

Samenvatting en tips

Lezing puberbrein

Dr. Jiska Peper | Universiteit Leiden en Science2share www.science2share.nl

- Hersenen rijpen nog door tot ver na het 20^e levensjaar (en dit rijpingsproces voltrekt zich in hetzelfde tempo bij jongens en bij meisjes!).
- Het striatum (beloningsgebied) is wat meer actief bij tieners bij het krijgen van een beloning dan bij jonge kinderen en volwassenen. Een beloning hoeft niet alleen in de vorm van geld te zijn, maar kan ook in de vorm van een compliment, aansluiting vinden bij een groep, of het gevoel van autonomie te hebben (zelfbeschikking).
- Tieners zijn -gemiddeld- gevoeliger voor snelle kleine beloningen en zijn minder bezig met de lange termijn. Wacht dus niet te lang met het geven van een beloning, want de impact daarvan neemt snel af voor een tiener.
- De prefrontale cortex en de verbindingen naar dit voorste hersengebied zijn nog niet volledig ontwikkeld in de puberteit. Dit gebied is betrokken bij impuls controle, plannen, organiseren en beslissingen nemen.
Er is in die fase nog best wat hulp (op afstand) nodig bij het plannen en organiseren en het scheppen van kaders. Het laten meedenken daarbij stimuleert het gevoel van autonomie, dus is een mogelijk goede combinatie. Namelijk:
- Autonomie is voor een tiener erg belangrijk en motiverend: laat ze meedenken en meebeslissen, maar zorg wel voor betrokkenheid en duidelijkheid. Hoe zou je het zelf doen? Verzin een oplossing (of een maatregel). Ik verwacht van je dat... etcetera.
- Volwassenen hebben in deze leeftijdsfase nog effect op de werking van het puberbrein, ook al zijn tieners zich daar soms niet van bewust of geven ze het niet toe 😊
- Worden afgewezen door leeftijdsgenoten (ook op social media) activeert pijncentra in het brein en houdt verband met minder zelfvertrouwen.
Social media zorgen echter ook voor meer verbondenheid met de buitenwereld en een relatief makkelijke manier om persoonlijke zaken te delen. De relatie tussen welbevinden en schermtijd is tot nu toe nog niet goed duidelijk uit onderzoek op te maken. Wel is uit onderzoek gebleken dat schermgebruik een uur voor het naar bed gaan een negatieve invloed heeft op de slaap. Een boek lezen helpt bij het rustig worden.
- Onder invloed van groepsdruk gaan tieners niet alleen meer risico nemen, ze worden er soms ook pro-socialer van (ze gaan meer geld geven aan een goed doel, elkaar meer helpen, etc).
- Om de wereld en henzelf te leren kennen nemen tieners vaker risico's dan volwassenen en jongere kinderen. Dit heeft deels te maken met de aanmaak van het hormoon testosteron. Onder risicogedrag kan *ook* worden verstaan: het opnemen

voor een gepeste medeleerling, auditie doen, een nieuw kapsel of kledingstijl uitproberen. Kortom: niet al het risico gedrag heeft negatieve consequenties. Nooit nieuwe dingen uitproberen werkt belemmerend voor een tiener en kan leiden tot angst en onzekerheid.