

Как улучшить эмоциональную регуляцию ребенка с аутизмом

Онойченко Е.В.
Методист Инклюзивного ресурсного центра
ГБУ ОО КРЦ ППМСС

Методика «Зоны регуляции» направлена на то, чтобы помочь детям с РАС, гиперактивным детям и тем, кто имеет трудности в понимании эмоций и управлении ими, научиться регулировать свое состояние. Кроме того, она подходит всем детям для повышения эмоционального и социального интеллекта. Методика активно применяется в школах разных стран. Ее можно использовать в детских садах, школах, коррекционных центрах и дома.

Развитие саморегуляции – одно из главных показателей развития ребенка. Разнообразие видов деятельности, которые осваивает ребенок, объединяет одно – в них формируется важнейшее личностное новообразование – произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю.

Помочь детям развить навыки саморегуляции не менее важно, чем научить их читать, считать или ездить на велосипеде.

Одна из трудностей, которую испытывают дети с РАС – это осознание своих собственных эмоций и состояний, и распознавание/ понимание эмоций и состояний других людей. Это может приводить к аффективным состояниям, агрессии, или еще большему уходу в себя. У детей с РАС самоконтроль формируется с помощью специального воздействия. Задача педагогов и психологов помочь развить этот навык, повысить способность распознавать и регулировать свои эмоции, что, в свою очередь, приведет к усилению самоконтроля и даст возможность решать проблемы в соответствии с ситуацией.

Основной подход методики «Зоны регуляции» базируется на использовании влияния визуального образа на мозг. С помощью визуальной опоры дети гораздо быстрее и качественнее усваивают то, что требуется. Этот подход можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой работе.

Для этого:

- В классе/комнате на доску вешаем таблицу, разделенную на четыре зоны: синюю, зеленую, желтую, красную. Каждой зоне соответствует определенное эмоциональное состояние человека;
- В этой таблице размещаем картинки, иллюстрирующие различные эмоциональные состояния людей;
- Перечень вариантов, каким образом можно справиться со своим эмоциональным состоянием размещаем прямо в таблице или в виде отдельной книжечки с иллюстрациями.

Как происходит обучение:

Вначале детей обучают понимать различные эмоции, сопоставлять, определять и называть их, определять причинно-следственные связи.

Обучение проводится в игровой форме с помощью визуальных опор. Взрослый предлагает разные ситуации (короткие истории или мультфильмы), а дети — пытаются определить, какие эмоции испытывают персонажи, и к какой части таблицы «Зоны регуляции» они относятся, а также по картинкам-подсказкам подбирают варианты, как лучше героям справиться с эмоциональным состоянием в той или иной ситуации.

Педагоги и психологи учат детей использовать «Зоны регуляции» в реальных жизненных ситуациях. Детям объясняется, что это нормально - испытывать разные состояния, но в школе необходимо стремиться быть в «зеленой зоне». Эти эмоциональные состояния - не черта характера или «плохое поведение», а эмоции, которые ребенок может сам отрегулировать.

Например, после нежелательного поведения ребенка или в ситуации, когда он устал, взрослый помогает ему разобраться, какой зоне соответствует его состояние и подобрать способы выхода в «зеленую зону».

Методика «Зоны регуляции» дает возможность формировать следующие навыки:

- распознавание эмоций (радость, грусть и т.д.);
- определение связи эмоций с событиями;
- способы регуляции, т.е. как справляться с разными эмоциональными состояниями;
- понимание другого человека, его эмоций.



Характеристика «Зон регуляции»:

Синяя — зона “пониженной передачи” или “замедленной работы двигателя”. Соответствующие ей состояния: печаль, скука, грусть, усталость, что-то болит, низкий уровень энергии.

Способы выхода в зеленую зону:

- если печально — поговори со старшими, подумай о хорошем, послушай музыку;

- чувствуешь вялость, нет энергии и нужно войти в тонус — потянись, отожмись от стены несколько раз, разомнись, побегай;
- устал или что-то болит — расслабься, отдохни.

Зеленая — единственная **рабочая** или **“сознательная”** зона (когда с легкостью слушаю, учусь, работаю). В этой зоне человек чувствует себя хорошо, может сконцентрироваться на задании. Только в ней возможно эффективное обучение и усвоение информации (“Двигайся!” или “Будь активным!”).

Ей соответствуют состояния: радость, гордость, готовность, спокойствие, «я в порядке».

Желтая — зона **повышенного возбуждения** (“Притормози!”).

Соответствующие ей состояния: беспокойство, тревога, волнение, раздражение, огорчение, возбуждение, «не могу усидеть на месте».

Способы выхода в зеленую зону: глубоко подышать, выпить воды, взять паузу, порисовать и т. д.

Красная — Зона **перегрузки, потери контроля** (“Стоп!”).

Состояния: страх, злость, гнев, крик, агрессия.

Способы выхода в зеленую зону: глубоко дышать, сжимать эспандер, пробежаться, поколотить боксерскую грушу, потаскать тяжелый мяч и т. д.

Примеры оформления «Зоны регуляции»:

В КАКОЙ Я ЗОНЕ? КАК Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ?

ОТДОХНИ
→

ПОЛНЫЙ
ВПЕРЕД!

