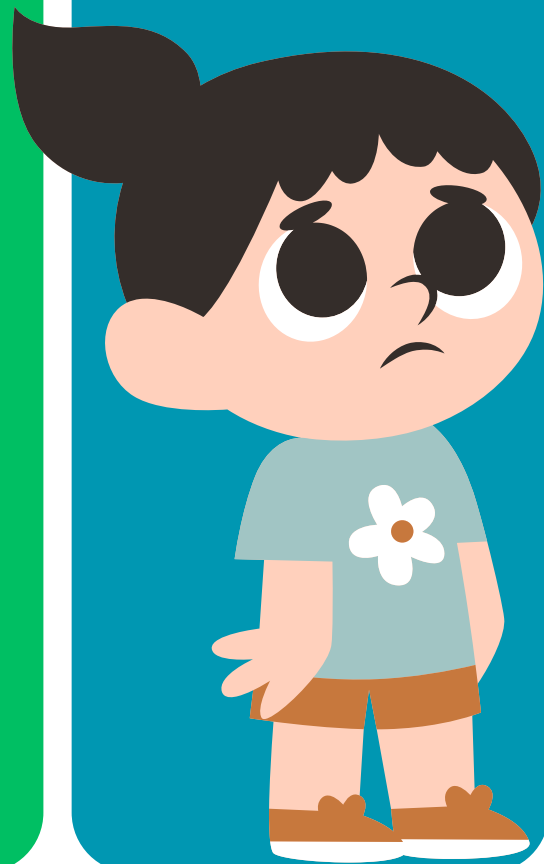


Magdalena Zarate Rios

Kolorowe emocje

Polsko-hiszpański zestaw kart, plakatów
i strategii regulacji dla dzieci



Tytuł: Kolorowe emocje. Polsko-hiszpański zestaw kart, plakatów i strategii regulacji dla dzieci

Copyright: © Magdalena Zarate Rios
Ogarniando, 2025

Zdjęcie: Magdalena Zarate Rios
Grafiki: Canva

Warszawa, 2025

Wydanie pierwsze

Dystrybutor: www.estante.pl

Od autorki

¡Hola! Mam na imię Magda, jestem filologiem hiszpańskim i mamą czwórki dzieci. W moim domu mówi się po hiszpańsku, i mówi się również o emocjach. Stąd pomysł, by połączyć ten język z koncepcją stref regulacji emocji, o których dowiedziałam się doksztalając się jako mama.

Materiały, które masz przed sobą są więc ukłonem w stronę wszystkich rodzin dwujęzycznych i starających się świadomie podchodzić do tematu emocji swoich dzieci. Ufam, że spełnią one swoją funkcję również w Twoim domu dając temu nowemu pokoleniu choćby ciut większą kontrolę nad tą częścią siebie, do której my jako dzieci nie mieliśmy aż tak oczywistego dostępu.



STREFY REGULACJI EMOCJI – CZYM SĄ?

Koncepcja stref regulacji emocji (**ang. Zones of Regulation**) została opracowana przez **Leah Kuypers**, terapeutkę zajęciową i pedagoga specjalnego ze Stanów Zjednoczonych. Po raz pierwszy została opisana w jej programie edukacyjnym z 2011 roku, skierowanym do dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Kuypers stworzyła tę teorię, aby pomóc uczniom lepiej rozumieć własne emocje, rozpoznawać sygnały płynące z ciała oraz uczyć się narzędzi samoregulacji. Nowością w podejściu Kuypers było **przedstawienie emocji w formie czterech prostych, kolorowych stref, co uczyniło teorię bardzo przystępną dla dzieci, w tym dla uczniów ze spektrum autyzmu, ADHD czy zaburzeniami emocjonalno-behawioralnymi.**

Najprościej mówiąc jest to **system wizualny i językowy**, który:

- dzieli stany emocjonalne i poziom pobudzenia na cztery kolory/strefy,
- daje prosty sposób na nazywanie i rozpoznawanie własnych emocji,
- uczy, że wszystkie emocje są naturalne i akceptowalne, ale niektóre wymagają większej pracy nad kontrolą,
- dostarcza narzędzi, czyli strategii radzenia sobie w każdej strefie,
- wspiera rozwój samoregulacji, empatii i rozumienia innych,
- pomaga rodzicom zastąpić etykietowanie (zamiast „jesteś niegrzeczny” – „Widzę, że jesteś w czerwonej strefie, co pomoże ci się uspokoić?”)

DLACZEGO TO DZIAŁA?

- **Prostota i wizualność** – kolory są intuicyjne i łatwe do zapamiętania,
- **Normalizacja emocji** – każda strefa jest akceptowalna, nie ma „złych” emocji,
- **Rozwój metapoznania** – dzieci uczą się samoobserwacji i refleksji,
- **Trening samoregulacji** – poprzez powtarzanie strategii regulacyjnych rozwijają kompetencje emocjonalne.

