

## От гиперопеки к ответственности: нейропсихологический подход к формированию саморегуляции у младших школьников в кооперации «педагог – родитель»

Н. Н. Ефремова<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Независимый исследователь, 127644, Россия, г. Москва, ул. Лобненская, д. 12-4-465

### Сведения об авторе:

**Наталья Николаевна Ефремова**

e-mail: nn66@list.ru

© Автор (2025).

Опубликовано Российским  
государственным педагогическим  
университетом им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** Современный кризис воспитания характеризуется парадоксом: тотальная гиперопека со стороны взрослых сочетается с неспособностью сформировать у ребенка внутреннюю ответственность и саморегуляцию. Исследование было выполнено по запросу образовательного учреждения на коррекцию возросшего конфликтного поведения детей младшего школьного возраста. Диагностика выявила системные нарушения нейрорегуляции и сенсорной интеграции у большинства обследованных детей (98,8%), что указывало на более глубокую про-

блему, чем собственно поведенческие паттерны. Основная гипотеза заключалась в том, что сенсорно-ориентированные практики с детьми будут способствовать нормализации поведения. Учитывая центральную роль родителей в раннем формировании interoцепции, мы предполагали, что родители с высокой interoцептивной чувствительностью будут более эффективными агентами восстановления. Результаты показали иные механизмы, выявив парадоксальный феномен: высокая родительская чувствительность оказалась маркером тревожной гиперопеки, препятствующей нормализации поведения. Традиционные методы воспитания, направленные на внешний контроль, не затрагивают нейрофизиологические механизмы поведения и усугубляют проблему. Целью настоящего исследования являлась разработка и апробация модели перевода воспитательного процесса с внешнего контроля на развитие внутренней саморегуляции ребенка через синхронизированную работу с родителями и педагогами. На основе проведенного анализа наблюдений и диагностики была разработана и апробирована модель вмешательства, направленная синхронно на ребенка и на значимых взрослых, которая включала в себя: 1. Метод групповой социально-сенсорной интеграции; 2. Метод ресурсной активации ощущений для родителей. Предложенная модель доказывает эффективность нейропсихологического подхода и кооперации «педагог-родитель» в преодолении кризиса внешнего контроля. Ключевым условием является переориентация взрослых с вербальных наставлений на создание развивающей среды, способствующей формированию внутреннего каркаса саморегуляции и ответственности у ребенка.

**Ключевые слова:** гиперопека, interoцептивная чувствительность, нейропсихологический подход, социально-сенсорная интеграция, протопатическое ощущение, ответственность

# From overprotection to responsibility: A neuropsychological approach to developing self-regulation in primary school children through teacher–parent cooperation

N. N. Efremova<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Independent Researcher, 12-4-465 Lobnenskaya Str., Moscow 127644, Russia

## Author:

**Natalia N. Efremova**

e-mail: nn66@list.ru

Copyright:

© The Author (2025).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** The modern parenting crisis is characterized by a paradox: total overprotection on the part of adults is combined with their inability to foster a child's inner responsibility and self-regulation. The study was conducted at the request of an educational institution to address increased conflict behavior among preschool and early school-age children. Diagnostics revealed systemic impairments of neuroregulation and sensory integration in the majority of the examined children (98.8%), indicating a deeper problem than merely behavioral patterns. The primary hypothesis posited that sensory-oriented practices with children would facilitate behavior normalization. Considering the central role of parents in the early formation of interoception, it was assumed that parents with high interoceptive sensitivity would be more effective agents of recovery.

The results revealed different mechanisms, exposing a paradoxical phenomenon: high parental sensitivity proved to be a marker of anxious overprotection, hindering behavior normalization. Traditional parenting methods based on external control do not influence the neurophysiological mechanisms of behavior and instead exacerbate the problem. This study aimed to develop and test a model that shifts the focus of the educational process from external control to the development of a child's internal self-regulation through synchronized work between parents and teachers. The aim of this research was to develop and test a model for shifting the educational process from external control to the development of the child's internal self-regulation through synchronized work with parents and educators.

