

# 25 TIPS

voor het fotograferen van kinderen



Kinderen fotograferen is dankbaar werk. Niet alleen zijn ouders, familie en het kind zelf meestal erg blij met de foto's, het is ook nog gewoon erg leuk om te doen. Kinderen zijn vaak erg spontaan en vrij in hun doen en laten. De kindertijd vliegt ook voorbij, dus het is belangrijk om dat goed vast te kunnen leggen. Zeker op jonge leeftijd veranderen kinderen ook nog van dag tot dag. Het is bijzonder om alle verschillende stadia in hun ontwikkeling vast te kunnen leggen en het is vooral leuk wanneer je twintig of veertig jaar later de foto's terug kunt kijken.

In dit mini eBook kun je 25 tips lezen voor het fotograferen van kinderen. Ik heb geprobeerd om zowel nuttige tips voor beginners als voor gevorderden op te nemen. Vergeet niet om vooral veel plezier te hebben tijdens het fotograferen; zowel voor jezelf als voor je jonge modellen.

## 1

### Fotografeer op ooghoogte

De belangrijkste tip bij het fotograferen van kinderen is het fotograferen op ooghoogte van het kind. Als volwassen persoon ben je vaak al snel twee keer zo groot als een kind. Wanneer je niet door je knieën gaat om op gelijk niveau te komen krijg je foto's waarbij je heel erg neerkijkt op een kind. Je fotografeert dan vooral de haren en hebt altijd een vertekend beeld.

Door op gelijke hoogte als het kind te gaan zitten leg je hun wereld vast. Daarbij kun je op gelijke hoogte ook veel beter contact maken met het kind. Als je verwacht lang bezig te zijn dan is het gebruik van kniebeschermers aan te raden. Zoals altijd kun je ook erg leuke foto's krijgen door de regel zo nu en dan eens te breken.

## 2

### Ga dichterbij zitten

Het is misschien verleidelijk om van een afstandje foto's te maken zodat je een kind niet stoort in zijn bezigheden. Dat kan inderdaad ook een manier zijn om foto's te maken zonder een kind teveel af te leiden van zijn bezigheden. In de meeste gevallen is een teleobjectief dan wel aan te raden.

Een foto wordt echter veel spannender wanneer je dichterbij op je onderwerp kruipt. Het kind hoeft er ook niet altijd ten voeten uit op te staan. Het is helemaal niet verkeerd om eens alleen een hoofdje in beeld te hebben.

Afhankelijk van het gebruikte objectief en de afstand tot het kind moet je wel oppassen voor vertekeningen. Wanneer je te dichtbij komt is de kans aanwezig dat het kind op de foto een groot hoofd en veel te klein lichaam lijkt te hebben. Let daar dus op.

## 3

### Bereid je voor

Kinderen kunnen maar kort de aandacht ergens bij houden. Als je een fotosessie ingepland hebt is het slim om hier rekening mee te houden. Zorg er dus voor dat je, voordat je de kinderen erbij roept, alles klaar hebt staan. Heb je de juiste camera instellingen, licht, achtergrond en eventuele extra benodigdheden? Maak alvast een paar proeffotootjes om alles te controleren voordat je de kinderen erbij roept.

## 4

### Gebruik een snelle sluitertijd

Kinderen zitten eigenlijk nooit stil. Het is daarom slim om de sluitertijd van je camera wat korter te zetten. Je voorkomt daarmee dat foto's bewogen zijn. Weet je niet precies hoe je dat met jouw camera voor elkaar krijgt zet je camera dan op de scene voorkeuzestand voor sportfotografie. Sommige camera's beschikken over een scenestand specifiek voor het fotograferen van kinderen. Probeer je sluitertijd op minimaal 1/500ste te houden om onscherpte te voorkomen.

## 5

### Onscherpe achtergrond

Een onscherpe achtergrond in je foto geeft vaak een mooi effect. De aandacht in de foto gaat dan volledig naar het kind toe en niet naar een mogelijk rommelige achtergrond. Je krijgt een mooie onscherpe achtergrond door een groot diafragma (laag diaframagetal) in te stellen op je camera.

