



**SKILLS
FOR
LIFE**

Erwin Terpstra
(Beney Kenet)

Fase 1 10-14 jaar

- **ZIJN:**
 - Losmaken van de ouders
 - Nieuwe emotionele bindingen aan met leeftijdsgenoten
- **DOEN:**
 - Handelen impulsief (hier en nu)
 - Willen vooral niet opvallen, buiten de groep vallen
- **DENKEN/VOELEN:**
 - Emotioneel gevoelig
 - Gevoelig voor groepsdruk

Fase 2 14-16 jaar

- **ZIJN:**
 - Ontwikkelen een eigen “ik”
 - Durven steeds meer af te wijken
- **DOEN:**
 - Experimenteren met van alles
 - Nemen veel risico's
- **DENKEN/VOELEN:**
 - Veel stemmingswisselingen

Fase 3 16-22 jaar

- **ZIJN:**

- Steeds zelfbewuster
- Krijgen meer eigen identiteit

- **DOEN:**

- stellen zich verantwoordelijker op naar zichzelf en naar anderen
- Minder gevoelig voor groepsdruk

Fase 3 16-22 jaar

- DENKEN/VOELEN:

- Denken steeds verder vooruit
- Steeds beter in zelfreflectie
- Vallen af en toe onverwacht terug in onvolwassenheid

(vaak in sociale situaties)

- Motivatie verschuift van “bij peergroup horen” naar een eigen mening hebben en eigen belang vooropstellen.

Snoeiproces

van kronkelpaadjes naar snelweg

- Gevoelige periode met snelle vorderingen in het leerproces omdat het brein nog flexibel is.
- Controlesysteem die langzaam rijpt, dus lang geen overzicht, planning en slechte concentratie
- Vaste patronen en automatisme is er nog niet, dus zijn zeer creatief en denken “out of the box”

Grillige Frontaalkwab

Sterke wisselingen in gedrag en mogelijkheden

- Abstraheren, keuzes maken, plannen, anticiperen en prioriteren is erg afhankelijk van de motivatie en omgeving van de jongere
- Evenwicht in hersengebieden is er nog steeds niet, hierdoor worden ze geregeerd door ratio en emotionele systemen

Heftige emoties

Amygdala meer de overhand en stijging van hormoonspiegel

- Last van sterke emotie wisselingen, positieve en negatieve emoties wisselen elkaar snel af en hebben grote impact.
- Lagere impulscontrole, minder gevoelig voor risico's en meer getriggerd door beloningen en avontuur

Sociale brein

Verwerken van informatie rond sociaal gedrag is anders als bij kinderen of volwassenen

- Reageren snel en sterk op sociale acceptatie en uitsluiting
- Meer moeite met lezen van gezichtsuitdrukkingen
- Meer moeite met het duiden van een emotie van een ander
- Gevoeliger voor groepsdruk, status.
- Nemen meer risico samen met vrienden

Tips

- Blijf betrokken, je denkt van niet maar de puber heeft je nodig!
- Doe mee met je puber, ken de vrienden...ken de games...ken het netwerk
- Creëer momenten om te praten, meiden: samen zitten, jongens: samen doen!

Tips

- Stel grenzen en houd je eraan...geef de ruimte waar het kan maar trek ook zeker weer terug
- Bied structuur, plannen moet geleerd worden, discipline moet geleerd worden
- Ervaringsleer is sterker als mondeling advies



Zelfde houding is botsen en escaleert (touwtrekken)

Boze mens heeft **altijd gelijk** (pubers helemaal)

Blijf in verbinding

Knuffelhormoon Oxytocine word gestimuleerd in een positieve omgeving

- interesse
 - sociale acceptatie
 - Persoonlijke waardering
 - Complimenten
 - Belonen
-
- Focus op de positieve kanten en kwaliteiten van je kind!



TRAINING**TEXEL**



SKILLS
FOR
LIFE