Based on the analysis of observations and diagnostics, an intervention model was developed and tested, targeting both the child and significant adults synchronously, which included: 1. The method of group social-sensory integration; 2. The method of sensory resource activation for parents. The proposed model demonstrated the effectiveness of a neuropsychological approach and the teacher–parent cooperation in overcoming the crisis of external control. The key condition is the reorientation of adults from verbal instructions to the creation of a developmental environment that promotes the formation of an internal framework of self-regulation and responsibility in a child.

**Keywords:** overprotection, interoceptive sensitivity, neuropsychological approach, social–sensory integration, protopathic sensation, responsibility

**Keywords:** overprotection, interoceptive sensitivity, neuropsychological approach, social–sensory integration, protopathic sensation, responsibility

## Введение

Современный кризис воспитания и обучения характеризуется парадоксальным сочетанием тотальной внешней гиперопеки со стороны взрослых и растущей неспособности детей к саморегуляции, про-социальному поведению и принятию ответственности (Schiffirin, Liss 2017). Традиционные педагогические и родительские подходы, направленные на моральное уве-

щевание, наказание или поощрение, оказываются неэффективными, поскольку апеллируют к уровню корковых процессов, в то время как источник дезадаптивного поведения зачастую лежит глубже – в дисфункции базовых, подкорковых структур мозга, отвечающих за энергетический потенциал, тонус и сенсорную интеграцию (первого блока мозга (Лурия 2003)).

В практике нейропсихологической диагностики это находит яркое подтверждение. Как показывает первичный нейропсихологический скрининг в детских центрах и общеобразовательных учреждениях (информация автора), у 98–100% детей с выраженным деструктивным поведением (вербальная и физическая агрессия, порча личного имущества) выявляются системные нарушения в функционировании первого блока мозга: значительное снижение показателей нейродинамики (пробы «кулак – ребро – ладонь», реципрокная координация) и признаки сенсорной дезинтеграции, в частности, дисфункция вестибулярной и проприоцептивной систем, что проявлялось в нарушении телесного осознания, координации, трудностях модуляции сенсорных стимулов. Данный диагностический факт свидетельствует о том, что деструктивное поведение является вторичным симптомом, компенсаторным механизмом, за которым стоит невозможность ребенка самостоятельно регулировать свое внутреннее состояние в условиях сенсорной перегрузки или неопределенности. Попытки взрослых «контролировать извне» (через запреты, наставления, систему поощрений/наказаний) не только не устраняют причину, но и усугубляют тревожность и эмоциональную незрелость ребенка, создавая порочный круг. Сложность решения проблемы деструктивного поведения заключается в том, что традиционные подходы (как педагогические, так и многие психологические) работают с вторичными, надстроечными уровнями психики – когнитивными схемами, моральными оценками, поведенческими паттернами (что соотносится со 2-м и 3-м блоками мозга (Лурия 2003)). Однако если первый блок мозга – базальная основа для тонуса, энергетики, сенсорного интегрирования и телесного «Я» – функционально незрелый, любое воздействие на вышележащие уровни будет носить характер «костыля», не устраняя причину дезадаптации.

Поведение ребенка в этом контексте – не «плохое» или «хорошее», а единственно

возможное для его нервной системы в условиях текущего дисбаланса. Нервная система ведет себя так, как может, а не так, как «хочет» ребенок или как требуют взрослые. Следовательно, задача заключается не в том, чтобы «научить» или «замотивировать» ребенка вести себя иначе (что является работой с когнитивными функциями), а в том, чтобы построить/реорганизовать внутренний физиологический фундамент, который сделает просоциальное поведение органичным и естественным результатом работы всей системы. Этот же принцип применим и к взрослым. Гиперконтроль, тревожность, эмоциональная незрелость родителей – это также следствия дефицитарности их собственного базового сенсорно-эмоционального фундамента, непрохождение в свое время собственного сензитивного периода формирования «ощущения себя». Попытки контролировать ребенка являются компенсаторной стратегией их собственной нервной системы по стабилизации внешней среды, так как внутренняя опора отсутствует.

Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена необходимостью смены парадигмы воздействия: от борьбы с симптомами на уровне поведения к работе с первичной причиной на уровне нейрофизиологического фундамента саморегуляции. Это, в свою очередь, требует принципиально иных методов коррекции и пересмотра роли взрослых (родителей и педагогов) в этом процессе. Необходим системный онтогенетический подход, направленный на восстановление пропущенных этапов развития базовой системы самоощущения как у детей, так и у значимых взрослых, что является необходимым условием для преодоления кризиса внешнего контроля и перехода к личной ответственности.

Наше исследование началось с практического запроса частного образовательного учреждения типа «сад-школа» г. Москвы на коррекцию возросшего конфликтного поведения детей дошкольного и младшего школьного возраста. Диагно-

стика выявила системные нарушения нейрорегуляции и сенсорной интеграции у большинства обследованных детей (98,8%), что указывало на более глубокую проблему, чем собственно поведенческие паттерны. Мы предположили, что наблюдаемые конфликты являются системным проявлением дефицита базовых телесных ощущений, формирование которых было нарушено в критический (сензитивный) период развития (0–7 лет). Основная гипотеза заключалась в том, что восстановление пропущенного сензитивного периода через сенсорно-ориентированные практики приведёт к нормализации поведения. Учитывая центральную роль родителей в раннем формировании интероцепции, мы предполагали, что родители с высокой интероцептивной чувствительностью (ИЧ) будут более эффективными агентами восстановления (Fotopoulou, Tsakiris 2017). Результаты показали иные механизмы, выявив парадоксальный феномен: высокая родительская ИЧ оказалась маркером тревожной гиперопеки, препятствующей восстановлению (Lawrence et al. 2019), подтвердив наше предположение, что кроме интероцептивной осознанности существует система протопатического ощущения, развивающаяся в докогнитивный период.

### Материалы и методы

В течение 2022–2025 гг. было проведено квазиэкспериментальное контролируемое когортное исследование на базе частных про-гимназии типа «сад-школа» и детского развивающего центра (г. Москва).

На основе проведенного анализа наблюдений и диагностики была разработана модель вмешательства, направленная синхронно на ребенка и на значимых взрослых.

1. Метод групповой социально-сенсорной интеграции (ГССИ) – «дворовая свобода» для детей (Sandseter et al. 2021)

Работа проводилась только с детьми (n = 54) в прогимназии, формат проведения – групповые занятия (до 12 чел. –

группа/класс) продолжительностью 40 минут (урок), один раз в неделю, всего 24 занятия в течение 6 месяцев. Интервенция представляла собой курс ГССИ – целенаправленная стимуляция и развитие функций первого блока мозга в условиях специально организованной, но не структурированной сенсорной среды, моделирующей элементы стихийной детской игры («двора»). Организация пространства имеет большое значение. Небольшая зона интервенции (кабинет 16 кв. м.) была оборудована для обеспечения вестибулярной, проприоцептивной и тактильной стимуляции 4 гамаками (типа «капля») разной плотности и растяжимости, подвешенными на одном крюке по центру потолка, мячами разной текстуры и твердости, мягкими поролоновыми палками, песочницей. Ключевой принцип — минимальное прямое вмешательство нейропсихолога. Вместо тотального контроля создается безопасное, но насыщенное и потенциально «хаотичное» пространство, где неизбежны случайные столкновения, шум и необходимость договариваться о ресурсе (например, об очередности качаться в гамаках). Специалист не директивно управляет процессом, а выполняет роль «комментатора-интерпретатора» ощущений и эмоций. Он вербализует происходящее с детьми, направляя происходящее в конструктивное русло: «Я вижу, что вам всем хочется в красный гамак, как будете договариваться?», «Похоже, тебе приятно это раскачивание, что ты ощущаешь?», «Саша, случайно толкнул тебя, тебе обидно?». Это позволяет сначала выстроить сенсорно-эмоциональный фундамент, и лишь затем – подключить понимание причинно-следственных связей и социальных последствий.

