

# As ZONAS de regulação (Meninas)



***“A vida é 10% o que acontece com você  
e 90% como você reage a isso.”***

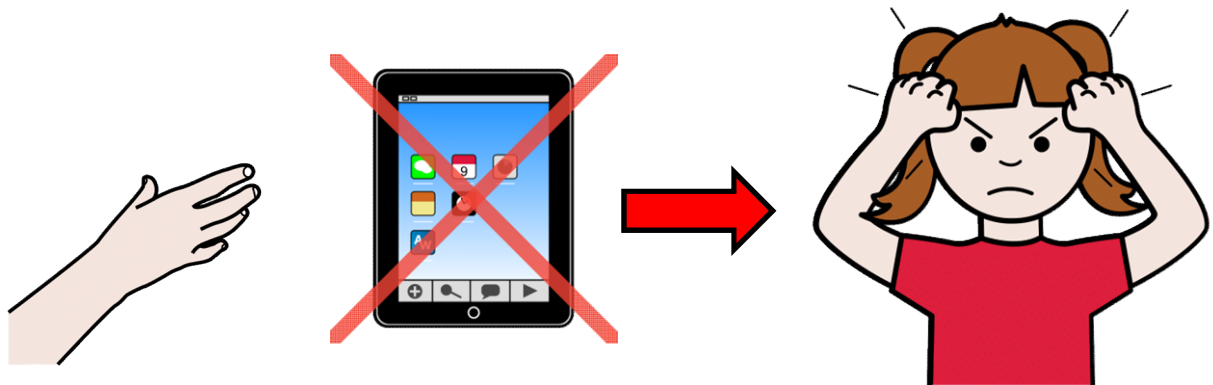
***Charles Swindoll***

MATERIAIS ADAPTADOS FABI



**ARASAAC**

Algumas vezes, nos deparamos com algumas situações as quais temos dificuldades em lidar e isso, muitas vezes, nos desregula.



Se formos capazes de saber o momento em que estamos menos regulados, conseguimos fazer algo para lidar com nossos sentimentos e, desta forma, nos regularmos.



Este é o objetivo das **ZONAS DE REGULAÇÃO**.

As zonas de regulação usam **quatro cores**.