TYLKO DLA DZIECI?

Nie! Koncepcja stref została stworzona głównie jako narzędzie edukacyjne i terapeutyczne dla dzieci, ale nie jest wcale ograniczona wyłącznie do nich. Dorośli mogą korzystać ze stref na przykład w terapii, coachingu, pracy z grupami, a nawet w miejscu pracy, np. do opisu stresu, zmęczenia czy pobudzenia. Osoby neuroatypowe (np. ze spektrum autyzmu, ADHD) często stosują tę metodę także w dorosłości, bo daje jasny „kod” komunikacyjny. W końcu rodziny korzystają ze stref wspólnie – rodzice też nazywają swoje strefy, żeby dzieci widziały, że regulacja emocji jest potrzebna każdemu. Właśnie dlatego jako część materiałów znajdziesz listę strategii także dla dorosłych.

Cztery strefy emocji w skrócie

Zielona strefa (Zona verde)

Stan równowagi, spokoju i optymalnego funkcjonowania. W tej strefie dziecko jest skoncentrowane, uważne i gotowe do nauki.

Typowe emocje: spokój, zrelaksowanie, szczęście, skupienie, duma.

Znaczenie: to „strefa uczenia się” – idealny poziom energii do współpracy i koncentracji.

Niebieska strefa (Zona azul)

Stan niskiej energii, spowolnienia lub smutku. Emocje z tej strefy często wymagają pobudzenia, by wrócić do równowagi.

Typowe emocje: smutek, zmęczenie, znudzenie, poczucie samotności, brak motywacji.

Znaczenie: dziecko może potrzebować wsparcia, odpoczynku albo aktywizacji.

Żółta strefa (Zona amarilla)

Stan podwyższonej energii, ale jeszcze pod kontrolą. To moment ostrzegawczy – emocje zaczynają być intensywne.

Typowe emocje: podekscytowanie, niepokój, frustracja, rozdrażnienie, nadmierne ożywienie.

Znaczenie: trzeba użyć strategii regulacyjnych, by nie przejść do czerwonej strefy.

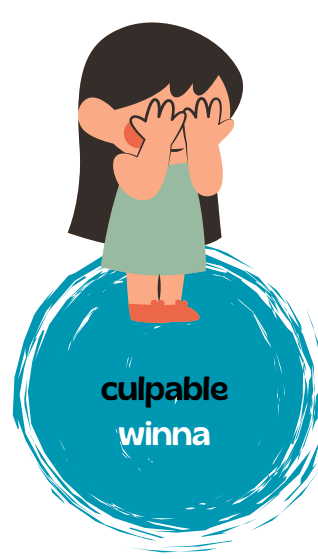
Czerwona strefa (Zona roja)

Stan bardzo silnych emocji i utraty kontroli. Ciało i umysł reagują gwałtownie.

Typowe emocje: złość, wściekłość, panika, histeria, skrajny stres, nadmierna euforia.

Znaczenie: wymaga zatrzymania i silnych narzędzi wyciszających.

NIEBIESKIE EMOCJE



NIEBIESKIE STRATEGIE

Przytulenie się do rodzica/pluszaka.

Odpoczynek w spokojnym miejscu z kocykiem.

Posłuchanie bajki lub muzyki.

Pociągnięcie kilku głębokich oddechów.

Zrobienie czegoś przyjemnego (np. rysowanie).

Porozmawianie o uczuciach z dorosłym.

Zrobienie „przerwy na wodę” albo małą przekąskę.

Zabawa w coś spokojnego (np. figurki, plastelina).

Oglądanie zdjęć, które poprawiają humor.

Wyjście na krótki spacer z dorosłym.

Patrzanie na lampkę nocną albo światełka.

Ciche śpiewanie kołysanki.

Abrazar a un adulto o a un peluche.

Descansar en un lugar tranquilo con una manta.

Escuchar un cuento o música suave.

Respirar profundamente varias veces.

Dibujar algo que le guste.

Hablar con un adulto sobre lo que siente.

Beber agua o comer una merienda saludable.

Jugar a algo tranquilo (plastilina, figuras).

Ver imágenes o fotos que le hagan sonreír.

Salir a caminar con un adulto.

Mirar una lamparita o luces pequeñas.

Cantar bajito una nana.