2. Метод ресурсной активации ощущений (РАО) для родителей. Работа велась только с родителями (n = 70) в детском развивающем центре индивидуально, 8 занятий по 2 часа (2 месяца). С ними проводился курс по методу РАО, направленный на восстановление связи с их собственными внутренними телесными ощущени-

ями, что способствовало формированию ресурсного состояния, положительно коррелирующий с улучшением показателей социального взаимодействия и поведения их детей.

Гипотеза, лежащая в основе работы со взрослыми, заключается в том, что их гиперконтролирующее поведение также коррелирует с дисфункцией собственного первого блока мозга, что выражается в высоком уровне тревожности, неспособности выдерживать неопределенность и потребности в тотальном контроле над средой. Цель метода РАО – объяснение родителям нейропсихологических основ проблем их детей, основанное на конкретных диагностических данных, перефрейминг роли взрослого через активацию его собственных сенсорных ресурсов и снижение тревоги. Например, перевод концепции «Леша провоцирует моего ребенка» не на «Нервная система вашего ребенка не справляется, и ему нужна помощь в регуляции», а на «Его нервная система ведет себя так, как может в сложившихся условиях дисфункций 1-го блока мозга. Давайте посмотрим, что мы можем сделать». Обязательная практика состояла в обучении простым техникам ощущения себя (как для себя, так и для применения в общении с ребенком) и в отработке навыков наблюдения за состоянием ребенка через призму сенсорного состояния, а не потребностей и не моральных оценок. Также за время такой работы у родителей происходила смена роли из позиции «контролера-надзирателя» через позицию «архитектора развивающей среды» в позицию «спутника», который помогает ребенку распознавать свои ощущения, эмоции и самостоятельно находить адаптивные способы саморегуляции.

Выборка: 172 диады «мать – ребенок», составляющие три группы по признаку участника интервенции:

1 – экспериментальная, ГССИ (n=54) – в интервенции участвовали дети;

2 – экспериментальная, РАО (n=70) – в интервенции участвовали родители (матери);

3 – контрольная (n=48) – находились в «листе ожидания».

Во всех трех группах все дети – нормотипичные (5–10 лет), посещающие общеобразовательные учреждения и 2–3 кружка (шахматы, английский язык и арт-направление), их родители (мамы) и педагоги (n = 28), работающие с детьми в этих учреждениях и участвующие в оценке детей для обеспечения триангуляции данных:

Используемые тесты для детей всех групп: нейропсихологическая диагностика (по А. Р. Лурии), шкалы динамической регуляции, реципрокной организации и кинестетической основы движения), диагностика сенсорной интеграции (по Ю. Е. Садовской).

Для всех родителей проводился опросник материнской интероцепции «Многомерная оценка интероцептивного осознания (MAIA-R)» в российской адаптации (по Р. Р. Поповой, О. Г. Лопуховой) и Шкальная оценка сформированности социальных форм поведения ребенка (по А. М Щетининой).

Для объективной оценки деструктивного поведения опросник SNAP-IV (шкалы Импульсивность и Оппозиционное поведение), а также Шкальная оценка сформированности социальных форм поведения ребенка (А. М Щетининой), заполнялись двумя педагогами для каждого ребенка, что давало возможность триангуляции данных.

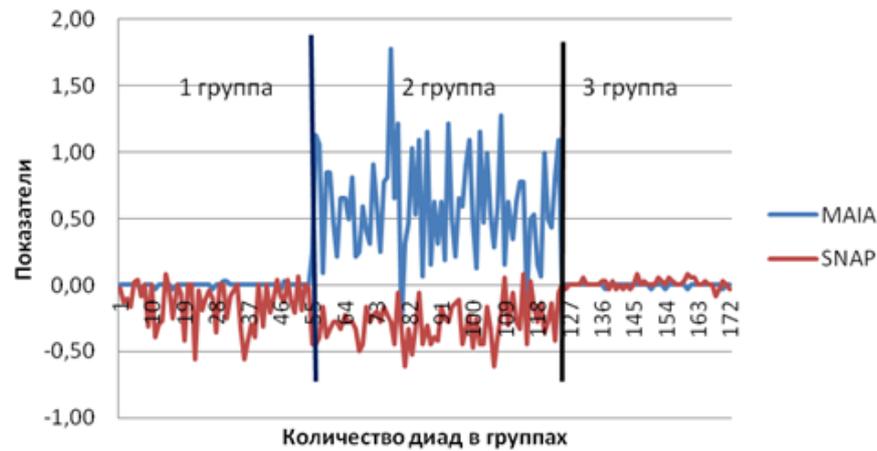
Группы были сопоставимы по полу детей, возрасту и вовлеченности в дополнительное образование ( $p > 0,05$ ) и не имели статистически значимых различий по всем ключевым диагностическим показателям на момент начала исследования ( $p > 0,05$ ), что подтверждает их исходную эквивалентность.