Een groot diafragma zorgt ook voor een snellere sluitertijd, dat is bij kinderen ook altijd mooi meegenomen. Weet je niet precies hoe je het diafragma op je camera instelt, kijk dan of je wellicht een scene voorkeuzestand voor portretten op je camera hebt zitten. Het helpt ook wanneer je dicht bij het kind gaat staan en zo ver mogelijk inzoomt met je camera.

Heb je een spiegelreflexcamera en lukt het je met je standaard lens niet om een mooie onscherpe achtergrond te krijgen? Overweeg de aanschaf van een 50mm f/1.8 objectief. Voor de meeste merken heb je deze voor minder dan 150 euro in je bezit. Wanneer je fotografeert op f/1.8 (de grootste diafragmaopening) lukt het je zeker om een mooie onscherpe achtergrond in je foto's te krijgen. Daarbij is dit objectief erg geschikt om ook binnen met minder licht nog goede foto's te kunnen maken.

## 6

### Fotografeer buiten

Natuurlijk kun je binnen en in een studio ook prachtige foto's maken, maar het is veel leuker om buiten kinderen te fotograferen. Ga naar een plek waar kinderen het leuk vinden; een bos, een speeltuin of bij water. Daar kan het kind lekker spelen en heb jij de gelegenheid om mooie foto's te maken.

## 7

### Let op het licht

Mooi aanwezig licht zorgt ervoor dat je foto's direct stappen beter worden. Probeer dus te fotograferen bij goed licht. Vooral 's ochtends vroeg en laat in de middag heb je vaak erg mooi licht buiten. Moet je toch op het midden van de dag fotograferen, probeer dit dan in de schaduw te doen. Zo voorkom je felle lichtvlekken en hoge contrasten in je foto. Daarbij hoeven kinderen ook niet zo met hun ogen te knippen in de schaduw, dat staat ook direct leuker.

## 8

### Laat het kind spelen

Geef een kind iets te doen. Ouderen kinderen kunnen vaak nog wel even geduld op brengen, maar bij de hele kleintjes is de aandacht vaak na een paar seconden al weg. Door het kind lekker te laten spelen gedraagt deze zich natuurlijker en blijven ze gezelliger. Als fotograaf mag je zelf natuurlijk ook meespelen, zo raken de kinderen echt aan je gewend en kunnen ze helemaal zichzelf zijn.

## 9

### Wees geduldig

Je kunt kinderen niet dwingen om op de foto te gaan. Dat heeft doorgaans een averechts effect. Wil een kind liever niet op de foto, dan kun je wellicht een broertje, zusje of vriendinnetje gaan fotograferen. De kans is groot dat het kind dan opeens toch graag op de foto wil. Hij heeft even rustig de kat uit de boom kunnen kijken en ziet dat het niet eng is om op de foto te gaan.

Neem ook rustig de tijd voor de foto's. Als het allemaal gehaast moet dan heeft niemand er zin in. Laat ook regelmatig even wat resultaten zien op de achterkant van je camera, veel kinderen vinden dit reuze interessant.

# 10

## Uit het midden

Probeer het kind niet in het midden van het beeld te plaatsen. Vaak is de compositie leuker wanneer het kind juist meer rechts of links in het beeld staat. Als het kind een bepaalde kant op kijkt, probeer dan om hier in de compositie rekening mee te houden. Kijkt het kind naar rechts, zorg dan voor wat ruimte in de kijkrichting. Dit geeft meer balans in de foto. Ook hier bevestigt de uitzondering de regel; soms is het juist erg leuk om je onderwerp pontificaal midden in beeld te zetten.

# 11

## Vanachteren of opzij

Het kind hoeft niet altijd recht in de camera te kijken. Het is vaak juist leuk om een kind dat druk ergens mee bezig is ook zo vast te leggen. Kinderen gaan graag op ontdekkingstocht en kunnen zich over de vreemdste dingen verbazen. Het is erg leuk dat vast te leggen.



## 12

### Laat kinderen ook zelf fotograferen

Je kunt de rollen ook eens omdraaien; geef een kind eens jouw camera om foto's te maken. Het resultaat zal vaak erg leuk zijn en het is een mooie afleiding. Je kunt dit bijvoorbeeld al doen voordat je begint; zo ziet het kind al wat dat grote apparaat is dat je later op hem gaat richten. Geef je jouw dure apparatuur liever niet af aan een kind dan kun je altijd nog een andere camera meenemen. Bijvoorbeeld een oude compactcamera die je nog hebt liggen. Er zijn ook speciale (robuuste) kindercamera's te koop.

