**Arousal-regulering**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Borger/Navn**  **Observationer:** | **Grøn Tryg/rolig**  **– tegn og adfærd, hvad vi ser her?** | **Gul Årvågen/vagtsom**  **– tegn og adfærd, hvad vi ser her?** | **Rød Alarmberedskab**  **– tegn og adfærd, hvad vi ser her?** |
| Hvad ser, observerer og oplever vi her? |  |  |  |
| Hvilken pædagogik/tiltag ved vi, der understøtter borger til nedregulering af arousal (det ved vi virker beroligende) |  |  |  |
| Hvilken tiltag virker optrappende/ opregulerende på borgers arousal? (hvad skal vi absolut ikke gøre?) |  |  |  |
| Hvordan er min egen stemning/ arousal? Hvordan kan det ses udefra? Mærkes indefra? |  |  |  |
| Hvad er hjælpsomt for mig ift. nedregulering? Hvad har jeg brug for at gøre selv? Hvad kan mine kolleger/leder gøre? |  |  |  |