

ЗОНЫ РЕГУЛЯЦИИ

ПРОГРАММА, НАПРАВЛЕННАЯ
НА УЛУЧШЕНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ
И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

Автор книги и создатель программы
Леа М. Кайперс,
магистр педагогики
и сертифицированный эрготерапевт

Предисловие и избранные уроки
Мишель Гарсия Виннер

! Social
Thinking®

Материалы
для ваших
уроков

Посвящается всем моим ученикам,
которые
вдохновляли,
мотивировали
и
помогали мне расти



THE **ZONES** OF REGULATION®

A CURRICULUM DESIGNED
TO FOSTER SELF-REGULATION AND
EMOTIONAL CONTROL

Written and created by
Leah M. Kuypers, MA Ed. OTR/L



ЗОНЫ РЕГУЛЯЦИИ

ПРОГРАММА, НАПРАВЛЕННАЯ НА УЛУЧШЕНИЕ
САМОРЕГУЛЯЦИИ И КОНТРОЛЯ НАД ЭМОЦИЯМИ

Автор книги и создатель программы
Леа М. Кайперс, магистр педагогики,
сертифицированный эрготерапевт



Зона отдыха



Иди



Сбавь скорость



Стой!

The Zones of Regulation®

A Curriculum Designed to Foster Self-Regulation and Emotional Control

Written and created by Leah M. Kuypers, MA Ed. OTR/L

www.zonesofregulation.com

The Zones of Regulation® — зарегистрированная торговая марка Леи М. Кайперс

Запрещается полностью копировать, переводить или распространять книгу без лицензирования Think Social Publishing, Inc. (TSP). TSP даёт разрешение собственнику этого продукта использовать и/или распространять отдельные страницы и материалы в неизменном или модифицированном виде, в печатном или электронном формате, только для прямого использования в школе/классе/дома или обучающем центре, со своими учениками/клиентами/детьми и основными заинтересованными лицами, включая родителей, специалистов и членов команды, осуществляющих терапевтическое воздействие.

Перевод с английского языка: *Мария Скоробогатова*.

Редакторская группа: *Марина Кузьмицкая, Эля Ингильдеева, Елена Сурина, Лев Толкачев*.

Дизайн и вёрстка: *Светлана Наймушина*.

Спасибо *Наталье Иншаковой, ВСаВА*, за совет издать эту замечательную книгу.

Леа М. Кайперс. ЗОНЫ РЕГУЛЯЦИИ. Программа, направленная на улучшение саморегуляции и контроля над эмоциями. / Перевод с англ. М. Скоробогатовой. Под общей редакцией М. Кузьмицкой — Москва: Издательство «ИДЁТ РАБОТА», 2023. — 264 с.

Леа Кайперс, сертифицированный эрготерапевт, рассказывает о своей программе, направленной на улучшение саморегуляции и контроля над эмоциями. В основе программы — деление эмоциональных состояний каждого из нас на четыре условные зоны регуляции, обозначенные синим, зелёным, жёлтым и красным цветами.

В книге дана теоретическая основа программы и приведены 18 уроков, как для самых маленьких учеников, так и для детей среднего и старшего школьного возраста. Информацию по материалам для скачивания смотрите на сайте www.aworkinprogress.ru. В разделе «Рекомендованные ресурсы» приведён большой список учебных материалов: книги, фильмы и мультфильмы, в том числе и на русском языке.

Рекомендовано для специалистов, занимающихся обучением детей с РАС, супервизоров, инструкторов, родителей и студентов дефектологических, психологических и педагогических факультетов университетов.

УДК 615.851Ю4

ББК 74.59

ISBN 978-0-9825231-6-2 (Англ.)

ISBN 978-5-6046383-1-6 (Рус.)

© 2011 Think Social Publishing, Inc.

© 2023 Издательство «Идёт работа»

© 2023 ООО «Дизайн Бюро «Медиокрити»

Содержание

Предисловие Мишель Гарсии Виннер	9
Предисловие от автора книги к изданию на русском языке	14
Глава 1 На старт...	
Знакомство с программой	17
Кто может проводить обучение по программе «Зоны регуляции»?	18
Для кого предназначены «Зоны регуляции»?	18
Что такое саморегуляция?	20
История появления программы «Зоны регуляции»	24
Программы, которые повлияли на создание «Зон регуляции»	26
Что представляют собой зоны регуляции?	27
Материалы для копирования	
0.1 Словарь для работы с зонами регуляции	97
Глава 2 Внимание...	
Как работать по программе	29
Формирование групп	29
Сотрудничество в команде, работающей с учеником	30
Материалы для копирования	
0.2 Информация о зонах регуляции	99
Организация учебных материалов в папке «Зоны регуляции»	31
Структура групповых занятий	32
Работа по зонам регуляции в соответствии с академическими стандартами	32
Проверка успеваемости	34
Последовательность уроков	35
Подготовка материалов	38
Приложения к программе	40
Глава 3 Марш!	
Знакомство учеников с программой «Зоны регуляции»	41
Урок 1 Подготовка настенных плакатов «Зоны регуляции»	44
Материалы для копирования:	
1.1 Эмоции — синяя Зона регуляции	100
1.2 Эмоции — зелёная зона регуляции	101
1.3 Эмоции — жёлтая зона регуляции	102
1.4 Эмоции — красная зона регуляции	103