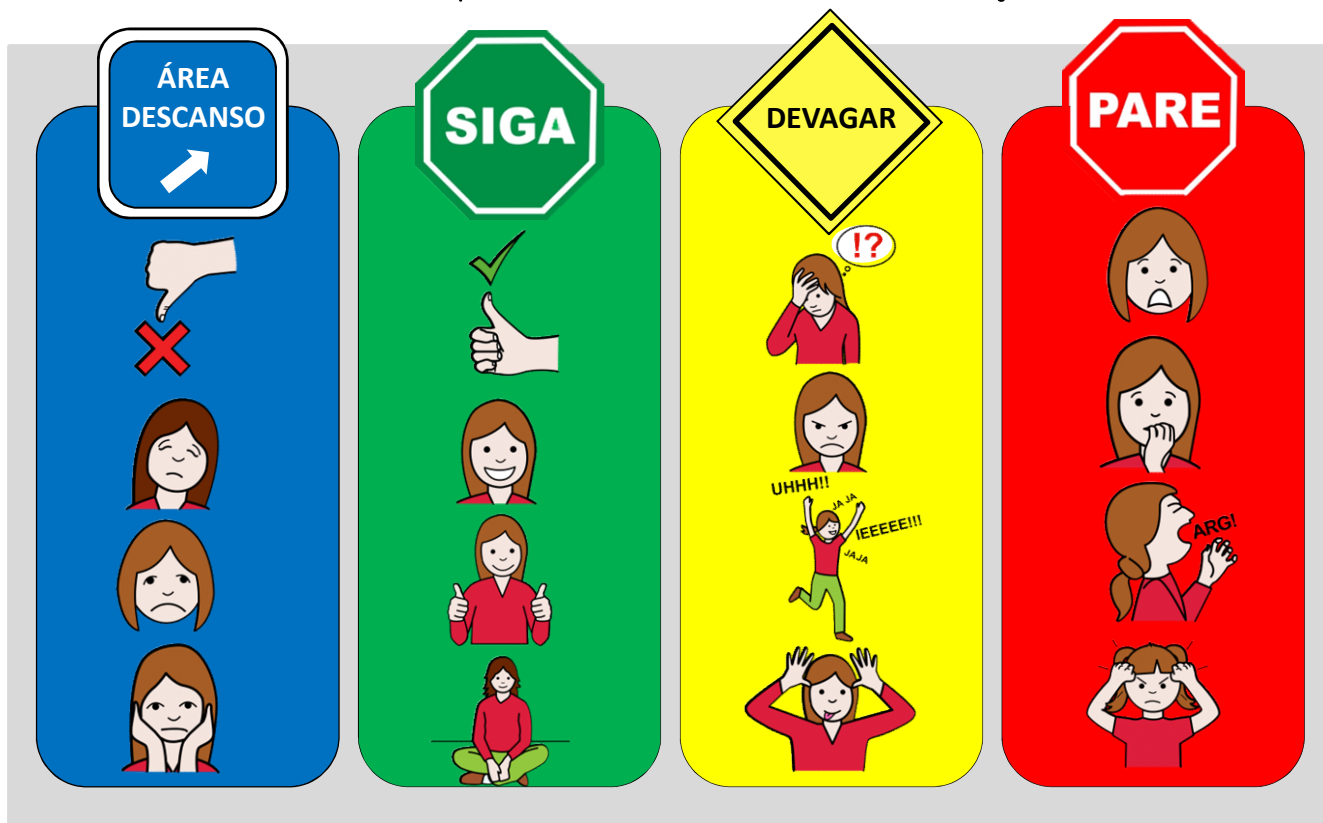


Estas cores nos ajudam a identificar como estamos nos sentindo internamente.

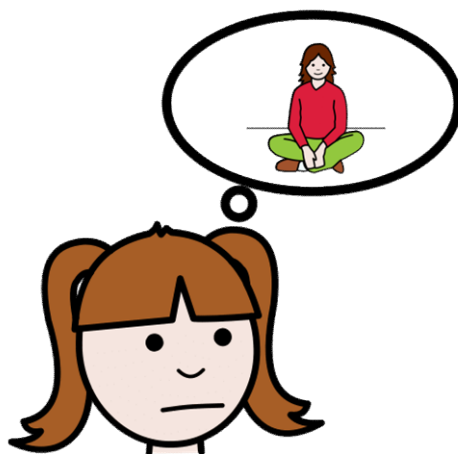


É natural experimentarmos todas as zonas; **não há zona errada**. Mas, podemos notar que nos sentimos melhor na zona verde.

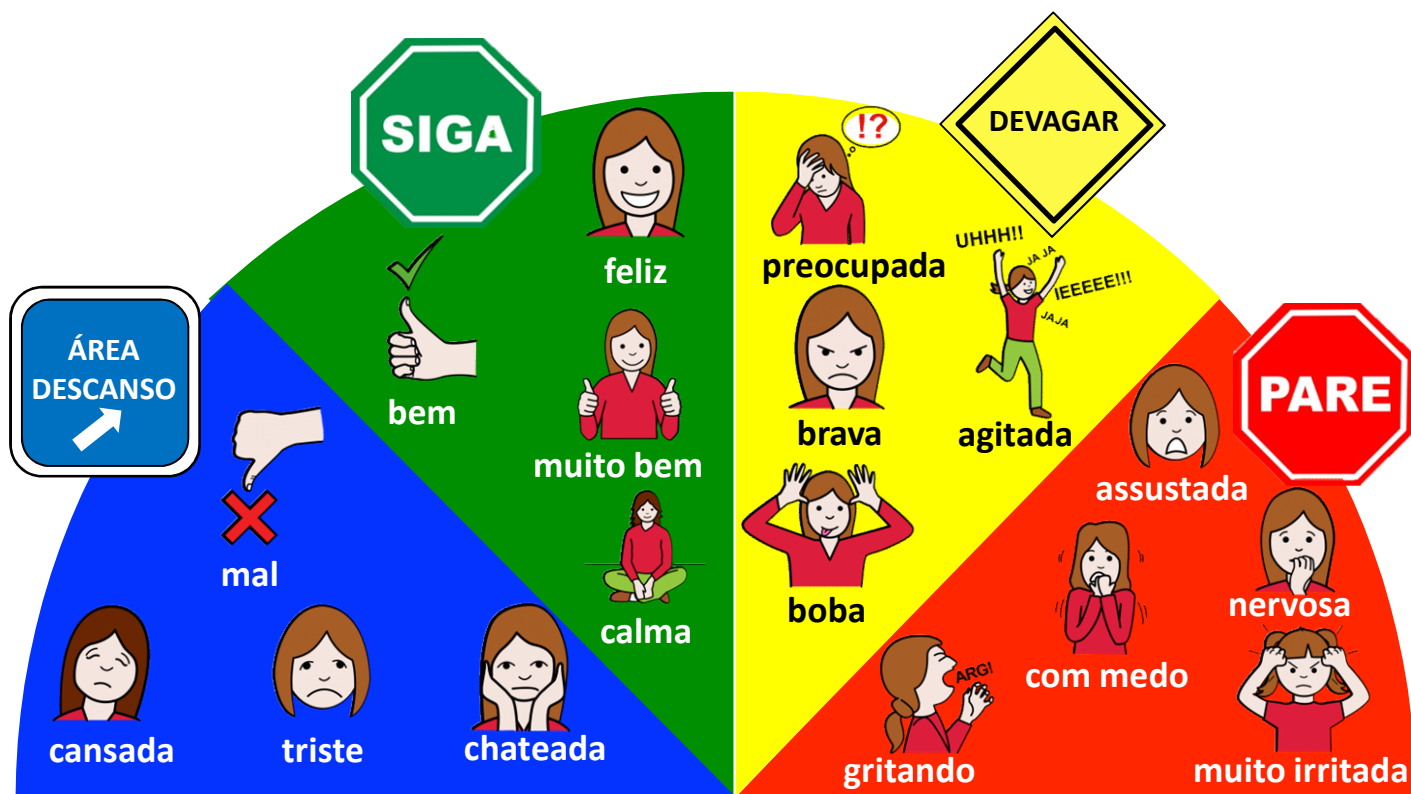
Como eu posso me regular?



