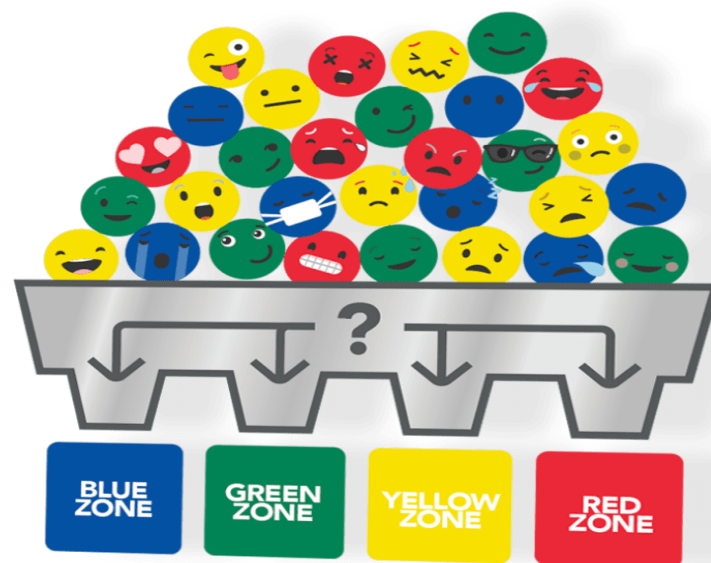


Przesłanie autorki programu Stref Regulacji, Leah Kuypers: wszystkie strefy są równie ważne, a każda z osobna jest OK. Zielona strefa nie jest celem, który trzeba osiągnąć. Strefy opierają się na uczuciach, stanach pobudzenia a nie zachowaniach – nie mogą służyć do dyscyplinowania dzieci. Ważny jest klimat i język nauczania o strefach Regulacji.



Obraz ze strony: <https://www.zonesofregulation.com>

STREFA ZIELONA

Zielona strefa to optymalny stan pobudzenia oraz najprzyjemniejsze emocje.

Dziecko jest spokojne, pogodne, gotowe do pracy, efektywnie się uczy. Jest pozytywnie nastawione do innych dzieci, bawi się zgodnie, słucha innych uważnie, jest życzliwie nastawione. W chwilach trudności jest gotowe przyjąć pomoc nauczyciela.

Obejmuje m.in. następujące emocje i stany emocjonalne: radość, spokój, uważność, ciekawość poznawcza, refleksyjność i kreatywność.

Jak wspierać dzieci w tej strefie? Podejmując proaktywne działania: zadbać o higienę psychiczną, dać równowagę stymulacji wzrokowej, słuchowej i ruchowej. Być uważnym na energię grupy, zmieniać aktywności z mniej na bardziej pobudzające i odwrotnie. To bycie responsywnym nauczycielem tj. dostrzegającym emocje i potrzeby dziecka i reagującym na nie poprzez danie bezpieczeństwa i przestrzeni do wyrażania emocji.

STREFA ŻÓŁTA

W tej strefie poziom energii jest podwyższony, łączy się z emocjami częściowo przyjemnymi, a częściowo nie. Dziecko może tracić kontrolę nad swoim zachowaniem, trudno mu się skoncentrować, a tym samym uczenie się staje się prawie niemożliwe.

Dziecko może być przestymulowane w wyniku różnych ekscytujących wydarzeń.

Może być przytłoczone nadmiarem myśli, emocji. Typowe emocje: rozpierające szczęście, duma, podekscytowanie, irytowanie się, frustracja, oraz zawstydzenie i niepokój.

Działania jakie należy podjąć: przywołać dziecko i uświadomić mu jego emocje, odnaleźć się w odpowiedniej strefie oraz zmotywować do podjęcia działań regulacyjnych przypisanych do tej strefy. Cel: zmniejszenie poziomu pobudzenia.

STREFA NIEBIESKA

W tej strefie dominuje niski poziom energii i pobudzenia, dzieci poruszają się powoli, „snują się”, marudzą, unikają zabawy i kontaktów społecznych. To niskie stany czujności z emocjami odbieranymi jako nieprzyjemne: smutek, zmęczenie, choroba, zranienie, samotność lub znudzenie i zmęczenie. Dziecko nie przyjmuje treści edukacyjnych, trudno mu się skupić i skoncentrować, może mieć problemy z zapamiętywaniem.

Będąc w Strefie Niebieskiej dziecko potrzebuje odpoczynku i naładowania baterii, aby być gotowym do aktywności. Możemy pomóc dziecku wyregulować się oferując pocieszenie, energetyzując zabawą ruchową lub pozwalając na odpoczynek. We wszystkich tych sytuacjach wspólnym tematem jest zauważanie niższego poziomu energii i/lub przygnębienia oraz ocena możliwości radzenia sobie z nimi.

STREFA CZERWONA

To strefa wysokiego stanu pobudzenia i bardzo dużej energii. Dziecko doświadcza intensywnych i bardzo przytłaczających oraz nieprzyjemnych uczuć. Ten podwyższony stan czujności, włącza działanie „mózgu gadziego” wyzwalając naszą reakcję ochronną walki, zamrożenia lub ucieczki. Dzieci poruszają się szybko, gwałtownie, tupią, krzyczą, uciekają, wyrywają się, uderzają ale też mogą zamierać z przerażenia, chować się.

Dominujące emocje to gniew, wściekłość, panika, przerażenie.

Będąc w Strefie Czerwonej, dziecko potrzebuje się zatrzymać i zyskać poczucie kontroli nad tymi silnymi uczuciami i wysoką energią. Osoba dorosła powinna starać się zachować spokój i przypomnieć procedurę na trudne emocjonalnie sytuacje. Sposoby radzenia sobie z tymi emocjami będą w tej strefie najbardziej indywidualne i ważne jest opracowanie ich wcześniej z dzieckiem, które ich często doświadcza.