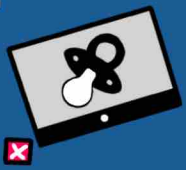


Van prikkels tot rust: adviezen voor ontspannen mediaopvoeding



- Opvoeders zetten hun ukkie vaak achter een schermje om zelf hun handen vrij te hebben. Er is een belangrijk verschil tussen samen media gebruiken en een ukkie alleen laten kijken.

- Bewegen is essentieel voor ontspanning en het leren verwerken van prikkels. Door het vele stilzitten achter schermen, krijgen kinderen minder gevoel voor prikkelregulatie en loopt ook de emotieregulatie achter.



- Gebruik schermjes niet als zoethouder wanneer een kind van slag is; een kind leren omgaan met teleurstelling en frustratie is belangrijk.

- Je kan digitale media zoals filmpjes gericht inzetten om af te leiden van fysieke prikkels, bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen. Zorg dat het niet in de weg staat van echt contact, bijvoorbeeld tijdens het eten.

- Opvoeders hebben een voorbeeldfunctie voor kinderen, ook als het gaat om ontspannen media gebruiken. Hoe gaan zij zelf om met spanning en prikkels?



- Investeer als professional in een goede relatie met opvoeders. Stel hen vragen over mediagebruik thuis en stimuleer intrinsieke motivatie. O.a. door niet alleen op negatieve kanten van media te focussen maar door positieve alternatieven te bieden.



- Denk aan: knutselen, muziek maken, voorlezen, maak een parcoursje binnen met kussens, stoelen en obstakels / luisterboek / buitenspelen / naar de bibliotheek gaan / media die bewegen stimuleren

Anouk Tuijnman
Trimbos-instituut

Monique Thoosen
7 zintuigen

Thibaut Coenegracht
Nederlands Jeugdinstituut

