

Ontspannen mét media? Zo kan het!

Deze tien tips helpen jou en je ukkie te ontspannen met media.



1. Zet media bewust aan en weer uit



Kijk bewust een filmpje of luister muziek. Ga je wat anders doen? Zet dan de tv, tablet of radio uit. Een scherm op de achtergrond kan storend zijn.

2. Maak duidelijke afspraken voor het hele gezin

Wanneer gebruik je media? En hoe lang? Maak hier afspraken over die voor kinderen én opvoeders gelden. Hoe vaster de routine, hoe beter.



3. Een boekje, liedje of muziekje voor het slapengaan

Kies het juiste moment voor een schermpje. Lees voor het slapengaan een verhaaltje. Geniet van muziek of een luisterboek, of zing een liedje.



4. Wees je bewust van je voorbeeldrol als ouder

Kinderen doen vooral wat jij doet. Wees je dus bewust van je voorbeeldrol. Laat zelf het mediagedrag zien dat je ook bij jouw kind wil zien.



5. Denk na waarom en wanneer je een scherm inzet

Tijdens het koken kan een schermpje rust in huis brengen. Maar het betekent niet automatisch dat je kind ontspant.



6. Beweeg met media

Denk aan meebewegen tijdens verhalen, dans- of yogafilmpjes of muziek. In beweging komen is ook goed om weer even 'los' te raken van het scherm.

7. Je kind kijkt een filmpje, jij kijkt naar je kind

Kijk hoe je kind reageert op media. Komt je ukkie echt tot rust? Zoek een alternatief als je kind bijvoorbeeld hangerig, moe of prikkelbaar wordt.

8. Beperk het media-aanbod

Geef je ukkie niet te veel te kiezen. Dit kan zorgen voor keuzestress en ontspanning in de weg zitten. Kinderen houden van herhaling en weten wat ze kunnen verwachten.

9. Experimenteer met media-momenten, -lengte en -soort

Door te kiezen voor een langer, of korter mediamoment, en te variëren tussen filmpjes, muziek en boekjes, ontdek je wat je ukkie echte ontspanning oplevert.



10. Kies voor iets anders dan een filmpje

Lees voor. Zet rustige muziek op of luister samen naar een luisterverhaal. Speel een dans-game of doe samen mee aan een yogavideo.



Meer informatie? [Kijk op mediaukkie.nl](https://www.mediaukkie.nl)

