

Hoe zit het met Het Puberbrein



Jeroen aan het woord ...



over de puberteit

Lieve papa en mama

Mijn hersenen zijn volop in ontwikkeling

Mijn lichaam groeit en verandert

Ik krijg ineens allerlei seksuele gevoelens

Ik heb emotionele buien

Ik snap niets meer van mezelf

Ik wil anders benaderd worden maar jullie begrijpen dat niet

Maar ik weet eigenlijk ook niet hoe ik benaderd wil worden

Ik moet om leren gaan met allerlei verleidingen

SORRY,

dat ik jullie soms een grote mond geef, me afzet of onhandelbaar ben.

Ik heb veel aan mijn hoofd en daar past het gewone leven thuis even niet
meer in!

Dikke knuffel van je puber

WELKOM

in de puberteit

- Periode dat seksuele rijping plaatsvindt
- Mentale ontwikkeling tot volwassene
- Rondom 16^e jaar afgerond
- Adolescentie (10 – 22 jaar)

Adolescentie: 3 fases

- **Vroege adolescentie (10-14 jaar)**
 - Losmaken van je ouders
 - Handelen impulsief
 - Zijn gevoelig voor groepsdruk
 - Willen niet opvallen
 - Zijn emotioneel gevoelig



Adolescentie: 3 fases

- **Vroege adolescentie** (10-14 jaar)
- **Midden adolescentie** (14-16 jaar)
 - Ontwikkelen een eigen 'ik'
 - Durven steeds meer af te wijken
 - Experimenteren met van alles
 - Nemen veel risico's
 - Hebben veel stemmingswisselingen



Adolescentie: 3 fases

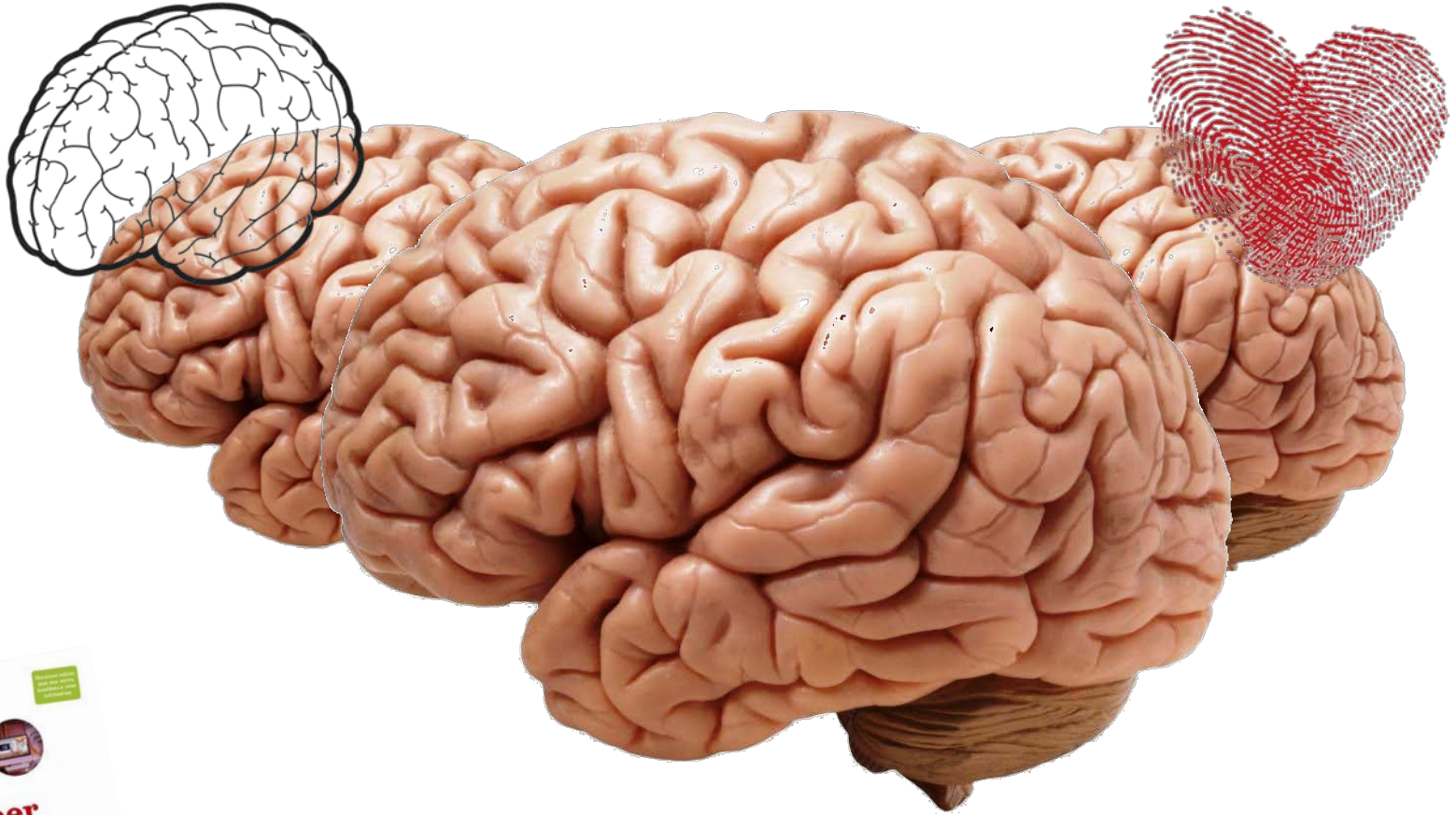
- **Vroege adolescentie** (10-14 jaar)
- **Midden adolescentie** (14-16 jaar)
- **Late adolescentie** (16-22 jaar)
 - Steeds zelfbewuster, betere zelfreflectie
 - Minder gevoelig voor groepsdruk
 - Stellen zich verantwoordelijker op,
naar zichzelf en anderen
 - Denken verder vooruit
 - Vallen af en toe terug in onvolwassenheid



