



# Черепаша Такер

## Требуется время, чтобы Tuck and Think **at Home**

Сценарий, призванный  
помочь в обучении «Технике черепах»

Рошель Лентини, Линдси Н. Жиру и  
Мэри Луиз Хемметер

[ChallengingBehavior.org](http://ChallengingBehavior.org)

Воспроизведение данного документа приветствуется. Разрешение на копирование не требуется. При изменении или использовании в другом формате, пожалуйста, укажите первоисточник. Данный документ создан Национальным центром инноваций в области пирамидальных моделей при участии организации WI Pyramid Model и стал возможен благодаря Соглашению о сотрудничестве № H326B170003, финансируемому Министерством образования США, Управлением программ специального образования. Однако содержание документа не обязательно отражает политику Министерства образования, и не следует предполагать его одобрение со стороны федерального правительства.

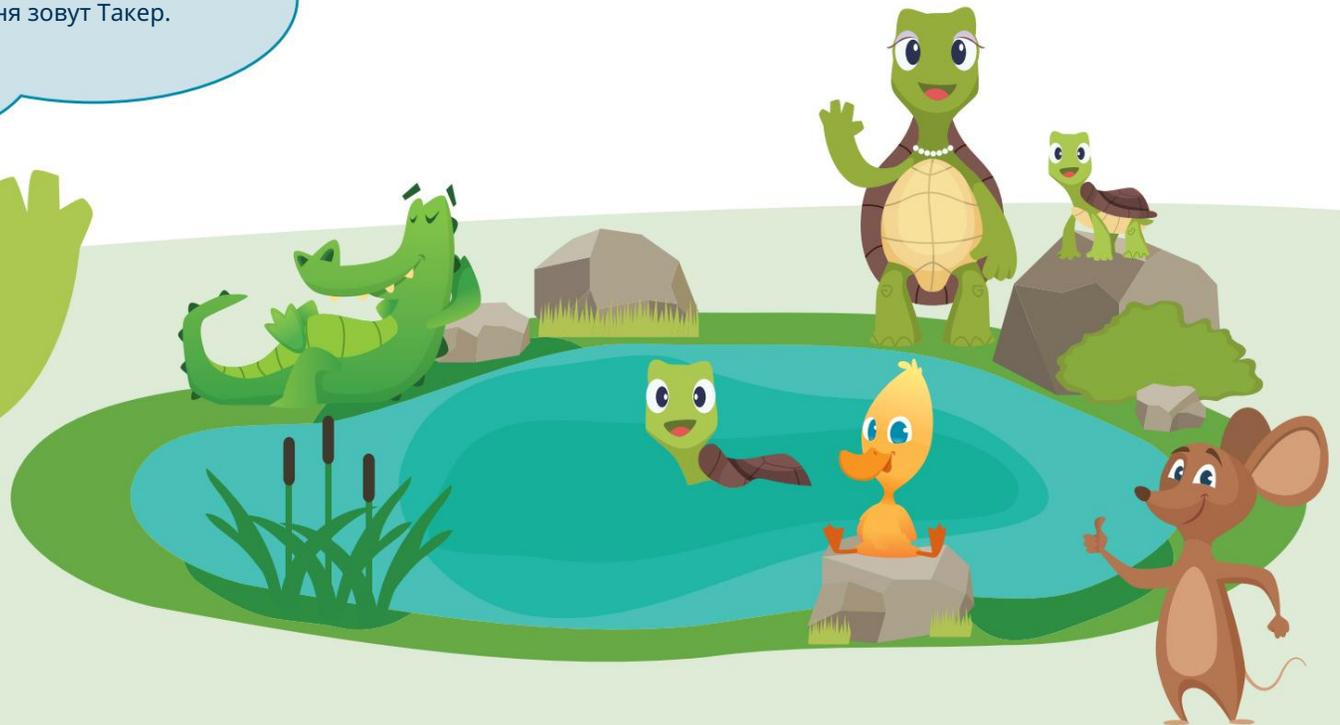
Дата публикации: 20.03.2020



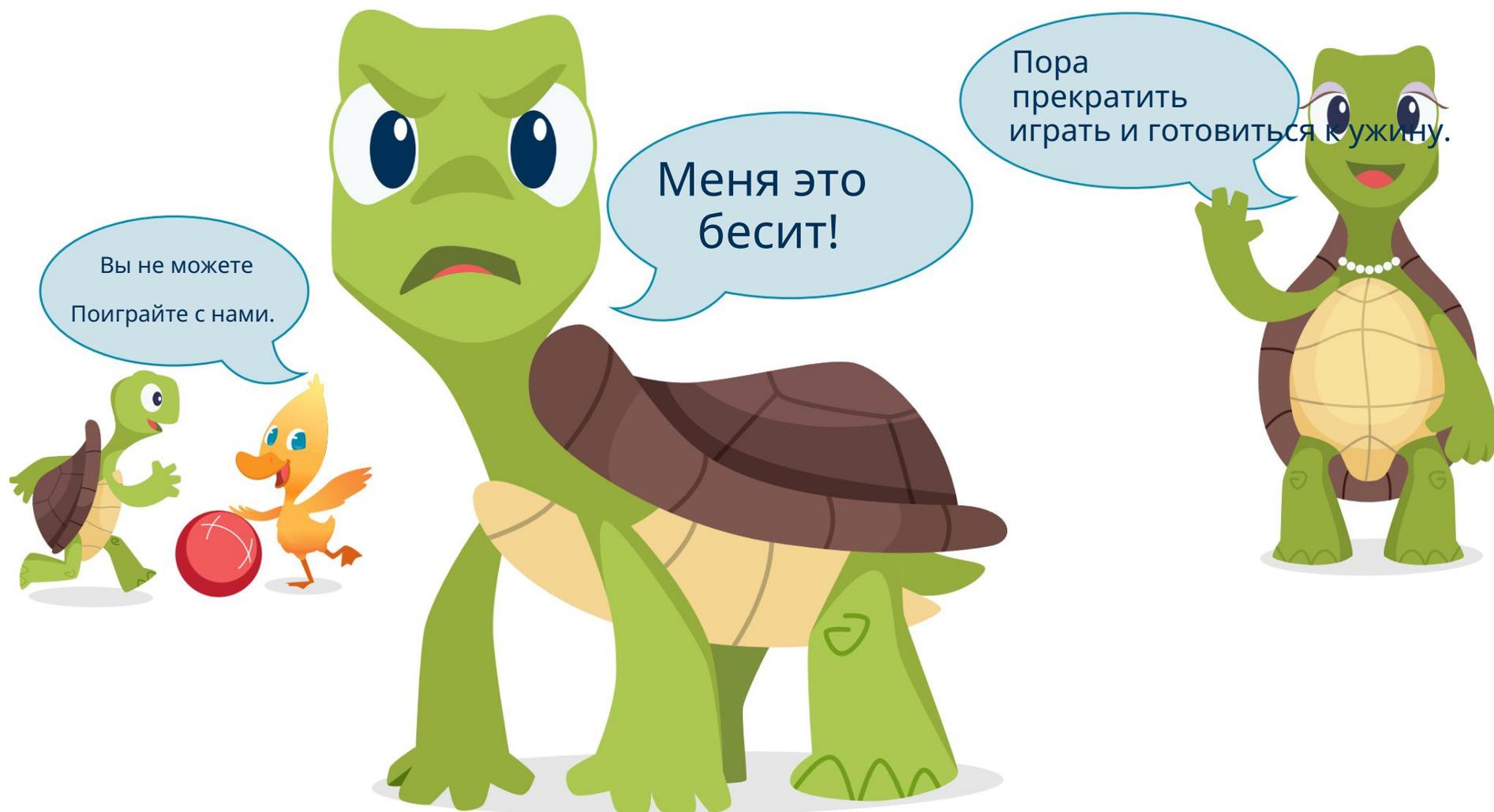
Черепаша Такер — замечательная черепаха. Она живёт со своей семьёй в небольшом пруду.



Привет!  
Меня зовут Такер.



Иногда случаются вещи, которые по-настоящему злят Такера.



Раньше, когда Такер злился, он бил, пинал или кричал на своих родных и друзей. Это их расстраивало и пугало.

