

Puberbrein

impluz 
INNOVATIE & PREVENTIE

Versterkt
je

Rolf Tebbens
Orthopedagoog
Preventiewerker

Ander perspectief

**PUBERTEIT
ALS JE OUDERS
VERVELEND
BEGINNEN TE DOEN**

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem www.loesje.nl

impluz 
INNOVATIE & PREVENTIE

WAT IS
GOED LEVEN
VOOR JOU?



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
- Ze zijn dwars
- 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

*Impluz
Versterkt je*

Kwaliteiten van pubers

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



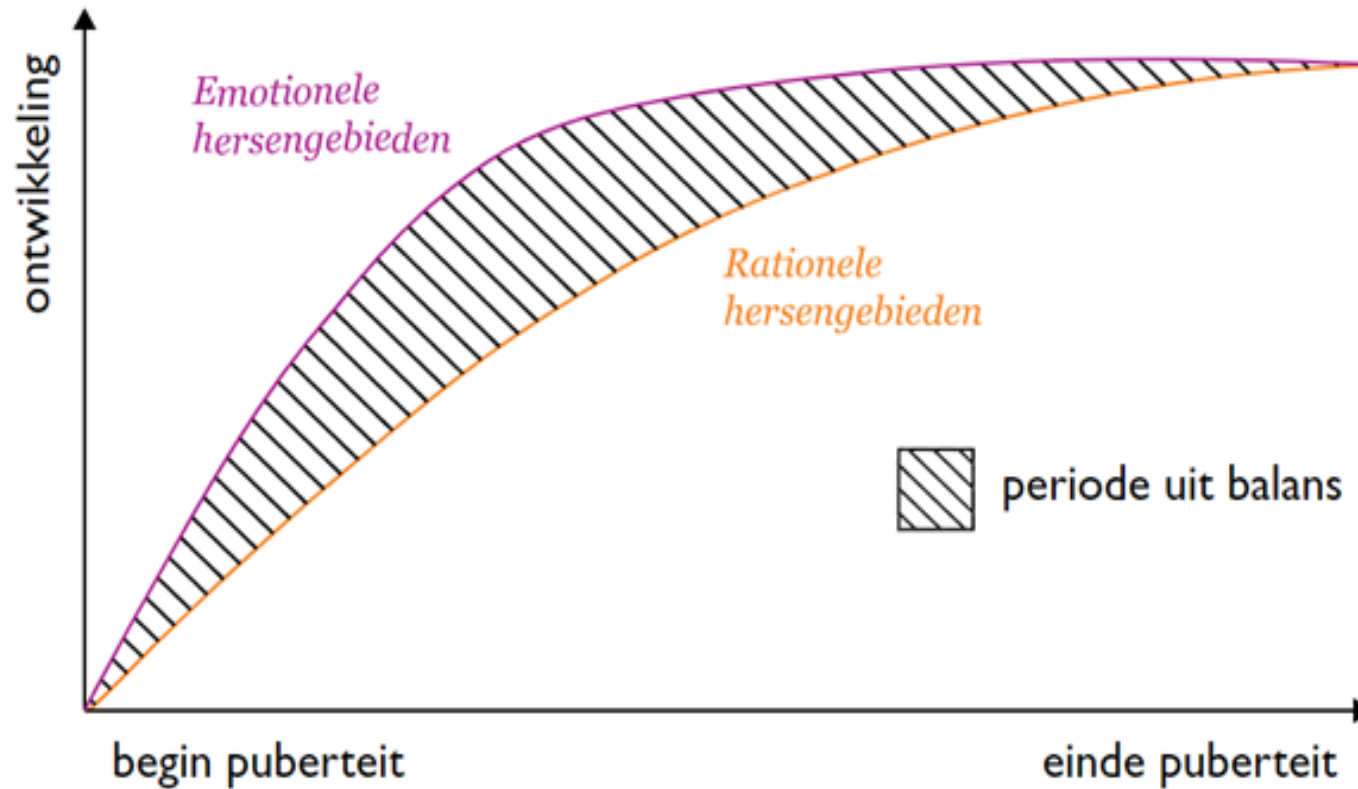
3 soorten hersenen

- 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

*Impluz
Versterkt je*

Balans tussen verstand en emoties in de puberteit



Een lastige opgave



*Impluz
Versterkt je*

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



Ons brein beschermt ons tegen gevaar

- Ontstaan in de oertijd
- Ons verstand doet daarom 2 dingen:
 - Ons om de oren slaan met negatieve gedachten/waarschuwingen/kritiek
 - Ons voortdurend vergelijken met anderen om ervoor te zorgen dat we in de groep passen
- Dat gebeurt bij iedereen, maar pubers zijn hier extra gevoelig voor
- Sociale media kunnen dit versterken



Opwinding



*Impluz
Versterkt je*

Stress



Hoe zorg je voor een gezond puberbrein?

50% bepaald door aanleg

50% bepaald door de omgeving



Tips voor een gezond puberbrein

- Voldoende slaap
- Gezonde voeding (ontbijt!)
- Voldoende beweging, sport
- Geen middelen tot 18 jaar, liefst langer
