

Зоны регуляции

Что я сейчас чувствую?

Не каждый взрослый сможет ответить на этот вопрос. Понимать и распознавать свои эмоции - навык важный. Не бывает хороших или плохих, все наши чувства – это отклик психики на окружающую реальность и то, что в ней происходит.

Процесс работы со своими чувствами называется эмоциональной саморегуляцией. Он включает в себя:

- осознание своих эмоций и понимание причин возникновения;
- умение выражать их социально приемлемым способом;
- способность контролировать интенсивность;
- умение адаптироваться к изменяющимся условиям.

Для того, чтобы помочь детям научиться работать со своим эмоциональным состоянием, эрготерапевт Лея Кайперс разработала программу, которую описала в книге «Зоны регуляции».

Давайте представим, что наша психика – это светофор. В течение дня она мигает разными цветами, которые обозначают, в какой конкретно эмоциональной зоне мы сейчас находимся.

Зелёный

Спокойное состояние.

«Я счастлив.

Я доволен.

У меня всё хорошо».

Жёлтый

Энергия повышается.

«Я взволнован, мне сложно усидеть на месте.

Я Нервничаю, тревожусь».

Красный

Чрезвычайно высокой энергии и очень сильных эмоций.

«Я зол, агрессивен. Я в бешенстве.

Я в диком восторге».

Синий

Состояние пониженной активности и подавленности.

«Я плохо себя чувствую.

Мне скучно. Я устал».

Мы не можем постоянно находиться в зелёной зоне, это нормально, что цвета периодически меняются. Но очень сложно заниматься и работать, когда эмоции переполняют и на них уходит всё внимание.

Хотите знать, какими способами можно возвращать себя в спокойное состояние?

Способы ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ саморегуляции

Как вернуть себя в зелёную зону? Как вернуть себя в нормальное состояние?

Пример светофора- отличная метафора, которую можно объяснить детям, для того чтобы они лучше понимали своё состояние и могли о нём рассказать.

Знание своих эмоций помогает ребёнку стать более зрелым, ответственным и способным к эмпатии. Это важный аспект его общего развития и благополучия.

Переживать любые чувства – нормально, и мы не обязаны всегда находиться в спокойном состоянии. Например. Злость может сигнализировать о нарушении личных границ, а страх предупреждает об опасности. Но наиболее комфортным состоянием для обучения и восприятия новой информации является зелёная зона.

Как помочь ребёнку дома и на занятиях вернуться в спектр спокойствия?

1. Для начала – расскажите о существовании разных цветных зон и о значении каждой из них. Важно научить малыша понимать различные эмоции, сопоставлять, определять и называть их, определять причинно-следственные связи. В рамках обучения саморегуляции в течение дня можно задавать вопросы «Как ты себя сейчас чувствуешь? В каком цвете ты находишься?».

2. Когда ребёнок научился понимать собственное состояние и сможет его называть, начните вместе с ним подбирать действия для перехода в зелёную зону. Для каждого они индивидуальны.



Примеры действий для каждой зоны

Как вернуть себя в зелёную зону?

В жёлтой зоне – не могу усидеть на месте, мне тревожно, беспокойно.

Как я могу себе помочь:

- посчитать до 10,
- глубоко подышать,
- выпить воды,
- взять паузу,
- порисовать,
- помять антистресс-игрушку.

Если я в красной зоне – я злюсь, мне хочется кричать и плакать, мне страшно.

Как я могу себе помочь:

- глубоко дышать,
- сжимать эспандер,
- пробежаться,
- поколотить боксёрскую грушу,
- потаскать тяжёлый мяч,
- поговорить со взрослыми.

Если я в синей зоне – мне грустно, скучно, у меня что-то болит.

Как я могу себе помочь:

- поговорить со старшими,
- подумать о хорошем,
- послушать музыку,
- потянуться,
- размяться, побегать.