1.5 Наклейки с названиями зон регуляции. Страница 1	104
1.6 Наклейки с названиями зон регуляции. Страница 2	105
1.7 Визуальная поддержка программы «Зоны регуляции»	106
Урок 2 Лото «Зоны регуляции»	50
Материалы для копирования:	
2.1 Карточки лото зоны регуляции 1	107
2.2 Карточки лото зоны регуляции 2	108
2.3 Карточки лото зоны регуляции 3	109
2.4 Карточки лото зоны регуляции 4	110
2.5 Карточки лото зоны регуляции 5	111
2.6 Карточки лото зоны регуляции 6	112
2.7 Карточки лото зоны регуляции 7	113
2.8 Карточки лото зоны регуляции 8	114
Урок 3 Зоны регуляции на видео	62
Урок 4 Мои зоны регуляции	65
Материалы для копирования:	
4.1 Сценарии эпизодов для разных зон регуляции. Страница 1	115
4.2 Сценарии эпизодов для разных зон регуляции. Страница 2	116
4.3 В какой зоне регуляции я могу оказаться?	117
Урок 5 Понимание точки зрения другого человека	71
Материалы для копирования:	
5.1 Мысли и чувства при появлении ожидаемого поведения	118
5.2 Мысли и чувства при появлении неожиданного поведения	119
5.3 Создание карты социального поведения	120
5.4 Создание карты социального поведения — 10 шагов (визуальная схема)	121
5.5 Создание карты социального поведения. Пример 1	122
5.6 Создание карты социального поведения. Пример 2	123
5.7 Создание карты социального поведения. Пример 3	124
5.8 Создание карты социального поведения. Пример 4	125
5.9 Социально-эмоциональная цепочка реакций	126
Урок 6 Я в различных зонах регуляции	84
Материалы для копирования:	
6.1 Я в различных зонах регуляции	127
6.2 Мой портрет в синей зоне регуляции	128
6.3 Мой портрет в зелёной зоне регуляции	129
6.4 Мой портрет в жёлтой зоне регуляции	130
6.5 Мой портрет в красной зоне регуляции	131
6.6 Заголовки	132
Урок 7 Как я сейчас себя чувствую?	88
Материалы для копирования:	
7.1 Фразеологизмы для различных зон регуляции	133

Урок 8 Мои зоны регуляции в течение дня	92
Материалы для копирования:	
8.1 Зоны регуляции _____ (имя) в течение дня _____ (дата)	134
8.2 Облачка для мыслей	135
8.3 Зоны регуляции Джека в течение дня 9/3/2021	136
Урок 9 Осторожно, триггеры!	161
Материалы для копирования:	
9.1 Бланк «Триггеры»	137
9.2 Зоны регуляции — чек-лист	138
9.3 Знаки: Зоны регуляции	139
9.4 Бланк «Триггеры» (пример)	140

Глава 4 **Марш!**

Изучаем методики, помогающие успокоиться и сконцентрироваться	171
Планы уроков и списки занятий	
Урок 10 Методики сенсорной поддержки	178
Материалы для копирования:	
10.1 Бланк «Техники для использования в разных зонах регуляции»	141
Урок 11 Проверяем успокаивающие техники	185
Материалы для копирования:	
11.1 Шесть составляющих дыхания	142
11.2 Ленивая восьмёрка	143
11.3 Очередность успокаивающих техник	144
Урок 12 Проверяем возможные стратегии мышления	192
Материалы для копирования:	
12.1 Бланк «Масштаб проблемы — большая или маленькая»	145
12.2 Визуальный масштаб проблемы	146
12.3 Внутренний наставник	147
12.4 Внутренний критикан	148
Способы проверки знаний	205

Глава 5 **На финишной прямой**

Учимся применять и использовать имеющиеся инструменты	206
Урок 13 Набор инструментов	207
Материалы для копирования:	
13.1 Рабочая таблица «Набор инструментов»	149
13.2 Инструменты для различных зон регуляции. Страница 1	150
13.3 Инструменты для различных зон регуляции. Страница 2	151
13.4 Мои личные инструменты для каждой из зон регуляции	152
Урок 14 Когда использовать инструменты для жёлтой зоны регуляции	211

Материалы для копирования:	
14.1 Когда использовать мои личные инструменты для жёлтой зоны регуляции	153
Урок 15 Остановись и используй подходящий инструмент	218
Материалы для копирования:	
15.1 Визуальное пособие «Стой! Выбирай. Шагай»	154
Урок 16 Мониторинг выбранных инструментов	222
Материалы для копирования:	
16.1 Мониторинг использования инструментов	155
16.2 Пример мониторинга использования инструментов	156
Урок 17 Стой! Выбирай. Шагай.	227
Материалы для копирования:	
17.1 Индивидуальные визуальные пособия «Стой! Выбирай. Шагай»	157
17.2 Поиск решения. Выбери технику	158
Урок 18 Празднуем успешное применение инструментов для саморегуляции	232
Материалы для копирования:	
18.1 Награда за использование техники!	159
18.2 Почётный диплом «ЗОНЫ регуляции»	160
Способы проверки знаний	235

Глава 6 И победителем становится...

