

Oog voor elkaar

MINDER SCHERMTIJD,
MEER VERBINDING MET JE KIND



Modules

1. Het belang van
oprechte aandacht
voor de ontwikkeling
van een kind

2. Het scherm, de stille
verstoring.



3. De relatie herstellen met
je kind

4. Vaker samen naar
buiten

5. Leven vanuit
kernwaarden

Voorwoord

We leven in een bijzondere tijd. Alles en iedereen is altijd bereikbaar. Via telefoons, berichten, apps en schermen zijn we continu verbonden met de wereld. Maar als we heel eerlijk zijn, voelen we ons vaak ook juist wat verder weg van de mensen die het dichtst bij ons staan nietwaar?

Misschien herken je het. Je kind vraagt iets terwijl jij nog even snel een berichtje afmaakt. Of je bent samen thuis, maar je hoofd zit bij je whatsapp gesprek, to-do list of de instagram post die je aan het schrijven was. We willen er zijn voor onze kinderen, en toch lijken de momenten van echte, onverdeelde aandacht soms schaars.

Dit e-book is niet bedoeld als oordeel, maar als uitnodiging. Een uitnodiging om stil te staan bij de kracht van aandacht. Bij hoe kleine keuzes in het dagelijks leven een groot verschil maken voor de band met je kind. Niet perfect, niet altijd groots, maar wel met intentie en aandacht voor elkaar.

Ik geloof dat elk kind groeit van gezien en gehoord worden. Dat we als ouders een belangrijke rol hebben in het bieden van veiligheid, liefde en rust. In dit e-book vind je praktische inzichten, herkenbare voorbeelden en eenvoudige oefeningen om die verbinding te verdiepen. Zodat ons huis steeds meer een plek wordt van echte aandacht, voor elkaar.

Het belang van oprechte aandacht voor de ontwikkeling van een kind

Heb je weleens gemerkt wat er gebeurt als je even stilvalt met je kind? Geen afleiding, geen haast, alleen samen zijn? In die momenten ontstaat er iets bijzonders. Een gevoel van verbinding, van veiligheid, van gezien worden. En dat is precies wat jonge kinderen nodig hebben om op te groeien tot zelfverzekerde, stabiele mensen.

Aandacht als bouwsteen

Voor kinderen is aandacht geen luxe, het is een levensbehoefte. Door jouw onverdeelde aanwezigheid leert je kind dat het waardevol is. Dat het gevoelens mag uiten, vragen mag stellen, fouten mag maken. Die veilige basis geeft rust en vertrouwen.

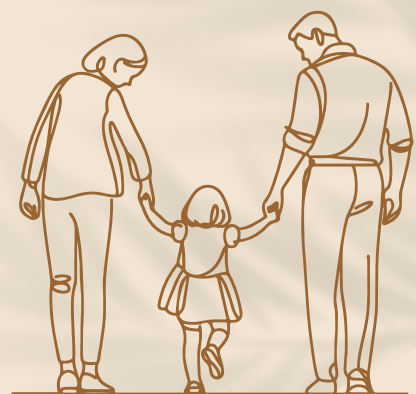
Uit onderzoek blijkt dat kinderen die regelmatig positieve, gerichte aandacht krijgen, zich emotioneel sterker ontwikkelen. Ze leren beter omgaan met tegenslagen, tonen meer empathie en bouwen diepere relaties op, ook later als ze volwassen zijn. Jouw blik, jouw woorden, jouw tijd. Het reikt verder dan we soms beseffen.



Echte aandacht vraagt om standvastige keuzes te maken. In een wereld vol afleiding is het niet altijd makkelijk om die onverdeelde aandacht te geven. Maar juist daarom is het waardevol om stil te staan bij de kracht van kleine momenten. Samen een boekje lezen. Even op ooghoogte luisteren. Met aandacht naar buiten kijken. Het zijn geen grote gebaren, maar ze laten een diepe indruk achter.

Een veilig fundament

Achter deze kleine momenten schuilt een grotere waarde. Aandacht geven aan je kind is ook verantwoordelijkheid nemen. Aanwezig zijn, trouw zijn in het kleine. Je zou kunnen zeggen dat het een manier is om liefde zichtbaar te maken met geduld, zachtheid en betrouwbaarheid. Waarden die niet altijd luid verkondigd hoeven te worden, maar die voelbaar zijn in hoe we omgaan met elkaar.



