

# Aan de slag met het puberbrein

Ineens is het puberbrein ontdekt. Boeken over dit onderwerp zijn bestsellers, lezingen uitverkocht. Een hype? 'Zeker niet! Kennis van de hersenen levert veel op, zeker voor scholen', zegt Wouter Camps, senior onderwijsadviseur bij HCO. Deze adviesorganisatie heeft programma's ontwikkeld voor breinvriendelijk onderwijs.

Camps houdt zich al enkele jaren bezig met het puberbrein, waarvan inmiddels bekend is dat het nog volop in ontwikkeling is. En dat niet alleen: wetenschappers weten ook precies welke delen van de puberhersen wél en welke delen nog niet zijn volgroeid. Dat verklaart het soms onvoorspelbare en impulsieve gedrag van jongeren. 'Ze lijken al zo groot, maar hun hersenen reageren in bepaalde omstandigheden nog heel primair', legt Camps uit.

Hij is enthousiast over de bevindingen van neuropsychologen, die de hersenen van tieners minutieus hebben onderzocht met behulp van de fMRI-scan. 'Prachtige materie', vindt hij het. 'Hersenonderzoek lijkt misschien droge kost, maar dat is het niet. Het is zo interessant, dat ik er min of meer aan verslaafd ben geraakt. Mij gaat het er dan vooral om deze nieuwe kennis van het brein te vertalen naar een goede onderwijsaanpak. Daar kunnen scholen echt mee aan de

slag om jongeren meer en beter te laten leren'.

Camps heeft de afgelopen jaren meegewerkt aan de vertaling en bewerking van het Amerikaanse boek 'The secret of the teenage brain'. 'We hebben er een heel praktisch boek van gemaakt, getiteld 'De ontdekking van het puberbrein'. Daarin hebben we de werking van het brein gekoppeld aan tips voor ouders en leraren'.

inzetten in hun omgang met jongeren om betere resultaten te boeken'.

## Herkenbaar

Dat scholen daar belangstelling voor hebben, blijkt uit het grote aantal aanvragen voor studiedagen en lezingen. 'Ik treed inmiddels in het hele land op', lacht Camps. 'Docenten zijn heel erg begaan met hun leerlingen en ze zijn enorm geïnteresseerd. Ik heb voor hen ook een herkenbaar

## Scholen kunnen rekening houden met het dagritme van pubers

Daarnaast heeft Camps met een team van HCO een schoolconcept ontwikkeld: het breinvriendelijk onderwijs. 'Met kennis van het puberbrein kan het onderwijs efficiënter worden', zegt Camps. 'Leraren kunnen de breinkennis in de klas gericht

verhaal.' Dat is niet zo gek, want Camps heeft zelf ook ervaring in het onderwijs. Hij startte zijn loopbaan als leraar en adjunct-directeur op een vmbo-school. Zijn hart ligt nog altijd bij die leerlingen in het voortgezet onderwijs.

### Een breintraject op maat

Scholen kunnen bij HCO een breintraject op maat aanvragen. Dat begint altijd met een informatieve bijeenkomst. Op grond van die informatie kiest de school actiepunten waaraan ze wil werken. Deze worden aangepakt door middel van trainingen, coaching, collegiale consultatie of een quickscan. Meer informatie is te vinden op [www.hco.nl](http://www.hco.nl) of neem contact op met Wouter Camps via [w.camps@hco.nl](mailto:w.camps@hco.nl).

Net als alle leraren weet hij dat pubers niet zo goed kunnen plannen en moeite hebben met het inschatten van risico's. Ook is hun empathisch vermogen niet zo groot. Met de kennis van nu legt hij uit: 'Dat komt omdat de frontaalkwab in hun hersenen nog niet uitontwikkeld is. Daardoor kunnen ze moeilijk de gevolgen van hun daden overzien. Komen ze in een lastige situatie terecht, dan reageren ze vanuit het limbische systeem en het reptielenbrein, zoals dat heet. Een pri-



maire reactie zoals vechten of vluchten. Onvolwassen gedrag, maar ze kunnen niet anders, omdat hun brein nog niet helemaal klaar is.'

Een ander voorbeeld is het kopieergedrag van pubers. 'Dat komt door de aanwezigheid van spiegelneuronen in de hersenen. Is de leraar chagrijnig, dan worden de leerlingen dat ook. Maar als die leraar weet hoe die spiegelneuronen werken, kan hij ze ook gebruiken: komen de kinderen opgefokt binnen, dan moet hij vooral rustig reageren en rust uitstralen op de groep. Dan zullen de leerlingen ook weer rustig worden.'

### Slaaptekort

Bekend – vooral ook bij ouders – is het slaapedrag van pubers. In tegenstelling tot jonge kinderen willen pubers 's ochtends graag uitslapen. Wouter Camps kan dat verklaren, want ook dat komt door het stadium waarin hun hersenen verkeren. 'Bij hen komt de melato-

nine, een rustgevende stof in het brein, veel later in de avond vrij dan bij volwassenen. Daarom vallen ze laat in slaap, en als ze elke ochtend weer vroeg op moeten voor school, lopen ze echt een slaaptekort op. Moet de school dan later beginnen? Dat is lastig, want dan moeten ze 's middags nog laat doorgaan. Maar een school kan er wel op letten dat repetities niet in het eerste uur worden gegeven, dan zitten die pubers nog wakker te worden. Ook is het belangrijk dat ouders hun kinderen in het weekend lekker laten uitslapen. Dat hebben jongeren gewoon nodig.' Zo weet Wouter Camps de kennis van het puberbrein steeds te vertalen in praktische tips voor ouders en leraren. Hij verzorgt dan ook niet alleen studiedagen voor lerarenteams, maar ook ouderavonden. 'Maar ik ben geen goeroe die vertelt hoe ouders en scholen met pubers om moeten gaan. Ik reik kennis en inzicht aan en daardoor passen mensen zelf hun omgang met pubers aan.' <

## Conferentie Puberbrein

Wouter Camps, die zelf zijn loopbaan is gestart als leraar en later adjunct-directeur op een vmbo-school, is een van de keynote sprekers op de 4e Nationale Conferentie Puberbrein op 12 en 13 april in Nieuwegein. Hij spreekt daar over 'Breinvriendelijk onderwijs in de school'. De conferentie wordt georganiseerd door het Studiecentrum voor Bedrijf en Overheid (SBO) en is gericht op mensen uit het onderwijs. Andere sprekers zijn prof. Dr. Margriet Sitskoorn, hoogleraar klinische neuropsychologie aan de Universiteit van Tilburg en auteur van de bestseller 'Het maakbare brein' en dr. Henk Witteman, onderwijsvernieuwer, gepromoveerd op leerstijlen en gastdocent aan de Universiteit van Leiden. Meer over deze conferentie op [www.sbo.nl](http://www.sbo.nl)