

**Макарова Анна Владимировна,**  
Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №154 общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому  
развитию детей Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

## **ЗОНЫ РЕГУЛЯЦИИ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: АНАЛИЗ ПРОГРАММЫ ЛЕА М. КАЙПЕРС**

**Аннотация.** В статье представлен анализ программы эмоциональной регуляции «Зоны регуляции» (The Zones of Regulation), разработанной Леа М. Кайперс, и её адаптации для детей дошкольного возраста. Рассматриваются теоретические основы программы, структура четырёх цветовых зон, принципы адаптации для дошкольников, роль ко-регуляции и практические рекомендации по внедрению в образовательную среду и семье.

**Ключевые слова:** Зоны регуляции, эмоциональная регуляция, дошкольный возраст, ко-регуляция, социально-эмоциональное развитие, сенсорная интеграция.

### Введение

Дошкольный возраст – критический период в развитии эмоциональной регуляции. В это время дети осваивают навыки игры, следования правилам, взаимодействия в группе, управления импульсами и реакциями на различные внешние стимулы. Современные исследования подтверждают: если социально-эмоциональное развитие задерживается, это негативно сказывается на всех остальных сферах – от когнитивного до физического развития.

Одним из наиболее эффективных инструментов развития эмоциональной регуляции на сегодняшний день признана программа «Зоны регуляции» (The Zones of Regulation), созданная сертифицированным эрготерапевтом Леа М. Кайперс. Изначально разработанная для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) и синдромом дефицита внимания, программа получила широкое распространение в общем образовании и доказала свою эффективность в работе с дошкольниками.

### Теоретические основы программы

Программа «Зоны регуляции» базируется на интеграции трёх ключевых направлений: когнитивно-поведенческой терапии, сенсорной интеграции и социального мышления. Кайперс предлагает рассматривать эмоциональные состояния человека через призму четырёх цветовых зон, каждая из которых соответствует определённому уровню arousal (физиологического и эмоционального возбуждения).

Красная зона представляет состояние чрезвычайно высокого возбуждения: ярость, паника, гнев, чувство потери контроля, эйфория на грани срыва. В этой зоне ребёнок не способен к рациональному мышлению и саморегуляции.

Жёлтая зона – состояние повышенного возбуждения с сохранением некоторого контроля: тревога, раздражение, фрустрация, беспокойство, излишнее веселье. Отличие от красной зоны – возможность ещё самостоятельно вернуться в состояние равновесия.

Зелёная зона – оптимальное состояние для обучения: спокойствие, сосредоточенность, готовность к взаимодействию. Именно здесь ребёнок наиболее продуктивен. Родители и педагоги часто называют это состояние «хорошим поведением».

Синяя зона – состояние пониженного возбуждения: усталость, скука, грусть, сонливость, апатия. Это «зона отдыха», в которой ребёнку сложно включиться в деятельность.

Важнейший постулат программы: все зоны нормальны и допустимы. Каждый человек в течение дня проживает разные состояния. Задача педагога – не запрещать пребывание в



жёлтой или синей зоне, а научить ребёнка распознавать своё состояние и пользоваться «инструментами» для перехода в зелёную зону, когда это необходимо.

Особенности применения программы в дошкольном возрасте

Стандартная программа «Зоны регуляции» рассчитана на детей от 4 лет, однако для дошкольников требуется значительная адаптация. В этом возрасте ведущей деятельностью является игра, а не учебное взаимодействие; абстрактное мышление ещё только формируется; лёгкость отвлечения и быстрая утомляемость – возрастные особенности.

Ключевые принципы адаптации программы для дошкольников

- Сокращение количества изучаемых эмоций. На начальном этапе достаточно 1-3 эмоций на каждую зону. Например, в синей зоне – грусть и усталость; в зелёной – спокойствие и радость; в жёлтой – беспокойство и раздражение; в красной – гнев. По мере усвоения словарь расширяется.