### Результаты и их обсуждение

Поскольку проверка распределения на нормальность (критерий Шапиро – Уилка) показала его нарушение по большинству показателей, для дальнейшего

анализа были выбраны непараметрические методы. В группе РАО (работа с родителями) по окончании вмешательства было зафиксировано статистически значимое улучшение по всем целевым показателям.

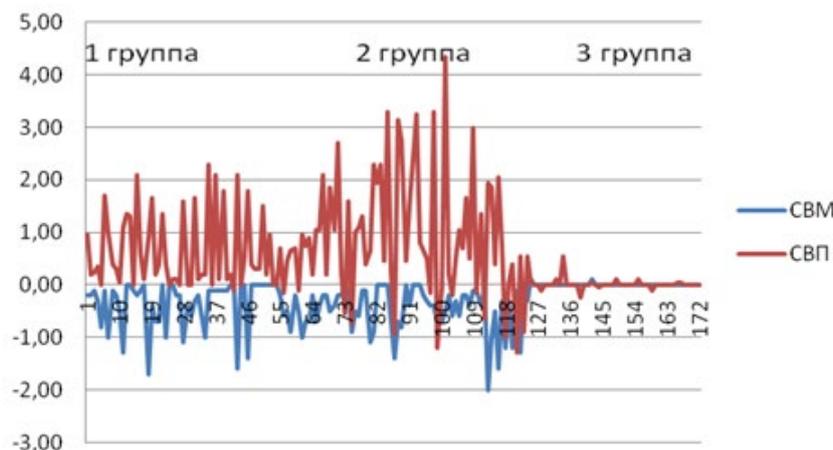
Анализ парных выборок с использованием Т-критерия Вилкоксона выявил значимые изменения ( $p < 0,001$ ) в снижении баллов по шкале SNAP, что отражает уменьшение деструктивного поведения детей (рисунок 1).



**Рисунок 1.** Изменение показателей шкал MAIA и SNAP в группах

Значимые положительные сдвиги также наблюдались в оценках социального взаимодействия со стороны педагогов (СВП,  $p < 0,01$ ) и матерей (СВМ,  $p < 0,001$ ) (рисунок 2), причем изначально

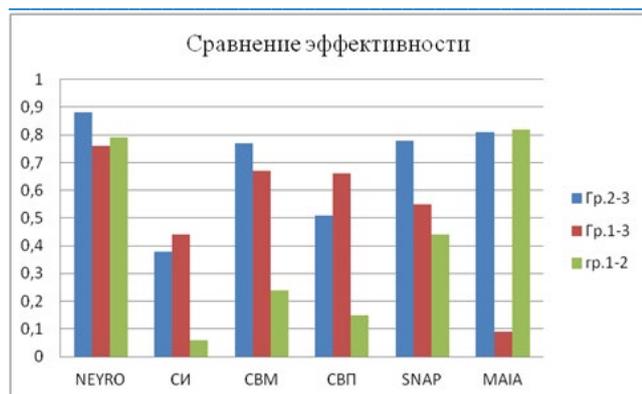
матери показали завышенный результат по сравнению с оценками педагогов, в результате интервенции они приблизились к оценкам педагогов.



**Рисунок 2.** Изменение показателей Шкалы социального взаимодействия в группах

Для сравнения эффективности двух методов вмешательства между собой и с контрольной группой был рассчитан коэффициент Розенталя ( $r$ ) как мера размера эффекта.

