

DE LOEF

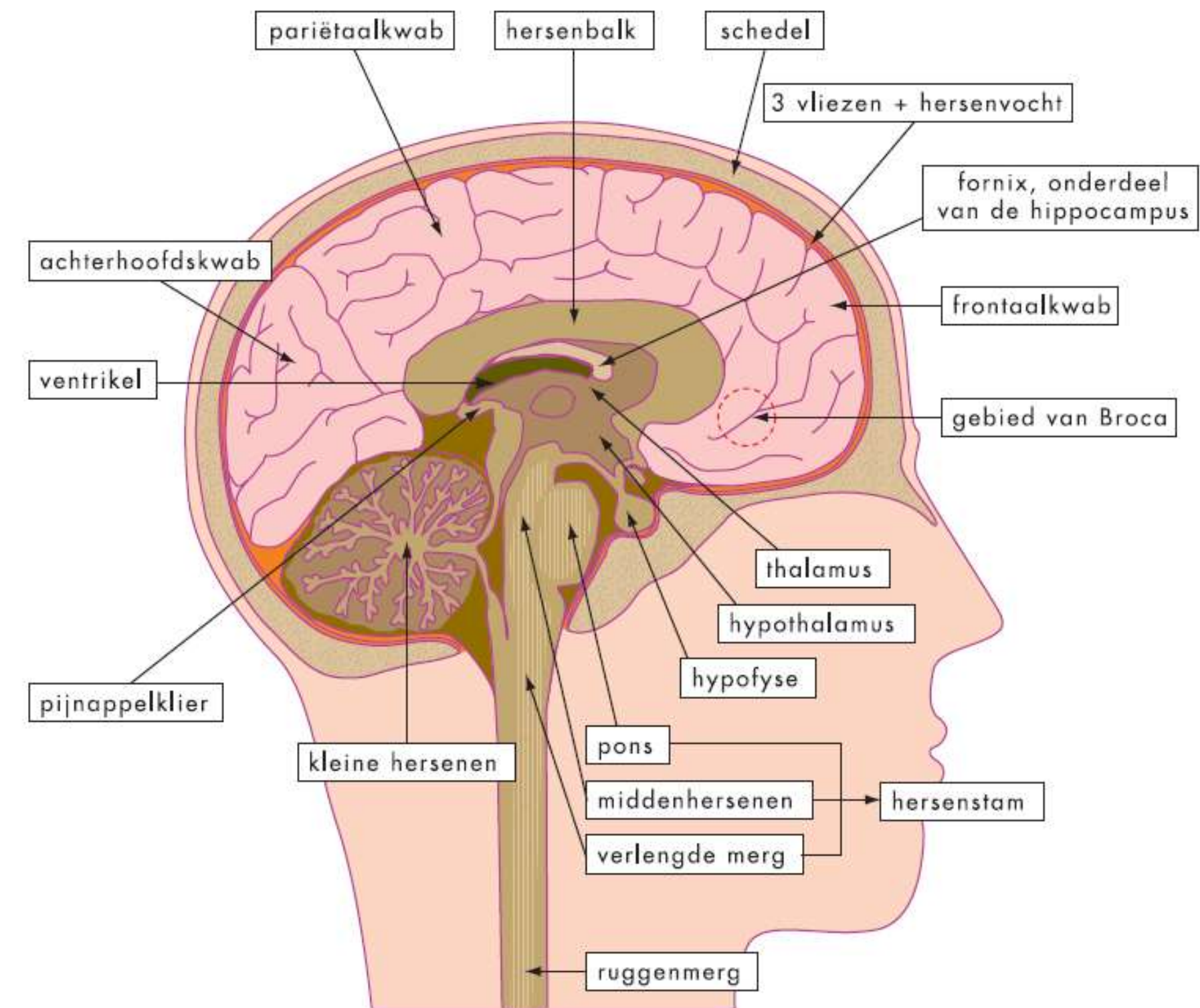
HET PUBERBREIN een handleiding

Let's get started

Waar gaan we het vandaag over hebben?

ONDERWERPEN | voor vandaag

- WIE ZIJN PUBERS?
 - Start met de veranderende pijnappelklier
 - Je prefrontale cortex verandert tot 25
- WAAROM MAKEN ZE ANDERE KEUZES?
- HOE KUNNEN WIJ KEUZES BEINVLOEDEN?

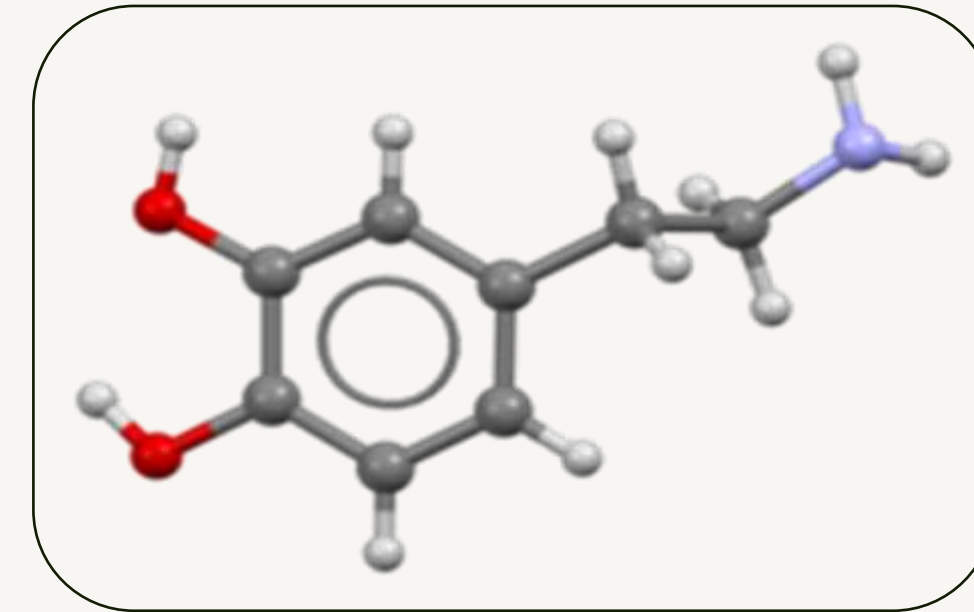
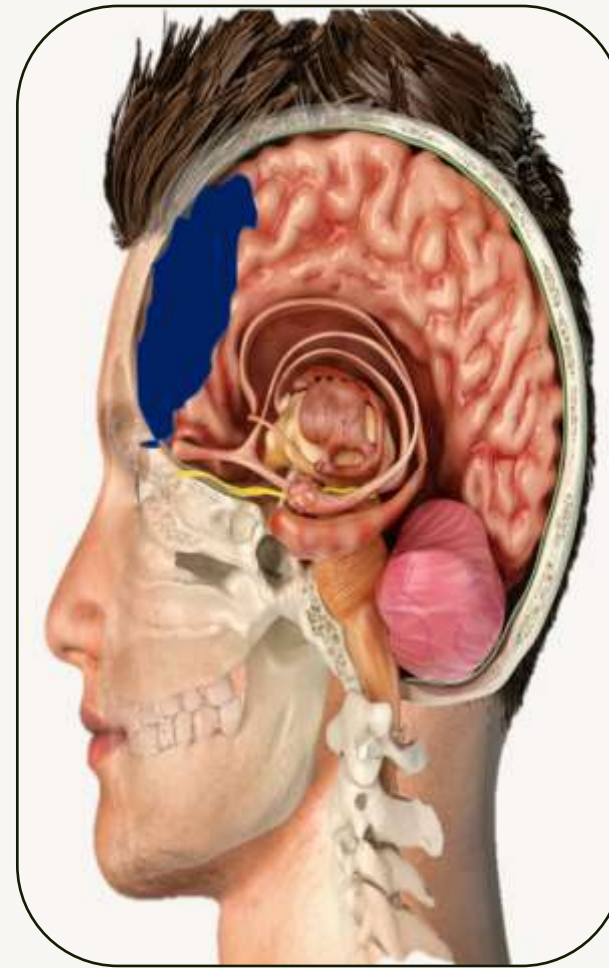


Wie zijn pubers?

