



HET PUBERENDE BREIN

Rolf Tebbens
Orthopedagoog
Trainer/coach Impluz

WAT VOOR PUBER WAS U ZELF?

- Hoe uitte zich dat thuis?
- Hoe uitte zich dat op school?
- Wanneer was u uitgepuberd?

ANDER PERSPECTIEF

PUBERTEIT

ALS JE OUDERS

VERVELEND

BEGINNEN TE DOEN

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem www.loesje.nl

impluZf
PREVENTIE INNOVATIE TRAININGEN

DE JEUGD VAN TEGENWOORDIG...

Onze jeugd heeft tegenwoordig een sterke hang naar luxe, heeft slechte manieren, minachting voor het gezag en geen eerbied voor ouderen. Ze geven de voorkeur aan kletspraatjes in plaats van training...

Jonge mensen staan niet meer op als een oudere de kamer binnenkomt. Zij spreken hun ouders tegen, houden niet hun mond in gezelschap,...en tiranniseren hun leraren.

Socrates (ca. 470-399 v. Chr.)

NEGATIEVE UITSPRAKEN OVER PUBERS

- Pubers zijn lui
- Pubers laten alles op het laatste moment aankomen
- Pubers zijn egocentrisch en gericht op hun eigen behoeftebevrediging
- Pubers denken niet na en zijn impulsief
- Ze doen onverantwoorde dingen
- Ze ruimen nooit iets op

KWALITEITEN VAN PUBERS

- Vindingrijk
- Voortvarend
- Ontdekken
- Levendig/uitbundig
- Multitasken
- Stressloos
- Trendsetten
- Grote prestaties in sport en muziek

DRIE SOORTEN HERSENEN

- Emotionele brein: onbewust, instinctief voor overleving beloningscentrum
- Verstandelijke brein: nadenken, plannen prefrontale cortex pas klaar bij 24 jaar
- Archiverende brein: binnenkomende info opbergen

In puberteit is door hormonen het emotionele brein overprikkeld
En staat het verstand vaak op een lager pitje

VERGELIJKBAAR MET EEN KIND OP EEN OLIFANT



TYPISCH PUBERGEDRAG

- Heftige stemmingswisselingen
- Snel gestrest en opgewonden
- Impulsief gedrag
- Experimenteren
- Afzetten tegen volwassenen
- Gevoelig voor beloning en verslavingen
- Minder gevoelig voor straf
- Onzeker of ze er wel bij horen





OPWINDING



STRESS



RIJPING EN OMGEVING





IS DE UITGROEI VAN DE HERSENEN VOORAL EEN
KWESTIE VAN RIJPING OF VAN STIMULANS DOOR DE
OMGEVING?



Hoe kun je als ouder de
hersenontwikkeling van je kind
stimuleren?

TIPS VOOR GEZONDE HERSENEN

- Voldoende slaap
- Gezonde voeding (ontbijt!)
- Voldoende beweging, sport
- Geen middelen tot 18 jaar, liefst langer
- Hard leren
- Muziek maken, creativiteit stimuleren
- Goede sociale contacten, veel vrienden
- Ontspanning, niet teveel stress

LESSEN VAN CORONA OVER PUBERS

- Pubers hebben live contact met vrienden hard nodig
- Live lessen zijn veel beter te volgen
- Pubers profiteren van de normale structuur
- Thuis moet vooral de plek blijven om te ontspannen
- Schermtijd neemt ongezonde vormen aan bij thuiswerken
- Sport en leuke activiteiten zijn belangrijk/stressverlagend

TIJD VOOR WAT SNOEIWERK BIJ BEGIN VAN DE PUBERTEIT



HORMONEN EN SLAPEN

- De biologische klok verandert
- Melatonine later afgegeven
- Moeten wel vroeg op
- Veroorzaakt chronisch slaaptekort
- Voelt als jetlag
- Ochtendhumeur
- Later begin school is beter
- Of eerste 2 lesuren geen toetsen



Zou u uw puber melatonine geven bij
slaapproblemen?

WEL OF GEEN MELATONINE?

- Het is een natuurlijk hormoon
- Hoeveelheid en tijdstip moeilijk te bepalen, is een gok
- Slaapspecialisten raden het af
- Kan de hormoonhuishouding verstoren
- Vaak andere oorzaken dan hormonaal
- Zoals telefoongebruik, overprikkeling
- Of onregelmatige bedtijden

PUBERTEIT

- Globaal van 10-15, meisjes eerder
- Ontwaken van de geslachtshormonen
Geslachtelijke rijping en lichamelijke veranderingen
- Meisjes maandelijks onder invloed van schommelingen door hun
cyclus. Oestrogenen het belangrijkste
- Jongens toename testosteron en vlakke hormoonspiegel
- Veranderingen in het brein



Wat zijn in de puberteit de
verschillen tussen jongens en
meisjes?