Теоретические основы программы «Зоны регуляции»	236
Методы обучения детей с нейробиологическими расстройствами	239

Приложения

Приложение 1 Часто задаваемые вопросы	246
Приложение 2 Примеры целей ИОП для формирования навыка саморегуляции	250
Приложение 3 Рекомендованные ресурсы	252
Приложение 4 Библиография	255
Приложение 5 Чеклист проверки точности выполнения программы	260

Благодарности	261
----------------------	-----

Предисловие

Мишель Гарсии Виннер

Учителя, родители, эрготерапевты, консультанты, логопеды и другие специалисты заинтересованы в изучении потребностей своих учеников в социальном обучении, развитии исполнительных функций, сенсорной и эмоциональной регуляции. Однако им непросто найти и объединить все эти области в единый обучающий подход. Чтобы «вести себя хорошо», ученикам требуется не только вести себя ожидаемым от них образом, но и одновременно обдумывать, отслеживать и контролировать своё поведение в самых разных его аспектах.

В последние 10–15 лет стало очевидным, что нашим ученикам с нарушением саморегуляции из-за РАС, СДВГ, трудностей в невербальном обучении, поведенческих проблем и т. д., могут помочь как традиционные подходы, так и методики, основанные на понимании учениками своих индивидуальных познавательных потребностей. Это привело к появлению специальных программ, помогающих ученикам понять свои потребности в обучении, например, модель SCERTS®¹ (Prizant, et al. 2006), модель «Зиккурат»² (Aspy & Grossman 2007), Универсальная система планирования при аутизме (CAPS³,

¹ **Модель SCERTS® (SCERTS® Model)** — образовательная модель, направленная на социальную адаптацию детей с РАС и помощь их семьям. Основными компонентами модели являются социальная коммуникация (“SC”, *Social Communication*), эмоциональная регуляция (“ER”, *Emotional Regulation*) и адаптация окружающей среды к потребностям ребёнка (“TS”, *Transactional Support*). <http://scerts.com/> Все примечания, кроме специально выделенных, написаны переводчиком и редакторами книги.

² **Модель «Зиккурат» (Zigurat Model)** — модель обучения, использующая метод положительной поддержки поведения (PBS). Данная модель предназначена для учеников с синдромом Аспергера и высокофункциональным аутизмом.

³ **Универсальная система планирования при аутизме (Comprehensive Autism Planning System CAPS)** — инструмент, направленный на адаптацию среды и программы обучения к потребностям учеников с РАС. <https://www.autismclassroomresources.com/comprehensive-autism-planning-system/>

Henry & Myles 2007), а также модель ILAUGH¹ (Winner, 2000). В этих программах основное внимание уделяют следующим областям, в которых необходимо совершенствоваться нашим ученикам:

- Сенсорная интеграция и регуляция помогает ученикам управлять потоком информации из внешней среды, позволяя понимать и реагировать в соответствии с ожиданиями окружающих.
- Осознание и регуляция своего эмоционального состояния. Избыток эмоций может вызвать у ученика растерянность и сенсорную перегрузку. Понимание связи между сенсорными процессами и эмоциональным состоянием позволит детям выстраивать отношения с внешним миром так, чтобы окружающие, взаимодействуя с ними, чувствовали себя комфортно.
- Исполнительные функции и когнитивный контроль над поведением. Такие функции высшей нервной деятельности (в оригинале — «навыки, основанные на мышлении» (*brain-based skills*) — Прим. ред.), как контроль над импульсивным поведением, концентрация внимания, планирование, решение проблем и внутренний диалог служат основой для адаптации в повседневной жизни и помогают преодолевать препятствия на пути к поставленной цели.
- Использование визуальных подсказок и визуальной поддержки в обучении. Ученики с особыми потребностями, даже самые «высокофункциональные», часто нуждаются в структурированной подаче визуальной информации. Это помогает не только успешно обучать детей с развитым визуальным восприятием, но и побуждает педагогов использовать более конкретную, наглядную информацию для обучения абстрактным понятиям. Так, ученики, у которых визуальный канал восприятия не является ведущим, получают пользу от чёткой визуальной организации материала, а ученики, не являющиеся аудиалами, лучше воспринимают чёткие устные инструкции.
- Программа «Социальное мышление» (*Social Thinking®*) и словарь методологии «Социальное мышление». Методология «Социальное

¹ **Модель ILAUGH** (*Initiation of communication, Listening with your eyes and brain, Abstract and Inferential, Language/Communication, Understanding perspective, Gestalt Processing/Getting the big picture, Humor and human relatedness*) — модель обучения на основе методологии «Социальное мышление», основными аспектами которой являются развитие коммуникации и абстрактного мышления, чтение невербальных знаков, понимание перспективы другого человека, целостное восприятие социальной ситуации и понимание юмора; из начальных букв этих понятий составлена аббревиатура — название модели. <https://www.socialthinking.com/>

мышление» даёт точные формулировки понятий, помогающих развить осознание точек зрения и социально-эмоциональных реакций другого человека.

- Развитие самосознания — важнейшая составляющая каждой программы, обеспечивающая улучшение внутренней саморегуляции при использовании любого подхода к обучению и при формировании любого навыка.