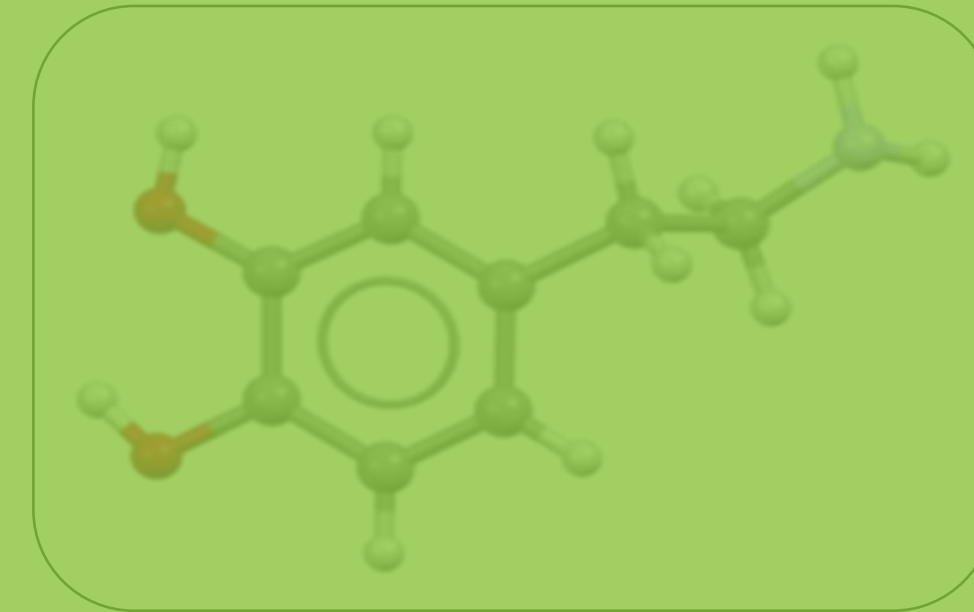
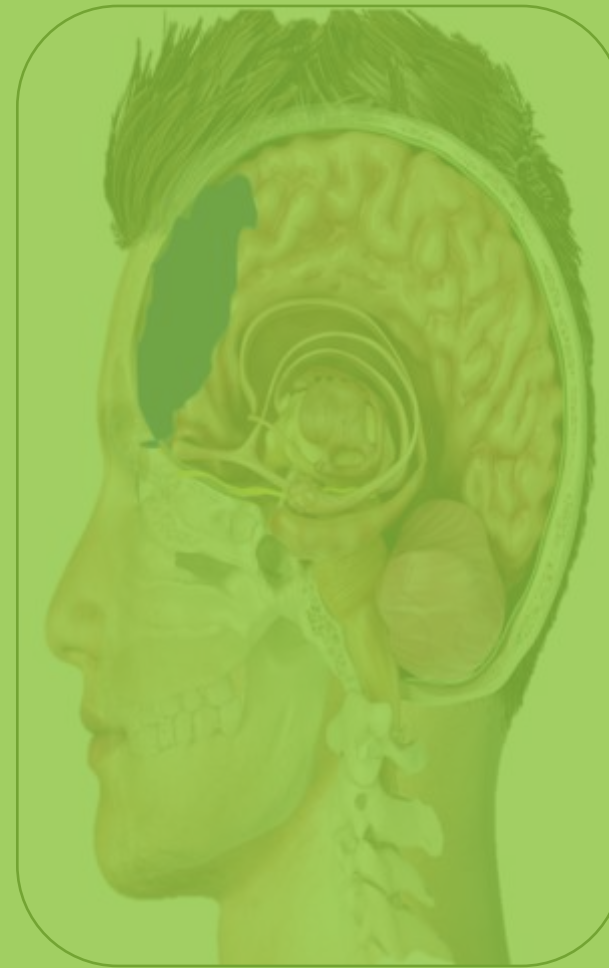


En wie zijn wij?

