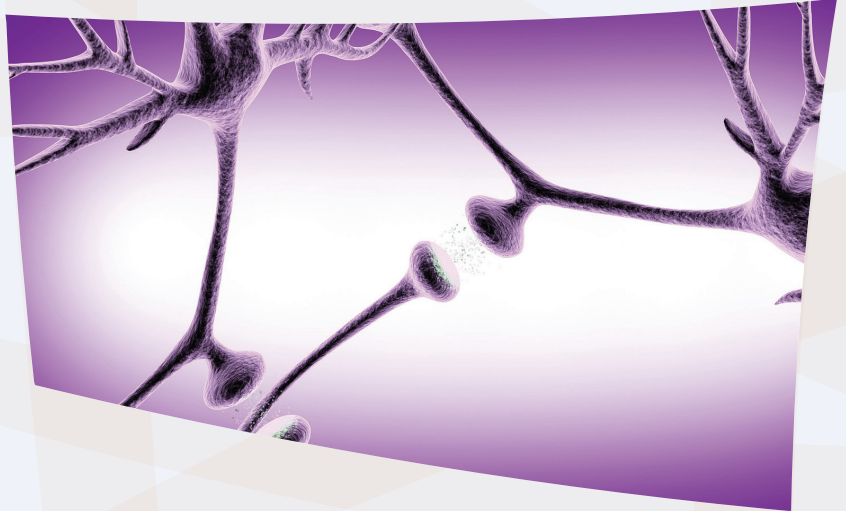




Het brein van jongeren heeft minder kilometers op de teller en is nog in ontwikkeling. Wil je een idee krijgen waar je vaak beter in wordt tussen ± 16 - 21 jaar? Maak dan de volgende opdracht.



Lees de stukjes tekst hieronder.

Kruis aan bij welk Breingeheim op blz. 13 en 14 ieder stukje tekst hoort.

1. Je hebt afgesproken op je bpv dat je de eerstvolgende dag dat je weer komt een bepaalde klus zult aanpakken. Je hebt er echt zin in en al helemaal uitgedacht hoe je dat gaat doen. Maar als je 's morgens binnenstapt blijkt dat er een haastklus is die dezelfde dag nog af moet. Vervelend maar je zult die haastklus toch eerst moeten doen.

Dit heeft te maken met het Breingeheim:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kritisch kijken naar jezelf | <input type="checkbox"/> Logisch denken, redeneren en plannen |
| <input type="checkbox"/> Je aanpassen aan omstandigheden | <input type="checkbox"/> Keuzes maken |
| <input type="checkbox"/> Je eigenheid ontwikkelen | <input type="checkbox"/> Jezelf stoppen |

De aangekruiste vaardigheid kan ik ook gebruiken in bijvoorbeeld de volgende situatie:

2. Je komt op je bpv en ze vertellen je dat je vandaag verschillende klussen moet doen. Je ziet het even niet zitten want het is nogal veel. Maar je denkt even rustig na in welke volgorde je de klussen gaat doen. Dat lukt je en het komt allemaal prima in orde.

Dit heeft te maken met het Breingeheim:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kritisch kijken naar jezelf | <input type="checkbox"/> Logisch denken, redeneren en plannen |
| <input type="checkbox"/> Je aanpassen aan omstandigheden | <input type="checkbox"/> Keuzes maken |
| <input type="checkbox"/> Je eigenheid ontwikkelen | <input type="checkbox"/> Jezelf stoppen |

De aangekruiste vaardigheid kan ik ook gebruiken in bijvoorbeeld de volgende situatie:

3. Je hebt de laatste maanden een leuk bedrag verdiend met werken in de supermarkt op zaterdag. Je wilt het geld besteden om deze zomer een reis te maken naar het land waar je geboren bent. Dat is je grote droom. Maar je vrienden vragen je een weekend mee naar een popconcert in het buitenland. Je hebt er zin in. Maar dat betekent wel dat je een behoorlijk deel van je spaargeld kwijt bent. Wat doe je?

