



7 tips over omgaan met het tienerbrein!

13-11-2017 13:19

Is het (weer) zo'n dag dat je voor de klas staat en je je afvraagt wat die pubers in vredesnaam bezielt? Realiseer je dan dat hun hersenen nog lang niet zijn uitgerijpt. 'Ze hebben nog dringend behoefte aan jouw steun en sturing', aldus hbo-docent Marlous Oud en klinisch neuropsycholoog Jelle Jolles. Zeven tips voor de omgang met het tienerbrein.

'We leven nog te vaak in de overtuiging dat 'deze jongen van veertien jaar nu oud en wijs genoeg' is om verantwoorde keuzes te maken, bijvoorbeeld als het gaat om profielkeuzen. Of we denken dat tieners goed kunnen beslissen wat ze met hun tijd doen en hoe ze die moeten indelen. Maar dat is niet juist', zegt Jelle Jolles. Hij is klinisch neuropsycholoog, directeur van het Centrum Brein & Leren aan de VU Amsterdam en auteur van de bestseller 'Het tienerbrein'.

25 jaar uitgerijpte hersenen

Dankzij wetenschappelijk hersenonderzoek weten we nu dat onze hersenen pas rond ons 25e levensjaar volledig zijn uitgerijpt. Jongvolwassenen en tieners zijn dus nog lange tijd 'werk in uitvoering'. 'Context shapes the brain', zegt Jolles. 'Het is aan ons opvoeders en leraren om te sturen, te inspireren en de weg te wijzen. Tot nu toe dachten we dat we de leerling juist meer vrij moesten laten. Leraren en ouders vormen samen het motorblok van de ontplooiing.'

Tips van Marlous Oud

Hoe doe je dit als docent in de praktijk? Marlous Oud stond de afgelopen zes jaar als vo-docent Aardrijkskunde voor de klas op het Maaslandcollege in Oss. Sinds dit studiejaar is ze hbo-docent bij de lerarenopleiding Aardrijkskunde aan de Fontys Hogeschool in Tilburg. Haar tips:

1. Huiswerk

Wees expliciet bij de huiswerkplanning: dit is om te maken en dit om te lezen. Vertel hoe lang ze ongeveer hiermee bezig moeten zijn. En controleer of het huiswerk daadwerkelijk in de agenda staat.

2. Taal

Spreek in duidelijke taal en gebruik niet te veel beeldspraak. Als je grap niet aankomt, weet je hoe laat het is. En: stem je taalgebruik af op het niveau van je leerlingen.

3. Gevoelens

Houd er rekening mee dat gevoelens bij pubers heftig kunnen zijn en sterk uiteenlopen. Ze zijn soms snel uit hun doen door iets relatiefs kleins. Probeer dat uit de lucht te halen. Ga met hen in gesprek. Zowel op groeps- als op individueel niveau.

Tips van Jelle Jolles:

4. Stimuleren

Zorg dat de student zich voldoende breed ontwikkelt. Houd rekening met de eerdere leer- en leefervaringen. Zorg dat hij/zij ervaringen en kennis verkrijgt die in zijn thuissysteem en op de basisschool mogelijkster minder sterk aan de orde zijn geweest.

5. Eigen mindset

Let op je eigen mindset. Zorg er ook bij jezelf voor dat je de overtuiging hebt dat deze leerlingen/studenten nog een stuk verder kunnen groeien. Dat het een uitdaging is om hun kansen en mogelijkheden te geven, en ervoor te zorgen dat ze die kunnen benutten.

6. Kennis

Zorg dat je als docent kennis hebt over de ontwikkeling van het (brein van het) kind. Zie in dat zowel de omgeving (bijvoorbeeld het gezin) als de hersenen daarvoor belangrijk zijn. Als beter bekend is dat deze groep nog wel tien jaar nodig heeft om zich te ontwikkelen en dat de hersenen rijpen tot ver na het twintigste jaar, dan kunnen we tegen onszelf zeggen: 'relax'. Dan kunnen we ons ook met meer aandacht richten op wat vooral de iets trager rijpende jonge mensen nodig hebben: vertrouwen, gerichte steun, sturing en inspiratie.

7. Buiten de les

Richt je niet alleen op de lesstof, maar ook op de persoonlijke groei van de leerling. Besteed ook aandacht aan zaken die niet direct met schoolse kennis te maken hebben. Werk met je leerlingen aan plannen, prioriteren, aanpak en zelfinzicht. Help leerlingen beter oog te hebben voor anderen en wat hen beweegt. Indirect verbeter je daarmee hun motivatie en leerrendement.

Jelle Jolles spreekt op de [Dag van het mbo](#) op 23 november in Apeldoorn. Binnenkort op [leraar.nl](#) een uitgebreider interview met hem.