- Hard leren (use it or lose it), moeite doen (gezonde stress)
- Muziek maken, creativiteit stimuleren
- Goede sociale contacten, vriendschappen
- Ontspanning, niet teveel ongezonde stress

*Impluz
Versterkt je*

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 uren geen toetsen



De telefoon en slapen

- (in)slapen gaat al lastig door hormonale veranderingen
- De telefoon maakt je alert, actief, wakker
- Een ouderwetse wekker doet het nog uitstekend!
- Een boek lezen voor het slapen gaan werkt prima
- Veel jongeren halen de 9 a 10 uur slaap die ze nodig hebben niet



Puberteit

- Meisjes vanaf 10/11 jaar
- Jongens vanaf 12/13 jaar
- Ontwaken van de geslachtshormonen
Geslachtelijke rijping en lichamelijke veranderingen
- Meisjes komen in cyclus met schommelingen door oestrogenen
- Jongens toename testosteron
- Veel bezig met sex
- Enorme groei van verbindingen in het brein

*Impluz
Versterkt je*

Egocentrisme in de puberteit

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



Gevolgen van corona voor pubers

- Moesten weer wennen aan sociale contacten
- Heimwee naar online lessen
- De schermtijd is verminderd
- Meer ruimte voor sporten en activiteiten buiten de deur
- Thuis is weer de plek om te ontspannen
- Terug in oude regelmaat en structuur was wennen



Gebruik toch eens je verstand!

- Verstand selectief ingezet
- Wel aan de keukentafel
- Niet bij vrienden, in de opwinding
- Veel impulsieve acties
- Besef van consequenties van gedrag is beperkt.
- Leuke dingen heftig beleefd (dopamine!)
- De rest is dus saaaaaai!