Dit heeft te maken met het Breingeheim:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kritisch kijken naar jezelf | <input type="checkbox"/> Logisch denken, redeneren en plannen |
| <input type="checkbox"/> Je aanpassen aan omstandigheden | <input type="checkbox"/> Keuzes maken |
| <input type="checkbox"/> Je eigenheid ontwikkelen | <input type="checkbox"/> Jezelf stoppen |

De aangekruiste vaardigheid kan ik ook gebruiken in bijvoorbeeld de volgende situatie:

4. De baas van je bpv-bedrijf zegt dat je werktempo te laag ligt. Daar schrik je nogal van. Het was je nooit opgevallen dat je langzamer werkte dan de anderen. Je gaat toch eens nadenken hoe je dat kunt veranderen.

Dit heeft te maken met het Breingeheim:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kritisch kijken naar jezelf | <input type="checkbox"/> Logisch denken, redeneren en plannen |
| <input type="checkbox"/> Je aanpassen aan omstandigheden | <input type="checkbox"/> Keuzes maken |
| <input type="checkbox"/> Je eigenheid ontwikkelen | <input type="checkbox"/> Jezelf stoppen |

De aangekruiste vaardigheid kan ik ook gebruiken in bijvoorbeeld de volgende situatie:



5. Je trekt nog altijd op met vrienden van je vorige school, maar hebt steeds minder zin om mee te doen met de dingen die zij leuk vinden. Je vindt ze nog steeds aardig maar hebt toch het gevoel dat jullie uit elkaar zijn gegroeid en dat je je eigen weg moet gaan.

Dit heeft te maken met het Breingeheim:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Jezelf stoppen | <input type="checkbox"/> Logisch denken, redeneren en plannen |
| <input type="checkbox"/> Je eigenheid ontwikkelen | <input type="checkbox"/> Keuzes maken |
| <input type="checkbox"/> Kritisch kijken naar jezelf | <input type="checkbox"/> Je aanpassen aan omstandigheden |

De aangekruiste vaardigheid kan ik ook gebruiken in bijvoorbeeld de volgende situatie:

6. Een vriend nodigt je uit om achterop de brommer mee te rijden naar de sportschool, maar hij heeft maar één helm en die is voor hemzelf. Je voelt er wel voor om snel en gemakkelijk op je bestemming te komen want anders moet je een stuk fietsen. Maar je weet ook dat hij al een paar keer brokken heeft gemaakt. Jammer van het gemakkelijke ritje, maar je besluit toch maar met de fiets te gaan.

Dit heeft te maken met het Breingeheim:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Jezelf stoppen | <input type="checkbox"/> Logisch denken, redeneren en plannen |
| <input type="checkbox"/> Je eigenheid ontwikkelen | <input type="checkbox"/> Keuzes maken |
| <input type="checkbox"/> Kritisch kijken naar jezelf | <input type="checkbox"/> Je aanpassen aan omstandigheden |

De aangekruiste vaardigheid kan ik ook gebruiken in bijvoorbeeld de volgende situatie:



BREINGEHEIM

Kritisch kijken naar jezelf

Rond 16 - 18 jaar ga je kritischer naar jezelf kijken. Dingen die je niet goed vindt aan jezelf (of dingen die anderen niet goed vinden aan jou), probeer je misschien te veranderen.