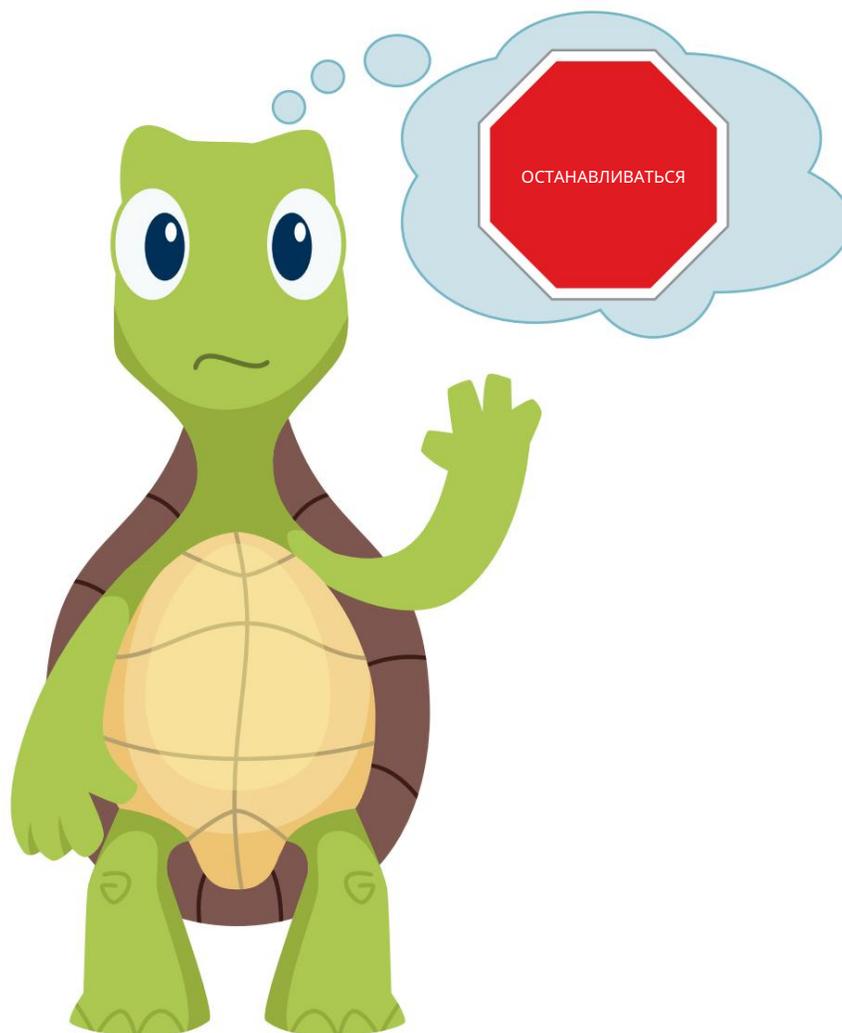


Теперь Такер знает новый способ  
сохранять спокойствие, когда злится.