Кроме того, для обучения в этих областях развития могут оказаться полезными такие ресурсы, как «Социальные истории®»¹ и «Диалоги в комиксах»² Кэрол Грей, а также «Невероятная пятибалльная шкала эмоций» М. Кёртис³.

В 2009 г. я впервые услышала, как Леа Кайперс (*Leah Kuypers*) рассказывает о «Зонах регуляции®», концепции, разработанной на основе её преподавательского опыта и исследовательской работы в магистратуре, позже оформленной в виде диссертационной работы на соискание степени магистра педагогики.

Одним из руководителей в работе Леа Кайперс над созданием программы «Зоны регуляции» стала Кари Данн Барон (*Kari Dunn Buron*), соавтор «Невероятной пятибалльной шкалы эмоций». Концепция «Зоны регуляции», описанная в этой книге, сочетает в себе все вышеперечисленные подходы и техники, помогающие ученикам осознать индивидуальные потребности для регуляции своего состояния. Целью «Зон регуляции» является развитие у учеников способности к социальной, эмоциональной и сенсорной саморегуляции.

В книге последовательно даны планы уроков с чёткими инструкциями для учителей и родителей. С их помощью ученики смогут больше узнать о системе саморегуляции и о том, как этой системой пользоваться. Программа «Зоны регуляции» использует четыре цвета, помогающие

¹ **Социальные истории®** (*Carol Gray's Social Stories®, The New Social Story Book, 10th Anniversary Edition, 2010*) — краткое описание различных социальных ситуаций, иллюстрированных фотографиями. Книга предназначена для людей с РАС. <https://readli.net/new-social-story-book-10th-anniversary-edition/>

² **«Диалоги в комиксах»** *Comic Strip Conversations* by Carol Gray, 1994) — книга для обучения детей с РАС и другими нарушениями развития навыкам ведения разговора. На русский язык эта книга пока не переведена.

³ **«Невероятная пятибалльная шкала эмоций»** (*«Incredible 5 Point Scale» by Kari Dunn Buron, Mitzi Curtis*) — методика визуальной поддержки, широко применяющаяся в специальном образовании США для развития социальных навыков у учеников с аутизмом и другими нарушениями развития. Подробнее об этой методике можно прочитать в одноимённой книге.

ученикам визуально и вербально определять, как они себя чувствуют, осознать свои эмоции и отследить собственный уровень возбуждения.

Уроки разработаны так, чтобы помочь понять свои внутренние ощущения и эмоции, сенсорные потребности и шаблоны мышления, возникающие при переходе из одной зоны регуляции в другую. Ученики научатся использовать разнообразные техники, необходимые для саморегуляции того или иного эмоционального состояния (сенсорная поддержка, успокаивающие техники, стратегии мышления); узнают о том, когда, как и почему следует использовать эти техники.

Программа «Зоны регуляции» также включает в себя основы подхода «Социальное мышление», с его помощью ученики смогут получить представление о точке зрения другого человека и лучше понять, как их поведение в той или иной зоне регуляции может повлиять на мысли и чувства окружающих. Кроме того, программа поможет ученику расширить его личный словарь для описания эмоций, научиться различать выражения лиц, определять триггеры, вызывающие нежелательное поведение, освоить навыки решения проблем, и многое другое.

На меня произвёл большое впечатление рассказ Леа об использовании в «Зонах регуляции» некоторых уроков из «Социального мышления», в частности, «Создание карты социального поведения», её глубокое понимание сенсорных потребностей и исключительно полезные практические техники на основе «Невероятной пятибалльной шкалы эмоций», позволяющее ученику улучшить осознание своего социально-эмоционального поведения и связанных с ним реакций.

Когда Леа согласилась работать вместе со мной над изданием этой книги, мы в тесном сотрудничестве усовершенствовали уроки так, чтобы они были понятны людям без специального образования, например, родителям и учителям, у которых нет достаточных сведений о проблемах социального научения. С помощью методики «Зоны регуляции», описанной в этой книге, они смогут помочь ученикам справиться с социальными проблемами дома, в обществе¹ и школе.

Специалисты, получившие специальное образование, смогут оценить объединение разных образовательных потребностей в одном инструменте и использовать его в работе с ребятами школьного возраста. Родители, педагоги и другие специалисты смогут адаптировать описанные в книге уроки, упростив их для учеников с серьёзными проблемами в обучении или изменив их для тех, кто успешнее в обучении.

¹ В оригинале — *community* — точного перевода нет, это сообщество людей, живущих в одном районе, мы переводим как общество, но это скорее община; соседи, хорошо знающие друг друга или люди, объединённые одной верой или придерживающиеся похожих убеждений.

Я счастлива видеть изданную книгу «Зоны регуляции» и надеюсь, что изложенный в ней материал поможет ученикам лучше ориентироваться в своих социально-эмоциональных зонах и регулировать мысли, действия и сенсорные потребности, чтобы гордиться собой и стать ответственными членами общества.

