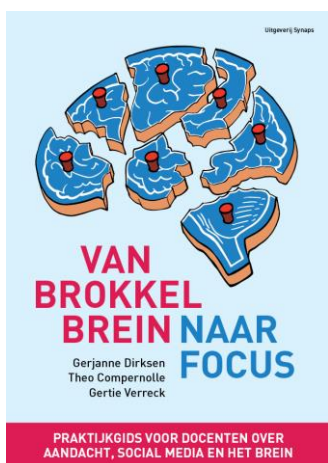


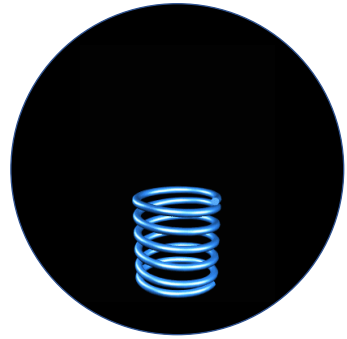


1



Gertie.verreck@bclinstituut.nl/
06-81418171

2



Gebruiksaanwijzing puberbrein

Praktische Tips

3



4



5

Pubers toen en nu

Overeenkomsten

- Vrienden zijn belangrijk
- Onzeker
- Op zoek naar zichzelf
- Gevoelig voor beloning

Verschillen

- Social media
- Smartphones
- De hele wereld online bereikbaar
- Altijd op aan staan

6



Het brein – een gebruiksaanwijzing

7



**Het brein is
trainbaar,
als een spier**

8



9



10

Denkbrein, Reflexbrein en Pauzebrein

Denkbrein/berijder olifant: →

Manager brein

- 1 ding tegelijk
- Korte termijn
- Snel moe: zwak systeem

Reflexbrein/olifant

- Emoties
- Gaat vanzelf
- Sterk systeem



Pauzebrein:

Actief bij echte pauze

11

Denkbrein/Berijder



- Plannen én aan planning houden
- Uitstellen van beloningen
- Inschatten van risico's
- Inleven in anderen
- Prioriteiten stellen
- Zelfbeeld

12

Reflexbrein/Olifant



- Angst- en beloningssysteem
- Beloningssysteem overactief onder invloed van hormonen
- Veel aandacht voor korte termijn beloning
- De groep is belangrijk

13

Pauzebrein/oase



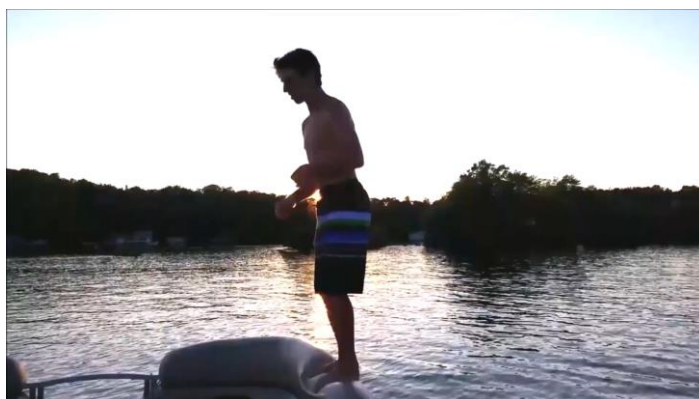
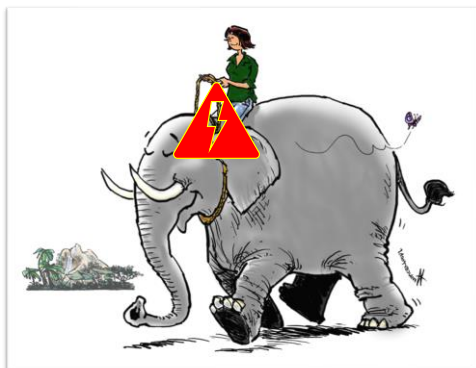
- Zelf nadenken, sudderend over gedrag, prioriteiten, keuzes

14



15

Pubers: Berijder en Olifant werken nog niet goed samen



16



Gevolgen

- Emoties minder onder controle
- Minder vooruitkijken en helicopterview

17



18

De rol van ouders en school = extra bij-rijder zijn



19



Van alle pubers vindt:

A: 50%

B: 65%

C: 80%

dat ze te lang bezig zijn met
hun smartphone/social media

20



Gemiddelde 14/15
jarige

zit ... uur op zijn smartphone?

