

Ta tiden tilbake

HVA VILLE DERE GJERNE GJORT MER SAMMEN?

Ofte kan skjermbruken vår på hjemmebane etter arbeidstid handle om kjapp underholdning og i bunn og grunn meningsløs scrolling.

Det er ikke noe i veien for å slappe av foran tv eller en scolle litt på sosiale medier for å koble av. Men skjermen har en lei tendens til å fange oppmerksomheten vår flere ganger enn innimellom og holde den unødvendig lenge. Og ikke minst er det mye som er ganske vaneskapende.

Da kan det være lurt å snakke sammen innimellom om hva man føler man ikke har mye tid til lenger, og hva man gjerne skulle gjort mer sammen som par. *Dersom man kuttet ut skjermen helt for en periode (hypotetsiske sett eller for en dag?), hva ville dere da ha brukt tiden på istedenfor?*

Snakk gjerne om hva dere savner å gjøre sammen - og hva med å sette av tid til nettopp det i sommer?

Anerkjenn dagen og fang tanken

HVILKEN ROLLE SPILLER SKJERMEN PÅ KJIPE DAGER?

Når kjipe dager kommer er det desto lettere å forsvinne inn i skjermen. Det er ikke så rart; mye av det vi ser på vil skape en opplevelse av å numme følelsene våre eller gi oss midlertidig godfølelse, som igjen skaper en vane om å gå til skjermen når dagen er kjip. Belønningssystemet vårt er aktivert!

En god øvelse er å bli bevisst når det er kjipe følelser som får oss til å scrolle i vei. Da er det bedre å legge fra seg skjermen og gjøre noe som reelt hjelper oss gjennom de kjipe følelsene eller å sortere de tunge tankene.

Vær bevisst på om det er skjermen som hjelper deg gjennom slitsomme perioder eller dager med frustrasjon. Erstatte skjermen at du søker mot partneren din for støtte, trøst eller hjelp? Hvis ja, på tide å vende deg til din kjære.

Vær åpen og bygg tillit

ER DERE ENIGE OM GRENSENE FOR SKJERMBRUKEN?

Snakk sammen om hva dere tenker er ok å fylle seg med gjennom skjermen. Noen par har også utfordringer med at en av partnerne har kontakt med det andre kjønn, og det skaper usikkerhet.

Her er det viktig å ha åpen kommunikasjon og husk. Sett alltid trygghet, tillit og respekt i parforholdet først!