Мишель Гарсиа Виннер
Michelle Garcia Winner

Предисловие

от автора книги к изданию на русском языке

Когда я работала школьным эрготерапевтом и консультантом по вопросам аутизма, то видела, что у многих школьников есть дефицит навыков саморегуляции. Очень часто их стыдили и наказывали за отсутствие контроля над своими чувствами, проявлявшееся в виде неприемлемого поведения и мешавшее им учиться, налаживать отношения со сверстниками и участвовать в общественной жизни. Было очевидно, что наказание никак не поможет детям справиться с этими проблемами. Однако ресурсы, которые можно было бы использовать для обучения школьников навыкам саморегуляции, оказались ограниченными. Учителям, родителям и терапевтам были нужны новые техники, позволяющие научить детей регулировать свои эмоции, уровень активности и сенсорные потребности.

Сложившаяся ситуация подтолкнула меня начать работу над программой «Зоны регуляции». Эта программа даёт возможность проводить уроки, на которых дети и подростки могут научиться жизненно необходимым навыкам саморегуляции. Но «Зоны регуляции» не только позволяют проводить обучение социально-эмоциональным навыкам; работа по этой программе создаёт атмосферу принятия любых чувств человека. Применение методики «Зоны регуляции» даёт возможность говорить о своих чувствах на понятном всем языке и помогает регулировать своё внутреннее состояние, адаптируясь к ситуации.

С робостью и удивлением я наблюдаю, как моя книга распространяется по миру, как «Зоны регуляции» внедряют в школы и клиники, применяют дома, развивая способность к саморегуляции у тех, для кого мы работаем и о ком заботимся. Моё сердце согревает весть о том, что

методикой заинтересовались в России, и теперь книгу «Зоны регуляции» можно прочитать на русском языке. Официальное издание русского перевода книги «Зоны регуляции» — большая честь для меня. Раз вы решились начать это путешествие, я хочу пожелать успеха вам и всем людям, с которыми вы работаете. Я надеюсь, что мы научимся лучше понимать друг друга и управлять своими чувствами в здоровой обстановке. На сайте www.zonesofregulation.com можно найти дополнительную информацию о приложениях, онлайн-тренингах, настольных играх и других предложениях торговой марки «Зоны регуляции», а также ссылки для присоединения к социальным сетям и получения информационной рассылки по электронной почте.

Леа Кайперс
магистр образования, сертифицированный эрготерапевт
Leah M. Kuypers, MA Ed. OTR/L



Глава 1

На старт...

Знакомство с программой

«Своими плохими оценками, импульсивным поведением и вспышками гнева в начальной школе я заслужила репутацию двоечницы и хулиганки. Однако мои несомненные творческие способности скрашивали этот неприглядный образ».

Темпл Грандин, «Отворяя двери надежды...»¹

Проблемы с поведением в начальной школе, описываемые Темпл Грандин, знакомы многим ученикам. Как часто они пытаются держать себя в руках и... выходят из себя. Недостатки и плохое поведение маскируют сильные стороны и способности школьников. Вместо того, чтобы помочь ученику изменить поведение, окружающие только указывают ему на промахи. Однако, как говорит Росс Грин (Ross Greene), психолог, специализирующийся на работе с «взрывными», импульсивными детьми и автор программы «Совместное решение проблем» (*Collaborative Problem Solving*, «Взрывной ребёнок»², 2005): «Все дети ведут себя хорошо, если только могут». Вот хорошая мантра для всех педагогов и воспитателей! Никто из учеников не хочет иметь «плохую» репутацию, однако навыки, позволяющие вести себя по-другому, не появятся в репертуаре ученика, если не предоставить ему необходимые техники для их формирования и многочисленные возможности для практики. Успех ребёнка в школе, дома и в обществе в огромной степени зависит от его способности контролировать

¹ Грандин Темпл, Скориано Маргарет М. «Отворяя двери надежды. Мой опыт преодоления аутизма», 2018. Теревинф. Temple Grandin with Margaret Scariano. *Emergence: Labeled Autistic.*, 1986, updated 1991.

² Грин Росс В., «Взрывной ребенок. Новый подход к воспитанию и пониманию легко раздражимых детей», Теревинф, 2018 г. Ross W. Greene, *The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, Chronically Inflexible Children.* Published September 20th 2005 by HarperCollins.

непредвиденные реакции и поведение, неадекватное ситуации. Методика *Зоны регуляции*[®] разработана, чтобы помочь детям достичь этой цели.

Программа «Зоны регуляции» создавалась, чтобы помочь таким ученикам, как Темпл Грандин, формировать навыки сознательного управления своими действиями, улучшая таким образом самоконтроль и умение решать проблемы. В обучении используется когнитивно-поведенческий подход: занятия помогают ученикам различать своё настроение и уровень возбуждения, разделённые в программе на четыре «зоны регуляции». Каждой из зон регуляции соответствует свой цвет.

Во время занятий ученики осваивают стратегии или техники, с помощью которых можно остаться в одной зоне регуляции или перейти в другую. Изучая способы как успокоиться, методики сенсорной поддержки и когнитивные стратегии, ученики получают необходимый набор техник для перехода между зонами регуляции. Чтобы развить у учеников понимание процесса саморегуляции, созданы уроки, обучающие навыкам: как считывать выражения лиц, различать больший спектр эмоций, понимать, как окружающие расценивают поведение и реагируют на него, отслеживать триггеры для менее контролируемых состояний, использовать решения для саморегуляции и навыки преодоления трудностей.