- Использование наглядности. Фотографии детей, педагогов, родителей и любимых мультипликационных персонажей в разных эмоциональных состояниях становятся основой для распознавания зон. Это особенно важно для дошкольников с речевыми нарушениями, которым трудно вербализовать свои чувства.

- Акцент на ко-регуляции. Для дошкольников, особенно с нарушениями коммуникации, необходима поддержка взрослого в процессе регуляции. Взрослый сначала «замечает» зону ребёнка, помогает её назвать и совместно использует успокаивающие стратегии. Со временем ребёнок осваивает эти действия самостоятельно.

- Последовательное введение зон. Рекомендуется изучать одну зону за раз, постепенно и неторопливо, многократно закрепляя материал через песни, игры, книги и повседневные ситуации.

Структура программы и содержание занятий

Программа Кайперс включает 18 структурированных уроков, каждый из которых содержит: обзор занятия, цели, список материалов, сценарий для ведущего, дифференцированные задания для разных возрастных групп, способы генерализации навыка и варианты адаптации.

Для дошкольного возраста рекомендовано использовать мультисенсорный подход: визуальные пособия (цветные карточки, постеры), аудиальные (песни, звуки), тактильные (сенсорные мешочки, мячики-антистресс), кинестетические (двигательные игры).

Практические рекомендации для педагогов и родителей

Создание «зон инструментов». Важно не просто научить детей называть свою зону, но и дать им конкретные стратегии для перехода в зелёную зону. Это могут быть: глубокое дыхание, использование сенсорных предметов (тяжёлое одеяло, мячик-ежик), возможность отойти в тихое место, разговор с доверенным взрослым.

Моделирование зон взрослым. Педагог и родители должны сами использовать язык зон, показывая свою уязвимость: «Я сейчас в жёлтой зоне – у меня много дел, и я нервничаю. Мне нужно сделать несколько глубоких вдохов, чтобы вернуться в зелёную».

Вовлечение семьи. Для устойчивого результата необходимо, чтобы язык зон использовался и дома. Семье можно передать «доску чувств» для отработки навыка в повседневной жизни.

Интеграция в режимные моменты. Зоны можно обсуждать не только на специальных занятиях, но и в течение дня: на прогулке, во время приёма пищи, при чтении книг.

Эффективность программы: данные исследований

В 2024 году в штате Огайо (США) было проведено исследование эффективности адаптированной версии «Зон регуляции» в дошкольных учреждениях. Постпандемический период характеризовался ростом нарушений регуляции у детей. Внедрение программы



показало положительную динамику: педагоги отметили улучшение управления классом, снижение деструктивного поведения и повышение эмоциональной грамотности детей.

Исследователи подчёркивают, что программа даёт общий язык для всех взрослых, работающих с ребёнком, создавая единое смысловое поле для обсуждения эмоций.

**Заключение**

«Зоны регуляции» Леа Кайперс – это не просто очередная методика, а целостная философия принятия всех эмоциональных состояний человека. Для дошкольного возраста программа требует адаптации: сокращения объёма информации, усиления наглядности и опоры на ко-регуляцию взрослого. Однако именно эти адаптации делают её максимально эффективной для формирования у детей базовых навыков саморегуляции, необходимых для успешного обучения в школе и социализации.

Программа уже доступна на русском языке, что открывает широкие возможности для её внедрения в российскую систему дошкольного образования и психолого-педагогического сопровождения детей.

*Список литературы:*

1. Kuypers, L. M. (2021). *The Zones of Regulation: A Curriculum Designed to Foster Self-Regulation and Emotional Control*. Think Social Publishing.
2. Budde, A. (2024). *Implementation of an Adapted Version of the Zones of Regulation into Integrated Preschool Classrooms*. Doctoral dissertation, University of Dayton.
3. Kuypers, L. (2024). *Can I use The Zones of Regulation with Preschoolers?* The Zones of Regulation Blog.
4. Sheffield Children's NHS Foundation Trust. (2024). *Supporting emotional regulation in early years*.
5. Gindis, B. (2017). *Review of The Zones of Regulation*. Fostering Families Today.