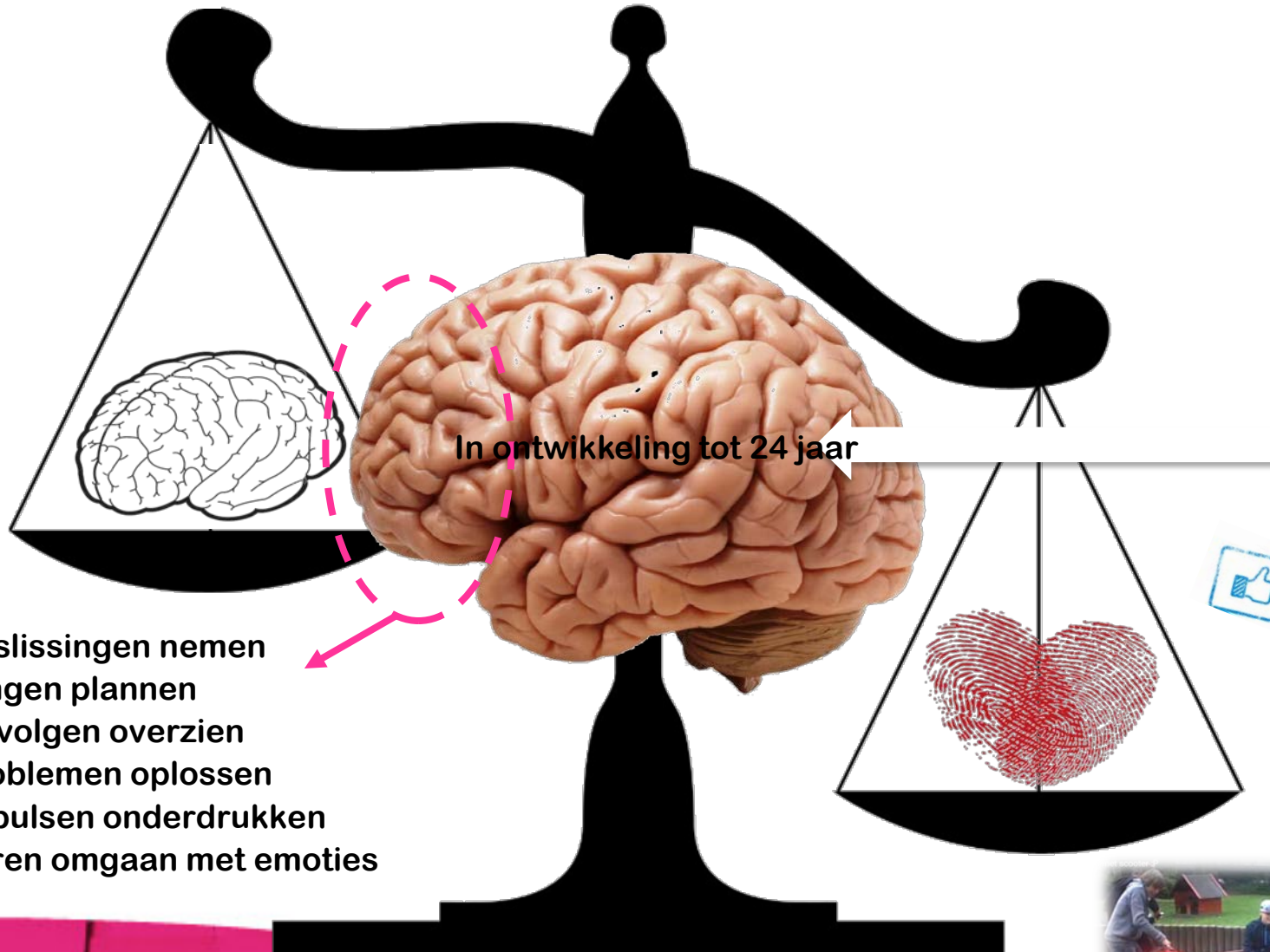
Pubergedrag

- Lange tijd kregen de **hormonen** schuld van puberaal gedrag
- Nu weten we: ook ontwikkeling van de **hersenen** bepalen pubergedrag

Welk brein is van wie?



Het Puberbrein

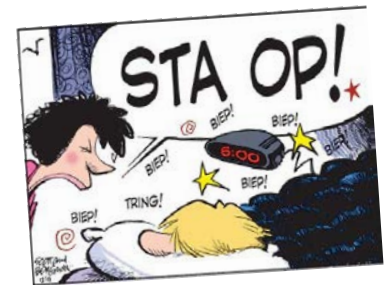


- Beslissingen nemen
- Dingen plannen
- Gevolgen overzien
- Problemen oplossen
- Impulsen onderdrukken
- Leren omgaan met emoties



Voorbeelden van typisch pubergedrag

- Onhandigheid
- Laat in slaap vallen en lastig wakker te krijgen
- Zeer emotioneel reageren
- Overall rommel laten liggen
- Risico's niet kunnen overzien
- Alles op het laatste moment doen
- Continu in contact met andere jongeren
- Meteen iets willen en niet kunnen wachten
- Afstand nemen van ouders
- Uitdagingen zoeken / experimenteren



Inge: 'Arthur vind het 'érg pedo' als ik hem een kus geef of een aai over zijn bol. Soms dreigt hij zelfs met de politie als ik 'zo smerig' blijf doen'



Wil je meer weten,
loop dan even langs bij...

Waarom vatbaar voor ...

- ❖ Genotmiddelen
- ❖ Social media
- ❖ Gamen
 - Groepsdruk: in teamverband winnen
 - Boost beloningssysteem: NEXT LEVEL
 - Korte termijn: mist impulsbeheersing



**Hoe kun je als ouder
het beste omgaan met pubergedrag?**

Omgaan met pubers

1. **Praat met je kind over de verleidingen**
2. **Maak uw kind weerbaar**
3. **Stel duidelijke regels**
4. **Geef zelf het goede voorbeeld**

Neem een rustig moment

Luister naar uw kind en stel open vragen

Weet waar u over praat en ken de signalen

Praat erover, maar niet te vaak

Misschien denk u soms...



Uit onderzoek blijkt ...

Praten heeft toch geen zin,
mijn puber luistert toch niet
naar me

Dat ouders juist wel invloed hebben

Jongeren protesteren vaak maar tegelijkertijd:

vinden ze het belangrijk wat u denkt

kijken ze naar hoe u het doet en

hebben ze uw regels nodig

Juist in de puberteit!