*Impluz
Versterkt je*

Wat was de laatste impulsieve
actie van jouw kind



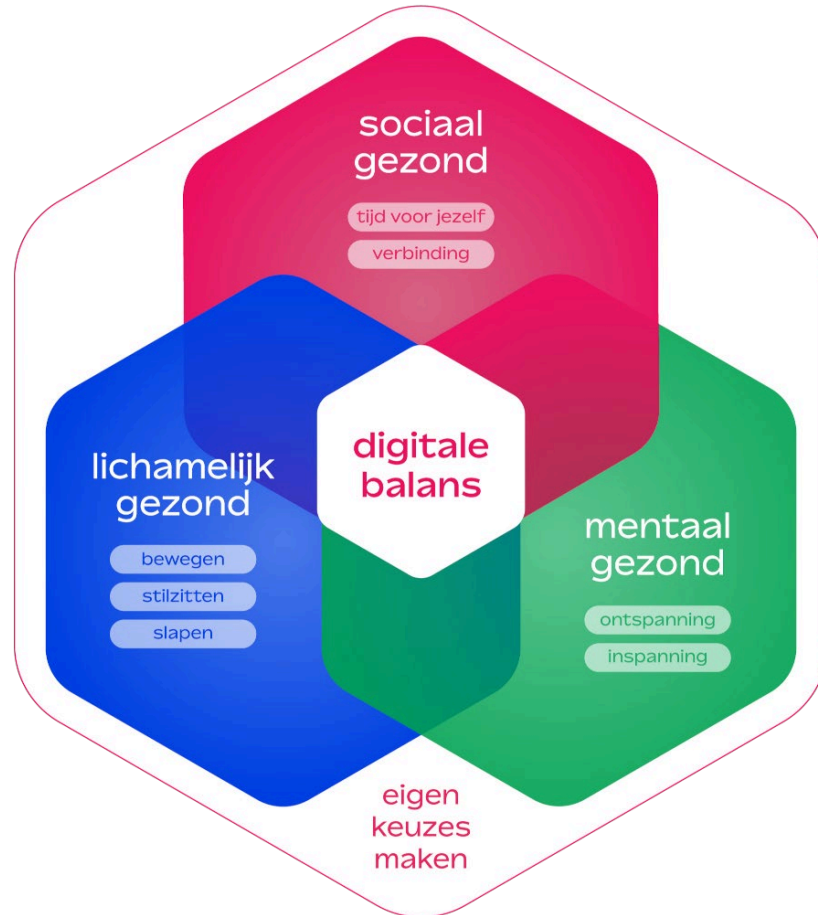
Telefoon en computer



Welke regels hanteer jij thuis over telefoon en computer gebruik?

*Impluz
Versterkt je*

Digitale balans gebruik van schermen koppelen aan gezondheid



Onderdelen digitale balans

- **Je lichamelijke gezondheid:**
 - Voldoende slaap
 - Genoeg beweging
 - Regelmatig en gezond eten
- **Je mentale gezondheid:**
 - Inspanning, focus voor de goede dingen (school, werk)
 - Ontspanning
 - Momenten van rust (even geen prikkels)



Onderdelen digitale balans

- **Je sociale gezondheid:**

- Relaties met anderen
- Sociale activiteiten
- Tijd voor jezelf

Samen met je kind kijken of deze 3 in balans zijn.

Jongere leren: je hebt een keuze

Welke stappen kun je zetten om de digitale balans te herstellen?



*Impluz
Versterkt je*

Sociale media en seks

- Sexting
- Sextortion
- Grooming



Als je kind het overkomt

- Veel schuldgevoel en schaamte
- Zeg dat het niet de schuld van je kind is (victim blaming)
- Word niet boos
- Luister naar je kind en biedt steun
- Geef een groot compliment dat je kind het vertelt
- Zoek hulp op school en bij professionals
- Hou de ontwikkeling van je kind in de gaten



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)



*Impluz
Versterkt je*



Succes delen:

wat werkt goed bij jouw puber?

Algemene tips voor ouders



- Blijf zelf rustig: laat je niet meeslepen door hun emoties
- Geef minstens 3 complimenten per dag
- Toon begrip, je kind heeft het niet gemakkelijk
- Neem je kind serieus, erken zijn/haar gevoelens
- Geef ruimte voor eigen keuzes en beslissingen
- Maar begrenns ook

Algemene tips (vervolg)

- Afspraken maak je samen
- Regels zijn ook nodig en bepaal jij
- Geef vertrouwen!
- Samen dingen doen versterkt de band
- Laat merken dat je van hem/haar houdt
- Zorg ook goed voor jezelf
- Deel je ervaringen met andere ouders
- Geniet van de ontwikkeling van je kind!

*Impluz
Versterkt je*

Zijn er nog vragen?



Dank voor uw aandacht!



contact

Impluz
Postbus 390
7400 AJ Deventer

(0570) 604 900
info@impluz.nl
www.impluz.nl



Versterkt
je

impluz 
INNOVATIE & PREVENTIE