6,5 uur

Kwart van deze doelgroep

meer dan 8 uur

Bron: onderzoek UVA april 2024 Teun Siebers

21

**Abnormaal veel
smartphonegebruik is geen
uitzondering meer.
Het is de nieuwe norm.**

(Onderzoek UVA)

22

De ping van je mobiel verstoort je concentratie, zelfs als je er **NIETS** mee doet:

- a. 5 sec.
- b. 20 sec.
- c. 40 sec.
- d. 1,5 minuut



23



Leg de olifant aan teugels – 2 tips

- 1. Externe verleiders buiten de deur
- 2. Ben een dopaminedealer

24



25



Examens: zorg dat de thuisleerplek lijkt op de examenplek: versterkt de focus en het leren

26

DOPAMINE



27



28



29



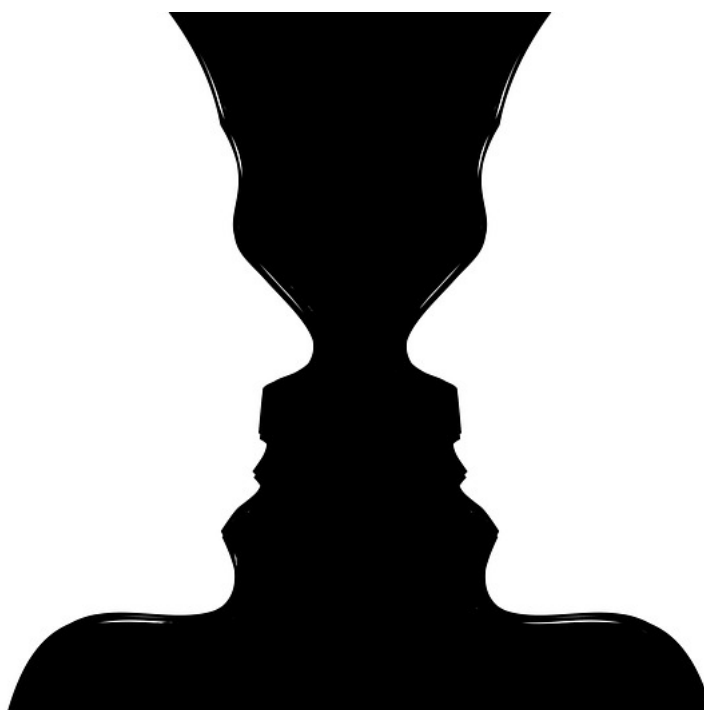
30



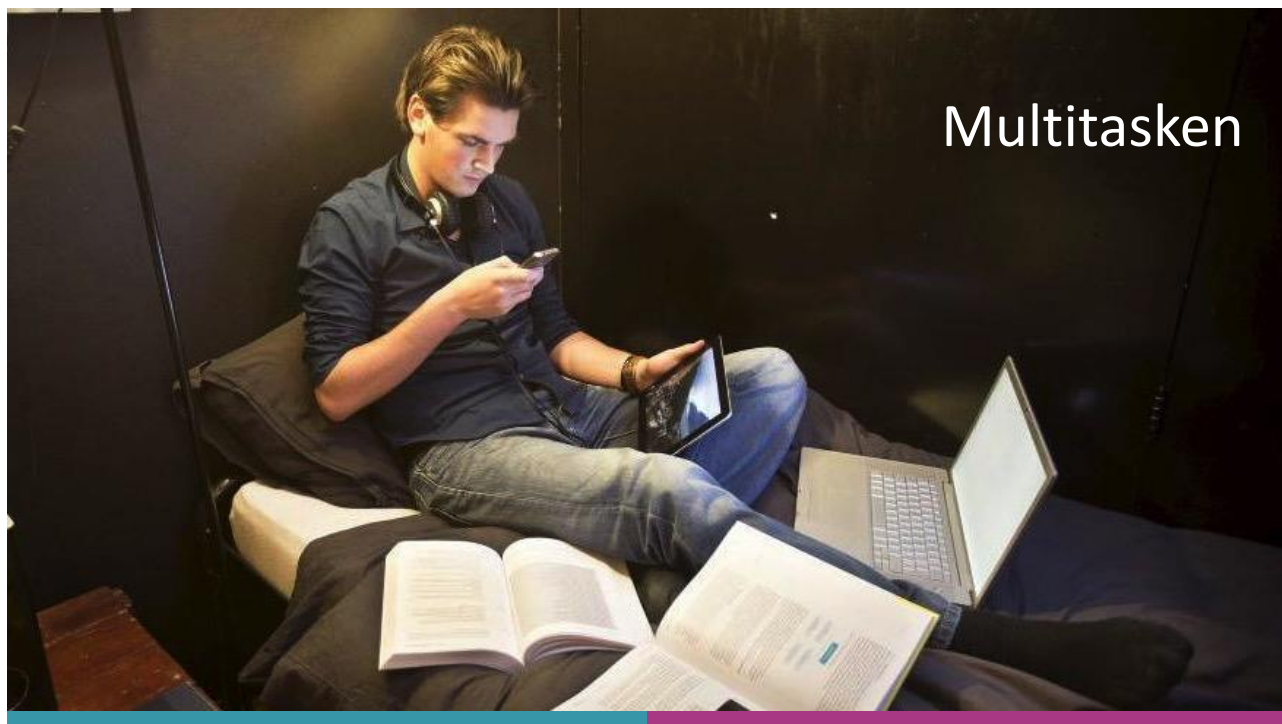
Help het denkend brein te focussen, 2 tips:

1. Help ze te focussen op korte termijn
2. Zorg voor afkijken

31



32



33



34

Een
specifiek
netwerk:



Afkijk-
netwerk

35



36



Rolmodel
zijn

37



Jong geleerd is oud gedaan ...

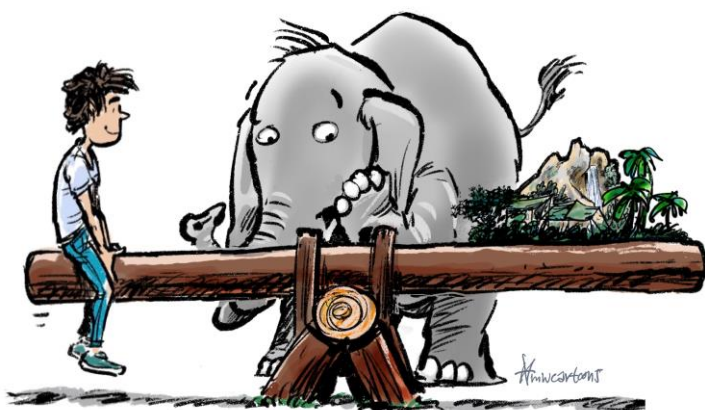
38



“Afkijken helpt”

**Kan er van u
afgekeken
worden?**

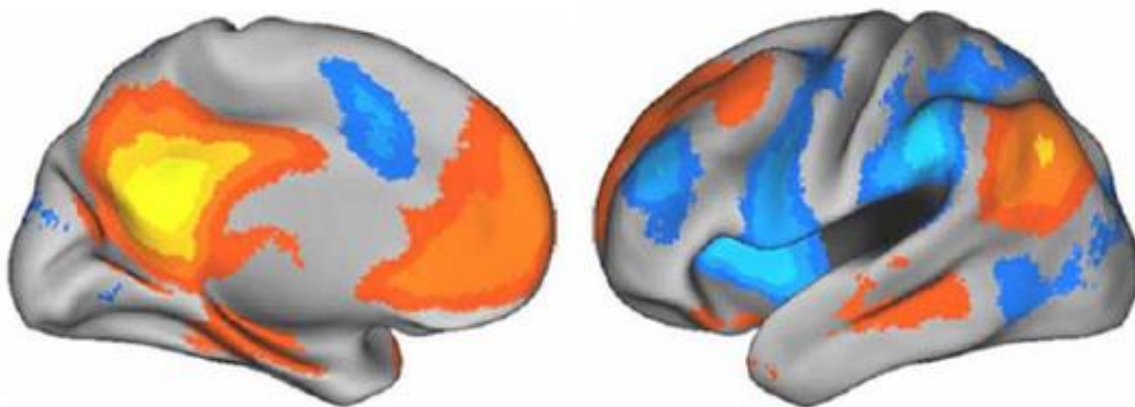
39



**Gun echte, offline
pauzes aan het
denkbrein**

40

Pauzenetwerk



Oranje vlekken? Het brein in 'rust'

