

# HET PUBERBREIN IN DE PRAKTIJK:

## 20 gouden tips om de hersenen van pubers positief te stimuleren

- 1 Het puberbrein is in ontwikkeling. Probeer daarom pubergedrag niet direct te zien als een aanval op de docent, maar vooral als een onbewuste manier van de wereld leren kennen. De puberhersenen vragen om een 'botsing' met de volwassenwereld, omdat de hersenen daardoor in staat zijn om zelfstandig te gaan functioneren. Zonder grensoverschrijdend gedrag, zouden pubers het ouderlijk nest niet kunnen verlaten.
- 2 De spiegelneuronen bepalen mede het leergedrag van pubers. Dat betekent dat uw attitude veel meer dan gedacht bepalend is voor het gedrag dat je terugkrijgt. Goed voorbeeld doet goed volgen. Leef voortdurend met de gedachte dat gewenst gedrag alleen kan ontstaan als volwassenen het voortdurend voordoen.
- 3 Het puberbrein is goed in multitasken, maar voor intensieve leerprocessen is het van belang dat alle extra prikkels even aan de kant gezet worden.
- 4 De hersenen van mensen zijn plastisch, dat wil zeggen dat ze veranderbaar zijn. De plasticiteit neemt toe als we voldoende bewegen en ontspannen. Het is van belang om tijdens een lesdag veel ruimte te hebben voor beweging en ontspanning. Laat leerlingen dus tijdens de les af en toe in beweging komen en zorg ook voor ontspanning.
- 5 Langdurige stress is funest voor de plasticiteit van de (puber)hersenen. Een relaxte sfeer is dus goed voor het lerende kind. Kijk goed of kinderen last hebben van stress en onderzoek samen of je stress kunt verminderen.
- 6 In het puberbrein verandert de biologische klok. Er ontstaat de behoefte om later naar bed te gaan en later op te staan. Dat zorgt voor een ingewikkelde botsing van behoeften bij de puber. Een soort puberjetlag! Op school kun je hier rekening mee houden door in de eerste roosteruren niet de zwaarste denkvakken te plannen.
- 7 Er is verschil tussen het leren van meisjes en jongens. In het huidige onderwijs zijn meisjes vaak in het voordeel, omdat onderwijs vaak erg talig is ingericht. Jongens hebben echter vooral ook behoefte (vanuit de oerhersenen) aan motorische activiteiten. Omdat er in de les te weinig ruimte is voor deze behoefte, zijn jongens vaak beweeglijker dan meisjes. Daardoor worden ze soms ten onrechte ADHD'er genoemd. Hoe meer afwisseling je tijdens de lessen kunt bieden, hoe meer kans dat alle hersenen positief gevoed worden, hoe minder negatief gedrag je ziet bij de lerende puber.
- 8 Er is niet alleen verschil in de behoeften tussen jongens en meisjes, ook de snelheid van de rijping van het brein verloopt anders. Meisjes gaan doorgaans sneller door de ontwikkelingsfases dan jongens. Wees voorzichtig met etiketten als dom of ongeïnteresseerd! Misschien komen sommige dingen voor sommige leerlingen gewoon te vroeg.
- 9 Het puberbrein heeft een enorme mogelijkheid om te ontwikkelen. Hoewel er in de genen natuurlijk verschillen zijn in aanleg, kun je elk kind op alle gebieden stimuleren te leren. Dat betekent dat je kunt 'kiezen' je wiskunde-knobbel te ontwikkelen, mits je maar voortdurend positief gestimuleerd wordt door de wiskundeleraar. Het vraagt om veel rust en vertrouwen. Neem niet weg dat het vooral interessant is om je energie te steken in de talenten bij de leerlingen.
- 10 Tijdens de puberteit neemt de communicatie tussen de hersengebieden toe. De hersenen leren in feite een nieuwe denkwereld kennen, met ongekende mogelijkheden. Van de leraren vraagt het een zekere mildheid. Een puber in de war, is een puber die leert. Help hem de knoop te ontrafelen in plaats van de knoop te bestraffen.
- 11 Pubers leren het meest van positieve feedback. In het onderwijs doen we het vaak andersom. We geven feedback op de dingen die fout gaan. Hoe meer je in staat bent te benoemen wat goed gaat, hoe sneller het leerproces op gang komt.