BREINGEHEIM

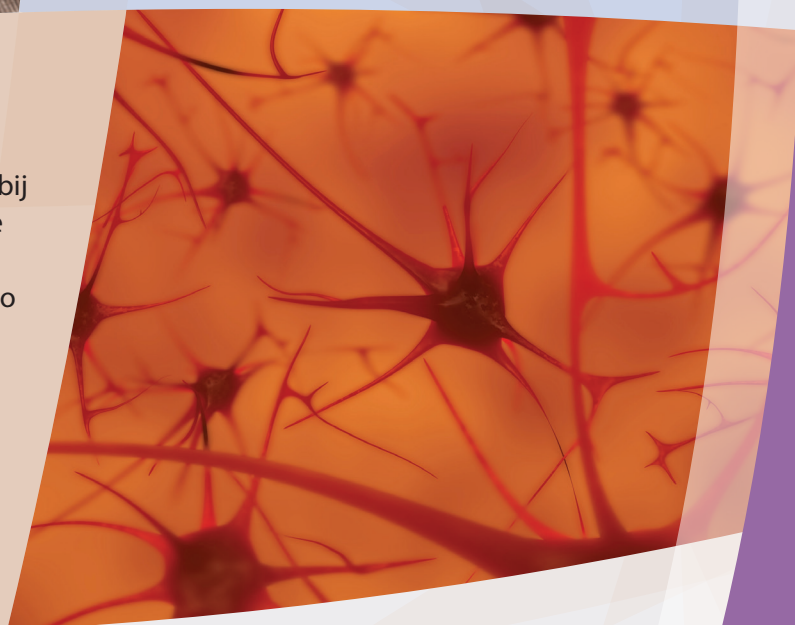
Je aanpassen aan omstandigheden

Je kunt de dingen niet altijd doen zoals jij wilt. Vaak moet je je aanpassen aan de omstandigheden of rekening houden met de wensen van anderen. Met andere woorden: je moet flexibel zijn. Dit lukt je beter als je rond zestien jaar bent dan daarvoor. Maar als je wat ouder wordt lukt het vaak nog beter!

BREINGEHEIM

Je eigenheid ontwikkelen

Je herinnert je vast nog wel hoe belangrijk je het als puber vond om erbij te horen. Je droeg misschien hetzelfde merk kleding als klasgenoten en luisterde naar dezelfde muziek. Maar zo rond achttien jaar word je je veel bewuster van jezelf en ga je je meer onderscheiden van anderen. Bij volwassen worden hoort dat iedereen zijn eigenheid ontwikkelt en dat je waardering krijgt voor de eigenheid van anderen.



BREINGEHEIM

Logisch denken, redeneren en plannen

Het deel van je hersenen achter je voorhoofd noemen we de prefrontale cortex. Dit hersengebied heeft te maken met functies als plannen, logisch denken en impulsbeheersing. Tussen 16 en 21 jaar kun je situaties en problemen steeds beter analyseren. Maar ook is de kans groot dat het plannen van bijvoorbeeld je huiswerk of je werk op je bpv steeds beter lukt.

BREINGEHEIM

Keuzes maken

Als jonge kinderen moeten kiezen uit een aantal dingen, dan kiezen ze meestal voor iets dat op kortetermijn winst oplevert. Maar jongeren van 16 tot 18 jaar kijken vooruit en kiezen eerder voor iets dat op de langetermijn winst oplevert. Bijvoorbeeld als ze de keuze maken om door te studeren in plaats van te gaan werken. Bij 20-25-jarigen is dat nog sterker. Dat komt doordat jongeren steeds beter de gevolgen van een keuze op langetermijn kunnen overzien.



BREINGEHEIM

Jezelf stoppen

Zeg of doe je wel eens dingen die achteraf toch niet zo'n goed idee waren? Jongeren overkomt het vaak. Dat heeft meestal te maken met sterke emoties. Vaak hebben jongeren daar last van. Hormonen spelen daarbij een rol. Rond je achttiende lukt het meestal beter om jezelf op tijd af te remmen als je op het punt staat iets doms te doen. Het is verstandig om nog eens heel goed na te denken waar je mee bezig bent. Of slaap er een nachtje over. Dan zie je het misschien wat helderder!

BREINGEHEIM

Emoties herkennen in gezichtsuitdrukkingen

Tot ongeveer je achttiende word je steeds beter in het herkennen van emoties in gezichtsuitdrukkingen. Je kunt daardoor beter waarnemen of iemand bijvoorbeeld angstig of verbaasd kijkt. Of je merkt eerder dat iemand zich ergert aan wat je doet. Heel belangrijk, anders ga je misschien door met iets wat irritatie oproept of tot conflicten leidt.

BREINGEHEIM

Hersenveranderingen

De dingen die je doet, erfelijkheid en je omgeving bepalen je ontwikkeling. Zolang je nieuwe dingen leert of steeds beter wordt in dingen die je al kunt, blijven je hersenen zich ontwikkelen.

Beantwoord de onderstaande vragen.

1. Welke veranderingen die je op de vorige bladzijden gelezen hebt zijn belangrijk voor je studie?

2. Welke veranderingen die je gelezen hebt vind je belangrijk voor jezelf?

3. Heb jij het gevoel dat je goed vooruit gaat en dat veel dingen je makkelijker afgaan nu je wat ouder wordt? ja nee

4. Als je ja hebt geantwoord, schrijf dan op waaraan je merkt dat je goed vooruit gaat.

5. Heb je nee aangekruist omdat je het gevoel hebt dat je niet echt vooruitgaat? Waar merk je dat aan?

Wat kun je er aan doen?

Wie kan je helpen?