Vijf dingen zijn belangrijk

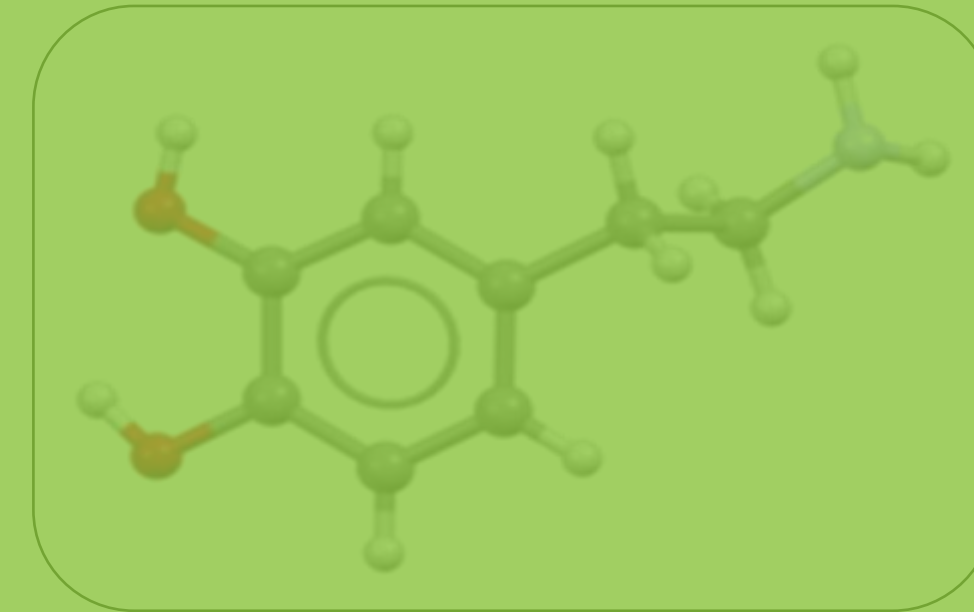
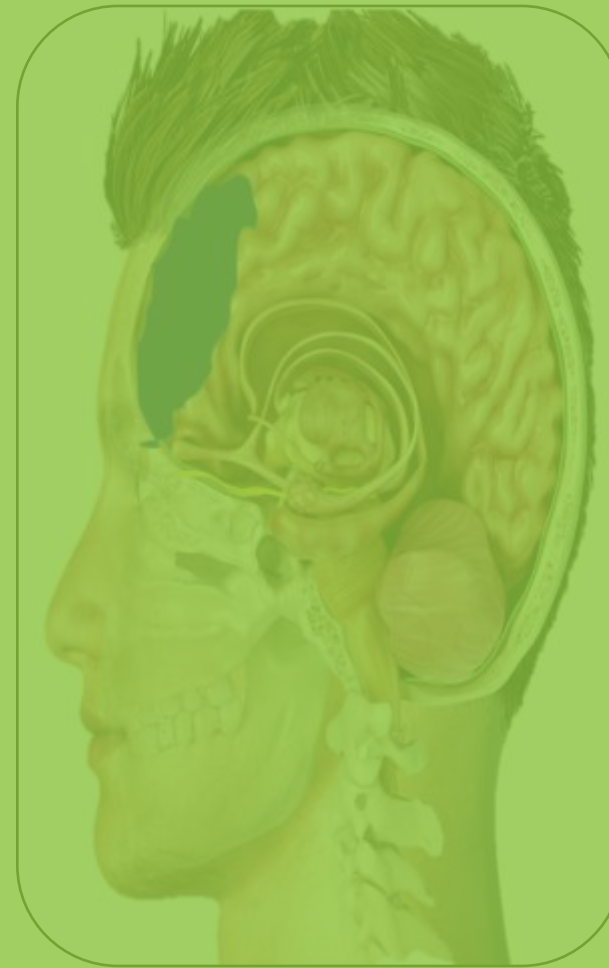
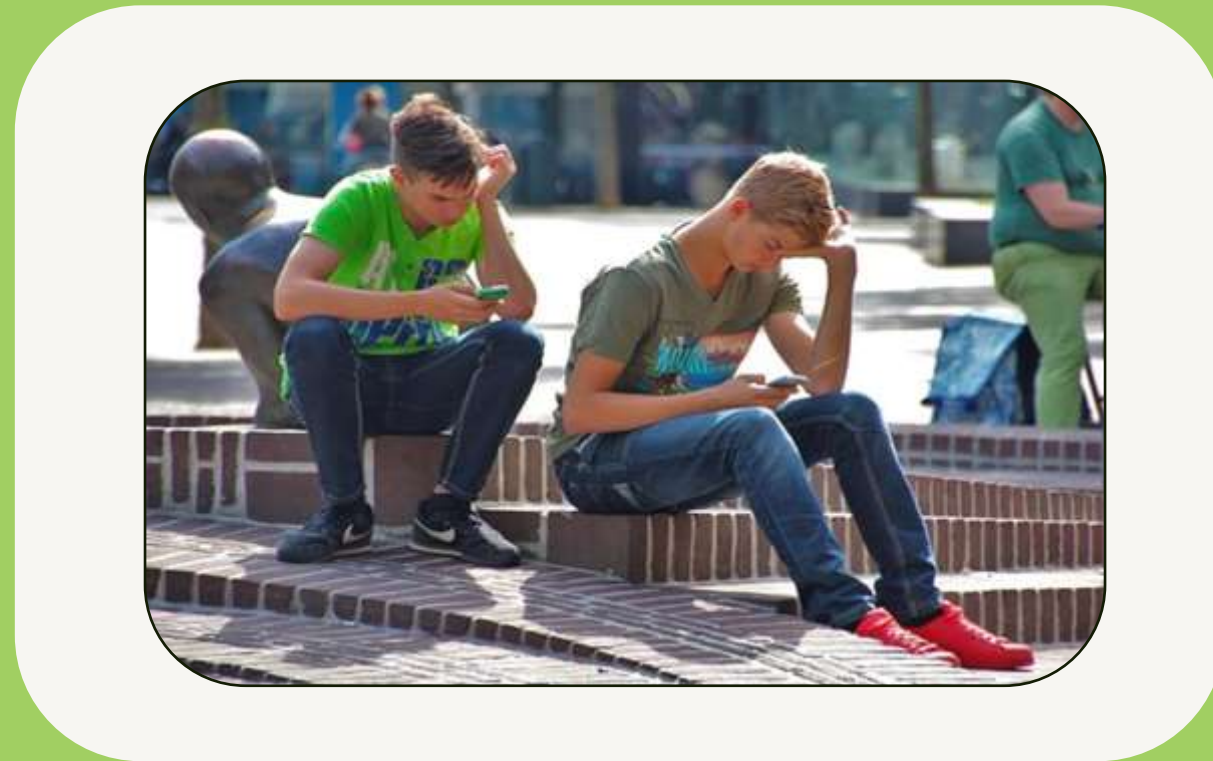


Vijf dingen zijn belangrijk



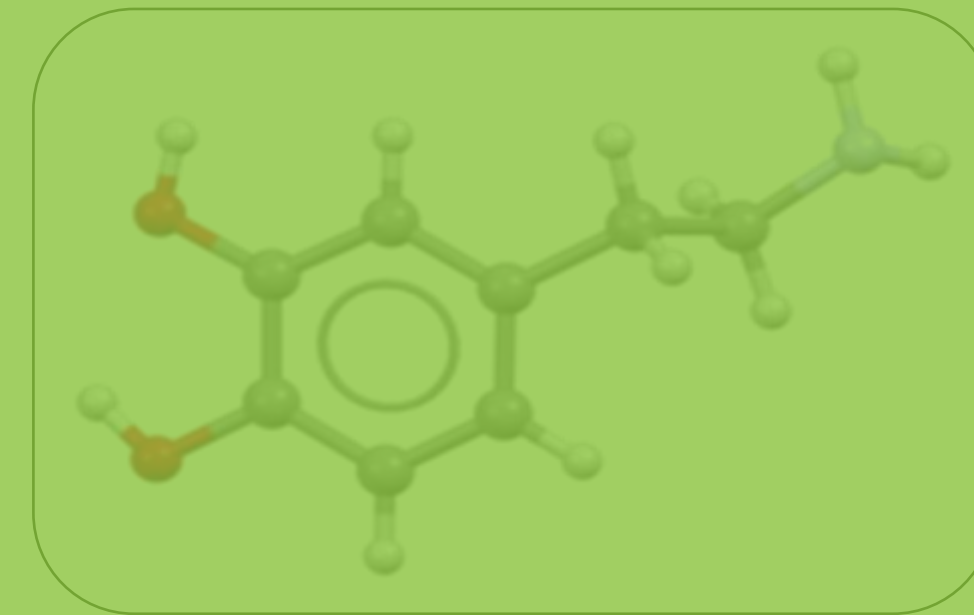
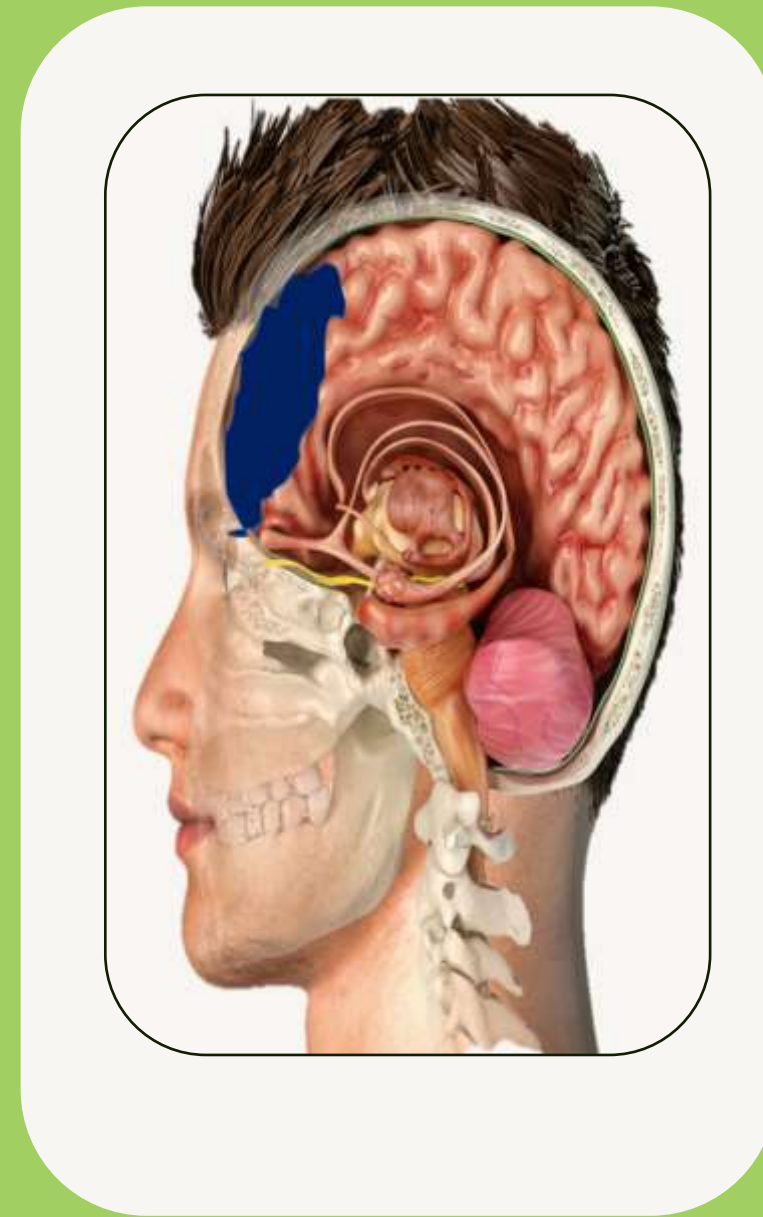
Pubers hebben een ander tijdsbesef

