

REFLEKSIONSKORT: KOGNITIV DISSONANS

Hvis man ikke ønsker, at familiemedlemmer inklusiv en selv taler i mobil under aftensmaden; hvis man mener, at det skaber uro og mangel på kontakt at tale i mobil under aftensmaden; og man taler i mobil under måltidet - så kan man føle ubehag eller uro over at handle imod egne værdier. Det kaldes med et fint ord **kognitiv dissonans**.

Når mor taler i mobilen under aftensmaden, kan hun reagere på forskellige måder:

1. Benægte eller afvise, at aftalen om nul mobil er en god aftale.
2. Afvise, at det nytter noget at have en aftale.
3. Påpege at netop denne samtale er vigtigere end aftalen?
4. Beslutte at det slet ikke er vigtigt at give hinanden opmærksomhed under aftensmaden.
5. Beslutte sig for at ændre sine mobilvaner og overholde aftalerne.

I hvilke situationer har I brugt mobilen eller andre digitale medier på en måde, der var i modstrid med jeres værdier og holdninger?

Hvordan har I reageret i situationen?

