

Een paar weken offline

Wat een prachtig begin van de zomer! De zon schijnt, het is warm. Wij kunnen alleen nog maar aan strand, ijsjes en vakantie denken. Het is geen weer voor schermen, maar weer om lekker naar buiten te gaan. Het moment om een paar weken offline te gaan. Geef dus vooral zelf het 'goede' voorbeeld en ga lekker naar buiten!

Tips om de zomer door te komen:

1. Laat kinderen media zoveel mogelijk actief gebruiken. Spreek met de kinderen af dat zij de (vakantie-)foto van de dag maken of kiezen. Praat met de kinderen over hun keuze. Zo creëer je niet alleen samen een mooi fotoalbum van de zomer maar heb je ook genoeg voer voor gesprekken!
2. Tijd voor siësta? Zet bij wijze van rustmoment geen filmpje aan (dat werkt toch niet), maar laat de kinderen op de grond liggen, zitten of hangen en zet een rustig muziekje op. Doe zelf mee en kinderen volgen je voorbeeld. Zijn kinderen al wat ouder, dan kun je met hen bespreken welk muziekje zorgt voor rust in hun hoofd.
3. Toch een filmpje kijken? Kies bewust een moment op de dag met en voor de kinderen en maak duidelijke afspraken die passen bij het kind of de kinderen.
4. Schieten de kinderen in de stress bij weken offline? Gebruik het internet dan vooral als inspiratiebron voor uitstapjes, (offline)activiteiten en recepten. Laat de kinderen bedenken wat ze willen weten en laat hen het antwoord zoeken. Wil je weten hoe je een kettingreactie, slijm of ijs kunt maken? Zoek het op en ga op pad of aan de slag!
5. Een e-reader is handig, maar jonge kinderen zien het verschil met kijken op een Ipad nog niet. Pak dus zeker ook eens een boek om te lezen. Zien lezen doet lezen, dus prop de koffer vol! Zorg ook voor strips en leesboeken voor kinderen. Lees elke dag samen een hoofdstuk. Zo heb je tijdens de vakantie ook een herkenbare routine voor kinderen.

Kortom, geniet samen van de vakantie en wees je bewust van je schermgebruik. Kies wat bij je past: een complete detox hoeft natuurlijk niet, maar ga vooral op zoek naar de balans die bij jou, de kinderen en de vakantie past.

Ook wij gaan even genieten van de zomervakantie, maar we zullen je de komende weken wel blijven herinneren aan de mediatips die we al eerder gaven. Verder gaan we ons hoofd leegmaken en energie en ideeën opdoen voor komend schooljaar.

Een fijne zomer allemaal!

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