



Hogere functies van het brein

* Prefrontale cortex

- * Tot 24 jaar rijpt het brein. In de prefrontale cortex worden de hogere functies van het brein ontwikkeld. Pubers zijn vooral aan het experimenteren met hun persoonlijkheid en gedrag. Daar ligt de nadruk op in deze periode. De hogere breinfuncties komen onder druk te staan. Het is echter niet zo dat ze niet kunnen plannen en organiseren. Het is eerder zo dat ze geen of minder motivatie hebben om dit te doen. De hogere functies kunnen worden getraind.
- * HS pubers zijn vaak wel gemotiveerd om schoolwerk te doen en besteden voldoende tijd hieraan, of zelfs te veel. Omdat ze vaak veel energie moeten inzetten om zowel sociaal emotioneel als cognitief te groeien geven we in de Power Puber training graag aandacht aan onderwerpen die de executieve functies versterken.

*Locus of control

- * Iemand met een interne locus of control beseft dat hij zelf het eigen leven bepaalt.
- * Iemand met een externe locus of control denkt dat zijn leven wordt bepaalt door anderen en door omstandigheden.
- * De puberteit is een belangrijke fase voor dit proces.
- * De locus of control is belangrijk omdat je een talent kunt hebben, maar je moet dit talent ook kunnen en willen inzetten.

* Executieve functies

- * Deze hogere breinfuncties worden versterkt in de puberteit maar de ontwikkeling ervan heeft te lijden onder de intens emotionele ervaringen die de puber heeft om niet te spreken over de grote hormonale veranderingen.
- * Een puber zal vooral veel voelen en ervaren.
- * Plannen en ordenen zijn zaken die ver van zijn bed liggen.
- * Veel dingen zullen misgaan. Maar het zijn ervaringen die bijdragen aan de wording van een volwassene.

* Executieve functies

- * De Power Puber cursus probeert hier speels op in te gaan.
- * Door verhalen over een aantal pubers worden situaties herkenbaarder.
- * Intussen wordt aan de puber van alles meegegeven over zijn eigen ontwikkeling.
- * De executieve functies versterken is het grootste doel van de cursus.

* Executieve functies

- * Taakinitiatie:
- * Aan de slag gaan als het nodig is (uitstelgedrag, vergeten het huiswerk te doen, taken niet afkrijgen)
- * Planning, geen overzicht hebben over de taken
- * Slecht organiseren (rommelige kamer, agenda niet bijhouden)

* Executieve functies

- * Aandacht richten en volhouden:
- * Bij saaie taken de concentratie vasthouden lukt niet.
- * Snel afgeleid zijn.
- * Afraffelen van werk.

* Executieve functies

- * Emotie regulatie:
- * Overspoeld raken door de eigen emoties.
- * Woede-aanvallen springen in het oog.
- * Overprikkeling leidt tot irritatie.

* Executieve functies

- * Werkgeheugen:
- * Het regelen van informatiestromen in het brein raakt in de war.
- * Alles kan voor de puber even belangrijk zijn. Er worden geen prioriteiten gesteld. Wat is erlevant, wat niet.
- * Organiseren van werk wordt hierdoor bemoeilijkt.

* Executieve functies

- * Inhibitie:
- * Het vermogen om het eigen gedrag te remmen neemt af.
- * Onsuccesvol gedrag wordt niet omgedraaid.
- * Er wordt niet gezocht naar afleidende prikkels (zelfs als die leuker zijn) dus de puber is regelmatig slachtoffer van interne en externe prikkels.
- * Deze rem is nodig om te kunnen leren en in de sociale omgang met anderen.

* Executieve functies

- * Zelfinzicht:
- * Het vermogen om het effect van het eigen gedrag te kunnen onderkennen.
- * Anderen de schuld geven.
- * Het eigen aandeel in conflicten niet kunnen erkennen.
- * Het eigen werk niet kunnen controleren, omdat ze het 'toch wel kunnen.'

* Executieve functies

- * Cognitieve flexibiliteit:
- * Het vermogen om tussen diverse taken te wisselen.
- * Het vermogen om naar oplossingen te zoeken als iets niet lukt.
- * Het vermogen om met plotselinge veranderingen om te gaan is er te weinig.

* Executieve functies

- * Time management:
- * Kunnen inschatten hoeveel tijd je nodig hebt om iets te leren.
- * Het vermogen om goed te plannen als er toetsen of overhoringen aankomen.

*Executieve functies

Metacognitie

- Inzicht in jezelf
- Inzicht in je eigen handelen
- Van een afstandje kijken naar jezelf
- Informatie van buitenaf gebruiken bij het nemen van beslissingen

* Executieve functies

- * Alles wat een kind van jou leert versterkt de executieve functies
- * Een spel doen met spelregels helpt.
- * gesprekken voeren over ervaringen helpt.
- * Samen koken en een recept volgen helpt.
- * De hond trainen.
- * jongere zusjes en broertjes ondersteunen.
- * Een uitje plannen en regelen hoe ergens naar toe te gaan etc.