## 13

### Maak veel foto's

Kinderen zijn razendsnel, zitten niet stil en kunnen binnen een seconden van vrolijk naar verdrietig omslaan. Maak dus vooral ook veel foto's. Het is gemakkelijk om achteraf foto's weg te gooien, maar als je dat ene mooie moment net gemist hebt dan is de kans klein dat je het alsnog precies zo weet vast te leggen.

Het kan slim zijn je camera op de continue - stand te zetten. De camera maakt dan, in plaats van één foto zodra je afdrukt, meerdere foto's. Zolang jij de ontspanknop ingedrukt houdt blijft de camera foto's nemen. Je houdt veel foto's over, maar de kans op die ene mooie uitdrukking is vele malen groter.

## 14

### Lachen is geen vereiste

Een kind hoeft niet altijd lachend op de foto te staan. Het is ook leuk om andere uitdrukkingen vast te leggen. Ook een boos of een huilend kind kan een prachtige foto opleveren. Fotografe [Jill Greenberg](#) gaf kinderen een lolly, pakte deze vervolgens weer van ze af en maakte dan een foto. Dat leverde een bijzondere serie op. Overigens kun je kinderen toch ook niet dwingen om te lachen; dat levert vaak een erg geforceerde glimlach op die er niet natuurlijk uit ziet.

## 15

### Geef ze iets te eten

Je kunt een leuk effect bereiken door (vooral bij jongere kinderen) ze iets te eten te geven. Bij voorkeur iets waarvan je weet dat het een rotzooitje wordt, zoals chocolade of ijs. Vanaf het openen van de verpakking tot ondergesmeerde gezichten; het zijn allemaal erg leuke foto's.

## 16

### Laat ze vertellen

Probeer om het kind een verhaal te laten vertellen. Iets over wat hij meegemaakt heeft, bijvoorbeeld op school of tijdens een feestje. Wat vindt hij leuk om te doen, dat soort dingen. Als een kind eenmaal enthousiast in zijn verhaal zit dan zijn ze daar zo mee bezig dat je probleemloos leuke foto's kunt schieten.

## 17

### Probeer het eens in zwart-wit

Zet je foto eens om in een zwart-wit foto. Zonder de kleur gaat de aandacht volledig naar de gezichtsuitdrukking en de belichting. Zwart-wit werkt vaak erg goed voor portretfoto's en is dus zeker het proberen waard.

Je kunt je camera in de zwart-wit modus zetten, maar het beste resultaat bereik je door een foto achteraf via een programma als Photoshop of Lightroom om te zetten naar zwart-wit. Je hebt dan de meeste controle over het eindresultaat. Ik zou er een boek over vol kunnen schrijven, maar probeer het gewoon maar eens.



## 18

### Hou je camera in de buurt

Zeker als het om je eigen kinderen gaat is het slim om er gewoon voor te zorgen dat je altijd een camera binnen handbereik hebt. Een leuke situatie is alweer voorbij voordat je de spiegelreflex van zolder hebt gehaald. De beste camera die je hebt is de camera die je bij je hebt; gebruik desnoods gewoon de camera van je telefoon om een leuk moment vast te leggen. Het moment zelf is belangrijker dan de beeldkwaliteit waarmee de foto genomen is.

## 19

### Begin een traditie

Kinderen groeien razendsnel op en het is leuk om die groei te laten zien op een manier waarop deze extra duidelijk is. Een leuke manier om dat te doen is een traditie te starten. Bijvoorbeeld elk jaar met koninginnendag een foto maken bij dezelfde boom in de achtertuin of het park.

Zo krijg je een serie foto's waarbij je zowel de boom als het kind ziet veranderen. Wil je er echt tijd en energie in stoppen dan kun je ook een 365 dagen of 52 weken project starten; elke dag (of week) een foto maken. Na een jaar voeg je alle foto's achter elkaar in een filmpje om zo een prachtig document van groei en ontwikkeling te maken.

