



INSPIRATIE VOOR CAMERA-MAMA'S:

30 ESSENTIËLE FOTO'S  
VAN JE KINDEREN DIE JE  
MOET MAKEN



DOCUMENTAIRE  
FAMILIE FOTOGRAFIE

*by Iratxe Alvarez*

little islands  
photography

---

## Inspiratie voor Camera-Mama's:



# 30 ESSENTIËLE FOTO'S VAN JE KINDEREN

Soms gaat de tijd zo snel voorbij dat het mij duizelt. Het liefst zou ik willen dat de dagen langzaam voorbij gaan. Dat ik alle tijd van de wereld heb om elk moment in mijn geheugen vast te leggen. Je vraagt je misschien af waarom ik het over 'de tijd' heb als je tips wilt lezen voor het maken van documentaire foto's van je gezin. De reden? De sleutel naar het maken van 'real life' gezinsfoto's zit hem in de tijd nemen om bij je familie aanwezig te zijn. Door aandachtig te kijken en je gezin en haar omgeving goed te observeren ontdek je details die de mooiste herinneringen zullen creëren.

Bij deze 30 inspirerende tips om een schat aan essentiële gezinsfoto's te verzamelen.

### 1. HOERA EEN BABY IN DE FAMILIE

Wanneer babies worden geboren, nemen we bijna automatisch foto's van hun kleine handjes en voetjes. We zijn verwonderd en raken vertederd door al dat kleins. Maar welke foto's willen je kinderen zelf zien als ze opgroeien en door hun babyalbum bladeren? Mijn favoriete foto's uit mijn kindertijd zijn die in de armen van mijn ouders en mijn grootouders. De familiemomenten. Vergeet dus zeker niet om foto's te maken van je baby met alle familieleden.

### 2. MET BROERS, ZUSSES, NEVEN EN NICHTEN

Broers, zussen, neven en nichten die de nieuwe baby vasthouden leveren de mooiste beelden op. De uitdrukking op hun gezicht als ze voor het eerst de baby vasthouden en knuffelen is goud waard. Tip: laat kinderen niet poseren met de baby. Dan verliest het moment zijn spontaniteit. Beter is het om te observeren en te wachten op het juiste moment om spontaan een foto te maken.



Geen baby in de familie, maar wel jongere en oudere broers en/of zussen? Kijk dan eens hoe zij met elkaar omgaan. Een samenzweerderige blik, een vriendelijk plaag-momentje of een moment waarop de oudste zich over de jongste ontfermt. Het zijn mooie momenten om vast te leggen. Zeker als je ziet dat de kleinste de oudste bewondert!

### 3. FAMILIE-UITJES

Bij mooi weer nemen ouders vaak een picknickdeken mee om hun baby heerlijk op de grond te leggen. Ik ben gek op foto's van baby's omringd door picknickspullen. Vol verbazing kijken ze vaak om zich heen om alles wat ze zien in zich op te nemen.

Als kinderen al wat groter zijn dan ben ik dol op momenten waarop ze met één hand een bal vangen en met de andere een broodje vasthouden. Eten en spelen tegelijk! Kun je hun geluk voelen?

Een andere grappige foto is die van een groep. Maak een algemeen beeld van tafels met eten, kinderen, speelgoed... Chaos is prachtig! Doe een stap achteruit en geniet.

Als jullie tijdens de vakantie op het strand zijn, kun je prachtige foto's maken. Omdat je in de vakanties meestal de tijd hebt om met je kinderen te spelen kun je aan je partner vragen om foto's van jullie te maken. Bijvoorbeeld tijdens het bouwen van een zandkasteel. Vergeet niet dat ze over een paar jaar ook willen herinneren hoe jullie relatie was.

### 4. DE GLIMLACH VAN EEN KIND

Wat dacht je van baby's eerste tandjes? Als ze glimlachen, zie je de kleine tandjes eruit steken. Zeker niet alle fotografen vinden dit soort foto's mooi, maar als we het leven van onze kinderen willen documenteren, denk ik dat het de moeite waard is om dit moment vast te leggen. Het duurt tenslotte maar even! Later, wanneer tussen de leeftijd van 6 en 10 hun melktanden uitvallen, is hun lach meer dan fotogeniek. Heerlijk al die gaten en scheve tanden. Het is belangrijk dat ze zich niet schamen voor hun mond. Je kunt dit moment benutten om te praten over hoe mooi en uniek onvolkomenheden zijn.

### 5. ZELF ETEN

De eerste keer dat ze een lepel nemen en zelf proberen te eten is geweldig! De opperste concentratie om een lepel naar je mond te brengen en de hoeveelheid voedsel die overal valt, zijn waardevolle momenten om vast te leggen. Is het niet grappig om te zien dat de broccoli die ze als éénjarige nog lusten op 6-jarige leeftijd niet meer te eten is?!