Vijf dingen zijn belangrijk



Pubers zijn primair sociaal gemotiveerd

Vijf dingen zijn belangrijk



Prefrontale cortex is nog in ontwikkeling

maar eerst



Count the number of **red** Xs and **blue** Os in the following sequence.

Oude-mensen-versie



Ready?

maar eerst



COGNITIVE
OVERLOAD

Ready?

Afspraken

- niet alleen een abstracte afspraak
- concreet handelingsalternatieven
- korte-termijn gevolg
- hot-cold

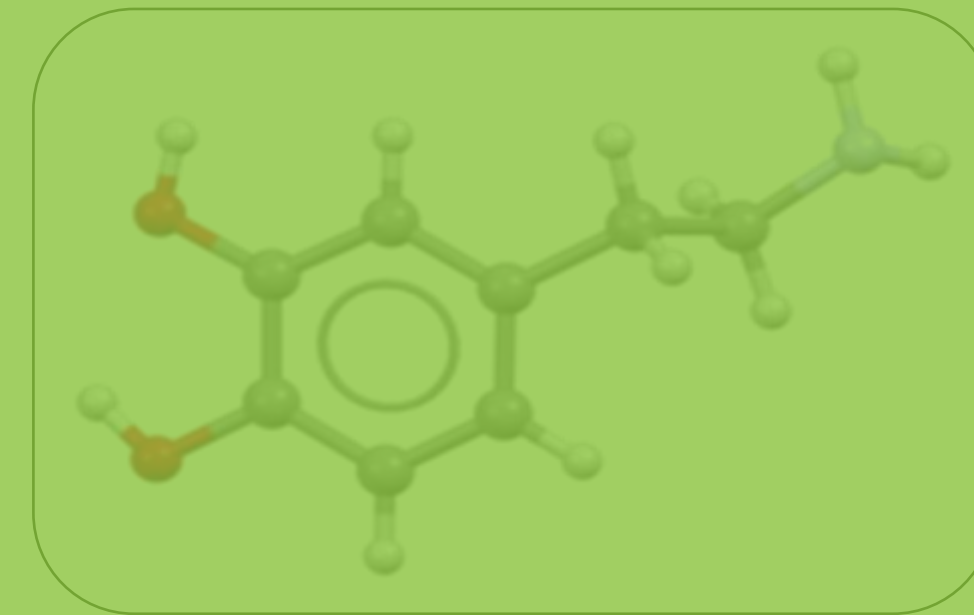
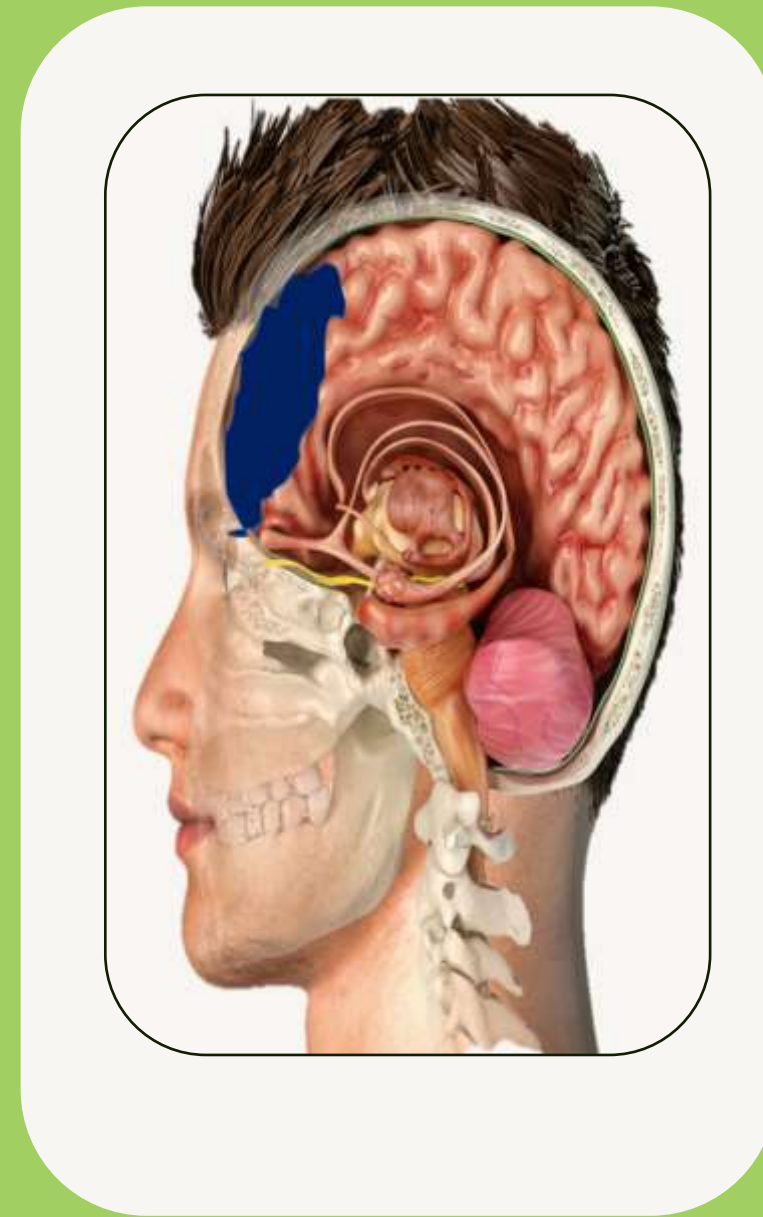