## 20

### Leg ook vrienden en omgeving vast

Er verandert nogal eens wat in het leven van een kind. Fotografeer niet alleen het kind, maar ook zijn omgeving en vrienden. Foto's die duidelijk genomen zijn in 'het oude huis' of met die hartsvriendin zijn later extra bijzonder. Denk ook aan voorwerpen, bijvoorbeeld de onafscheidelijke knuffel.

## 21

### Zorg voor toestemming van ouders

Wanneer je kinderen fotografeert die niet van jezelf zijn is het belangrijk dat je de toestemming hebt van de ouders. De meeste ouders zullen het begrijpelijkerwijs niet op prijs stellen wanneer een vreemde zomaar foto's staat te maken van hun kinderen. Het kan helpen als je een visitekaartje bij je hebt waarmee je duidelijk kunt maken wie je bent en waarom je foto's maakt. In het algemeen zou ik zeggen, maak niet zomaar foto's van kinderen die je niet kent.



## 22

### Voorkom rommel in je foto's

Wanneer je een foto van een kind maakt is dat duidelijk je onderwerp. Probeer dat in je foto ook duidelijk te maken. Dit kun je het gemakkelijkste doen door er voor te zorgen dat er verder gewoon weinig te zien is in de foto. Zoek een neutrale achtergrond of maak de achtergrond onscherp. Zo voorkom je rommel in je foto die de aandacht van de kijker kan afleiden.

## 23

### Mooi-weer fotografie

De meeste foto's worden gemaakt met mooi weer, maar het is ook leuk om juist eens foto's te maken als het weer wat minder is. Een kind dat met een dikke jas en laarzen aan door de plassen stamppt kan net zo'n leuke foto worden als een kind op een zonnige dag in een hemdje.

Ook sneeuw en wind kunnen voor leuke foto's zorgen. Pas bij slecht weer wel goed op je camera, de meeste camera's kunnen niet al te best tegen al dat vocht.



## 24 Opletten met flitsfoto's

Met de flitser die standaard op je camera zit is het eigenlijk bijna niet mogelijk om echt mooie foto's te maken. Het harde flitslicht valt loodrecht op het kind en dat levert vaak lelijke foto's en rode ogen op. Probeer het gebruik van de op je camera ingebouwde flitser dus te vermijden. Er is één uitzondering; als invulflits werkt hij wel. Een invulflits gebruik je om donkere schaduwen op het gezicht weg te halen, bijvoorbeeld tijdens een zonnige dag. Als je de flitser gebruikt terwijl er eigenlijk meer dan voldoende licht beschikbaar is zal deze op de meeste camera's automatisch als invulflits gebruikt worden.

Met flitsfotografie is wel prima te werken als je een opzet- of studioflitser gebruikt. Bij een opzetflitser is het aan te raden niet direct op het kind te richten, maar de flits via een (witte) muur of plafond te gebruiken. Dat levert zachter licht op dat vanuit een andere richting komt. Het eindresultaat zal dan al snel stukken beter zijn dan bij een rechtstreekse flits. Het is overigens een fabeltje dat een flits schadelijk is voor de ogen van jonge kinderen. Ook bij een pasgeboren baby hoeft je dus niet bang te zijn voor oogbeschadiging. Maar een felle flits rechtstreeks in je ogen vind natuurlijk niemand echt prettig.

## 25 Dichter bij elkaar

Wanneer je (geposeerde) foto's van meerderen kinderen bij elkaar maakt is het slim om erop te letten dat ze goed dicht tegen elkaar aan gaan staan. Een afstand van een paar centimeter oogt in een foto al als een gat. Vraag kinderen daarom bijvoorbeeld om elkaar te omhelzen of een arm om elkaar heen te slaan. Ook de hoofden dicht bij elkaar werkt goed voor het eindresultaat. Let er ook hier op dat je de kinderen niet volledig op de foto wilt zetten, het is vaak veel leuker om in te zoomen op alleen de gezichten

Dit mini eBook over kinderfotografie is geschreven door Elja Trum van het weblog [Photofacts.nl](http://Photofacts.nl). Op Photofacts verschijnen dagelijks nieuwe behulpzame of interessante artikelen over fotografie. Neem vooral eens een kijkje op de website!



photofacts