

MEDIASMARTIES



een bron van inspiratie

MEDIASMARTIES WEGWIJZER

Ontspannen met media!



DREUMES

MEDIASMARTIES WEGWIJZER

Thema: Ontspannen met media!

De beste mediatips voor dreumesen vind je in deze WegWijzer.

Media hebben effect op jonge kinderen. Ze kunnen helpen ontspannen, maar media kunnen (zeker voor hele jonge kinderen!) ook een bron van onrust zijn. Wanneer hebben media het juiste effect? En wanneer kun je beter even zonder? Ontspannen met media is het thema van de Media Ukkie Dagen 2024.

In deze WegWijzer hebben we het thema van de Media Ukkie dagen 2024 (Ontspannen met media) als uitgangspunt genomen. We hebben diverse media bij elkaar gezocht voor de allerjongsten van 1 tot 2 jaar die voor ontspanning kunnen zorgen en / of gaan over rust en ontspannen. Spoiler-alert: er zitten dus ook verhalen bij die de kinderen uitdagen juist even in beweging te komen.

Zie de WegWijzer als een inspiratiebron en maak gebruik van de vele mogelijkheden binnen dit thema. Het is aan jou om bewust media te kiezen die passen bij de kinderen met wie jij werkt. Laat ouders en kinderen zien en ervaren hoe je media kunt gebruiken om te ontspannen en wat je kunt doen als alternatief. Welk medium wil je gebruiken? Ga samen aan de slag en lekker veel lezen, kijken, luisteren, spelen en doen.

Meer weten? Neem gerust contact op. We denken graag met je mee. Onze contactpagina vind je op mediasmarties.nl. En vergeet ook niet om hulp in te schakelen bij je lokale bibliotheek. Ze helpen je graag.

Veel succes en plezier tijdens de Media Ukkie Dagen (en daarna!)

Aan de slag

Kies bewust

In deze WegWijzer hebben we de beste mediatips voor dreumesen verzameld die zorgen voor ontspanning of gaan over ontspannen, rusten of slapen. Zoals je kunt zien kun je alle kanten op. Zie de WegWijzer als een inspiratiebron en maak gebruik van de vele mogelijkheden binnen dit thema. Het is aan jou om bewust een medium te kiezen die jouw werkwijze versterkt. Kijk goed welke media aansluiten bij de dreumesen op jouw groep en bedenk welke media je kunt (en wilt) gebruiken.

Let op:

- Niet alles hoeft gebruikt te worden. Je hoeft dus zeker niet alle media uit deze WegWijzer te gebruiken! Soms kan een filmpje ook jou al inspireren om tot rust te komen met de kinderen en is dat al voldoende.
- Neem waar mogelijk ook de baby's op de groep al mee. Ze kunnen misschien nog niet zo meedoen als de dreumesen, maar ze krijgen zo al wel jouw taalaanbod mee als je met de andere kinderen kijkt en verwoordt wat je ziet.

Kansen creëren en kansen grijpen

Niet alle media zijn geschikt om in een grote groep te gebruiken. Denk na welke media je wilt inzetten, met wie en wat een goed moment kan zijn. Maak (voor jezelf) een grove planning, maar wees ook alert op kansrijke spontane momenten die je kunt aangrijpen om te ontspannen met media. Zorg voor voldoende ruimte (letterlijk en figuurlijk) om te kijken, luisteren, spelen en doen. Zo kan iedereen aan de beurt komen en is er ruimte voor herhaling.

Pak je rol

Bij het selecteren van media voor deze WegWijzer is gekeken of het gebruik ervan kan bijdragen aan ontspanning en de ontwikkeling van dreumesen. Maar realiseer je dat jouw rol nóg belangrijker is. Bedenk dus bij elk medium dat je inzet wat jij kunt doen om er meer uit te halen. Bekijk, lees en speel het van tevoren zodat je weet wat je kunt verwachten en wat je kunt zeggen en doen naar aanleiding van een verhaal.

VOORLEZEN

Voorlezen is belangrijk en leuk om te doen. Je kunt er niet vroeg genoeg mee beginnen. Bekijk samen met de kinderen de platen in de boekjes en benoem wat je ziet. We zetten hieronder de leukste boeken voor de allerjongsten voor je op een rij.

Hey baby, ik ben blij dat jij er bent (Laura Van Bouchot)

Uitgeverij Infodok (2021)

ISBN 9789002274473

Een jongetje en zijn poes zijn dol op elkaar. Hij vindt het leuk als de poes zijn tenen kietelt, over zijn benen trippelt en over zijn buik wrijft. Vanaf ca. 6 maanden.