Een kleine oefening

Denk terug aan een moment uit je eigen jeugd waarop iemand jou écht aandacht gegeven heeft.

Misschien was het een ouder, een leraar, een opa of oma.

Wat gebeurde er precies en wat deed dat met je?

Probeer het zo gedetailleerd mogelijk op te schrijven.



Herinner je je hoe belangrijk oprechte aanwezigheid en aandacht is?

De stille verstoring in huis

We hoeven het niemand meer uit te leggen: onze telefoons zijn handig én storend tegelijk. Ze geven toegang tot informatie, contact en gemak, maar ze halen ons ook veelste vaak weg uit het moment, juist thuis, bij onze kinderen.

Korte feiten over schermtijd bij ouders:

- Gemiddeld kijken volwassenen meer dan 3 uur per dag op hun telefoon.
- Ouders pakken gemiddeld 150 tot 200 keer per dag hun telefoon op, vaak onbewust.
- Uit onderzoek blijkt dat kinderen zich sneller emotioneel afgewezen voelen als ouders tijdens gezinsmomenten op hun telefoon zitten.

Je merkt het misschien zelf ook: je wilt even snel dat appje sturen tijdens het ontbijt. Of 'even scrollen' terwijl je kind speelt. En voor je het weet, ben je met je hoofd ergens anders. Je bent thuis, maar niet echt aanwezig.

Herkenbare situaties:

- Tijdens het ontbijt nog snel een berichtje beantwoorden, terwijl je kind iets vraagt.
- Op de bank zitten, beiden in stilte, jij met je telefoon, je kind met speelgoed — zonder echt contact.
- Een gesprekje onderbreken omdat er een melding binnenkomt.

Het zijn kleine momenten, maar samen zorgen ze voor afstand. Niet alleen fysiek, maar ook emotioneel.





Herkennen van de afleiding

1

Wanneer ben ik
afgeleid door mijn
telefoon als mijn kind
in de buurt is?

2

Wat doet dat met
mijn mentale welzijn
achteraf?

3

Op welke momenten
was ik volledig
emotioneel
aanwezig?

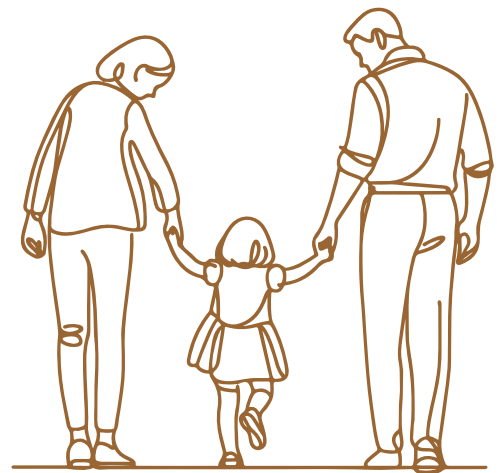
Mini- opdracht:



Kies een dag waarop je je telefoon gedrag wilt observeren. Niet streng en direct met oordeel, maar nieuwsgierig. Houd met pen en papier de vragen op voorgaande pagina nauwkeuring bij.

Versterk de relatie met je kind

Kinderen leren niet alleen door wat we zeggen, maar vooral door wat we doen. Ze spiegelen zich aan onze houding, onze emoties, onze keuzes. Als wij aanwezig zijn, leren zij dat aandacht geven normaal is. Als wij afgeleid zijn, nemen ze dat óók over.



Oprechte emotionele aandacht: hoeft niet altijd groots of uitgebreid te zijn. Soms zit de kracht juist in korte, onverdeelde momenten. Samen een spelletje doen, knuffelen, een gesprekje voeren voor het slapengaan. Momenten waarin je kind merkt: jij bent er echt.

Persoonlijke noot: Ik herinner me een avond waarop ik, moe van de dag, bijna de verleiding voelde om 'even snel' het bedritueel af te raffelen. Toch besloot ik te blijven zitten, te luisteren, te knuffelen, de gehaastheid in gebed te leggen. Onze dochter kroop dicht tegen me aan en fluisterde: "Ik vind het fijn dat je er bent." Dat moment zullen we allebei niet snel vergeten.

