

Klar til at spille

5 min · 1 / 6

Vælg ét fokus, og aftal, hvornår I stopper.

1

2 min

Tjek sammen, om alle har lyst og tid til at spille. Aftal sluttid og næste pause.

2

2 min

Vælg ét fælles fokus, for eksempel at bede om hjælp eller give korte beskeder.

3

1 min

Sig aftalen højt. Vælg et spil, der passer til deltagernes alder og erfaring.

Tal sammen bagefter

Hvad vil jeg øve i dag?

Tiderne er forslag. Tilpas til alder og behov. Vælg alderssvarende spil og en voksen eller træner at øve med. Tag mere pause, når I har brug for det.

Korte og brugbare beskeder

10 min · 2 / 6

Øv at fortælle, hvad du ved, og hvad du har brug for.

1**2 min**

Vælg en situation i spillet. Skeln mellem noget, du har set, og noget, du tror.

2**3 min**

Fortæl kort: hvor, hvad du så, og hvilken hjælp du har brug for. Lad en makker gentage det vigtigste.

3**1 min**

Læg headset og skærm fra jer et øjeblik. Giv plads til, at alle kan tale.

4**3 min**

Byt roller, og prøv med en ny situation. Beskriv handlingen frem for at kritisere personen.

5**1 min**

Vælg én formulering, I vil bruge næste gang.

Tal sammen bagefter

Forstod min makker, hvad jeg mente?

Tiderne er forslag. Tilpas til alder og behov. Vælg alderssvarende spil og en voksen eller træner at øve med. Tag mere pause, når I har brug for det.

Samarbejd med en makker

10 min · 3 / 6

Aftal roller, byt plads, og hjælp hinanden.

1

2 min

Vælg en enkel fælles opgave i et alderssvarende spil. Aftal, hvem der gør hvad.

2

3 min

Prøv opgaven sammen. Fortæl, hvad du gør, og spørg, om din makker er med.

3

3 min

Byt roller, og prøv igen. Lad begge få plads til at foreslå en ændring.

4

2 min

Nævn én ting, makkeren gjorde hjælpsomt. Aftal én ting at gentage.

Tal sammen bagefter

Hvordan gjorde jeg det lettere for min makker?

Tiderne er forslag. Tilpas til alder og behov. Vælg alderssvarende spil og en voksen eller træner at øve med. Tag mere pause, når I har brug for det.

Pause væk fra skærmen

5 min · 4 / 6

Giv plads til bevægelse og et blik væk fra spillet.

1

1 min

Afslut en aftalt del af spillet, og læg mus, telefon og headset fra jer.

2

3 min

Vælg lidt gang, en let bevægelse eller et skift i siddestilling, der passer til dig. Se væk fra skærmen.

3

1 min

Tjek, om I vil fortsætte, tage mere pause eller slutte. En længere pause er altid et valg.

Tal sammen bagefter

Havde jeg brug for mere pause?

Tiderne er forslag. Tilpas til alder og behov. Vælg alderssvarende spil og en voksen eller træner at øve med. Tag mere pause, når I har brug for det.

Videre efter en fejl

3 min · 5 / 6

Sæt ord på reaktionen, og vælg næste skridt.

1

1 min

Hold en aftalt pause. Sig, hvad du mærker, for eksempel irritation eller skuffelse, uden at give andre skylden.

2

1 min

Se væk fra spillet. Lad hænderne hvile, eller skift stilling, hvis det passer dig.

3

1 min

Vælg én næste handling, du selv kan styre. Beslut sammen, om du vil fortsætte eller stoppe.

Tal sammen bagefter

Hvilket næste skridt kan jeg selv vælge?

Tiderne er forslag. Tilpas til alder og behov. Vælg alderssvarende spil og en voksen eller træner at øve med. Tag mere pause, når I har brug for det.

Slut godt sammen

5 min · 6 / 6

Se på samarbejdet, og afslut som aftalt.

1**2 min**

Lad hver spiller nævne én hjælpsom handling fra en anden. Tal også om noget andet end sejre og point.

2**2 min**

Vælg ét fælles fokus til næste gang. Lav en aftale om tid og pauser.

3**1 min**

Luk spillet, og vælg noget væk fra skærmen. Sluttiden flyttes ikke automatisk af et dårligt resultat.

Tal sammen bagefter

Hvad vil vi tage med til næste gang?

Tiderne er forslag. Tilpas til alder og behov. Vælg alderssvarende spil og en voksen eller træner at øve med. Tag mere pause, når I har brug for det.