- 12 Bij pubers is de balans tussen ratio en emotie anders dan bij volwassenen. Het hersendeel dat ons behoedt voor onvoorzichtig, irrationeel gedrag, oefent nog minder invloed uit in de regulering van gedrag. Bij volwassenen gebeurt dat meer, waardoor we in staat zijn om ongepast gedrag op tijd af te remmen. Als pubers irrationeel of onverstandig gedrag vertonen, wees dan mild in je oordeel. Het is hersenwerk in uitvoering!
- 13 Het puberbrein kun je stimuleren tot rationeel gedrag. Elke positieve of negatieve ervaring wordt opgeslagen en verwerkt voor toekomstig gedrag. In de klas moet je kinderen helpen te rationaliseren waar nodig, maar zeker ook het sociale leerproces positief stimuleren. Elke opgeslagen positieve ervaring, heeft gunstige invloed op het lerende kind.
- 14 Het menselijk brein heeft een 'negatieve' eigenschap: hebzucht. Als je als docent voornamelijk je eigen belang voorop stelt, hebzuchtig bent, wordt het puberbrein getriggerd om hetzelfde te doen. Hoe meer je lesgeeft vanuit een machtspositie, hoe meer je de puber stimuleert om ook te verlangen naar macht.
- 15 Vroeger was er ook een jeugd van tegenwoordig. Overall ter wereld, door alle tijden heen, zoeken pubers de grenzen op. Dat gaat soms gepaard met risicovol gedrag. Voorkom dat je door het lint gaat als pubers de grenzen opzoeken. Help ze liever om veilig op het grensgebied te leren.
- 16 Straffen is - vooral bij pubers - niet uit te sluiten. Sterker nog, het puberbrein verwacht min of meer dat er gestraft wordt bij ongewenst gedrag. Maar er is wel een hele belangrijke toevoeging: het moet eerlijk gebeuren. Als de puber straf als oneerlijk ervaart, loop je het risico dat het puberbrein op basis van wederkerigheid terug wil straffen. Zelfs als de puber er slechter van wordt, wil het oneerlijkheid liever aanpakken (dat stimuleert het genotscentrum) dan dat het zijn gedrag aanpast. Controleer daarom goed of je straf past bij het vergrijp.
- 17 De puberhersenen zijn socialer dan we denken. Ze willen graag iets doen voor anderen. Geven stimuleert namelijk ook het genotscentrum in het brein. Je voelt je goed als je mag geven. Stimuleer daarom tijdens de les ook het geven van de puber, in plaats van hem alleen maar te laten ontvangen. Daarmee ontstaat sociaal pubergedrag.
- 18 Pubers zijn minder bezig met na te denken over wat de toekomst brengen zal. Het heeft daarom weinig zin om op de vraag 'wat hebben we er aan' te antwoorden 'dat zul je later wel begrijpen'. Het is echt belangrijk om pubers met argumenten in het hier en nu uit te leggen waarom je les en je lesstof op een bepaalde manier indeelt en wat het nut is van de stof. Helemaal goed is het als je de puber vraagt om mee te denken over eventuele verbeteringen.
- 19 Er gaat een wereld voor je open tijdens de puberteit. In een paar jaar verander je van een klein mens in een volgroeide adolescent met alles er op en er aan. De enorme ontwikkeling, zorgt voor veel onzekerheid die zich soms uit in ongewenst gedrag. Ook de hersenen groeien flink. Veel ongewenst gedrag komt voort uit onzekerheid. Als je zo naar gedrag kijkt, is het makkelijker om mild en passend te reageren op waar je last van hebt.
- 20 Tot slot: als je echt meer wilt bereiken met pubers, ligt de sleutel dus in je eigen hand. Vaak zeggen we tegen lastige pubers: wat ga jij daar aan veranderen! De bovenste tips laten zien dat het ook andersom kan. Vraag je dus elke keer als je last hebt van een puber af: wat kan ik daar als volwassene aan doen! Als je dat lukt, stimuleer je de ontwikkeling van een positief, sociaal, eerlijk en vriendelijk puberbrein.

