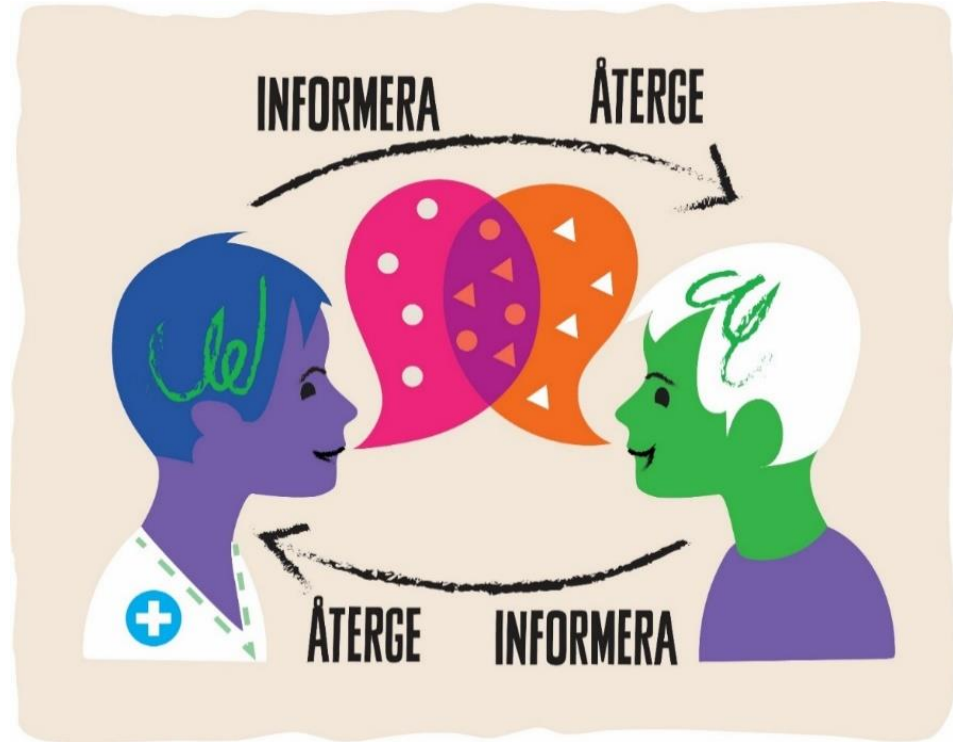


# Tre övningar till Förstå mig rätt

Öde ö

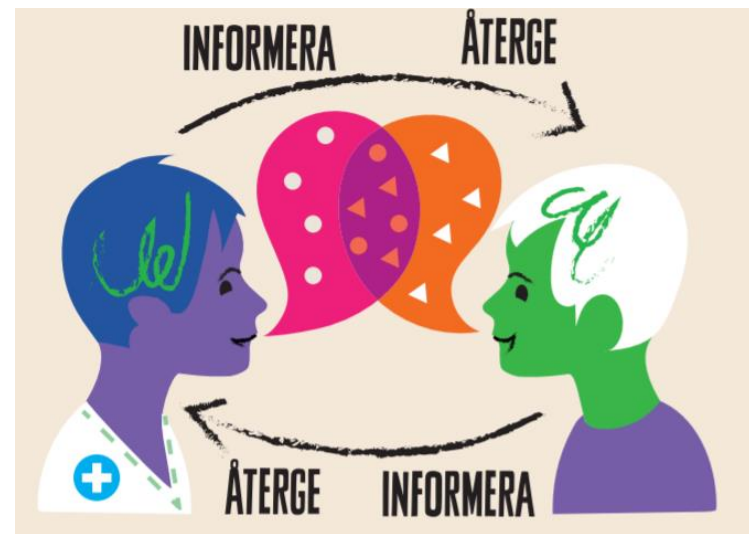
Rutiner vid brand

Nässpray



Syftet med övningarna är upptäcka hur lätt det kan bli missförstånd och att du ska få träna på att be någon återberätta det du har sagt.

Vi vet att det kan kännas ovant i början att be någon återberätta så testa dig fram tills du har hittat en formulering som känns bekväm för dig.



# Övning 1: Öde ö



# Så här gå övningen till

- Para ihop er två och två (person A och person B)
- Person A nämner 5 saker som kan vara bra att ha för att klara sig på en öde ö
- Person A ber person B att återberätta de fem sakerna hen har nämnt
- Person B återberättar det hen har uppfattat
- Byt roller

# Efter övningen

Diskutera tillsammans:

- Hur kändes det att be någon återberätta det du har sagt?
- Hur kändes det att någon bad dig att återberätta det som hen sagt?
- Kunde ni båda komma ihåg alla 5 saker som din partner skulle ta med sig till en öde ö?
- Förförståelse är viktigt, tänkte någon av er på att fråga varandra om tidigare erfarenheter av överlevnad eller av att vara på en öde ö?

# Övning 2: Rutiner vid brand



# Så här går övningen till

- Para ihop er två och två (person A och person B)
- Person A läser upp instruktionerna på nästa bild
- Person B ska INTE läsa texten på nästa bild, bara lyssna på person A
- Person A ber person B att återberätta instruktionerna som hen fått uppläst

# Rutiner vid brand

## **5 viktiga budskap:**

Ta alltid ett larm på allvar

Spana in den gröna skylten

Kontrollera utrymningsvägar

Röken dödar

Det går snabbare än du tror

## **I händelse av brandlarm:**

Vid larm ska huset utrymmas.

Gå omgående till återsamlingsplatsen: Stora parkeringen framför huset.



# Efter övningen

Diskutera tillsammans:

- Hur kändes det att be någon återberätta det du har sagt?
- Hur kändes det att någon bad dig att återberätta det som hen sagt?
- Kunde person B komma ihåg alla instruktioner?
- Vad kunde person A ha gjort för att få person B att förstå, ta till sig och minnas informationen?

# Övning 3: Nässspray



Bild av flockine  
från Pixabay

# Så här går övningen till

- Para ihop er två och två (person A och person B)
- Person B läser upp instruktionerna på nästa bild
- Person A ska INTE läsa texten på nästa bild, bara lyssna på person B
- Person B ber person A att återberätta instruktionerna som hen fått uppläst

# Nässpray

Skaka flaskan försiktigt och ta av plastskyddet.

Snyt dig försiktigt.

Håll för ena näsborren och för in pipen i den andra näsborren. Böj huvudet lite framåt medan du håller flaskan upprätt.

Börja långsamt och försiktigt andas in genom näsan samtidigt som du sprayar en fin dusch i näsan genom att trycka nedåt EN GÅNG med fingrarna.

Andas ut genom munnen. Upprepa steg 4 för att andas in en andra sprayning i samma näsborre, beroende på vilken dos du har.

Ta ut pipen ur näsborren och andas ut genom munnen.

Upprepa steg 3 till 6 för den andra näsborren.

# Efter övningen

Diskutera tillsammans:

- Hur kändes det att be någon återberätta det du har sagt?
- Hur kändes det att någon bad dig att återberätta det som hen sagt?
- Kunde person A komma ihåg alla instruktioner?
- Vad kunde person A ha gjort för att få person B att förstå, ta till sig och minnas informationen?