

Эта история может быть использована как для обсуждения проблемы осознания своих эмоций, так и для формирования навыка. Ребята учатся изображать черепашку, скрестив руки на груди и сделав глубокий вдох. Такая поза успокаивает, и кроме того, когда руки прижаты к груди, невозможно кого-нибудь ударить.



Сказка ① Черепашке



Это сказка об одной маленькой черепашке. Она любила играть сама с собой, но еще больше черепашке нравилось играть с друзьями. Ей нравилось смотреть телевизор и играть на улице, но не очень хотелось ходить в школу.

Черепашке 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 дети сказали, что больше не хотят с ней играть.



И 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 внутри 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 делать это сама, когда вернется в свой класс.

На следующий день, когда она решила задачу, которую ей дала учительница, кто-то из ребят начал к ней приставать. Черепашка почувствовала, как у нее внутри нарастает злоба; ее лапы 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 беспокоить. 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 она знает, как удержать себя в руках.