Занятия в программе разделены на 18 уроков. Для закрепления пройденного материала, в конце каждого урока есть вопросы для обсуждения и практические задания. В большинстве уроков есть дополнительные задания и советы, как подобрать подходящие к потребностям ваших учеников пособия.

Также в книге можно найти плакаты, таблицы и бланки, которые можно распечатать.

Кто может проводить обучение по программе «Зоны регуляции»?

Проводить обучение может любой человек, который работает с учениками, имеющими проблемы с саморегуляцией, включая специальных и «обычных» педагогов, эрготерапевтов, логопедов, психологов, воспитателей, поведенческих аналитиков, социальных работников, родителей. Мы пишем «учитель», однако это не значит, что вам нужно обязательно быть школьным педагогом, чтобы проводить уроки саморегуляции.

Для кого предназначены «Зоны регуляции»?

Программа «Зоны регуляции» предназначена для учеников, имеющих проблемы с саморегуляцией. Подробнее это описано в следующем разделе

этой главы. Иногда дефицит саморегуляции может быть начальным проявлением нейробиологического расстройства и/или специфических трудностей в обучении, однако не у всех учеников, имеющих сложности с самоконтролем, есть медицинский диагноз. Программа создавалась для учеников с нейробиологическими и ментальными нарушениями, включая расстройства аутистического спектра (РАС), синдром гиперактивности и дефицита внимания (СДВГ), синдром Туретта, оппозиционно-вызывающее расстройство (ОВР), расстройства поведения, селективный мутизм и тревожные расстройства. Однако вскоре выяснилось, что программу можно использовать для широкого круга учеников.

Курс может оказаться полезным для любого человека, не только для школьников. Когда учителя и родители начинают работать по программе «Зоны регуляции» с одним из учеников, то обнаруживают, что пользу получают и другие ученики, и они сами. Взрослые, обучающие работе по зонам регуляции, говорят, что им стало проще понимать своё состояние и выбрать нужную технику саморегуляции. Любой может время от времени испытывать сложности в управлении своим состоянием; это побуждает многих учителей общеобразовательных школ адаптировать программу для всего класса.

Работать по программе «Зоны регуляции» можно с детьми дошкольного возраста (примерно с четырёх лет), уровень интеллектуального развития которых соответствует возрастной норме или опережает её, с учениками начальной и средней школы, со взрослыми. Уроки можно адаптировать для занятий с дошкольниками и старшеклассниками, а также со взрослыми людьми. Старшеклассникам и взрослым некоторые занятия могут показаться слишком «детскими», однако обсуждение материала этих занятий несомненно принесёт им пользу. Глубина понимания зависит от возраста, класса обучения, когнитивного развития, зрелости ученика; ожидания учителя должны соответствовать индивидуальным качествам ученика или группы. Например, перед дошкольниками редко ставят такие цели, как самостоятельная регуляция в стрессовой ситуации. Желательно адаптировать материал в соответствии с возрастом и годом обучения; для детей младшего возраста часть уроков нужно упростить.

Хотя большая часть уроков написана для учеников со среднестатистическим интеллектом или интеллектом выше среднего уровня, материалы можно адаптировать для детей со сниженными познавательными способностями или нарушениями речи. Ученики с дефицитом когнитивных навыков вряд ли освоят программу в полной мере, однако при постоянной работе и они могут составить представление о зонах регуляции и при помощи визуальной поддержки перейти к занятиям, способствующим саморегуляции. Для обучения школьников с когнитивными нарушениями вам, вероятнее всего, придётся дополнительно адаптировать учебный материал.

- Написать на доске расписание:
 1. Введение
 2. Создание плакатов «Зоны регуляции»
 3. Подведение итогов и завершение урока

Начало работы с учениками

1. Заинтересуйте их — спросите, смогут ли они распределить все свои эмоции и действия по четырём группам/зонам регуляции. При знакомстве с концепцией зон регуляции в качестве визуальной поддержки используйте настенные плакаты:

- Четыре зоны регуляции нужны для описания происходящего с нашим телом и сознанием, когда мы испытываем чувства.
- Если вы находитесь в синей зоне регуляции, то ваши движения будут замедленными. Это происходит, когда человеку скучно, грустно, он устал или плохо себя чувствует.
- Зелёная зона регуляции, как зелёный сигнал светофора, говорит о том, что вы «готовы к движению». В зелёной зоне вы довольны, спокойны, внимательны.

ЗОНЫ регуляции



Рисунок 1.1. Плакаты с разноцветными зонами регуляции

Словарь для работы с **ЗОНАМИ** регуляции®

Саморегуляция — способность к достижению оптимального состояния активности в той или иной ситуации. Это касается регуляции как физических ощущений, так и эмоционального состояния.

Зоны регуляции — концепция, при помощи которой ученик учится саморегуляции. «Зоны регуляции» помогут классифицировать телесные ощущения и эмоции в соответствии с четырьмя зонами разного цвета, которые ученик может без труда определить.

Синяя зона — термин используют для описания низкого уровня активности, например, грусть, усталость, недопомогание, скука.

Зелёная зона — соответствует оптимальному уровню активности. В зелёной зоне человек спокоен, радостен, сосредоточен, уверен в себе. В этой зоне регуляции наблюдается наибольшая способность к внутреннему контролю.