No momento em que eu consigo identificar como estou me sentindo, eu posso pensar em estratégias que podem me ajudar a me regular novamente.



# Qual zona de regulação você está?



--	--	--	--



**EU ESTOU NA ZONA**

--

Coisas que podem me ajudar a me regular:


--

pode me ajudar



a me sentir bem.

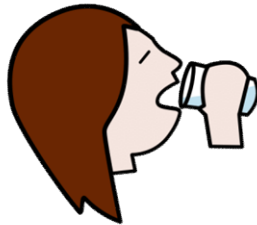


Recortar, plastificar e colocar velcro:

Apertar algo



Beber água



Caminhar



Descansar



Uma pausa



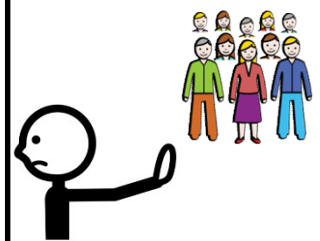
Sair



Andar de bicicleta



Ficar sozinha



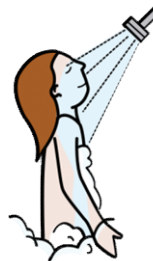
Comer algo



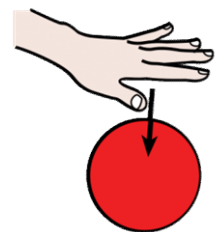
Escutar música



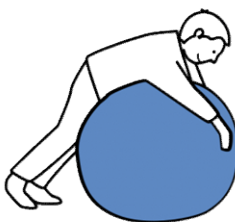
Tomar uma ducha



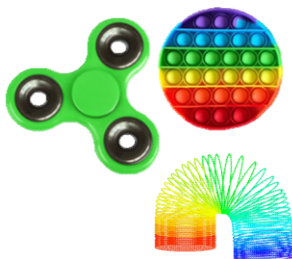
Quicar uma bola



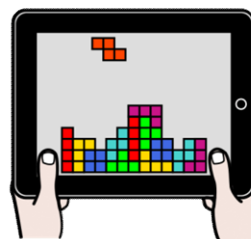
Balançar na bola



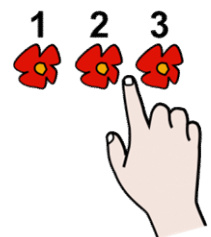
Brinquedo sensorial



Jogar no iPad



Contar até 10





Recortar, plastificar e colocar velcro:

