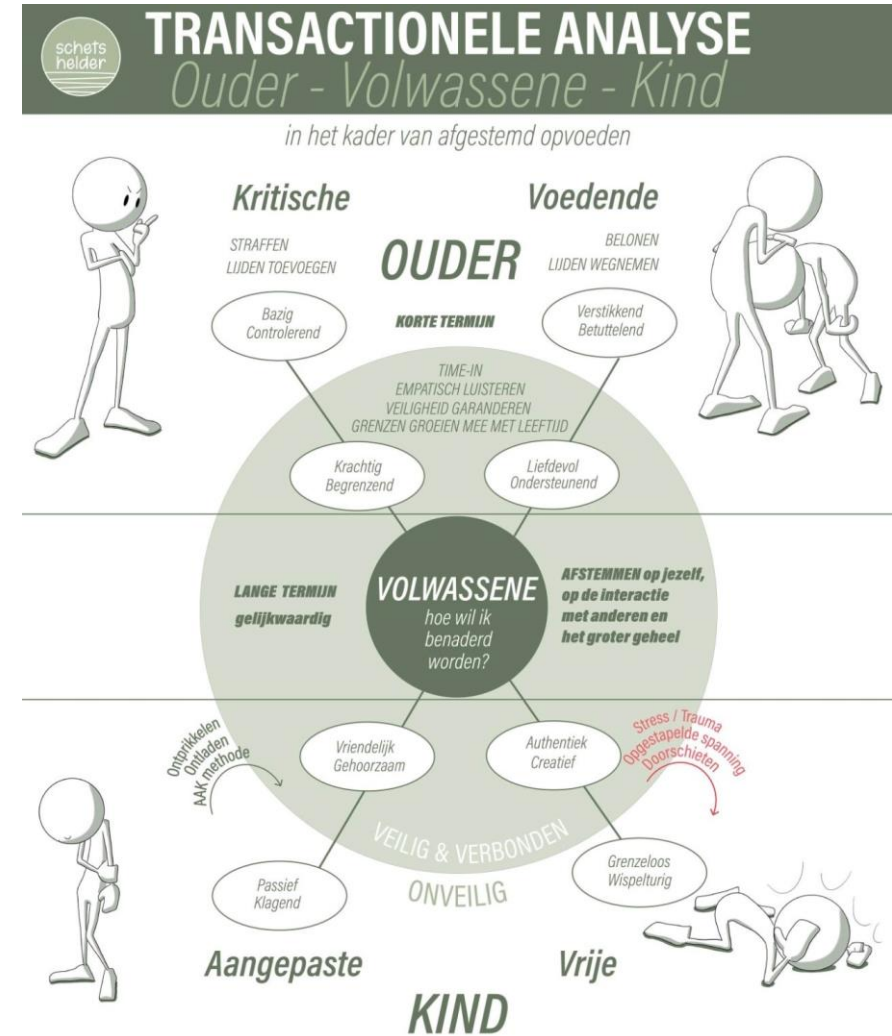
Metacognitie

De vaardigheid om een stapje terug te doen om je eigen handelen en de situatie te overzien.



De verkeerstoren

JULLIE ROL ALS OUDER



OM REKENING MEE TE HOUDEN:

- Tijdsbesef & slaap- waakritme
- Motivatie (sociaal gemotiveerd, empathie is moeilijk)
- Impulsgericht
- Beloningscentrum draait overuren
- Attributietheorie
- Andere prioriteiten

Warning:
Due to the influence
of hormones
I could
burst into
tears or
kill you in
the next 5 minutes.



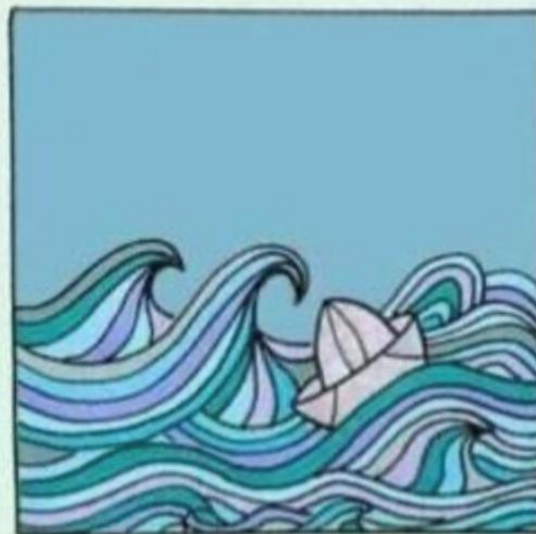
My teen (who didn't talk to me ALL day)
heading to my bedroom at 11:30pm
because they're suddenly feeling chatty.