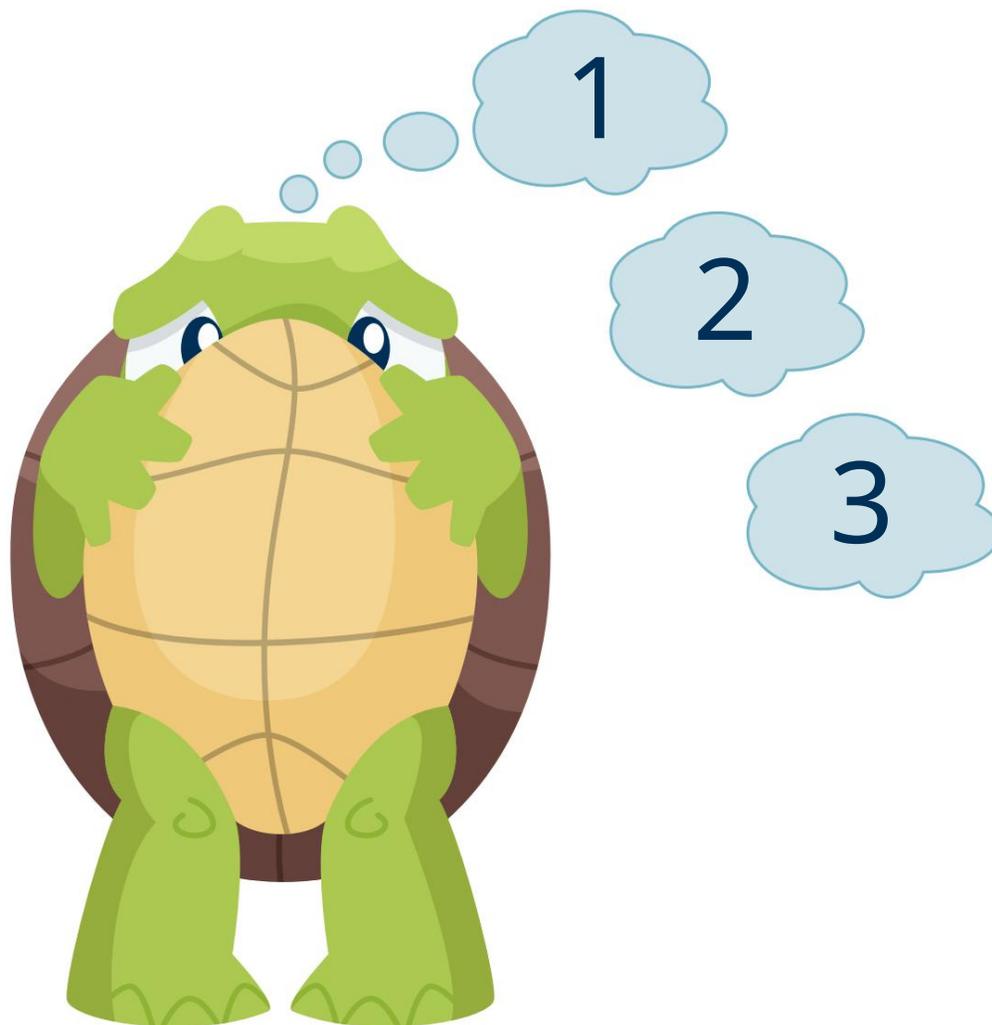
Шаг 1

Он может перестать кричать и держать руки и тело при себе!



Шаг 2

Чтобы успокоиться, он может спрятаться в  
свой панцирь и сделать три глубоких вдоха.



Шаг 3

Затем Такер может придумать решение  
своей проблемы.