Hot choices

- niet alleen een abstracte afspraak
- concreet handelingsalternatieven
- korte-termijn gevolg
- hot-cold

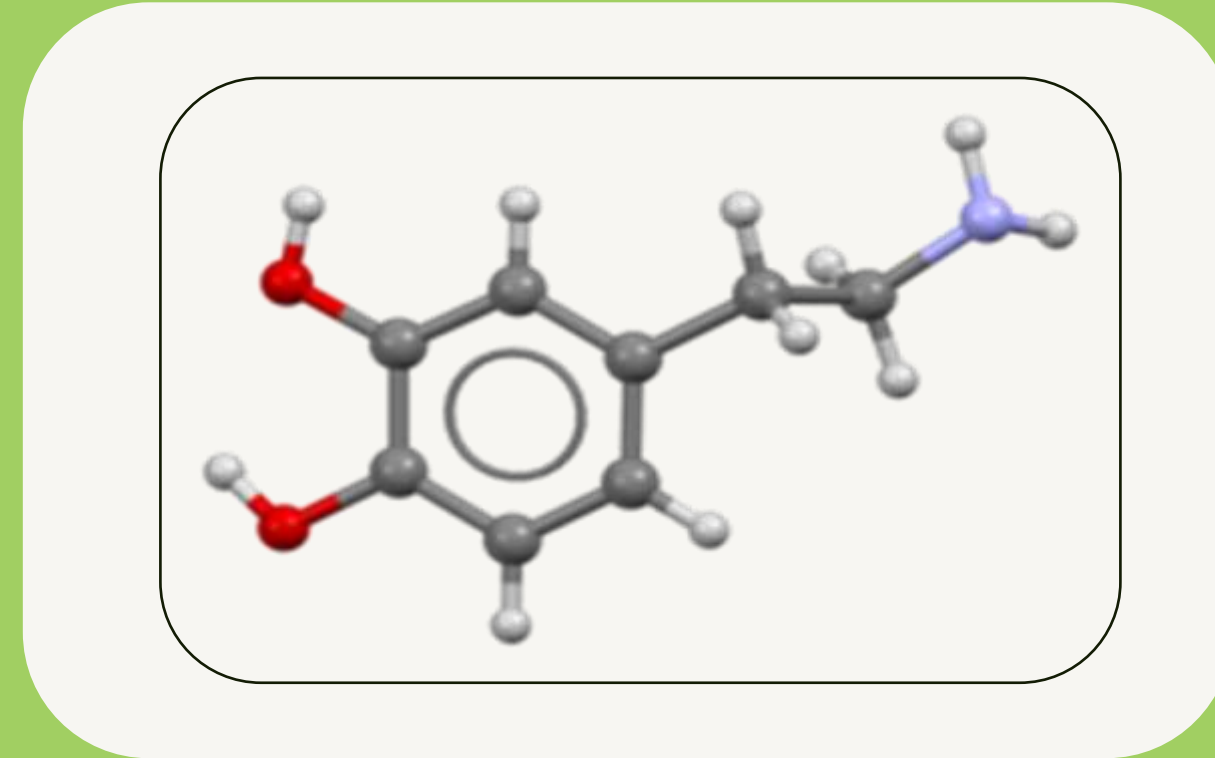
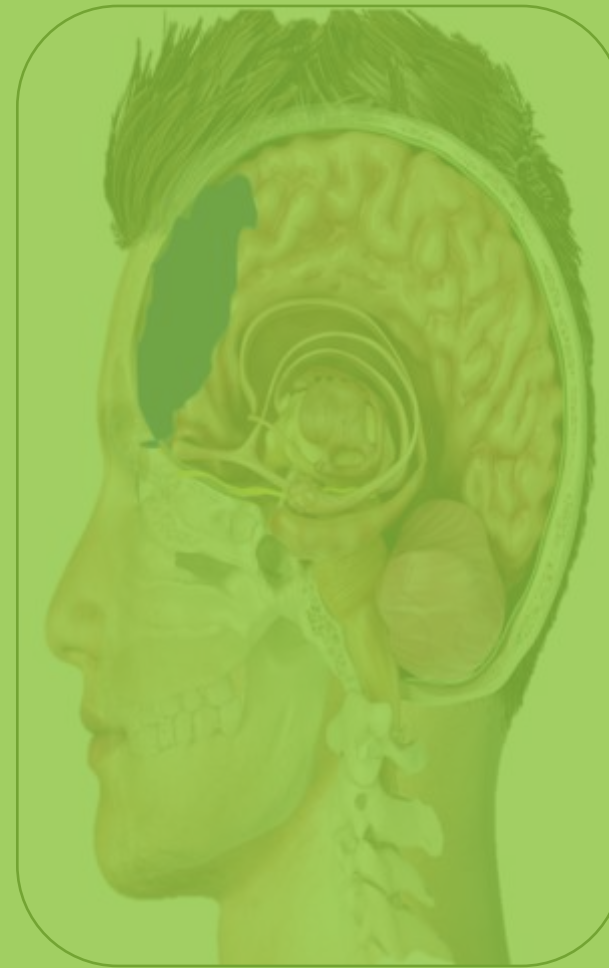