Strefa niebieska – strategie dla dorosłych

- 1 Drzemka lub spokojny odpoczynek.
Tomar una siesta corta o descansar.
- 2 Słuchanie relaksującej muzyki.
Escuchar música relajante.
- 3 Delikatny ruch – np. stretching, spacer.
Hacer estiramientos o caminar suavemente.
- 4 Rozmowa z bliską osobą.
Hablar con un amigo o familiar.
- 5 Picie wody i zdrowa przekąska.
Beber agua y comer algo nutritivo.
- 6 Techniki uważności (np. „body scan”).
Practicar atención plena (body scan).
- 7 Oglądanie lub czytanie czegoś lekkiego i przyjemnego.
Leer o ver algo ligero y agradable.
- 8 Ciepły prysznic lub kąpiel.
Tomar una ducha caliente.
- 9 Ćwiczenia oddechowe przywracające energię.
Respirar para recuperar energía.
- 10 Stopniowe planowanie małego zadania, aby poczuć sprawczość.
Planear una tarea pequeña y alcanzable.
- 11 Zaparzenie ziołowej herbaty.
Preparar un té de hierbas.
- 12 Zapisanie w dzienniku, co mnie martwi.
Escribir en un diario lo que me preocupa.

1

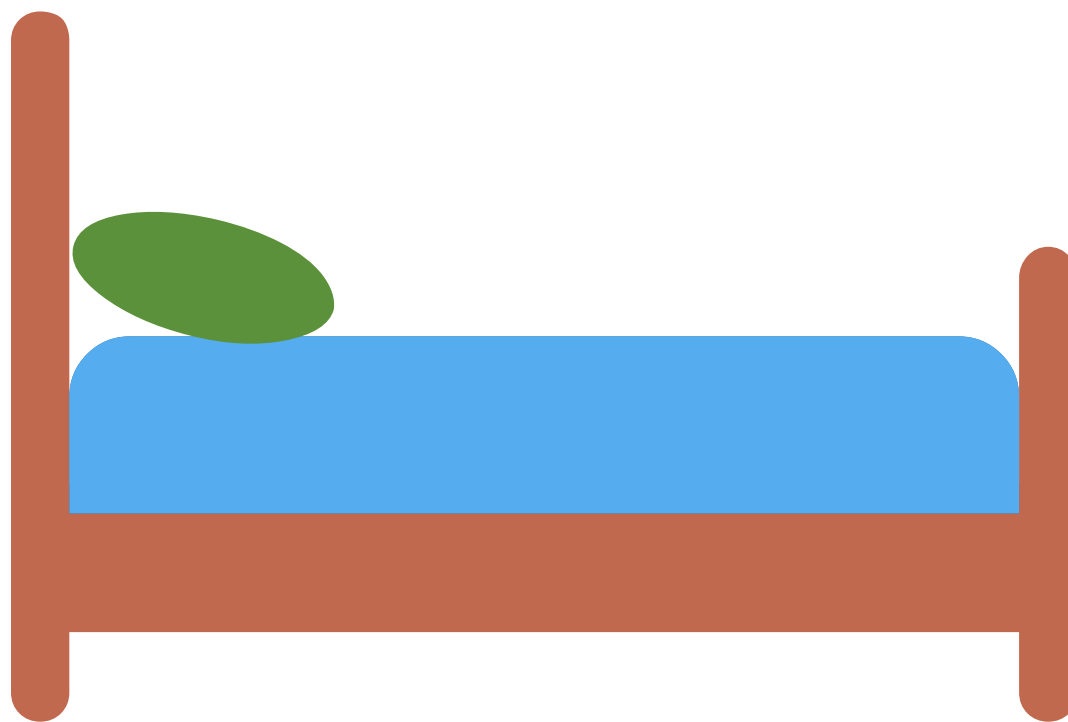


**Przytulam mocno mojego misia.
Przytulam się do mamy/taty.
Przytulam się do mojego kocyka.**



**Abrazo fuerte a mi osito.
Me abrazo a mi mamá/papá.
Me abrazo a mi manta.**

2



**Kładę się na kanapie z kocykiem.
Siadam w moim namiocie z poduszkami.
Zawijam się w koc jak naleśnik.**



**Me acuesto en el sofá con mi manta.
Me siento en mi casita de cojines.
Me enrolló en la manta como un burrito.**

3



Słucham bajki czytanej przez mamę/tatę.

Słucham audiobooka.

Słucham spokojnej muzyki z płyty.



Escucho un cuento que me lee mi mamá/papá.

Escucho un audiolibro.

Escucho música tranquila de un disco.



Jestem smutny/a
Smucę się
Smuci mnie



Estoy triste
Me entristece



Odczucia

- ciężar w klatce piersiowej
- łzy w oczach
- ściśnięte gardło
- opuszczona głowa
- brak energii
- przygarbiona postawa

- pesadez en el pecho
- lágrimas en los ojos
- garganta apretada
- cabeza baja
- falta de energía
- postura encorvada



Jestem zniechęcoy/a
Zniechęca mnie



Estoy desanimado
Me desanima



Odczucia

- brak chęci do działania
- ospałe ciało
- poczucie bezsensu
- wzdychanie
- ciężkość w ramionach

- falta de ganas de actuar
- cuerpo adormecido
- sensación de falta de sentido
- suspiros frecuentes
- pesadez en los hombros