Метод РАО продемонстрировал статистически значимое превосходство над контрольной группой по всем измеренным параметрам с максимальным размером эффекта для материнской интероцепции и детского поведения (рисунок 3).



**Рисунок 3. Сравнение показателей (эффект г-Розенталя) экспериментальных групп с контрольной**

Метод ГССИ показал избирательную эффективность: значимое улучшение детского поведения. Корреляционный анализ на общей выборке ( $N = 172$ ) выявил ряд значимых взаимосвязей, подтверждающих исходную теоретическую модель. Так, была обнаружена сильная положительная связь между оценкой проблемного поведения по шкале SNAP и оценкой конфликтности матерями (СВМ), а также сильная отрицательная связь между SNAP и оценкой педагогов (СВП) и интероцептивной чувствительностью матерей. Мы предполагаем, что чем выше было проблемное поведение ребенка, тем более конфликтным его видели матери, тем более негативную оценку давали педагоги и тем ниже была способность матерей осознавать и регулировать свои внутренние состояния. Выявленные связи обосновывают целесообразность работы как с детским поведением, так и с родительской тревожностью. Так как при анализе внутри групп на этапе пре-теста значимых связей между показателями диагностики выявлено не было, это может косвенно свидетельствовать о том, что родители и педагоги не осознают нейробиологических причин поведения детей, воспринимая их исключительно как «плохие поступки», что еще раз подчеркивает необходимость проводимой просветительской работы в рамках методов ГССИ и РАО.

Для проверки гипотезы о том, что повышение интероцептивной чувствительно-

сти (ИЧ) родителей по опроснику МАИА является медиатором улучшения поведения детей, был проведен медиационный анализ (с помощью модели PROCESS by A. Hayes). Проведенный анализ медиации показал, что повышение МАИА не является механизмом (медиатором), через который метод РАО улучшает поведение детей. Это означает, что метод РАО работает через два независимых канала: он параллельно и напрямую улучшает и состояние родителя, и состояние ребенка, но не через цепочку «родитель – ребенок» и не через осознанность. В группе ГССИ (где работали только с детьми), напротив, был обнаружен неожиданный значимый эффект медиации. Снижение показателей ИЧ у родителей в этой группе выступило медиатором улучшения поведения их детей. То есть, чем ниже был уровень собственной ИЧ у родителей, не проходивших интервенцию, но чьи дети занимались по методу ГССИ, тем значимее были улучшения у ребенка. Сниженный ИЧ в данном случае – это не ухудшение, а качественное изменение их состояния в сторону большей осознанности и меньшего фонового стресса. Наша практика позволяет с высокой долей вероятности предположить, что тест МАИА-R отражает только состояние осознанной интероцептивной чувствительности, но не затрагивает паттерны внутрителесных (протопатических) ощущений, которые представляют собой докогнитивные структуры, по всей видимости, являющиеся иерархическим приматом (фундаментом) развития когнитивных функций (ВПФ). Мы предполагаем, что первично развитая система трудно вербализуемых протопатических ощущений является основой и эмоциональной зрелости, и ответственности, и самостоятельности человека. Родительская гиперопека, сама берущая начало в невыстроенной системе ощущений, не позволяет проходить этот период и ребенку с максимальным эффектом, что и приводит его уже к школьному возрасту к проблемам и в поведении, и в обучении.

Существующие ограничения исследования на сегодняшний день: выборка настоящего исследования не рандомизирована и не является репрезентативной для всех образовательных учреждений и регионов страны. Также отсутствует лонгитюдное исследование для проверки долгосрочной устойчивости эффекта.

