



HET TIENER BREIN



ze hun kamer niet op? Hoe kan het dat ze het ene moment intens verdrietig zijn en het volgende moment de slappe lach hebben? Waarom slapen ze zo lang? Het heeft allemaal te maken met de ontwikkeling van de hersenen. Nog niet alle verbindingen tussen hersencellen en verschillende delen van de hersenen zijn gemaakt. Vooral de verbinding met de prefrontale cortex, een hersengebied aan de voorkant van ons hoofd, werkt nog niet goed. ▶

De puberteit is een periode die voor kinderen, maar ook voor ouders best lastig kan zijn. Tieners ontdekken wie ze zijn en zetten zich vaak af tegen hun ouders. Ouders moeten op hun beurt hun kinderen langzaam loslaten. Toch is de puberteit niet alleen maar moeilijk. Het is ook een periode van kansen en mogelijkheden.

Problemen met het opvoeden van tieners zijn van alle tijden. Al in de Griekse oudheid maakten volwassenen zich zorgen over 'de jeugd van tegenwoordig'. En dat gebeurt dus nog steeds. De tijd waarin we leven is compleet anders, maar de jongeren maken tijdens hun tienerjaren nog steeds dezelfde

ontwikkeling door. Ouders begrijpen vaak niet waarom jongeren doen wat ze doen. Dat is jammer. Want hoe beter je je kind begrijpt, hoe beter je hem of haar kunt begeleiden. En dat is iets dat de meeste tieners zeker nodig hebben!

GRATIS CURSUS
Ben je lid van de Bibliotheek? Dan kun je gratis de online e-cursus *Puberbrein* volgen. Leer wat er zich allemaal afspeelt in het puberbrein, zodat je jongeren van 10 tot 25 jaar beter begrijpt. www.bibliotheek.nl/cursussen

Overgang tussen kind en volwassene
Waarom vinden tieners het zo moeilijk om zich te concentreren op school? Hoe komt het toch dat ze van die ondoorzichtige dingen doen? Waarom experimenteren ze met drank en drugs? Hoezo kunnen ze niet plannen? Waarom ruimen

ZORGEN OVER PUBERS ZIJN VAN ALLE TIJDEN.

'De jeugd is zo verdorven, zo bandeloos, dat we de hoop moeten opgeven dat het ooit nog goed met ons komt.'
Kleitabelt Nationale Bibliotheek Bagdad (±2000 v. Chr.)

'De jeugd van nu houdt van luxe. Ze heeft slechte manieren, geen eerbied voor ouderen en ze kletst in plaats van dat ze werkt, ze schrokt bij maaltijden het eten naar binnen, legt de benen over elkaar en tiranniseert de ouders.'
Een veelgebruikt citaat, ten onrechte toegeschreven aan Socrates (470-399 v. Chr.)

Bron: *De jeugd van tegenwoordig*. 3000 jaar denkers over onderwijs, H. Sissing, Uitgeverij Boom, 2015. Geciteerd in *Het Tienerbrein*, Jelle Jolles, 2016.



Juist dit gebied zorgt ervoor dat we ons gedrag kunnen controleren en sturen.

Pas rond de leeftijd van 25 jaar zijn de hersenen helemaal volgroeid.

Pubergedrag

De hersenen werken dus nog niet zo goed als bij volwassenen. Dit heeft grote invloed op het gedrag van tieners. Ze hebben moeite met een aantal dingen, zoals:

- overzicht houden
- zich concentreren
- plannen
- bepalen wat er eerst moet gebeuren
- weloverwogen keuzes maken
- nadenken over gevolgen op lange termijn
- omgaan met heftige gevoelens zoals onzekerheid, depressie, verliefdheid en jaloezie

- risico's inschatten
- op tijd opstaan

Begeleiding

Hoewel de invloed van leeftijdgenoten in de puberteit steeds groter wordt, speel je als ouder een belangrijke rol. Je helpt met keuzes maken, je geeft structuur en biedt een luisterend oor. Tieners lijken soms erg gesloten. Het is belangrijk dat ze weten dat ze altijd bij je terechtkunnen.

VERDER LEZEN?

5 boeken over het puberbrein

- *Heftige hersens*, Mark Mieras
- *Het puberende brein*, Eveline Crone
- *Het tienerbrein*, Jelle Jolles
- *Puberbrein binnenstebuiten*, Huub Nelis en Yvonne van Sark
- *Wij zijn ons brein*, Dick Swaab

5 TIPS OM JE TIENER TE HELPEN

1. Tieners hebben duidelijkheid en structuur nodig. Stel daarom grenzen. Daarmee geef je ze speelruimte waarbinnen ze kunnen experimenteren.
2. Bij goed contact nemen tieners eerder dingen van je aan. Blijf dus met elkaar praten! Doe ondertussen iets anders, zodat je elkaar niet hoeft aan te kijken, bijvoorbeeld afwassen of een autorit maken. Dat is bij onderwerpen die ongemakkelijk zijn voor tieners minder eng.
3. Leg het nut uit van dingen die moeten gebeuren. Als jongeren het belang inzien, kunnen ze zich er makkelijker toe zetten.
4. Geef als ouder het goede voorbeeld want je bent heel belangrijk voor de ontwikkeling van je kind.
5. Toon interesse en neem de tijd om te luisteren. Kom niet direct met allerlei oplossingen, maar spreek je waardering uit voor de manier waarop je kind zelf zijn problemen oplost.