JONGENS VERSUS MEIDEN IN DE PUBERTEIT

Louann Brizendine:
jongens en meiden in
een schoolles



MEIDEN

- Gericht op sociale relaties, bij een groep willen horen
- Communicatie, veel praten
- Aflezen van emoties bij anderen goed ontwikkeld
- Seksuele aantrekkelijkheid, er leuk uitzien

JONGENS

- Sterk gericht op competitie, elkaar de loef afsteken
- Ook bezig er goed uit te zien
- Erg veel bezig met sex
- Fysieke activiteit als uitlaadklep, minder praten
- In vriendschap meer doe-contacten
- Zijn graag alleen
- Moeite om emoties bij anderen af te lezen, minder oogcontact



EGOCENTRISME IN DE PUBERTEIT

- Zichzelf als middelpunt zien
- Iedereen let op mij
- Mijn verhaal is uniek

GEBRUIK TOCH EENS JE VERSTAND!

- Verstand selectief ingezet
- Wel aan de keukentafel
- Niet bij vrienden, in de opwindning
- Besef van consequenties van gedrag is beperkt.
- Leuke dingen heftig beleefd
- De rest is dus saaaaaai!

JUSTIN BIEBER KAARTJES UITVERKOCHT





HET VERHAAL VAN SUZANNE



TELEFOON EN COMPUTER





Welke afspraken hanteert u thuis over
telefoon en computer gebruik?

VOORDELEN NIEUWE MEDIA

- Levert sociale relaties en aandacht op
- Informatie en amusement
- De hele wereld bereikbaar
- Vergroten van vaardigheden
- Weten wat anderen doen
- Sociaal zelfvertrouwen
- Zelfexpressie : jezelf laten zien
- Gratis en eenvoudig

PROBLEMEN MET NIEUWE MEDIA

- 24/7
- Jongeren willen niks missen
- Verstandelijke en archiverende brein krijgen onvoldoende rust
- Het leidt ontzettend af (bij huiswerk)
- Hersenen kunnen niet multi-tasken, wel snel switchen
- Ontstaan van chronische stress en slaapgebrek
- RSI en nekklachten
- Zeer verslavend
- Risicovol gedrag: pesten, sexting

SOCIALE MEDIA EN SEKS

- Sexting
- Sextortion
- Grooming
- Tiktok

TIPS VOOR OUDERS

- Praat met je kind over liefde, seks en de online wereld
- Bespreek het volgende met je kind:
- Waarschuw voor de risico's van naaktbeelden
 - Stuur zelf geen beelden door van anderen
 - Liefst geen naaktbeelden van jezelf versturen
 - Als je naaktbeelden stuurt doe dat alleen met iemand die je real life kent en die je vertrouwt
 - Zorg dan dat je onherkenbaar in beeld komt
 - Doe nooit dingen die je niet wilt. Laat je niet onder druk zetten
 - Als het je overkomt, praat erover!

WEBSITES MET INFORMATIE EN HULP

- [Slachtofferhulp.nl](https://www.slachtofferhulp.nl)
- [Helpwanted.nl](https://www.helpwanted.nl)
- [Sense.info](https://www.sense.info)
- [Politie.nl](https://www.politie.nl)
- [Stappenplansexting.nl](https://www.stappenplansexting.nl)

TIPS BIJ HET OMGAAN MET DE TELEFOON

- Met hun in gesprek gaan hierover/ samen afspraken maken
- Meekijken
- Schermtijd begrenzen (max. 3 uur voor pubers)
 - Een uur voor het slapen gaan
 - Bij huiswerk maken
 - Onder het eten
 - Als je met elkaar praat
 - Als je leuke dingen samen doet
- Meldingen uitzetten. Vooral de geluidjes
- Waarom gelijk reageren?
- Het goede voorbeeld geven



Wat zijn de belangrijkste dingen in het
leven van een puber?

BELANGRIJK VOOR PUBERS

- Vrienden/relaties/seks
- Geld, vaak gebruikt voor sociale dingen
- Autonomie (de baas zijn over hun eigen leven)
- Nieuwe en spannende dingen
- Laten zien wat ze kunnen
- Waardering door volwassenen

ALGEMENE TIPS VOOR OUDERS

- Blijf zelf rustig: laat je niet meeslepen door hun emoties
- Toon begrip, er verandert veel voor de puber
- Luister naar je kind
- Betrek hem/haar bij regels en afspraken
- Stel wel grenzen en hou hier aan vast (ook als ze kwaad worden!)
- Laat los: geef je kind ruimte om te experimenteren, dingen zelf te doen en te beslissen. Geef vertrouwen!

ALGEMENE TIPS (2)

- Begeleid je kind bij dingen die nog moeilijk zijn bv. plannen
- Fouten maken mag
- Hou instructies kort
- Geef minstens 3 complimenten per dag
 - Belonen werkt beter dan straffen
- Stimuleer interesses en talenten
- Doe leuke dingen samen met je puber (soms beter dan praten)
- Laat merken dat je van hem/haar houdt !

LAAT JE PUBER OOK EEN BEETJE MET RUST!





Zijn er nog vragen?



Dank voor uw aandacht

Een fijne tijd met uw puber!