нужно
замедлиться

STOP

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|---|
| грустно  | устал  | спокоен  | готов к работе  | сильно хочется двигаться  | расстроен  | разочарован отчаялся  | очень сильно злой взбешен  |
| приболел  | скучно  | счастлив  | все в порядке  | сверх активен  | растерян сбит с толку  | кричу и ору  | дерусь  |

Что можно сделать, чтобы перейти в зеленую зону:

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |



| | | | |
|--|--|---|---|
| | | | |
| СИНЯЯ ЗОНА Грустный Больной Уставший Скучающий Замедленный | ЗЕЛЁНАЯ ЗОНА Радостный Спокойный Довольный Сосредоточенный Готовый учиться | ЖЁЛТАЯ ЗОНА Расстроенный Обеспокоенный Дурашливый Взволнованный Немного теряет контроль | КРАСНАЯ ЗОНА Разгневанный Напуганный Кричащий/дерущийся Взбудораженный Вне себя |

С помощью таблиц/картинок детей обучают определять «размер» проблемы (таблица №1) и степень реагирования на нее (таблица №2), их сопоставлять и выбирать стратегии реагирования адекватные ситуации.

Таблица 1. Насколько велика проблема?

| Моя реакция на проблему | Проблемы | Уровень реакции |
|-------------------------|---|-----------------|
| Караул! | Землетрясение Кровь, сломана нога Кто-то поранил меня | 5 |
| Огромная | Родители разводятся Дедушка/бабушка очень больны | 4 |
| Большая | Другой ребенок меня ударил Не получается задача Чувствую себя больным | 3 |

| | | |
|------------------|--|----------|
| Средняя | Спорил с другом Забыл домашнюю работу Кто-то меня обозвал | 2 |
| Маленькая | Кто-то влез перед мной в очередь Получил замечание Наказан | 1 |
| Мизерная | Нет карандаша Учитель меня не вызвал Не было прогулки на улице | 0 |

Таблица № 2. Как вы к этому относитесь? Насколько **сильна** реакция?

| Хочется | Уровень реакции |
|---|------------------------|
| Ударить. Кричать. Драться | 5 |
| Плакать. Прятаться. Отталкивать. | 4 |
| Ныть. Жаловаться. | 3 |
| Просить о помощи. | 2 |
| Глубоко дышать. Уговорить себя. Успокоиться. | 1 |
| Игнорировать. | 0 |

Рекомендации по выходу в зеленую зону подбираются с учетом потребностей детей и возможностей обучающего.

По мере овладения данной методикой ребенку предлагается все более широкий выбор способов для регулирования его состояния. Для этого можно использовать стратегии саморегуляции, предложенные Хлои Ротчайлд (5):

- Глубокое дыхание.
- Сжимать мячик для стресса, пластилин или сенсорную игрушку.
- Различные упражнения из метода «Гимнастика для мозга».
- Мысленно досчитать до 10, 25, 50 и так далее.
- Сделать перерыв (при возникновении стрессовой ситуации в общественном месте, то можно ненадолго выйти на улицу или зайти в туалет).
- Глубокое давление на кожу.
- Шумопоглощающие наушники.
- Утяжеленные предметы для глубокого давления, например, утяжеленный плед для коленей, утяжеленное одеяло или утяжеленный жилет.
- Прослушивание музыки.
- Рисование или письмо.
- Занятие, которое очень нравится ребенку.
- Раскачивание в кресле-качалке или движения во вращающемся кресле.
- Использование планшета, видеоигры, книги или чего-то еще, что отвлекает от стрессовой ситуации.
- Положить голову на стол на какое-то время.
- Маленький настольный вентилятор, чтобы перекрыть определенные звуки.
- Выключить свет.
- Занятия на спортивных тренажерах.
- Прогулка.
- Использование пятибалльной шкалы стресса.

- Использование карточки «Перерыв».
- Записать, что я чувствую, а также общение с помощью письменной речи, потому что иногда устная речь дается мне гораздо тяжелее.
- Визуальные расписания, чтобы человек знал, чего ожидать и когда этого ожидать.

Сначала дети с помощью таблицы «Зоны регуляции» и подсказок старших учатся узнавать и регулировать свое состояние, а дальше автоматизируют навык и применяют его в ежедневном общении с окружающими, и все меньше обращаются к таблице и со временем перестают в ней нуждаться.

Результаты применения данной методики:

1. Дети обучаются понимать и называть свои эмоциональные состояния, что является значительным шагом к управлению собой, повышается эмоциональный интеллект;
2. Дети научаются лучше понимать других людей, что способствует развитию их коммуникативных навыков, социального интеллекта
3. Дети привыкают отреагировать негативные импульсы социально приемлемым способом и помочь в этом своим товарищам

Выгоды для всех:

- Меньше стрессов для всего коллектива, больше времени для конструктивного времяпрепровождения, когда дети владеют собой;
- Хороший уровень взаимопонимания с учителями/взрослыми;
- Стабильный уровень дисциплины способствует продуктивной работе на уроке/занятии.

Литература

1. Биннс А. Применение модели саморегуляции и коммуникации для коррекции аутизма // Аутизм и нарушения развития. 2019. Том 17. № 2. С. 34–45.
doi:10.17759/autdd.2019170204
2. Развитие навыков саморегуляции у маленьких детей в ходе повседневной деятельности <https://specialtranslations.ru/self-regulation/>
3. Кари Данн Бьюрон / Kari Dunn Buron. Как можно улучшить эмоциональную регуляцию ребенка с аутизмом? <https://outfund.ru/emocionalnaya-regulyaciya-rebenka-s-autizmom/>
4. Хлои Ротчайлд / Chloe Rothschild Как метод пятибалльной шкалы помогает регулировать эмоции <https://outfund.ru/zapiski-autista-kak-metod-pyatiballnoj-shkaly-pomogaet-regulirovat-emocii/>
5. Хлои Ротчайлд / Chloe Rothschild Собираем ящик с инструментами для саморегуляции <https://outfund.ru/zapiski-autista-sobiraem-yashhik-s-instrumentami-dlya-samoregulyacii/>