Samen naar buiten

Tips

- Een wandeling na het eten.
- Samen op zoek naar bloemen, bladeren of stenen.
- Naar een speeltuin zonder dat er een telefoon mee gaat

.

1 uur buiten-challenge:

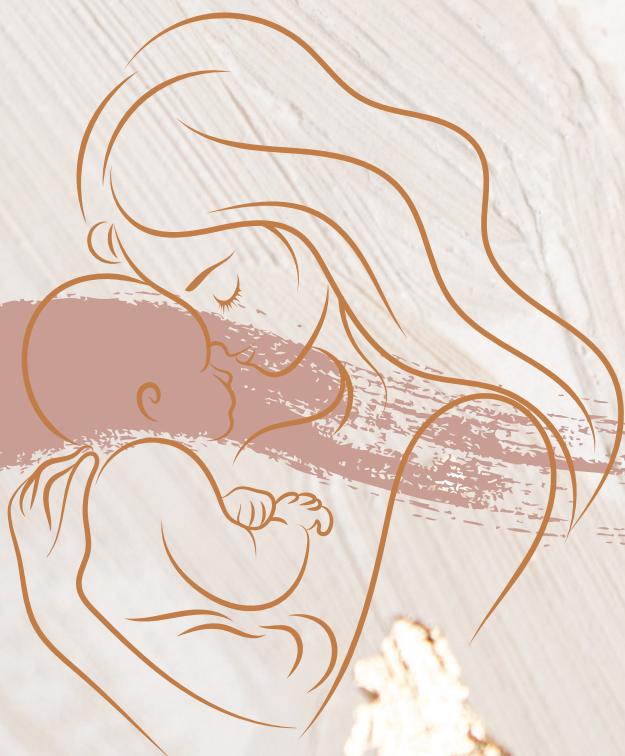
Spreek met jezelf (en je gezin) af om elke dag minimaal 1 uur samen buiten te zijn, zonder schermen. Ervaar wat dit doet voor de sfeer en de verbinding.

1 uur samen naar buiten

Er is iets bijzonders aan buiten zijn. De frisse lucht, het ritme van de seizoenen, de ruimte om te bewegen. Buiten zijn helpt ons om los te komen van afleiding en écht samen te zijn. Buiten is gezond voor je hele staat van zijn. Voor kinderen én ouders. Even weg van schermen, weg van binnenzitten. Buiten ontstaat er ruimte voor gesprek, ontdekking, ontspanning, ruimte om te vallen en weer op te staan. Buiten is er plek om te leren van het leven.



Kies voor minder
schermtijd en meer
verbinding met elkaar



Wat willen jullie je kinderen meegeven?



Op welke waarden wordt jullie huis gebouwd?

Vaak zijn het niet de grote woorden, maar de dagelijkse keuzes waarin we laten zien wat ons drijft.

Kinderen leren van onze trouw, ons geduld, onze liefde, onze zelfbeheersing. We laten hen zien dat samen leven draait om geloof, eerlijkheid respect, verantwoordelijkheid en zorg voor elkaar.

Stilstaan bij waarden

Neem een moment om samen stil te staan bij de vraag:
Wat willen wij als ouders onze kinderen écht meegeven?
Schrijf de belangrijkste kernwaarden op.

Hoe kunnen jullie die vandaag al zichtbaar maken?



Met de code oogvoorelkaar krijg je nu
25% korting op een
gepersonaliseerde kernwaarde ladder
voor in huis

Laten we eerlijk zijn: minder scherm, meer aandacht. In de tijd van kunstmatige intelligentie en snelheid, is het niet altijd de makkelijke weg.

Maar het is wél de weg naar rust. Naar échte verbinding. Naar kinderen die zich gezien voelen.

Naar ouders die voelen: ik ben aanwezig, ik ben genoeg.

Alles is het waard, als we blijven vechten voor het kloppende

hart van ons gezin

www.eendeugdelijkhuis.com

info@eendeugdelijkhuis.com

Veel zegen, Mikey & Lisa

