

De digitale detox is hip

Je kunt geen tijdschrift openslaan (Wendy, de LINDA. En ga zo maar door) of er staat wel een artikel in over de digitale detox. De noodzaak om af en toe ook even de smartphone opzij te leggen en niet constant je mail te checken of alles te delen op social media. De digitale Detox is hip.

Fijn.

Ik kan me er wel in vinden. Terwijl ik deze blog schrijf (op papier geschreven overigens!) zit ik op een camping in de Auvergne. Als ik mijn ogen dichtdoe hoor ik wat vogels, geplons in het water en wat spelende kinderen. Je weet wel, zo'n ideaal plaatje dat je in je hoofd hebt als je je vakantie boekt.

De werkelijkheid is natuurlijk anders. Iets minder rooskleurig. Denk: vallende kinderen, gejuengel om snoep, gezeur als er iets te ver moet worden gelopen en een krijsende peuters die in zijn blootje over het terrein rent omdat hij niet naar bed wil. Maar... terwijl ik het schrijf is het dus goed. Heerlijk.

Waarom ik dit schrijf? Ik heb mijn laptop én Ipad thuisgelaten. Uit zelfbescherming. En typen op mijn iPhone gaat me iets te ver. Daarbij probeer ik dat ding deze vakantie zo min mogelijk aan te raken omdat ik mezelf ken; ga ik toch even kijken of het aantal volgers bij Kind & Media gegroeid is. Ik ben ook maar een mens. Ik was de laatste weken zo druk met Kind & Media bezig dat ik net iets te vaak aan mijn laptop en smartphone geplakt zat. Zoveel dat het zelfs mijn eigen kinderen begon op te vallen. Dan weet je dat het fout gaat. Een digitale detox dus. Ik wil immers wel het goede voorbeeld blijven geven aan mijn eigen kinderen. Voordeel is ook dat we geen gejuengel om de iPad krijgen. Wat je niet ziet, mis je ook niet.

De eerste week zette ik 's avonds af en toe mijn telefoon wel even aan en checkte ik Instagram en nu.nl. Ik las berichten die ik eigenlijk niet wilde lezen en zag plaatjes die te mooi lijken om waar te zijn (van perfecte vakanties enz., je weet wel, iets wat je niet kunt hebben na een sessie met een krijsende peuter). Hoe dan ook. Ik bleef wél kijken. Stom! Ik wil hier zijn. Genieten. Met mijn gezin. Spelen, ontdekken en gewoon even niks! Opladen. Ik heb die telefoon dus onderin mijn tas gestopt. Uit zelfbescherming.

Mijn vriend doet dat dus beter. Die doet niet aan social media. Die leest af en toe even de krant op zijn telefoon, maar blijft dan niet hangen. Hij geeft – zeg maar – van nature het goede voorbeeld aan onze jongens. Zo vond ik hem op een avond laat met onze oudste op zijn rug in het gras. Ik kon ze alleen herkennen door het licht van zijn telefoon. Ze keken samen naar de heldere sterrenhemel en gebruikten een app om de verschillende sterrenbeelden te kunnen vinden en benoemen: kleine beer, grote beer...

Ze waren op hun rug op ontdekkingsstocht, hadden samen plezier en waren zo heel onbewust bewust en activerend én veilig met media bezig. Ik keek van een afstandje toe om dit moment niet te verstoren en realiseerde me dat hij – zonder zich daar heel bewust van te zijn – de mediadiamant toepaste. En ik? Ik glom van trots en genoot!

Ps: Inmiddels is de vakantie (bijna) voorbij. Ik bereid me voor op een nieuw schooljaar en heb alweer de eerste gesprekken gevoerd met kinderopvangorganisaties die aan de slag willen met een visie op media. Ik heb er zin en we gaan er een mooi schooljaar van maken!

Meer weten over de mediadiamant? [Lees het hier.](#)

Zelf bewust en activerend aan de slag? Kijk op www.kindmedia.nl en laat je inspireren.

Meer weten over de missie van Kind & Media? Zie <http://www.kindmedia.nl/KindMedia/>

[Denise Bontje](#) is coördinator van Kind & Media. Ze geeft trainingen en inspiratiebijeenkomsten over mediaopvoeding aan pedagogisch medewerkers en leerkrachten.