Tips verhalen en oefenen



SEKS Hoe praat je met je kind over porno op internet of over derisico's van chatten en daten?

Oefen een gesprek.



ALCOHOL Je denkt dat vrienden van je kind alcohol drinken.

Wat doe je?



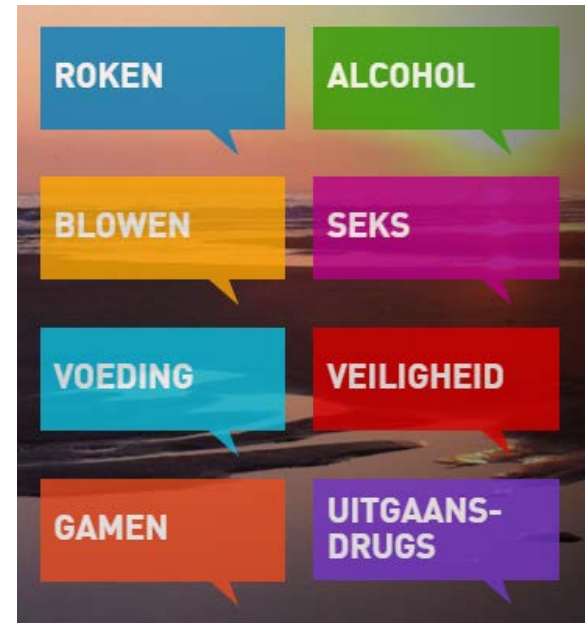
ROKEN Is jouw kind met roken bezig? Was jij vroeger zelf gevoelig voor de mening van je vrienden?

Doe de test!



BLOWEN Wat weet jij eigenlijk over hasj, wiet en andere softdrugs?

Test je kennis!



Spelregels bij huisregels

- Stel duidelijke regels
- Verwacht weerstand
- Houdt toezicht / controleer
- Wees consequent
- Beloon goed gedrag
- Regel overtreden = consequentie

*“Van alle andere ouders mag het wel
en ik mag het weer eens niet,
doe eens niet zo moeilijk! “*

*‘Mijn zoon vond dat ik niet moest zeuren en
dat ik me er niet mee moest bemoeien.’*

*‘Ik krijg meteen een grote mond van mijn
dochter als ik over alcohol begin!’*



centrum voor
jeugd en gezin

Bang maken of
veroordelen werkt
niet

Heb
belangstelling
voor de leefwereld

Geef zelf
het 'goede
voorbeeld'

Praat eens
met andere
ouders

Bevorder
zelfvertrouwen
en
eigenwaarde

Praat niet te
vaak met
uw puber

Grenzen stellen,
toezicht houden én
er (desnoods)
gevolgen aan
verbinden werkt



centrum voor
jeugd en gezin



Gezonde school adviseur
Kathelijne Hazenoot
khazenoot@ggdhm.nl
088 - 308 48 54

JGZ-jeugdverpleegkundige
Anneke de Knegt
adeknegt@ggdhm.nl
088-308 40 68

CJG Alphen aan den Rijn
www.cjgalphenaandenrijn.nl

BrijderJeugd
www.brijderjeugd.nl
jeugd@brijder.nl
088 - 358 39 10

Informatieve sites
www.hoepakjijdataan.nl
www.uwkindenalcohol.nl
www.uwkindengamen.nl
www.meldknop.nl

19.45 uur - 20.15 uur

Presentatie over de ontwikkeling van het puberbrein



Waarom zijn jongeren geneigd extra risico te nemen en grenzen te overschrijden?

Heeft u al een workshop gekozen?

Workshop 1 **lok 156** De verslavende werking van gamen en WhatsApp

Hoeveel tijd is normaal? Hoe houd je toezicht? Moet je begrenzen?

Een workshop met handvatten voor thuis.



Workshop 2 **OC** De kick van genotmiddelen

Eén biertje, één sigaretje...
Hoe ga je als ouder hiermee om? Hoe signaleer je? Helpen regels?



Workshop 3 **aula** Fout op het internet

Wanneer is iets strafbaar?
Wat zijn de gevolgen? Welke sporen laat ik achter?
Opvoeden en de wifi-generatie...

