

De ontwikkeling van de hersenen bij pubers

De hersenontwikkeling duurt tot het 24e jaar. Dus, ook al ziet je kind er verder al heel volwassen uit, het brein is nog volop in beweging.

De groei van de hersenen gebeurt van achteren naar voren. De achterste hersendelen ontwikkelen als eerste volledig. De voorste hersendelen, zoals de frontale hersenschors komen als laatste volledig tot ontwikkeling. De frontale hersenschors zorgt dat je kunt plannen, organiseren en abstract denken. Ook sociaal gedrag en impulsbeheersing wordt hier gestuurd. Je begrijpt dat deze dingen voor een puber moeilijk zijn. Al blijven er natuurlijk altijd verschillen tussen kinderen.

Emotie!

In de vroege puberteit, tot 14 jaar, hebben emoties de overhand op rationeel nadenken. Behoeftes moeten het liefst meteen bevredigd worden. Kinderen kunnen nog geen gevolgen op lange termijn overzien.

Sensatie!

Pubers van 14 tot 16 jaar willen graag sensatie beleven. Deze jongeren zijn geneigd veel risico's te nemen. Daarbij kunnen zij de gevolgen van hun acties vaak nog niet overzien. Pas in de laatste adolescentiefase, tot 22 jaar, komen de hersenen geheel tot ontwikkeling. In deze fase leren jongeren gevolgen van hun handelen echt te overzien, ook op de lange termijn.

Slapen

Een puber heeft ongeveer 9 tot 10 uur slaap nodig. Maar in de loop van de puberteit verandert het slaap-waakpatroon. Het patroon van wakker zijn en slapen verschuift ongeveer anderhalf uur. Dit komt door het hormoon melatonine.

Bij een puber is de productie van dit hormoon pas later op de avond verhoogd en wordt hij dus later moe. Omdat het kind er toch vroeg uit moet voor school, kan er slaaptekort optreden.

De invloed van verslavende middelen op het brein

De puberteit is een periode waarin sommige kinderen gaan experimenteren met veel zaken. Vooral verslavende middelen als alcohol, drugs en nicotine zijn aantrekkelijk.

Als jongeren al op jonge leeftijd kennismaken met deze stoffen, is kans op verslaving op latere leeftijd veel groter.

Van alcohol is bekend dat het een remmende invloed heeft op de ontwikkeling van de hersenen. Juist het voorste gedeelte van de hersenen wat zich nog ontwikkelt, kan blijvende schade oplopen. Soms sterft zelfs een deel van de hersencellen af.

Alcohol maakt suf. Maar pubers zijn minder gevoelig voor de dempende werking van alcohol, wat betekent dat ze minder snel suf worden. Ook het zwalken en concentratieverlies, merken ze pas later. De schade aan de hersenen is dan al toegebracht.

Met name het binge-drinken (in korte tijd grote hoeveelheden alcohol naar binnen werken) is zorgwekkend. Soms kan het kind er bewusteloos van raken of in coma raken.

Meer weten?

Wil je meer weten over pubers? Loop gerust eens binnen bij het CJG!