Жёлтая зона — описывает повышенный уровень возбуждения. В этой зоне человек может испытывать стресс, досаду, тревогу, волнение, страх, вести себя легкомысленно. Он испытывает потребность в выплеске энергии, однако в некоторой степени сохраняет способность контролировать себя.

Красная зона — крайняя степень возбуждения. В этой зоне человек может испытывать гнев, злость, панику, острое горе, ужас, восторг, демонстрирует импульсивное поведение и теряет над собой контроль.

Набор техник/инструментарий — набор успокаивающих и повышающих активность техник/инструментов, которые ученик может выбрать с учётом своих текущих потребностей.

Инструменты или техники — два близких по смыслу термина, описывающих взаимозаменяемые способы успокоиться или взбодриться, которые помогают ученику регулировать своё состояние.

Триггер — раздражитель, снижающий способность к саморегуляции и повышающий вероятность перемещения в жёлтую или красную зону регуляции.

«Стоп. Выбери. Шагай» — принцип, помогающий ученику контролировать импульсивное действие и выбрать лучшее решение проблемы. Эти слова сочетают со знаком «STOP», чтобы дать ученику дополнительную подсказку.

Ожидаемое поведение¹ — поведение, после которого у окружающих возникают о тебе хорошие, спокойные мысли.

Неожиданное поведение¹ — поведение, после которого у окружающих возникают некомфортные, нелестные мысли о тебе.

«Человек» — рассматриваемый в качестве примера, абстрактный взрослый или ребёнок, у которого в заданной ситуации появляется ожидаемое или неожиданное поведение.

Каков размер или масштаб этой проблемы, «Это Большая или Маленькая проблема?»¹ — вопросы, которые помогают ученику оценить размер проблемы (большая, средняя или маленькая).

Большие проблемы — затрагивают многих людей и не имеют простого, быстрого и устраивающего всех решения.

Средние проблемы — затрагивают нескольких людей; их можно решить за период времени от одного часа до двух дней.

Маленькие проблемы — оказывают влияние на одного человека или двоих людей, не требуют решения, или решение занимает несколько минут.

¹ Словарь социального мышления, разработанный Мишель Гарсия Виннер, из книги «Думать о ТЕБЕ, думать обо МНЕ» (*Thinking About YOU Thinking About ME*, 2007). Примечание автора книги.

Внутренний критикан — этот термин описывает отрицательные, снижающие самооценку мысли.

Внутренний наставник — этот термин описывает положительные мысли.

Сверхгибкое мышление¹ — образ мышления, позволяющий человеку смотреть на проблему с разных точек зрения и рассматривать разные варианты действий.

«Каменное» мышление — ригидный образ мышления, при котором человек фиксируется на одной мысли и с трудом принимает другие варианты действий.

¹ Словарь социального мышления, разработанный Стефани Мадригал (*Stephanie Madrigal*) и Мишель Гарсиа Виннер, «Сверхгибкость: супергерой программы социального мышления» (*Superflex: A Superhero Social Thinking Curriculum, 2008*). Примечание автора книги.

Информация о **ЗОНАХ** регуляции®

_____ будет участвовать в программе «Зоны регуляции» (далее «Зоны»). Это уроки и занятия, разработанные Леа Кайперс (Leah Kuipers), сертифицированным эрготерапевтом, для улучшения навыков саморегуляции, или, другими словами, навыков самоконтроля, самоуправления, контроля над импульсивным поведением. Самоконтроль представляет собой оптимальное для текущей ситуации состояние телесного и эмоционального возбуждения. Например, если ученик играет во дворе или участвует в спортивном состязании, оптимальным будет довольно высокий уровень возбуждения; однако этот уровень возбуждения неприемлем для занятий в библиотеке.

На уроках и практических занятиях ученикам помогут определить зоны, соответствующие их состоянию, и выбрать технику, позволяющую остаться в определённой зоне или перейти в другую. Ученики смогут не только улучшить способность к саморегуляции, но и расширить словарь для описания эмоций, научиться распознавать выражение лица собеседника, понимать точку зрения другого человека и его реакцию на чьё-то поведение, распознавать события, провоцирующие ухудшение поведения, использовать методы для успокоения и концентрации, приобрести навыки решения проблем.

Очень важно, чтобы все участники команды знали и понимали язык, который используется для обучения «Зонам регуляции». Это необходимо для создания комфортной поддерживающей обстановки, в которой ученик сможет отработать навыки саморегуляции. Такая обстановка позволит ученику не только быстрее усвоить навыки саморегуляции, но и с большей вероятностью применять их в разных ситуациях. Поддержать ученика в процессе обучения можно следующим образом:

