



# THE ZONES OF REGULATION®

**BLUE ZONE**

Bored, Hurt, Exhausted, Sick, Tired, Sad

**GREEN ZONE**

Calm, Good, Proud, Okay, Ready to Learn, Content

**YELLOW ZONE**

Frustrated, Anxious/Worried, Excited, Silly, Overwhelmed, Scared

**RED ZONE**

Aggressive, Mean, Terrified, Mad, Angry, Yelling

**Blue Zone Tools**

Stretch

---

---

---

---

---

---

---

---

**Green Zone Tools**

Drink water

---

---

---

---

---

---

---

---

**Yellow Zone Tools**

Deep breaths

---

---

---

---

---

---

---

---

**Red Zone Tools**

Take a break

---

---

---

---

---

---

---

---



האזורים בצבעים משקפים את מצב הרוח, ההרגשה שהתלמיד מרגיש ברגע נתון כאשר המקום האידיאלי ללמידה ושיתוף פעולה הוא האזור הירוק.

באזור הכחול התלמיד מנותק, עייף לא ממוקד, ובאדום באובדן שליטה.

כדאי לרשום בתוך התמרורים המתארים את האזורים השונים (לא חייב להיות מלווה בתמונות) את המצבים המתאימים לכל אזור, לדוגמא:

**באזור הכחול:** אני- משועמם, פגוע, נעלב, תשוש, עייף, עצוב, מרגיש חולה וכד'

**באזור הירוק:** אני- רגוע, מרגיש טוב, גאה בעצמי, מוכן ללמידה, מרוצה, נינוח וכד'

**באזור הצהוב:** אני- מתוסכל, נרגש, דרוך, מפוחד, מודאג, לא רגוע.

**באזור האדום:** אני- כועס, צועק, רב עם כולם, אגרסיבי, מבוהל, מרושע, מרגיש חוסר שליטה.

אפשר להוסיף ביחד עם התלמיד מצבים המתארים את ההרגשה שלו בכל אחד מהאזורים.

מתחת לכל אזור יש לרשום דרכים ופעולות שיכולים לעזור לתלמיד לצאת מהאזור, (אדום, צהוב, כחול) או להישאר באזור (ירוק) כשמשוה מתחיל להתערער. לדוגמא:

**מתחת לאזור הכחול-** להתמתח, לבקש לצאת לשירותים, לבקש לצאת לשתות, לשטוף פנים, לעשות תרגילים מעוררים בראש ודברים נוספים שהתלמיד מציע.

**מתחת לאזור הירוק- אני יודע שאני בסדר!** כי אני עושה את העבודה, אני מדבר בשקט, אני ערני למה שהמורה אומרת, אני מתעלם מהפרעות של ילדים, ודברים

נוספים שהתלמיד מציע. אם זה קשה אני יכול לשתות מים.

**מתחת לאזור הצהוב-** אני נושם עמוק, אני סופר עד 10, אני יכול לדפדף בספר שמרגיע אותי, אני יכול להגיד לעצמי בראש מילים מרגיעות כמו: זה לא קשה,

לא נורא, קטן עלי. ודברים נוספים שהתלמיד מציע.

**מתחת לאזור האדום-** אני מיד מבקש לצאת מהכיתה, אני זז מהמקום שמרגיז אותי, אני זז מהילדים שמרגיזים אותי. (ואז עובר לאזור הצהוב).