## 6. KRUIPEN

Het moment waarop kinderen beginnen te kruipen is zo speciaal. Opeens beseffen ze dat ze van ons af kunnen bewegen en onafhankelijke wezens zijn. Ze vinden het leuk om van de ene plaats naar de andere te gaan. Ik raad je aan om niet alleen foto's, maar ook video opnames te maken. Wanneer ze zich omdraaien en zien dat ze erin zijn geslaagd om er te geraken... een moment om niet te missen!

## 7. EERSTE STAPPEN

Niets is zo opwindend voor een kind als leren stappen. Met behulp van meubels, onze handen of misschien wel de hond! Vergeet niet: als ze het eenmaal kunnen zullen ze nooit meer stoppen met lopen. Voor deze foto's is het belangrijk om na te denken over de plaats waar je staat om de foto's te maken. Heb je nagedacht over hoe het kind de wereld ziet? Ga op de grond zitten en stel scherp met de camera iets omhoog. Zo leg je het perspectief van je kind vast.

## 8. VERJAARDAGEN

Op verjaardagen komen meestal alle belangrijke mensen in het leven van je kind samen. Mis de kans niet en neem foto's van je kindje met familie en vrienden. Wil je zelf ook eens op de foto's staan? Huur dan een fotograaf in. Zo zorg je ervoor dat jullie mooiste momenten samen worden vastgelegd.

## 9. FAVORIETE SPEELGOED

Wat is zijn of haar favoriete speeltje? Een teddybeer, Lego, een houten trein, puzzels ... Onthoud dat hun favoriete knuffel er over een paar jaar misschien niet meer is. Daarom is het zo leuk om af en toe de camera te pakken wanneer kinderen spelen en foto's van hen te maken met hun favoriete speelgoed.

## 10. IN DE SPEELTUIN

Camera-mama's zouden ten minste één dag per seizoen de camera of mobiele telefoon moeten nemen om foto's in de speeltuin te maken. In de winter, met warme kleding en kale omgeving, zijn foto's heel anders dan in de zomer. Vraag je kinderen niet om te poseren, maar laat ze lekker hun gang gaan en leg dan de spontane momenten vast. Bijvoorbeeld een foto op de schommel met een blij lachend gezicht. Het zal zeker niet altijd scherp zijn, maar het zal ons later wel precies aan dat moment laten herinneren.





## 11. INTERACTIE MET HUISDIEREN

Als jullie een huisdier hebben, zijn foto's van de kinderen met de hond, kat, konijn, etc. ook essentieel. Een van mijn favoriete foto's van mijn kinderen is eentje waar mijn zoon een kip in zijn armen houdt. Omdat het mij herinnert aan het aantal uren dat hij met de kippen doorbracht, voor hen zorgde en speelde. Dus als je thuis een huisdier hebt, maak dan zeker foto's van hen samen.

## 12. SPELEN MET VRIENDEN

Vrienden zijn een fantastisch thema. Denk aan de foto's van je eigen jeugd. Heb je foto's met je vrienden? Als je ze hebt, zoek ze dan eens op en kijk wie er op staan. Je zult zeker het contact met sommige van je vrienden hebben verloren en die foto zal je enige herinnering zijn aan alle onvergetelijke dingen die jullie samen deden.

## 13. DE SPORT

Denk ook eens aan de sporten die ze beoefenen. Misschien hebben ze wel wedstrijden of moeten ze vaak trainen. Ook die herinneringen passen perfect in hun jeugdalbum. Over een paar jaar beoefent je kind wellicht geen karate, ballet of gymnastiek meer, maar de foto's zullen er voor altijd zijn.

## 14. EERSTE SCHOOLDAG VAN ELK JAAR

Deze foto is een klassieker en sociale netwerken zijn gevuld met foto's van kinderen beladen met rugzakken. Dus profiteer en doe dit niet alleen de eerste keer, maar elk jaar weer! Als je niet wilt dat het van die typisch geposeerde foto's zijn, kun je ze ook maken terwijl ze hun boekentas inpakken of terwijl ze door de straat lopen. Het moment dat ze vrienden aan de poort van de school ontmoeten of hun nieuwe juf of meester ontmoeten kan ook een leuk moment zijn.

## 15. JUF / MEESTER

Een foto met de verschillende leraren is een hele mooie herinnering. Normaal nemen schoolfotografen foto's van de klas met de leraar, maar persoonlijk vind ik het leuk om een foto van hen alleen met hun juf/meester te hebben. Vooral als ze een goede relatie met elkaar hebben. Ze brengen tenslotte elke week vele uren samen door!