Vijf dingen zijn belangrijk



Prefrontale cortex is nog in ontwikkeling

Vijf dingen zijn belangrijk



Dopamine receptoren minder actief



goeie stapel



slechte stapel



~~gocic~~ stapel
saaie



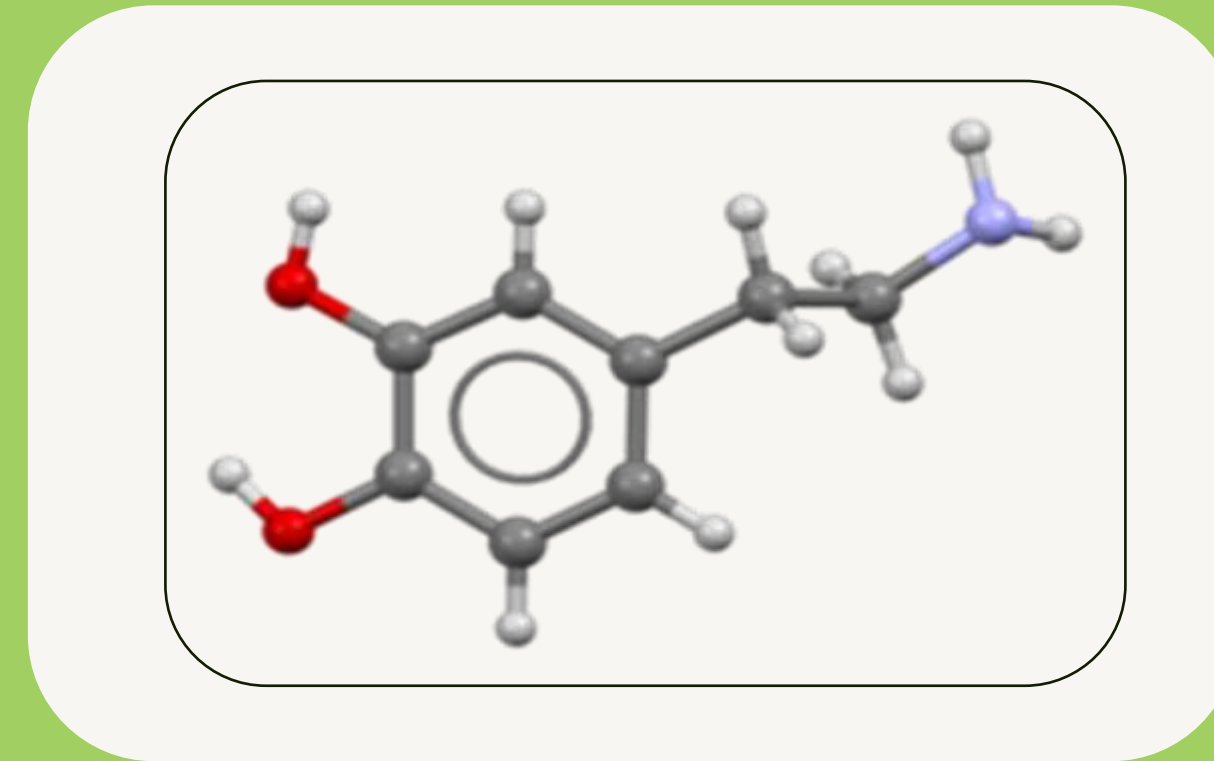
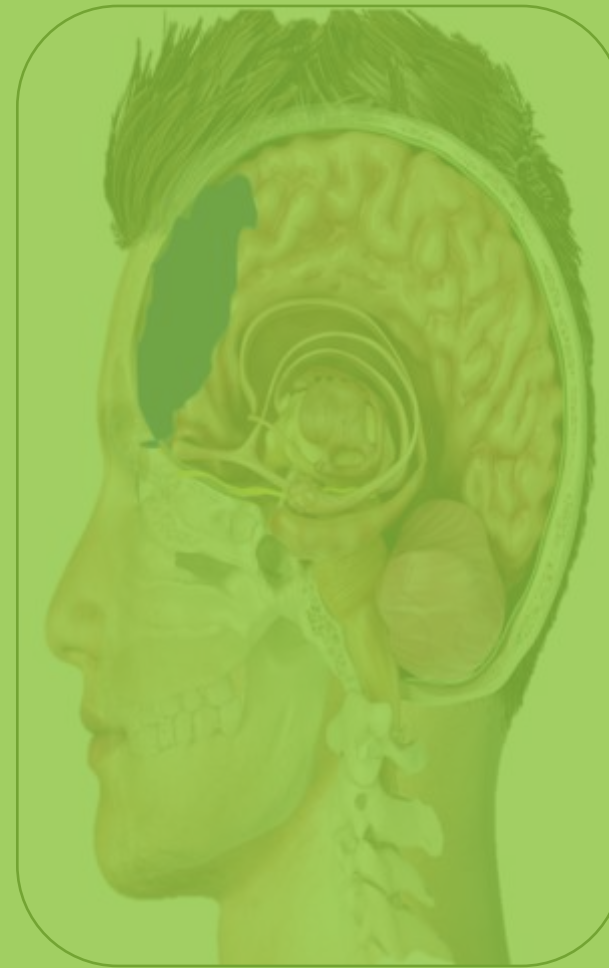
~~slechte~~ stapel
fun

Ballontest

- geldt voor elke 'pomp'
- alles kwijt bij een pomp teveel

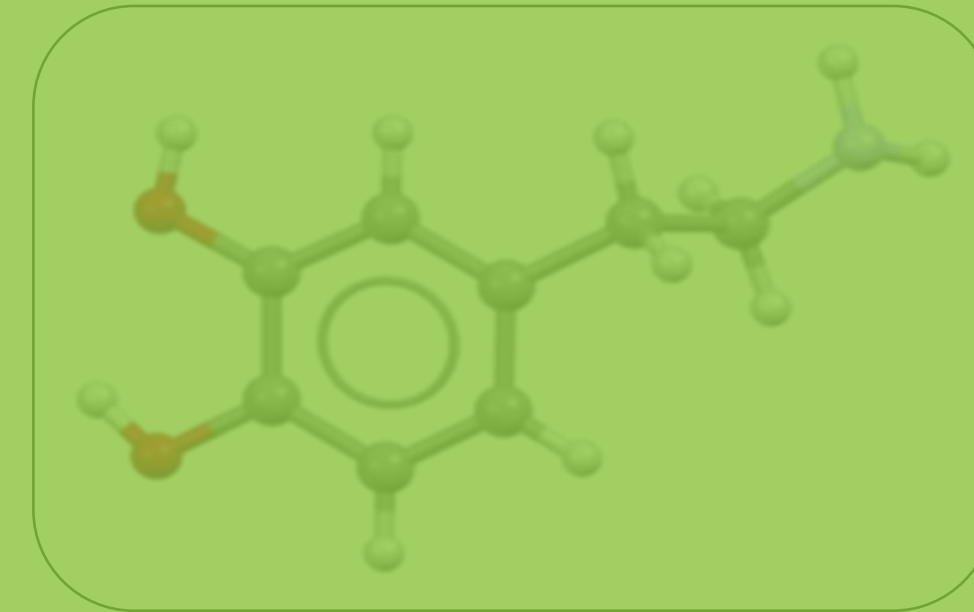
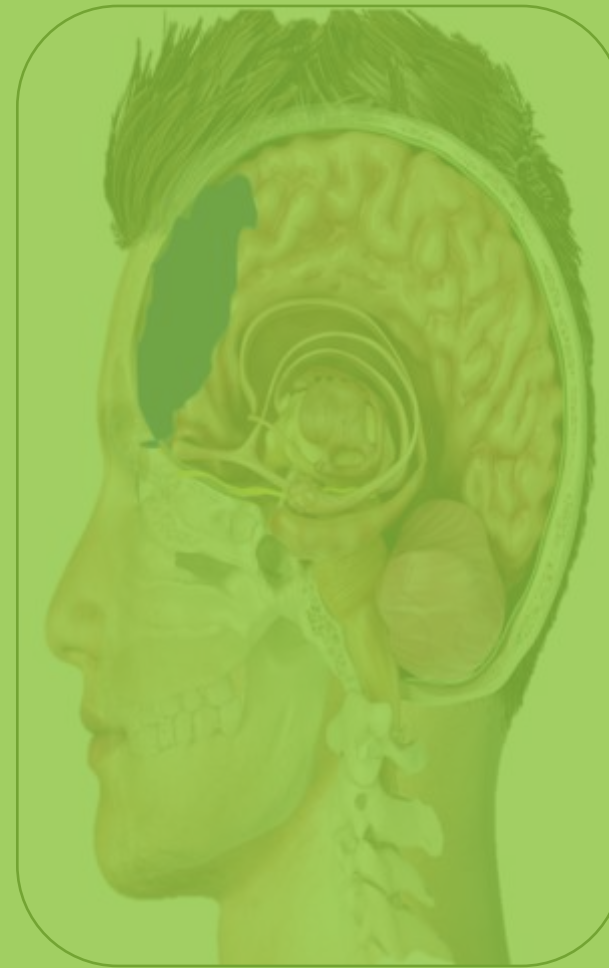


