



# Spilleregler om brug af jeres skærme og jeres opmærksomhed

Drøftelserne adresserer, hvordan I bruger og fordeler jeres opmærksomhed i snoretrækket – på henholdsvis telefonens eller computerens skærm og på hinanden. I kan afklare jeres spilleregler på denne måde:

- Start med at tale om, hvordan opmærksomhed findes i forskellige dybder, og at autopilot og manuel styring har hver deres styrker og svagheder (Find inspiration i skemaet i kapitel 4).
- Drøft i hvilke situationer, det er særligt vigtigt, at I har hinandens fulde opmærksomhed, og I hvilke situationer det er i orden, at man zoomer ind og ud af kontakten, og formuler nogle spilleregler. Husk at 100% opmærksomhed hverken er mulig eller ønskelig konstant, når teamet er sammen, og at der også skal være plads til pauser og personlige refleksioner.
- Spillereglerne skal virkeliggøres, så bliv konkrete og aftal "Hvad vil vi gøre anderledes i den kommende tid?"
- Selv om I er enige om principperne, kan det opleves kejtet at håndhæve dem, når nogen glemmer dem, og derfor kan I aftale gode måder at påminde hinanden på. For eksempel "Må jeg låne din opmærksomhed?" som I nogle tilfælde vil virke bedre end "Sluk nu den skærm."

Det er vigtigt, at emnet opmærksomhed er legitimt at tale om, og at I hjælper hinanden med at tage et aktivt valg i situationen, så I ikke bare forfalder til autopiloten. Efter et stykke tid kan I drøfte, hvilken effekt I synes dette har givet i forskellige situationer.

*Dette redskab uddybes side 173-177, og skemaet der viser forskellen på autopilot og manuel styring står side 90.*