41

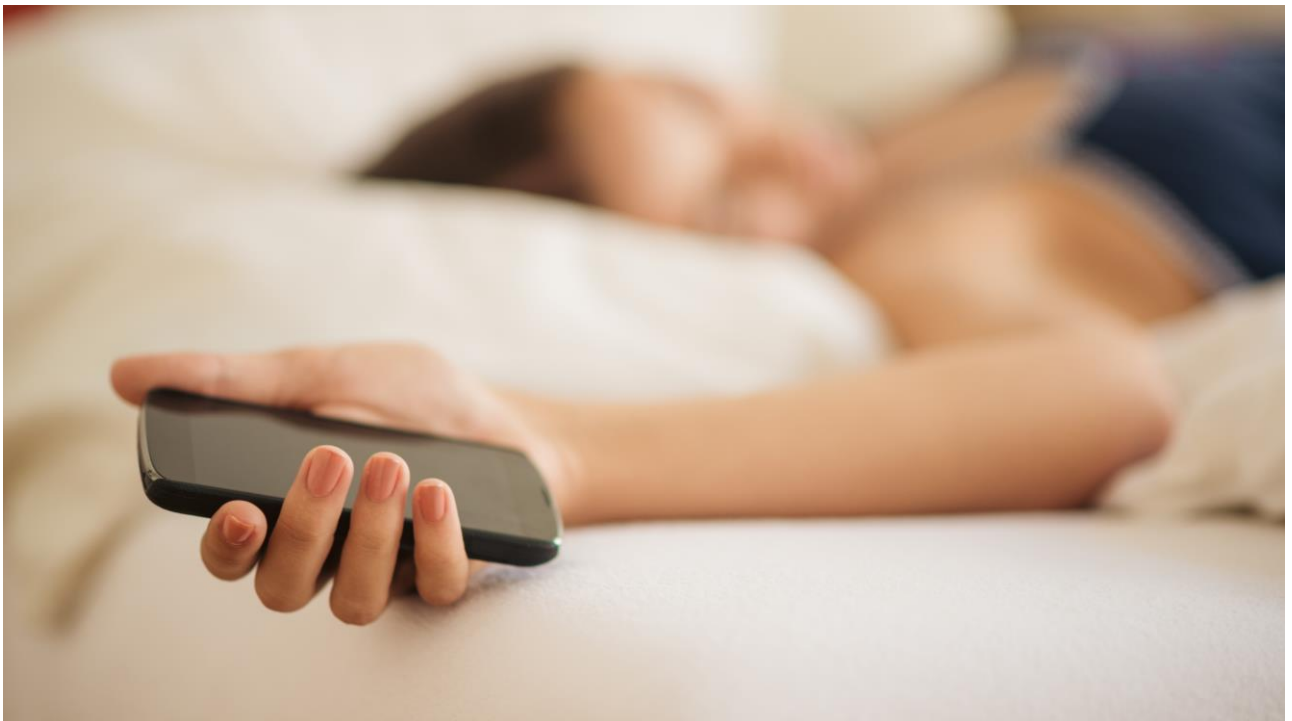


42



Meer aandacht
na een echte
pauze

43



44

Denkbrein, Reflexbrein en Pauzebrein

Reflexbrein/olifant

- Verleiders buiten de deur
- Vier succes
- Geef steun en complimenten
- Spelletjes helpen



Denkbrein/berijder olifant: →

- Help ze met focus
- Focus vooral op de korte termijn
- Begeleid een goede leerplek thuis
- Zorg voor afkijken, ben een rolmodel als docent en ouder

Pauzebrein:

Leer ze off-line te pauzeren