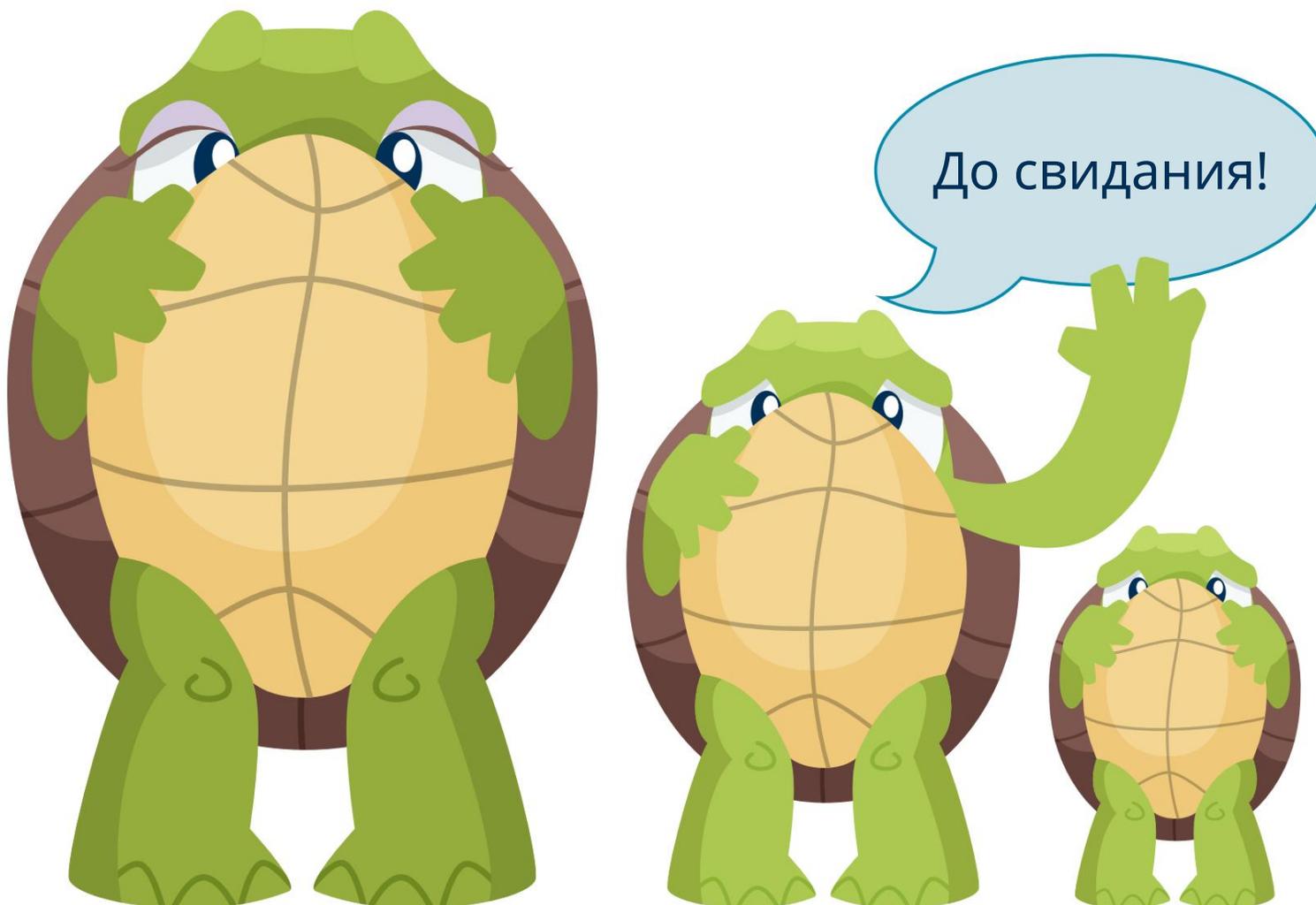
Шаг 4

Когда Такер останавливается и задумывается, его тело  
успокаивается, и он чувствует себя лучше.

Когда он нежно прикасается к своим родным и друзьям и говорит им добрые  
слова, они чувствуют себя счастливыми и в безопасности.



Семья Такера вместе тренируется останавливаться и размышлять, используя новый способ, которым Такер успокаивается.



## Попробуйте мыслить как черепаха.

Научите своего ребенка, как контролировать свои эмоции и успокаиваться («думай как черепаха»).

- Шаг 1: Осознайте свои чувства.
- Шаг 2: Остановите свое тело.
- Шаг 3: Спрячьтесь в свою «оболочку» и сделайте 3 глубоких вдоха.
- Шаг 4: Выйдите, когда успокоитесь, и придумайте решение.

## Советы по технике "Черепаха"

- Когда ребенок спокоен, потренируйтесь укладывать его, как черепаху.
- В течение дня находите время для практики трех глубоких вдохов и выдохов.
- Продемонстрируйте, как использовать методы успокоения, когда ваши эмоции сильны.
- Регулярно отработывайте эти шаги во время выполнения рутинных действий (например, перед ними).  
(например, во время игр с братьями и сестрами, во время чтения книги, перед выполнением домашних обязанностей и т.д.).
- При отработке шагов используйте карточки с подсказками на следующей странице.
- Подготовьте ребенка к возможным разочарованиям или переменам и помогите ему справиться с ними, напомнив ему, что, когда он злится или рассердится, нужно поджать голову и мыслить как черепаха.
- Оказывайте ребенку всяческую поддержку, когда он пытается подняться по ступенькам.
- Отмечайте и положительно отзывайтесь, когда ваш ребенок сохраняет спокойствие.
- Помогите всем членам семьи освоить технику "Черепаха".

## Помогите детям Подумайте о возможном Решения

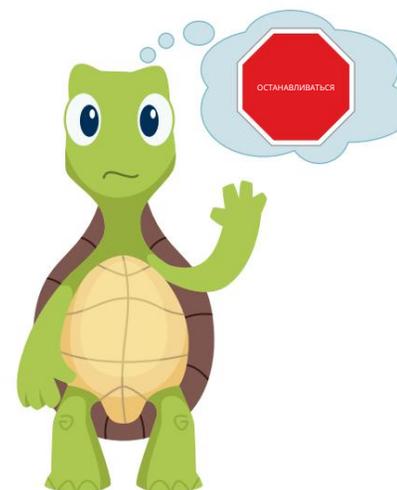
- Не просите о помощи.
- Скажите: «Пожалуйста, остановитесь».
- Соблюдайте очередь и действуйте по очереди.
- Приобретите таймер.
- Попросите обнять вас.
- Сделайте перерыв.
- Скажите: «Поиграешь со мной?»
- Делиться.
- Используйте добрые слова.



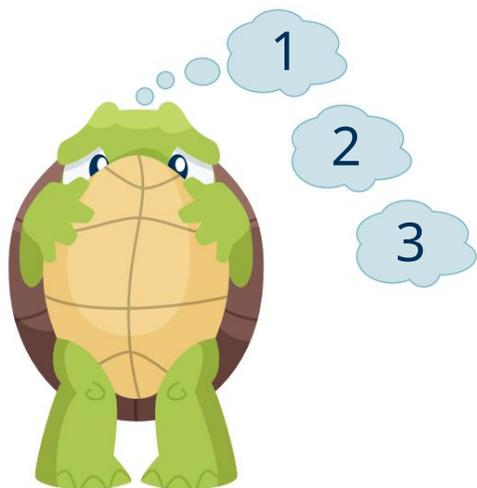
# НСРМІ Техника "Черепаха"



Шаг 1. Осознайте свои чувства.



Шаг 2. Остановите свое тело.



Шаг 3. Спрячьтесь в свою раковину и сделайте три глубоких вдоха.



Шаг 4. Выйдите, когда успокоитесь, и придумайте решение.