## 16. WANDELINGEN MET DE FIETS, TRICYCLE, SKATEBOARD OF ROLSCHAATSEN

Wij gaan als gezin vaak wandelen en dan heb ik altijd mijn camera bij de hand. Onze kinderen nemen graag iets mee om het leuker te maken. Afhankelijk van hun leeftijd hebben we al driewielers, rolschaatsen, steppen en fietsen meegenomen. Het leukst is om foto's te maken als ze bewegen. Probeer ook eens een stuk vooruit te lopen zodat je ze niet altijd van achteren fotografeert. Houd uiteraard rekening met hun veiligheid. Wil je foto's van jullie hele gezin inclusief jezelf? Boek dan eens een *A Day In The Life*-sessie.

## 17. SLAAP KINDJE SLAAP

Het maakt niet uit of het 's ochtends vroeg,' s nachts of tijdens het middagdutje is, maar foto's van slapende kindjes zijn altijd vertederend. Afhankelijk van het tijdstip dat je kiest, zal het licht steeds compleet anders zijn. Je kunt op dezelfde dag experimenteren om te kijken welk licht de mooiste foto's oplevert. Let ook eens op de plaats waar je kindje slaapt. In de armen van vader of moeder, in de wandelwagen, met een knuffel... Ook slapende tieners zijn leuk om te fotograferen.

## 18. NET WAKKER

Als kinderen net wakker worden hebben ze een ietwat verloren blik. Zo mooi om te zien! Probeer dat moment eens vast te leggen met je camera. Je zult zien dat je elk jaar met veel plezier op die herinnering terugkijkt.

## 19. MOE MAAR VOLDAAN

Ongelofelijk hoe kinderen na een hele dag buitenspelen terugkeren naar huis. Ontspannen, uitgeput of met vuilvlekken op hun gezicht... Denk eens na over wat je op dat moment wilt vertellen. Welke foto's wil je maken? Details van het gezicht, warrig haar, zwarte handen of modderige schoenen... Kun je nog meer ideeën bedenken?

## 20. FAVORIETE GERECHT

Elk kind heeft een favoriet gerecht. En dat verdient een plekje in de familieherinneringen. Dus camera klaar als ze hun favoriete eten voorgeschoteld krijgen. Dat kan thuis zijn, maar net zo goed in een restaurant, cafetaria of bij de ijssalon. Dat moment waarop ze hun eerste hap van dat heerlijke ijsje nemen. Als je veel foto's begint te maken, raad ik je aan om je kinderen te vertellen dat ze je volledig moeten negeren. Het kost even tijd, maar op een gegeven moment zullen ze niet meer op jou en je camera letten. Dat is het moment waarop je de meest oprechte glimlach vastlegt.





## 21. KOKEN

Mijn kinderen zijn dol op pizza en ik heb heel veel foto's van hen terwijl ze hun eigen pizza maken. Kneden, uitrollen en de pizzabodem met hun favoriete ingrediënten.... het zijn stuk voor stuk perfecte fotomomenten. Zeker als ze trots hun kunstwerk naar de oven brengen en nauwelijks kunnen wachten tot het klaar is! Foto's maken terwijl je kinderen zelf koken? Zoek een eenvoudig recept, zet alle ingrediënten klaar en houd je camera in de aanslag. Succes verzekerd.

## 22. MET GROOTOUDERS

De relatie tussen kleinkinderen en grootouders is één van mijn favoriete onderwerpen. Wandelen, een verhaal lezen of gewoon knuffelen, zijn heel mooi zijn om vast te leggen. Het zijn later de meest gewaardeerde foto's in het album.

## 23. (VOOR)LEZEN

En wanneer sta je zelf op de foto? Een goed fotomoment is tijdens het voorlezen. Je kan met je partner om de beurt deze foto's maken. Kinderen vinden verhaaltjes lezen zo leuk dat ze volledig gefocust zijn op het verhaal en niet meer op of om kijken. Is het verhaal spannend, ontroerend of gewoon heel erg grappig? Je zult het direct zien aan hun gezicht. Zijn ze al ouder? Foto's met een boek in hun handen en hun aandacht gericht op het verhaal zijn ook erg mooi. Kijk waar het licht vandaan komt en positioneer jezelf waar het gezicht van het kind wordt verlicht. Overdag kan een prachtig licht door het raam naar binnen vallen. Het is belangrijk dat je het beeld als geheel bekijkt om de rustige sfeer van die momenten in beeld te brengen.