Dag kikker, dag baby (Max Velthuis)

Uitgeverij Leopold (2021)

ISBN 9789025881030

Maak kennis met Kikker en zijn vriendjes. Dag Beertje. Dag Eend, dag Haas, dag Rat en dag Varkentje! Allemaal lachen ze vrolijk. Naar wie? Kijk maar in het spiegeltje... Vanaf ca. 9 maanden.

TIP

Laat kinderen vooral lekker zelf bepalen of ze willen zitten of liggen tijdens het voorlezen. Neem zelf een ontspannen houding aan en lees rustig voor.

VOORLEZEN

Breng de dreumesen tot rust door ze juist ook bewust te maken van hun lichaam en ze uit te dagen even lekker te bewegen en zo te ontspannen en tot rust te komen. Onderstaande boekjes kun je mooi gebruiken als aanleiding.

Ik kijk, voel en speel (Leen van Durme)

Uitgeverij Van Holkema & Warendorf (2021)

ISBN 9789000366187

Brullen als een leeuw, kruipen als een kever en kronkelen als een slang. Kun jij dat? Kijk, voel en speel met dit prentenboek met prachtige tekeningen, voeielementen en eenvoudige opdrachten om te bewegen. Vanaf ca. 1 jaar.



Mijn eerste yogaboek (Sally Beets)

Veltmans Uitgeverij (2021)

ISBN 9789048318582

Kijk hoe kinderen twaalf eenvoudige yogahoudingen doen. Je doet ze zo na! Hardkartonnen boekje met korte uitleg van o.a. de berg, kikker en cobra. Vanaf ca. 1,5 jaar.

TIP

Laat kinderen gerust bewegen als je ze voorleest. Volg de kinderen. Leg het boekje even weg en doe mee. Pak daarna het boekje weer op en lees verder.

VOORLEZEN

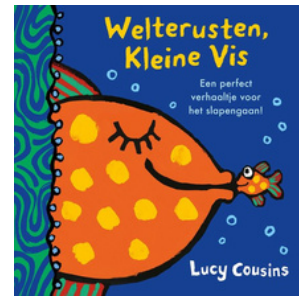
Maak van voorlezen een vast ritueel voor het slapengaan en kom samen vast tot rust door boekjes op een rustige toon voor te lezen. Je kunt bijvoorbeeld onderstaande boeken gebruiken die juist gaan over slapen.

Welterusten, Kleine Vis (Lucy Cousins)

Uitgeverij Leopold (2021)

ISBN 9789025885182

Kleine Vis zwemt langs al zijn vriendjes voordat hij in zijn bedje kruipt. En natuurlijk krijgt hij een kusje van Mama Vis. Het is tijd om welterusten te zeggen. Doen jullie mee? Voor kinderen vanaf 1 á 1,5 jaar.



Nog even achter mijn oortjes kriebelen (Leen van Durme)

Uitgeverij Gottmer (2024)

ISBN 9789025760472

Klein Konijn moet naar bed. Schud je zijn kussen even op? En aai hem maar zachtjes over zijn ruggetje. Nu alleen nog een welterusten-kus! Vanaf ca. 1,5 jaar.

Oogjes dicht! Welterusten (Juliana Motzoko)

Veltman Uitgevers (2024)

ISBN 9789048320660

Prentenboek over verschillende dieren die moeten gaan slapen. Voor kinderen vanaf 1,5 jaar.



LEZEN & KIJKEN

Vertel ouders dat de onderstaand verhaal ook te bekijken is in De Voorleeshoek. Lees het boekje voor op de groep en sla een brug naar thuis. Zijn ouders op zoek naar een geschikt filmpje, dan kan een voorleesverhaal of een geanimeerd prentenboek een goed idee zijn. Op deze manier komen de kinderen ook thuis in aanraking met het verhaal en de woorden. Verwijs ouders naar de bibliotheek. Als lid zijn van de bibliotheek kunnen ze gratis gebruik maken van Bereslim en De Voorleeshoek.



Mijn handen dansen, mijn mondje is een rondje (Riet Wille)

Uitgeverij De Eenhoorn (2022)

ISBN 9789462916357

Met mijn vuist kan ik trommelen, met mijn mond kan ik een rondje maken en met mijn handjes kan ik ook heel veel doen, zoals zwaaien of klappen. Vanaf ca. 1,5 jaar.

Laat de kinderen ontdekken wat ze kunnen doen met alle onderdelen van hun lijf. Lees het boekje voor, kom samen in beweging en wijs ouders op het voorleesfilmpje in De Voorleeshoek.

TIP

Zorg dat je de boekjes ook op oog- en grijphoogte hebt liggen. Je zult zien dat kinderen de boekjes ook gaan pakken om te bekijken en 'lezen'. Geef ze ruimte om lang naar een plaatje te kijken, letterlijk te proeven van het boekje of vooral te bladeren.

LEZEN & LUISTEREN

Onderstaande boeken combineren boekjes met muziek en geluiden. Mooi om met jonge kinderen naar te kijken en te luisteren.



