

ÎN CE ZONĂ EȘTI?

ZONA ALBASTRĂ

TRIST
BOLNAV
SOMNOROS
PLICTISIT
OBOSIT



REST

- IA O PAUZĂ
- CERE O ÎMBRĂȚIȘARE
- ASCULTĂ MUZICĂ
- DESENEAZĂ
- RĂSFOIEȘTE O CARTE
- RESPIRĂ ADÂNC



ZONA VERDE

CALM
RELAXAT
VESEL
PREGĂTIT
ÎN CONTROL



GO

- ASCULTĂ
- COOPEREAZĂ
- ÎNDEPLINEȘTE-ȚI OBIECTIVELE
- AJUTĂ-I PE CEILALȚI



ZONA GALBENĂ

ÎNGRIJORAT
FRUSTRAT
AGITAT
DEZORIENTAT
COPLEȘIT



SLOW

- IA O PAUZĂ
- CERE O ÎMBRĂȚIȘARE
- VORBEȘTE DESPRE CEEA CE SIMȚI
- RESPIRĂ ADÂNC
- MERGI LA O PLIMBARE



ZONA ROȘIE

FURIOS
NERVOS
FĂRĂ CONTROL
ZGOMOTOS
PANICAT



STOP

- IA O PAUZĂ
- NUMĂRĂ PÂNĂ LA 10 (ȘI ÎNAPOI)
- RESPIRĂ ADÂNC
- VORBEȘTE DESPRE CEEA CE SIMȚI
- LOVEȘTE O PERNĂ



ÎN CE ZONĂ EȘTI?

ZONA ALBASTRĂ

TRIST
BOLNAV
SOMNOROS
PLICTISIT
OBOSIT



REST

Ce faci?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZONA VERDE

CALM
RELAXAT
VESEL
PREGĂTIT
ÎN CONTROL



GO

Ce faci?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZONA GALBENĂ

ÎNGRIJORAT
FRUSTRAT
AGITAT
DEZORIENTAT
COPLEȘIT



SLOW

Ce faci?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZONA ROȘIE

FURIOS
NERVOS
FĂRĂ CONTROL
ZGOMOTOS
PANICAT



STOP

Ce faci?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÎN CE ZONĂ EȘTI?

ZONA ALBASTRĂ

TRIST
BOLNAV
SOMNOROS
PLICTISIT
OBOSIT



REST

- IA O PAUZĂ
- CERE O ÎMBRĂȚIȘARE
- ASCULTĂ MUZICĂ
- DESENEAZĂ
- RĂSFOIEȘTE O CARTE
- RESPIRĂ ADÂNC



ZONA VERDE

CALM
RELAXAT
VESEL
PREGĂTIT
ÎN CONTROL



GO

- ASCULTĂ
- COOPEREAZĂ
- ÎNDEPLINEȘTE-ȚI OBIECTIVELE
- AJUTĂ-I PE CEILALȚI



ZONA GALBENĂ

ÎNGRIJORAT
FRUSTRAT
AGITAT
DEZORIENTAT
COPLEȘIT



SLOW

- IA O PAUZĂ
- CERE O ÎMBRĂȚIȘARE
- VORBEȘTE DESPRE CEEA CE SIMȚI
- RESPIRĂ ADÂNC
- MERGI LA O PLIMBARE



ZONA ROȘIE

FURIOS
NERVOS
FĂRĂ CONTROL
ZGOMOTOS
PANICAT



STOP

- IA O PAUZĂ
- NUMĂRĂ PÂNĂ LA 10 (ȘI ÎNAPOI)
- RESPIRĂ ADÂNC
- VORBEȘTE DESPRE CEEA CE SIMȚI
- LOVEȘTE O PERNĂ





ODIHNEȘTE-TE

PORNEȘTE

ÎNCETINEȘTE

STOP

ODIHNEȘTE-TE

PORNEȘTE

ÎNCETINEȘTE

STOP

ODIHNEȘTE-TE

PORNEȘTE

ÎNCETINEȘTE

STOP

ODIHNEȘTE-TE

PORNEȘTE

ÎNCETINEȘTE

STOP

Instrucțiuni

Materialele regăsite aici au fost concepute în așa fel încât să reprezinte o activitate practică pentru cei mici. Prin urmare, recomand ca, după ce învață caracteristicile celor patru zone, cei mici să vină cu propriile idei cu privire la modul de acționare. Fișa care cuprinde doar linii punctate în partea de jos poate fi folosită de copii în acest sens. Fișa care cuprinde recomandări și linii punctate poate fi folosită pentru a adauga ideile copiilor pe lângă cele deja existente. Pătrățelele din ultimele două fișe se decupează și se lipesc pe bețișoare de înghețată. Ele vor fi semnele cu ajutorul cărora cei mici pot identifica și transmite mai ușor în ce zonă se află.

Aceste materiale sunt inspirate din ideile psihoterapeutei Leah M. Kuypers despre care găsiți mai multe informații pe site-ul zonesofregulation.com.