## 24. FAMILIE TRADITIES: PAASEIEREN ZOEKEN, KERSTMIS, SINTERKLAAS

Het is belangrijk dat we de familietradities documenteren. Wat is jullie traditie thuis? Neem even de tijd om na te denken over de volgende familietraditie. Gaan jullie misschien paaseieren zoeken? Mijn kinderen rennen op dat soort momenten met een grote mand rond en verzamelen handen vol gekleurde paaseieren. Zo mooi om te zien! Ik heb foto's van blije gezichten met Sinterklaas en Kerstmis. Kijk goed en je zult zien dat deze momenten een bron van inspiratie zijn om de leukste foto's te maken.

## 25. JULLIE LEVEN IN DE STAD OF HET DORP





Wanneer we denken aan het documenteren van ons familieleven dan moeten we ook in gedachten houden dat het belangrijk is dat we onze woonomgeving en dagelijkse activiteiten in beeld brengen. Samen brood kopen, de straat waar we wonen, onze gezinsauto, enz. Denk aan de foto's van je eigen jeugd. Je hebt zeker een paar foto's in je wijk. Als je naar een andere plek verhuist, is het altijd leuk om foto's van je oude omgeving te hebben.

## 26. HUN KAMER

De kamers van jonge kinderen zijn meestal naar onze smaak ingericht, maar snel voegen ze hun eigen persoonlijke details toe. Zoals tekeningen of gevonden schatten (zoals stenen en dode insecten ;-)). Kun je ze vinden in de kamer van je kind? Maak daar eens een foto van!

## 27. SPELEN IN HET BAD

Wie kent niet de klassieke foto's van baby's eerste badje? Maar ook daarna levert het badmoment de mooiste foto's op. Soms is het wat lastig om in een kleine ruimte te fotograferen, maar het is het proberen waard.

Maar ook als je kinderen opgroeien, is het nog leuk om foto's van ze te maken terwijl ze in bad spelen. In onze familie zijn zondagen baddagen. Door de week douchen onze kinderen meestal wat sneller. Op zondag vullen we het bad en ze hebben dan tijd om te spelen met water en schuim. Vaak zitten ze samen in bad en fotografeer ik ze graag terwijl ze praten en spelen. Ze passen nauwelijks meer, hun benen zijn te lang geworden, maar ze genieten nog steeds van het hete water en ontspannen zich omdat ze geen haast hebben. Dan halen ze de rubberen dieren tevoorschijn en gaan daar lekker mee spelen. De foto's in bad zijn niet eenvoudig, vooral omdat de badkamers meestal niet veel natuurlijk licht hebben. Een truc die ik veel toepas is, wachten tot ze het speelgoed op de rand van het bad zetten en ik mijn camera voor hun gezicht kan laten zakken. Omdat ze zo geconcentreerd aan het spelen zijn, vergeten ze dat ik er ben. Een andere zeer mooie foto is wanneer de kinderen zich laten drijven. Het gezicht omgeven door zwevend haar en gesloten ogen is gewoon spectaculair.

## 28. VERKLEDEN MAAR

Kleine kinderen vinden het superleuk om zich te verkleden. Je hoeft echt niet te wachten tot carnavaal om hun kostuumkist tevoorschijn te halen. Op die momenten laten kinderen ook hun persoonlijkheid zien en als je de camera bij de hand hebt, maak je van de gelegenheid gebruik om leuke foto's te maken. Is carnavaal vieren een familietraditie? Dan zul je zeker een kleurrijk familiealbum hebben.

## 29. DANSEN





De relatie die kinderen met muziek hebben is zo bijzonder. Zelfs in de buik van de moeder reageren ze op muziek. Hoe mooi is het om een foto te maken als ze dansen? Heb je op een middag 30 minuutjes over? Regent het en kunnen jullie niet naar buiten? Maak muziek en dans! Neem de camera en bedenk welke details ieders eigen stijl toont, kijk hoe ze glimlachen en laat je meeslepen ... En na het nemen van de foto's, is er niets beters dan met hen dansen.

### 30. IN DE NATUUR

Last but not least: kinderen in de natuur. Laat je inspireren door de kleuren van elk seizoen of de vormen van bladeren, bomen en takken. In het bos verzamelen kinderen stenen, kijken ze naar insecten en tonen ze trots hun vondsten in hun kleine handjes. Kinderen klimmen in bomen of bouwen hutten. Heb je de mogelijkheid om je familie mee te nemen naar het bos? Neem je camera mee en geniet van elk detail.



Realiseer je je hoeveel belangrijke momenten er gedurende een dag plaatsvinden? Ik nodig je uit om vaker te stoppen, te kijken en te genieten van het moment. Als we bewust leven en zien wat er om ons heen gebeurt, kunnen we meer genieten van al die kleine, geweldige momenten waar we het meest van houden.

**Deel met de rest van de wereld je #cameramamaproject**

