

2 ØVELSER til nye mobilvaner i FAMILIEN

Kære seje og mobilbevidste familie

I skal til og afprøve 2 øvelser fra min bog Reboot mine digitale vaner. Jeg synes I er så seje at I tager udfordringen op. Jeg lover at I om en uge, vil tænke anderledes om jeres mobilvaner og måden I måske er sammen på som familie.

Første øvelse til jer:

Sæt jer ned og spørg hinanden – Hvilke regler vil I have for den kommende uge? Nedenfor kan I se forskellige forslag I kan tale ud fra.

1. Må I bruge telefonen når I spiser sammen?
2. Når I kommer hjem, er der så en digital fri periode?
3. Skal I prøve en hel digital fri dag?
4. Kunne I have en hel weekend, der er digital fri?
5. Må I bruge jeres devices de sidste 30 minutter inden I skal sove?

Anden øvelse til jer:

I skal også prøve dele af DEBATTLE DYSTEN – Et spil om digitale vaner og adfærd. Her får I holdninger og værdier på bordet og det er ikke afgørende om I er enige, men at I kender til hinandens holdninger og værdier.

1. Spørgsmål er: Er alle de mobilvaner du har i dag – Er det alle gode for dig? På dit arbejde, i skolen, hjemme eller når du skal koncentrere dig? (hvorfor eller hvorfor ikke)
2. Spørgsmål er: Må man sige til en anden: Vil du lægge mobilen fra dig, for lige nu vil jeg gerne være nærværende med dig? (hvorfor eller hvorfor ikke)

Hvilken belønning skal I have efter forsøget?

Vi elsker belønninger og det øger vores motivation. Det kan være noget I skal spise, noget I skal dele eller opleve sammen. Hvad vælger I som belønning?