- Используйте подходящие термины и понятия в разговоре о зонах регуляции в разных ситуациях и в разной обстановке, применяя эту концепцию по отношению к себе. Произносите комментарии вслух, чтобы ученик понял, что для человека вполне естественно находиться в разных зонах и применять техники для регуляции своего состояния. Например: «Я сильно расстроился из-за этого, поэтому сейчас нахожусь в жёлтой зоне. Нужно выбрать технику, чтобы успокоиться. Мне сейчас лучше сделать несколько глубоких вдохов».
- Поделитесь с учеником наблюдениями о его состоянии, помогая ему понять, что он испытывает и в какой зоне регуляции сейчас находится.
- Когда ученик определит зону регуляции, в которой находится, подтвердите правильность его выбора и вместе подумайте над приемлемыми способами саморегуляции, позволяющими проявить ожидаемое в данной ситуации поведение.
- Расскажите ученику, как его поведение влияет на зону регуляции, в которой находитесь вы, и на ваши чувства.
- Помогите ученику освоить термины для выражения своих чувств и потребностей, побуждая его рассказывать о зоне регуляции, в которой он сейчас находится.
- Почаще интересуйтесь, какие триггеры действуют на ученика, какие техники саморегуляции он использует. Спросите, хочет ли ученик, чтобы вы ему напоминали о необходимости использовать техники регуляции своего состояния, и в какой форме лучше напомнить ему об этом.
- Попросите ученика почаще показывать вам свою папку для занятий «Зоны регуляции» и рассказывать, что он узнал на этих занятиях.
- Обязательно используйте положительное подкрепление за правильное определение зоны и попытку саморегуляции поведения, старайтесь не фиксировать внимание на проблемном поведении, которое ученик проявляет, находясь в одной из зон регуляции.

Очень важно помнить, что все без исключения бывают в каждой из зон — красную и жёлтую зоны нельзя считать «плохими». Все мы когда-то можем оказаться в любой из зон регуляции. Работая по программе «Зоны регуляции», важно сохранять нейтральную позицию и избегать оценочных суждений.

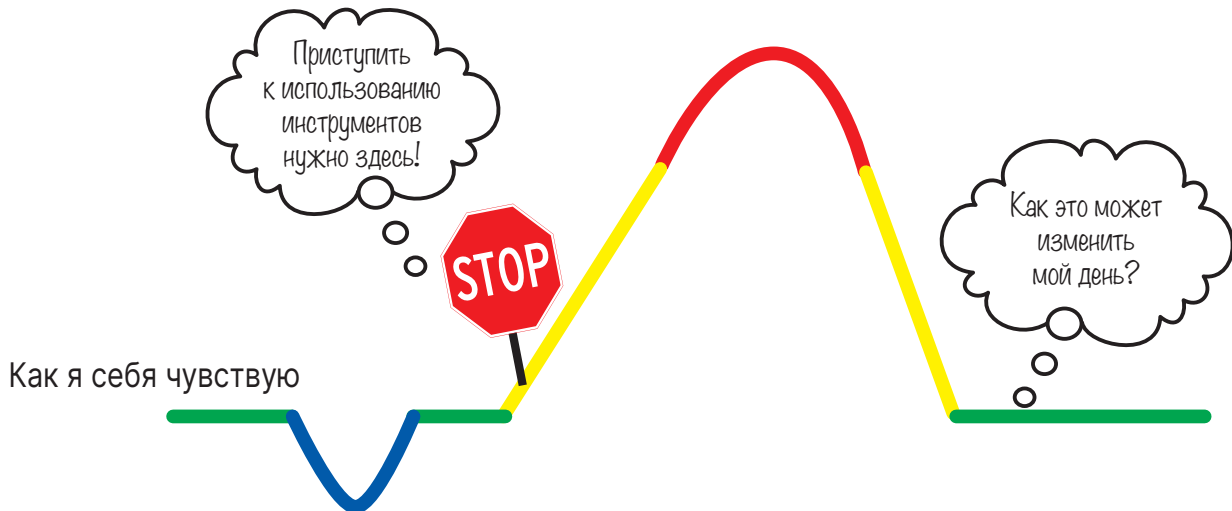
С уважением,

Имя

Роль в команде



Когда использовать мои личные инструменты для **жёлтой зоны** регуляции



В жёлтой зоне _____

Я вижу _____

Я чувствую _____

Я действую _____

Adapted for The Zones of Regulation® from the original Anxiety Curve
in Buron and Curtis' The Incredible 5-Point Scale (2003), www.5pointscale.com



Леа Кайперс, MA Ed., OTR/L — настоящий профессионал в сфере развития саморегуляции и эмоционального интеллекта. Она разработала программу «Зоны регуляции®», www.zonesofregulation.com и является автором одноимённой книги и двух приложений (2011, Social Thinking Publishing; 2013, 2016 Selosoft, Inc). Леа регулярно проводит лекции в разных странах, консультирует родителей, специалистов, сотрудников школ, и проводит тренинги. Она живёт со своей семьёй в Миннеаполисе, штат Миннесота, США.

В «Зонах регуляции» системно и чётко даны планы уроков по работе над саморегуляцией учеников, с подробными инструкциями для учителей и родителей.

У многих детей с расстройством аутистического спектра есть дефицит навыков саморегуляции. Их часто стыдят и наказывают за отсутствие контроля над своими чувствами, выражающееся в неприемлемом поведении. Концепция «Зоны регуляции» успешно помогает ученикам с РАС лучше учиться, налаживать отношения со сверстниками и участвовать в общественной жизни.

Книга будет полезной для специалистов, занимающихся обучением детей с аутизмом, родителей и студентов дефектологических, психологических и педагогических факультетов вузов.



Идёт работа
<https://www.aworkinprogress.ru/>