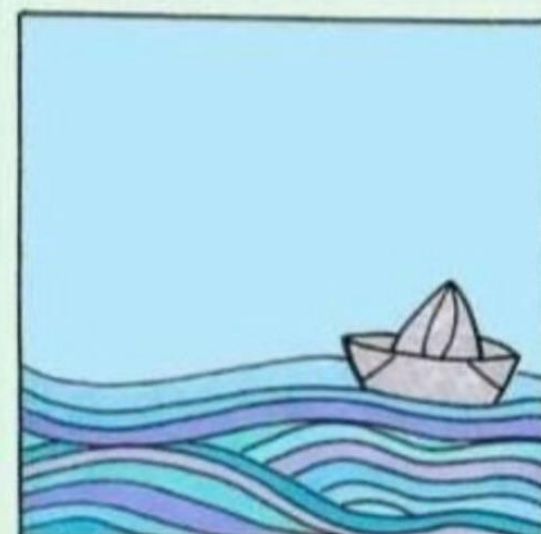
WANNEER ZIJ
OPEN STAAN
EN
SHORT & SWEET

WEES EEN CO-
REGULATOR EN SMEED
HET IJZER ALS HET
KOUDE IS.

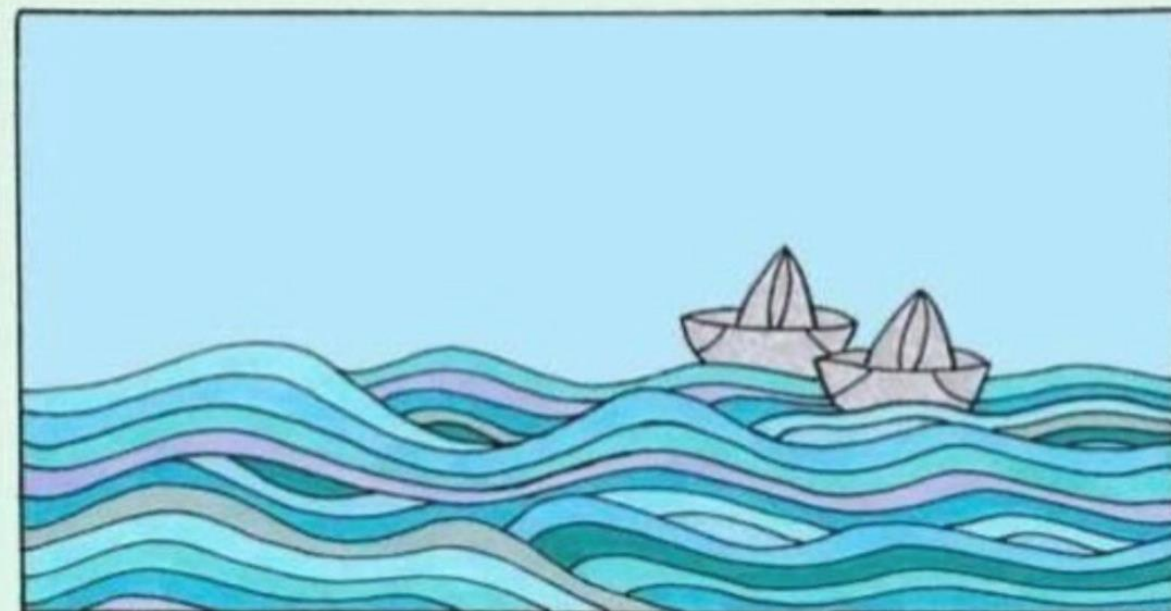
WHEN THEIR STORM



MEETS OUR CALM



CO - REGULATION OCCURS



LEEF VOOR & HELP HERINNEREN

- Benoem je eigen emoties; spannende presentatie, je schoonouders op bezoek, onzekerheid-> Mart Smeets je erdoorheen met je kind als getuige
- Jongeren hebben nog niet zo veel succeservaringen; zoek ze samen!
- Video van Elyse Meijers



GEEF HET EUVEL EEN STOEL

- Faalangst, neiging tot uitstellen, geef hem een naam en een stoel
- Een naam geven, haalt de lading weg bij je kind; 'Was Patrick er weer? Zat Eugenie weer in de weg?'
- Doordat je de 'schuld' weghaalt bij je kind, kun je het euvel te lijf gaan als gezamenlijke vijand.
- Tijdens 'koud ijzer' momenten bespreken hoe en wanneer je ze gaat aanpakken, smeed een band.

VERDER LEZEN/KIJKEN

- Elyse Meijers <https://vm.tiktok.com/ZIJnuoWdR/>
- Femke Wester <https://www.sterknaarschool.nl/onlinelezingen/>
- Eveline Crone (2013) *Het puberende brein*. Amsterdam: Prometheus/Bert Bakker
- Huub Nelis & Yvonne van Sark (2010) *Puberbrein binnenstebuiten*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos Uitgevers

Katrien Persoon kpersoon@mencia.nl

Renée Langens rlangens@mencia.nl