### Выводы

Полученные данные убедительно доказывают, что работа исключительно с родительской системой (метод РАО) является более эффективной стратегией коррекции детского поведения, чем работа исключительно с ребенком (Lebowitz et al. 2021). Проведенное исследование показывает, что преодоление кризиса воспитания лежит не в сфере морализации, когнитивного переубеждения или усиления внешнего контроля, а в области целенаправленной работы с базальным уровнем функционирования психики – системой базовых ощущений при этом, для ребенка эффект коррекции достигается не за счет усвоения социальных норм, а за счет первичного протраивания системы самоощуще-

ния («фундамента эмоциональной зрелости»), которое делает просоциальное поведение естественным и органичным следствием внутреннего баланса; для взрослого ключевым условием изменения его позиции является восстановление его собственного сенсорно-эмоционального фундамента по методу РАО. Без этого любое обучение «правильным» педагогическим техникам останется поверхностным и будет отвергнуто его собственной тревожной нервной системой. Кооперация «педагог – родитель» в данном контексте приобретает новый смысл: это не союз по внешнему контролю над ребенком, а альянс по созданию единой развивающей среды, основанной на понимании этих базовых механизмов. Когда взрослые через метод РАО начинают сами ощущать и понимать свой внутренний мир, они перестают требовать от ребенка вербальных объяснений его «плохого» поведения. Они учатся «считывать» его состояние через призму телесных проявлений, предупреждая срывы и помогая ему осознать свои ощущения. Это снимает напряжение со всех участников процесса и превращает воспитание из борьбы в диалог.

### Литература

- Лурия, А. Р. (2003) *Основы нейропсихологии*. М.: Академия, 384 с.
- Fotopoulou, A., Tsakiris, M. (2017) Mentalizing homeostasis: The social origins of interoceptive inference. *Neuropsychoanalysis*, vol. 19, no. 1, pp. 3–28. DOI: 10.1080/15294145.2017.1294031
- Lawrence, P. J., Murayama, K., Creswell, C. (2019) Systematic review and meta-analysis: Anxiety and depressive disorders in offspring of parents with anxiety disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, vol. 58, no. 1, pp. 46–60. DOI: 10.1016/j.jaac.2018.07.898
- Lebowitz, E. R., Marin, C., Martino, A. et al. (2020) Parent-based treatment as efficacious as cognitive-behavioral therapy for childhood anxiety: A randomized noninferiority study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, vol. 59, no. 3, pp. 362–372. DOI: 10.1016/j.jaac.2019.02.014
- Sandseter, E. B. H., Sando, O. J., Kleppe, R. (2021) Associations between Children's Risky Play and ECEC Outdoor Play Spaces and Materials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, no. 7, pp. 33–54. DOI: 10.3390/ijerph18073354
- Schiffrin, H. H., Liss, M. (2017) The effects of helicopter parenting on academic motivation. *Journal of Child and Family Studies*, vol. 26, no. 5, pp. 1472–1480. DOI:10.1007/s10826-017-0658-z

### References

- Fotopoulou, A., Tsakiris, M. (2017) Mentalizing homeostasis: The social origins of interoceptive inference. *Neuropsychoanalysis*, vol. 19, no. 1, pp. 3–28. DOI: 10.1080/15294145.2017.1294031 (In English)
- Lawrence, P. J., Murayama, K., Creswell, C. (2019) Systematic review and meta-analysis: Anxiety and depressive disorders in offspring of parents with anxiety disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, vol. 58, no. 1, pp. 46–60. DOI: 10.1016/j.jaac.2018.07.898 (In English)
- Lebowitz, E. R., Marin, C., Martino, A. et al. (2020) Parent-based treatment as efficacious as cognitive-behavioral therapy for childhood anxiety: A randomized noninferiority study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, vol. 59, no. 3, pp. 362–372. DOI: 10.1016/j.jaac.2019.02.014 (In English)
- Luriya, A. R. (2003) *Osnovy nejropsikhologii [Fundamentals of Neuropsychology]*. Moscow: Akademiya Publ., 384 p. (In Russian)
- Sandseter, E. B. H., Sando, O. J., Kleppe, R. (2021) Associations between Children's Risky Play and ECEC Outdoor Play Spaces and Materials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, no. 7, pp. 33–54. DOI: 10.3390/ijerph18073354 (In English)
- Schiffrin, H. H., Liss, M. (2017) The effects of helicopter parenting on academic motivation. *Journal of Child and Family Studies*, vol. 26, no. 5, pp. 1472–1480. DOI:10.1007/s10826-017-0658-z (In English)