

# 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)



# Screen time for quiet time? Here's how!

These ten tips will help you and your little one learn how to unwind with screen time.



## 1. Turn screens on and off with care



Watch a movie or listen to music intentionally. If you choose to do something else, turn off the TV, tablet or radio. A screen in the background can be distracting.

## 2. Set clear rules for the whole family

When can you use your screen? and for how long? Make rules that apply to both kids and adults. The clearer the rules and routine, the better.



## 3. A book, a song, or music before bedtime

Choose the right time for screens. Read a story at bedtime. Listen to music or an audio book or sing a song together.



## 4. Be aware of your role model for your children

Kids tend to mirror their parents, so set a good example. Model the behaviour you want to see in your child.



## 5. Think about when and why you use a screen

Screen time can be a great quiet time option while you cook dinner, but it doesn't necessarily help your child relax.



## 6. Move with media

Consider acting out the scenes of stories, join in during a yoga video or dance to the music you're listening to. Getting up and moving around is a great way to take a break from your screen.

## 7. Keep an eye on your child when they watch a movie

How do they respond to what they're seeing? Does it help them relax? If your child is clingy, tired or over-stimulated, suggest a different activity instead.



## 8. Limit their options

Don't give your little one endless options to choose from, as this could overwhelm them and make it harder for them to relax. Children love repetition and knowing what to expect.

## 9. Experiment with media moments, duration and types

Alternate between videos, music and books of different lengths to discover what helps your child relax and unwind.



## 10. Choose something other than a video

Read a story together, put on quiet music or listen to an audio book. Play a dance game or put on an interactive yoga video.



For more information visit [mediaukkiedagen.nl](https://mediaukkiedagen.nl)