Rustig luisteren muziekboekje (Elsa Martins en Sam Tamlin)

Uitgeverij Usborne (2020)

ISBN 9781474983501

In de natuur genieten een een maki, een otterjong, een leeuwenwelp en een baby koala van de rust en van de mooie muziek die ze horen. Luister zelf maar hoe rustig je daardoor wordt! Vanaf ca. 1,5 jaar.

Geluiden in het bos (Federica Lossa en Sam Tamlin)

Uitgeverij Usborne (2023)

ISBN 9781474974356

Het is een drukte van belang in het bos. Hoor je de houtduif koeren, de specht tikken en de uil roepen? Ook de bijen en de speelse otter laten zich horen. Luister, voel en kijk maar naar de geluiden. Vanaf ca. 1,5 jaar.



KIJKEN

Kinderen zijn van nature nieuwsgierig en volgen je overal. Ze kijken hun ogen uit. Neem (en geef hen) daar de tijd voor. Laat dreumesen vooral kijken zonder scherm. Gebruik platen uit het boek en kijk vooral naar echte voorwerpen. Geef ze de tijd om op onderzoek uit te gaan en niet alleen te kijken met de ogen, maar alle zintuigen te gebruiken: kijken, voelen, luisteren. Kijk je mee?

Kijken samen naar buiten

Zie het raam als scherm en neem de tijd om samen naar de wereld te kijken die voorbij trekt? Gooi wat zaadjes op de buitenplaats en kijk hoe de vogels er op af komen. Wat een prachtig gezicht! Volg de kijk van de dreumes en benoem rustig wat je ziet.



Kinderen doen je na

Maak daar gebruik van en breng kinderen tot rust door zelf op een rustige toon een verhaal te vertellen, een wiegelied te zingen of te neuriën en ondertussen te wiegen. Neem de allerjongsten mee in je eigen beweging. Til ze op. Laat zien hoe fijn het is om naast te bewegen ook te ontspannen. Zo ontspannen als jij bent, zo ontspannen zullen de dreumesen zijn!

TIP

Bewegende beelden zijn aantrekkelijk, ook voor jonge kinderen. Je kunt de wereld naar binnen halen. Maar realiseer je dat dat het niet nodig is. Dreumesen leren vooral door echte ervaringen. Daarbij zien kinderen thuis al genoeg. En op de groep zijn er veel mogelijkheden om ze in beweging te krijgen en op die manier te zorgen voor ontspanning.

LUISTEREN

Muziek brengt kinderen in beweging, maar kan ook zorgen voor ontspanning en rust. Kijk vooral naar de kinderen waarmee je werkt en bepaal samen met je collega's welke muziek je het beste kunt gebruiken. Zelf zingen of toch een liedje opzetten? Beluister de muziek van tevoren (rustig, druk, hard, zacht, hoge stem, lage stem) en kies wat je aanspreekt en wat je kunt gebruiken om samen tot rust te komen. Maak met onderstaande tips een combinatie van lezen, kijken en luisteren!

Slaap kindje slaap (Marijke ten Cate)

Lemniscaat (2019)

ISBN 9789047711490



Neem een kleintje op schoot, sla dit boek open en geniet samen van alle bekende liedjes. Van 'Poesje mauw' tot 'In de maneschijn'.

De liedjes zijn ook te beluisteren op Spotify. Klik [HIER](#) of scan de QR-code.



Daar buiten loopt een schaap (Mies van Hout)

Lemniscaat (2023)

ISBN 9789025776756



Een prentenboek vol bekende liedjes zoals 'Klap eens in je handjes', die je met jonge kinderen al kunt bekijken en zingen. Vanaf één jaar.

Beluister de liedjes [HIER](#) op Spotify of scan de QR-code.

TIPS

- Gebruik gerust (instrumentale) muziek om kinderen tot rust te brengen.
- Zorg voor balans en zorg ook bewust voor momenten zonder muziek. Muziek op de achtergrond kan een storende werking hebben op de taalontwikkeling van kinderen. Ze worden afgeleid en kunnen jou of je collega's niet horen.
- Zing daarnaast vooral zelf veel liedjes. Een bekende stem kan heel kalmerend zijn en voor ontspanning zorgen.

SPELEN

Spelen is enorm belangrijk. Door spel kunnen kinderen allerlei ervaringen (en verhalen) verwerken. Daar heb je geen scherm voor nodig. Zeker de allerjongsten niet. Bied jonge kinderen vooral de tijd en ruimte om vrij te spelen en te bewegen. Binnen én buiten.

Sensopathisch spel

Geef kinderen de tijd en ruimte om eindeloos te spelen met materiaal dat de zintuigen prikkelt en tegelijkertijd ontspannend werkt.