Vijf dingen zijn belangrijk



Dopamine receptoren minder actief

Vijf dingen zijn belangrijk



Andere morele overwegingen

Anders krijg je straf

tot 10 jaar

Moet je zelf lekker weten, eigen risico

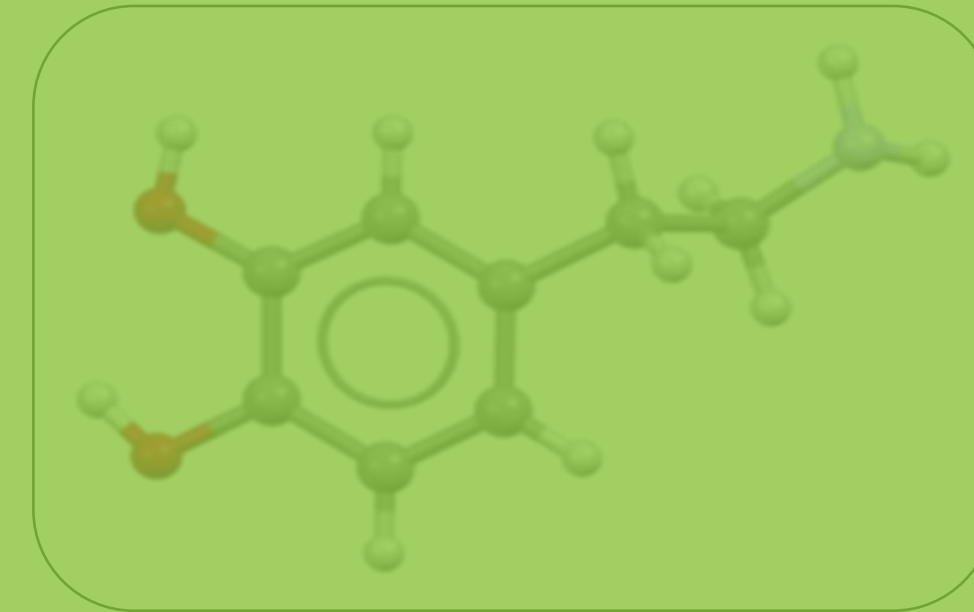
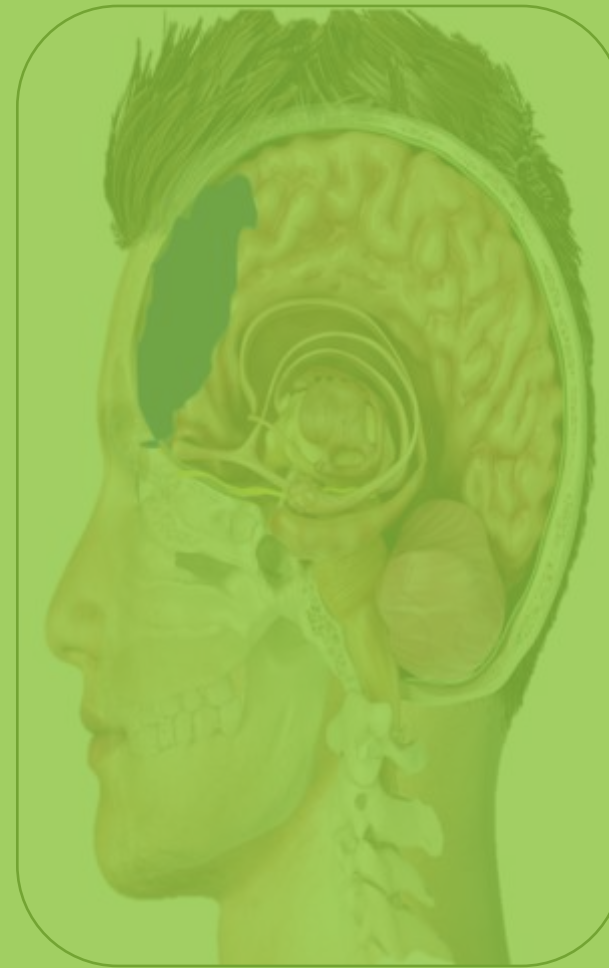
10-14 jaar

Wat denken anderen van je?
(en vervul je je rol?)

