

Model: Lysregulering til følelsesregulering

Hvornår er du rød (rasende, ked af det, i alarm, bange mv.)?

Hvornår er du gul (urolig, trist, irriteret mv.)?

Hvornår er du grøn (rolig, har det godt, har lyst til at lege og være sammen med de andre mv.)?



Hvad hjælper mig, når jeg er rød?

Hvad hjælper mig, når jeg er gul?

Hvad hjælper mig til at blive i grøn og bevare roen?

(Hagelquist & Jonsson, 2021)