

## СКАЗКА ОБ ОДНОЙ МАЛЕНЬКОЙ ЧЕРЕПАШКЕ

**М**аленькая черепашка любила играть сама с собой, но еще больше ей нравилось играть с друзьями. Ей нравилось смотреть телевизор и играть на улице, но не очень нравилось ходить в школу. Ей не нравилось сидеть в классе и долго слушать учителя. Это было для нее очень тяжело.

Часто маленькая черепашка сердилась на своих друзей. Ее друзья могли отобрать у нее карандаш, толкнуть в спину, и когда такое случалось, маленькая черепашка очень сильно злилась. Она часто давала сдачи и ругалась на других детей плохими словами. Через какое-то время другие дети сказали, что больше не хотят с ней играть. Черепашка осталась на игровой площадке совсем одна.

Маленькая черепашка очень расстроилась. Она злилась, не понимала, в чем дело, и ей было очень грустно, потому что она не знала, как решить эту проблему. Но в один прекрасный день она встретила очень мудрую старую черепаху, которой было триста лет и которая жила на окраине города.

Черепашка спросила у старой мудрой черепахи: «Что мне делать? Учиться в школе мне трудно. Я не умею себя вести. Я стараюсь, но у меня ничего не получается».

Старая мудрая черепаха ответила маленькой черепашке: «У тебя всегда есть самое лучшее решение всех твоих проблем – это твой панцирь. Когда ты очень расстроена или очень злишься и не можешь себя контролировать, ты можешь спрятаться в панцирь».

«Когда ты спрячешься внутрь панциря, ты успокоишься. Когда я прячусь в панцирь, – сказала старая мудрая черепаха, – я делаю три вещи. Я заставляю себя остановиться; я делаю глубокий вдох, а если нужно – несколько вдохов; а затем я рассказываю себе, в чем заключается моя проблема».

Старая мудрая черепаха и маленькая черепашка потренировались делать это вместе. Потом маленькая черепашка сказала, что хочет попробовать сделать это сама, когда вернется в свой класс.

На следующий день, когда она решала задачу, которую ей задала учительница, кто-то из ребят начал к ней приставать. Черепашка почувствовала, как у нее внутри нарастает злость; ее ладони стали горячими, а сердце забилось сильно-сильно. Она вспомнила, что сказала ей старая мудрая черепаха, и втянула руки, ноги и голову в панцирь, где было тихо и никто не мог ее побеспокоить. Там она начала думать о том, как ей поступить. Она сделала глубокий вдох, а когда высунула голову из панциря, то увидела, что учительница улыбнулась ей.

Теперь черепашка поступает так все время. Иногда этот способ помогает, иногда нет, но постепенно она учится контролировать себя с помощью своего панциря. Она снова подружилась с ребятами, и теперь ей нравится ходить в школу, потому что теперь она знает, как держать себя в руках.



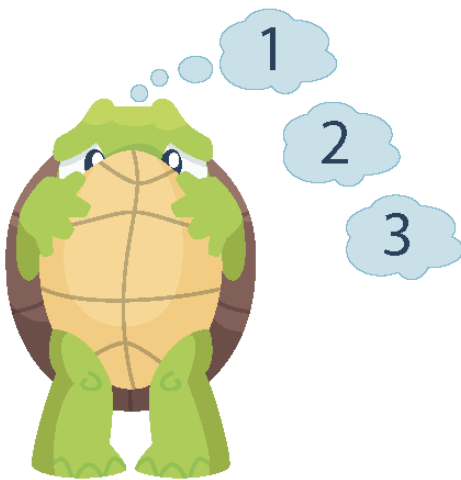
# Техника черепашки



**Шаг 1.** Распознай свои чувства.



**Шаг 2.** Подумай: "Стоп!"



**Шаг 3.** Укройся в своём панцире и сделай три глубоких вдоха и выдоха.



**Шаг 4.** Возвращайся, когда успокоишься, и подумай над решением.