Denk aan een tafel met zand, een bellenblaas, zachte ballen, ballonnen etc. Het gaat erom dat 'zonder doel' met het materiaal kunnen spelen.



Tijd voor wat ontspanning

Zorg voor een fijne zachte ondergrond voor de kinderen om te spelen en bewegen. Ga erbij zitten (of liggen) en volg de kinderen in hun beweging. Maak vervolgens zelf een rustige beweging en kijk vervolgen of ze jou nadoen. Geef ze de tijd.

Gebruik een rustig muziekje en dim de lichten wat.

Spelen maar

Spelen zorgt voor ontspanning, zeker als je samen met dreumesen speelt. Nog wat inspiratie nodig? Het bladerboek Hey Baby 2 bevat kortdurende spelletje om te spelen met jonge kinderen.



TIP

Kijk mee als kinderen aan het spelen zijn. Doe mee als ze erom vragen, of gebruik het moment om woorden te geven aan wat ze doen. Daarmee bied je hen taal aan. Lok taalproductie uit door vragen te stellen. Verrijk het spel met nieuw materiaal, maar neem het spel niet over. Volg het spel van de kinderen. Kortom, met spel breng je zoveel in beweging!

DOEN

De verhalen die voorbij zijn gekomen bieden genoeg aanknopingspunten om voor ontspanning te zorgen. Met en zonder media. Maak daar gebruik van. Maak bewuste keuzes en zorg voor rijke ervaringen.

Lekker dansen

Maak verschillende playlists aan die zorgen voor verschillende context om te dansen. Rustige muziek om juist tot rust te komen en langzaam te bewegen, en wat meer ritmische muziek om helemaal los te gaan. Welke muziek maakt de kinderen rustig en welke muziek brengt ze juist tot stilstand?

Pas je playlist net zolang aan tot je de perfecte lijst hebt. Gebruik het op de momenten dat er meer of minder energie op de groep nodig is.



Naar buiten!

Zeker in de stad is er buiten veel lawaai om je heen. Hoe anders klinkt het dan op het moment dat je een bos in stapt. Laat het kinderen ervaren door samen een bezoek te brengen aan een rustige plek in het bos, de hei, het park of het strand. Genieten van de stilte en lekker samen buitenspelen.

Samen op een kledje

Leg een kledje op het gras en ga erop liggen. Kijk naar de lucht en wijs kinderen op de wolken die je ziet, of een vogel die voorbij vliegt. Als je lang genoeg blijft liggen komen er vast kinderen bij.



TIP

Denk niet te groot. Je hoeft het terrein niet af om voor ontspanning met of zonder media te zorgen. Zorg dat je zelf een ontspannen houding hebt en bewuste keuzes maakt in wat je wel en niet doet. Laat de camera of tablet eens bewust in de tas en geniet van het moment dat je samen buiten speelt met de kinderen. Door die houding heb je al een halve wereld gewonnen.

Tot slot

Werk samen met ouders en inspireer ze om te ontspannen met media. Je hoeft ouders niet de les te lezen over het mediagebruik van hun kind. Ouders zijn zelf verantwoordelijk voor de mediaopvoeding. Zij mogen daarin ook eigen keuzes maken. Maar, je kunt ze wel inspireren. Werk daarbij ook samen met de bibliotheek.

Laat zien en vertel

Laat vooral zien hoe je samen met de dreumesen tot rust bent gekomen met media. Deel de foto's (mits AVGproof) met ouders via het online ouderportaal of hang het op in de hal. Vertel daarbij wat jullie hebben gedaan, wat hun kind er van vond. Zo weten ze wat hun kind doet. Zijn ouders nieuwsgierig? Geef ze dan een tip mee voor thuis om samen met hun kind kunnen doen (voorlezen, kijken, luisteren of spelen).



Deel mediatips

Er zijn ook mediatips voor thuis beschikbaar. Deel de mediatips voor thuis zodat ouders ook thuis aan de slag willen gaan. Dat kun je op verschillende manieren doen:

- Hang een poster met QR-code op waarmee ouders alle mediatips kunnen krijgen rondom het thema van de Media Ukkie Dagen. De poster is op te vragen bij de bibliotheek.
- Print de mediatips en geef ze mee aan ouders.
- Selecteer een paar tips en zet het in de nieuwsbrief (of vertel het aan ouders als je met ze in gesprek bent).
- Vraag de bibliotheek wat zij doen organiseren tijdens de Media Ukkie Dagen en wijs ouders op deze activiteiten.

We wensen jullie samen veel lees, kijk, luister en speelplezier!

Meer inspiratie en tips?

Neem een kijkje op de online gids van Mediasmarties.nl. Hier vind je heel veel media en kun je zoeken op leeftijd en onderwerp. Speciaal voor de Media Ukkie Dagen kun je terecht op www.mediasmarties.nl/mediaukkiedagen