14 tot 25

Je hebt je aan de wet te houden/mag anderen niet benadelen

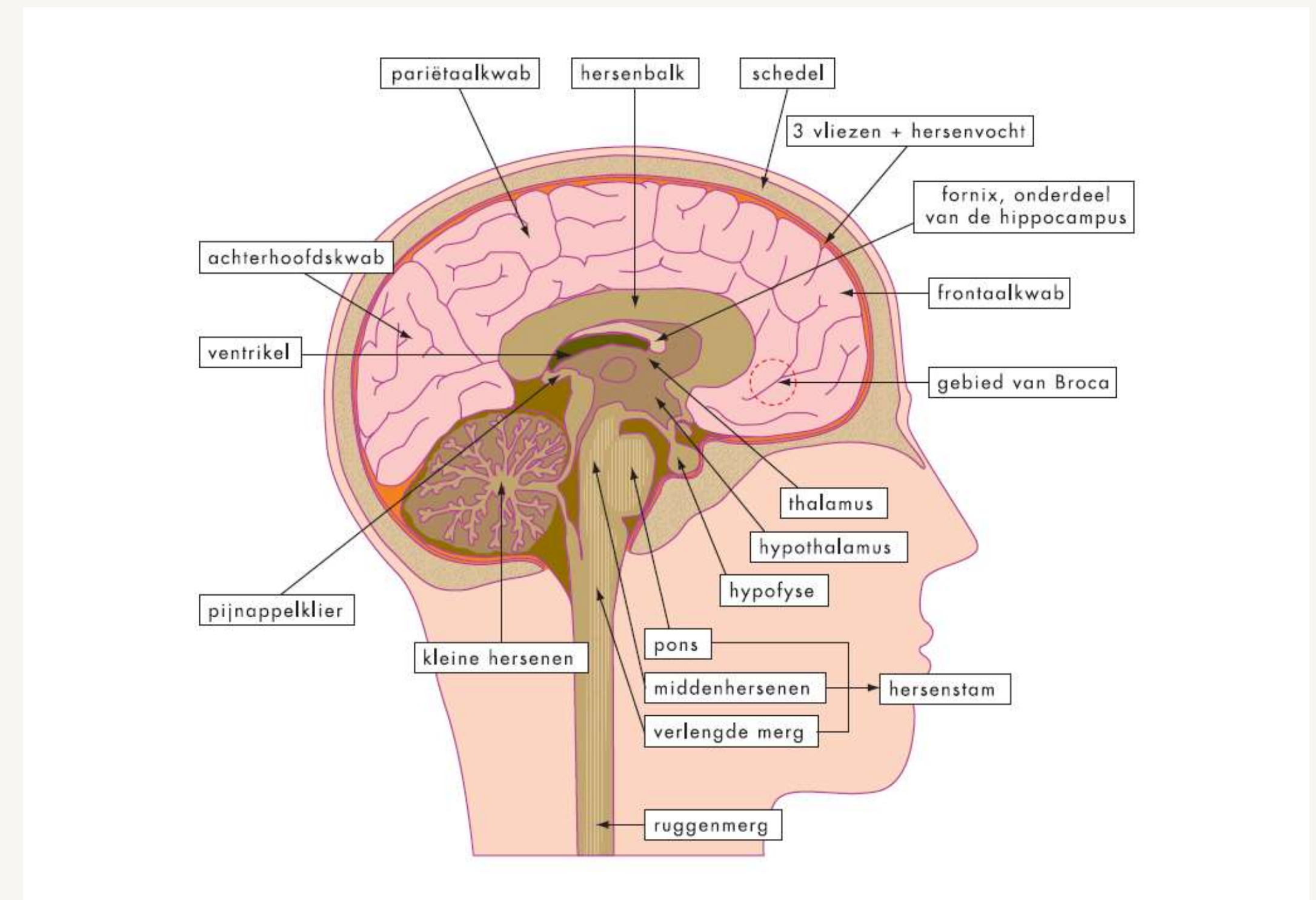
Vijf dingen zijn belangrijk



Andere morele overwegingen

PUBER/ADOLESCENT MAAKT VIER DINGEN MEE

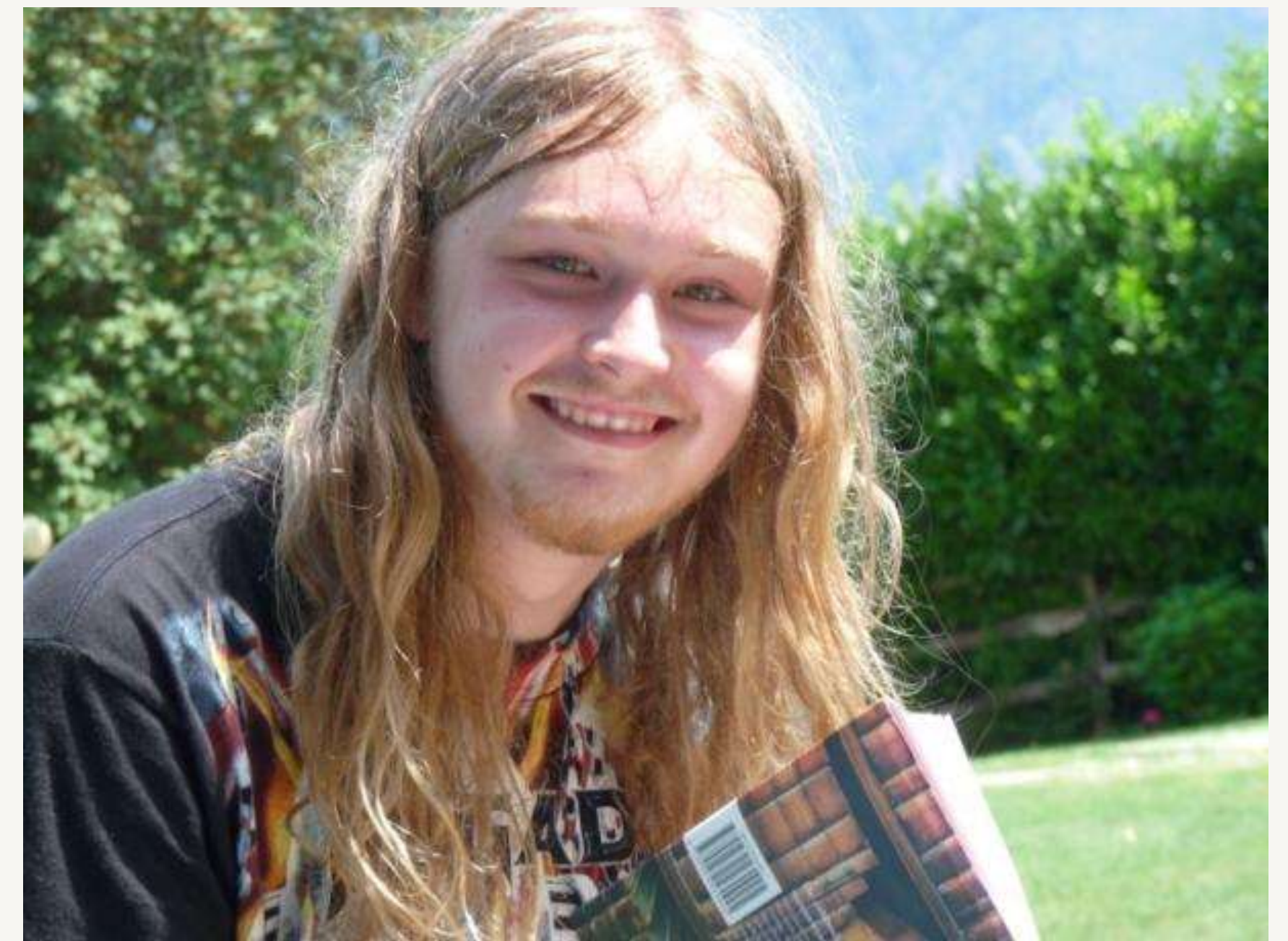
1. **LICHAMELIJKE EN SEKSUELE ONTWIKKELING**
- *PUBER-ONTWIKKELING, SLAAP- EN WAAKRITME*
2. **DOORONTWIKKELING VAN HERSENSCHORS/CORTEX**
- *COGNITIEVE ONTWIKKELING; COMPLEXE VAARDIGHEDEN*
3. **DOORONTWIKKELING VAN DE EIGEN IDENTITEIT**
- *ONTWIKKELING VAN DE PROFESSIONELE IDENTITEIT*
4. **SOCIAAL-EMOTIONELE ONTWIKKELING**
- *INZICHT IN JEZELF EN ANDEREN*



1. LICHAMELIJKE EN SEKSUELE ONTWIKKELING



Gisteren



Vandaag



00:22:06

Leave

DE LOEF

HET PUBERBREIN naar school in corona tijd

Let's get started

Wiktoria Lee

Aash Kapoor

Ray Teruka

Rishak Sharma

Amber Rodriguez

Danielle Booker

Nadia Khan

Omair Siddiqui

Caleb Foster

Eugenia Lopez

HM

DE LOEF

JT

HET PUBERBREIN

naar school in corona tijd

CZ

BG

Let's get started



IDENTITEITSONTWIKKELING

**Hoe ik
echt ben**

**Hoe ik
doe**

**Hoe
anderen
mij zien**

SOCIAAL EMOTIONELE ONTWIKKELING



HOE KIJKT DEZE VROUW?

- **SPIEGELNEURONEN**
MINDER ACTIEF TUSSEN 13 EN 17
- DUS MINDER GEÏNTERESSEERD IN
WAT ER MET IEMAND ANDERS AAN
DE HAND IS
- TENZIJ ZE ER HEEL ERG DOOR
GERAAKT WORDEN.
MAAR DAN GAAT HET DAN OOK
METEEN OVER HENZELF



ALETTA SMITS

De Loef LEZINGEN, TRAINING EN COACHING

WEBSITE: WWW.DELOEFTRAINING.NL

WILT U DE PRESENTATIE:

via www.deloefttraining.nl – doorscrollen
naar beneden

Welkom in mijn netwerk

- LinkedIn: aletta smits