

<p>Què treballarem?</p>	<p>Autocontrol de la ràbia</p>
<p>Com ho farem?</p>	<p>Explicarem el conte de la Tortuga.                  Ara que tenim el racó de la calma és un bon moment per a explicar aquest conte.                  Quan estan nerviosos/es podem utilitzar la tècnica de la tortuga.</p> <p>Un cop heu llegit el conte als vostres fills/es podeu fer-los preguntes de comprensió per a veure si han estès el conte i podeu fer de tortuga amb les preguntes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>STOP</b></li> <li>2. <b>Respiro fondo</b></li> <li>3. <b>Com em sento?</b></li> <li>4. <b>Quin problema tinc?</b></li> </ol>
<p>Com ho he fet?</p>	<p>Podeu enviar fotos fent la tècnica de la tortuga. Com ha anat? Els hi ha agradat?  <a href="mailto:gemma.rodriguez@salesianas.org">gemma.rodriguez@salesianas.org</a></p>



# EL CONTE DE LA TORTUGA

## HISTÒRIA D'UNA TORTUGA

VET AQUÍ QUE UNA VEGADA HI HAVIA UNA TORTUGA PETITA QUE NO LI AGRADAVA L'ESCOLA. ES DEIA TORTUGUETA. ELLA EL QUE VOLIA ERA QUEDAR-SE A CASA O BÉ ANAR A VOLTAR TOT EL DIA PEL CARRER. LA TORTUGUETA PENSAVA QUE ERA MASSA DIFÍCIL PROVAR D'ESCRIURE, MASSA DIFÍCIL LLEGIR LLIBRES O FER MATEMÀTIQUES. LI AGRADAVA MOLESTAR ELS SEUS COMPANYS, PRENDRE'LS EL LLAPIS, AMAGAR ELS FULLS... NO LI AGRADAVA COMPARTIR I NO LI AGRADAVA ESCOLTAR ELS SEUS MESTRES. TROBAVA MASSA DIFÍCIL SEGUIR LES NORMES DE L'ESCOLA. TAMBÉ TROBAVA MASSA DIFÍCIL NO ENFADAR-SE.

CADA DIA LA TORTUGUETA ES DEIA A ELLA MATEIXA QUE INTENTARIA NO POSAR-SE EN PROBLEMES. PERÒ CADA DIA S'ENFADAVA, SE SENTIA FRUSTRADA I LLAVORS FEIA ALGUNA COSA QUE NO HAVIA DE FER I JA TENIA PROBLEMES. SENTIA COM SI NO TINGUÉS CONTROL SOBRE EL QUE FEIA.

LES ALTRES TORTUGUES NO VOLIEN JUGAR AMB ELLA I LA TORTUGUETA ES VA COMENÇAR A SENTIR SOLA I DOLENTA.

UN DIA QUE LA TORTUGUETA SE SENTIA PITJOR QUE MAI ES VA TROBAR AMB LA TORTUGA MÉS GRAN I MÉS VELLA DEL SEU BARRI. ERA LA TORTUGA SÀVIA QUE TENIA MES DE 200 ANYS I SABIA MOLTES, MOLTES COSES. LA VELLA TORTUGA SÀVIA VA PREGUNTAR A LA TORTUGUETA:



- "TORTUGUETA, PER QUÈ ESTÀS TAN TRISTA?"

LA TORTUGUETA LI VA CONTESTAR FLUIXET, PERQUÈ ESTAVA UNA MICA VERGONYOSA DAVANT D'AQUELLA TORTUGA TAN VELLA I TAN SÀVIA

- "ÉS QUE TINC UN PROBLEMA MOLT GRAN. SEMPRE QUE ESTIC ENFADADA O FRUSTRADA NO EM PUC CONTROLAR. SEMPRE ESTIC AL MIG DE BARALLES I

EM SEMBLA QUE NINGÚ M'ESTIMA"

LA VELLA TORTUGA SÀVIA ERA MOLT AMABLE I VA VOLER AJUDAR LA TORTUGUETA

- "MIRA -LI VA DIR- ET DIRÉ UN SECRET. LA SOLUCIÓ DELS TEUS PROBLEMES LA TENS TU. LA SOLUCIÓ ESTÀ AMB TU, VAGIS ON VAGIS".

LA TORTUGUETA NO HO ENTENIA. - "ÉS LA TEVA CLOSCA, LA TEVA CLOSCA... ÉS PER AIXÒ QUE TENS UNA CLOSCA. SEMPRE QUE ESTIGUIS ENFADADA, O ET SENTIS FRUSRTADA O PREOCUPADA, TU EL QUE HAS DE FER ÉS ENTRAR DINS TEU" LA VELLA TORTUGA SÀVIA LI VA EXPLICAR ENCARA MÉS BÉ.- "QUAN SIGUIS DINS TEU, POTS SEGUIR AQUESTS PASSOS: Em dic a mi mateix/a:

1. *“STOP”*
2. *Respiro fondo*
3. *Dic com em sento*
4. *Quin problema tinc.*

*– DESPRÉS DESCANSA FINS QUE ELS TEUS SENTIMENTS NO SIGUIN TAN FORTS, FINS QUE ET SENTIS CALMADA”*

LA VELLA TORTUGA SÀVIA VA ENSENYAR A LA TORTUGUETA COM POSAR-SE DINS LA CLOSCA PER CALMAR-SE, TAL I COM ARA JO US ENSENYARÉ (MODELAR)

*“HO VEIEU? FEU AIXÍ: CREUEU ELS BRAÇOS PER DAVANT DEL PIT, LLAVORS DIGUEU-VOS A VOSALTRES MATEIXOS STOP, DESPRÉS RESPIRO PROFUNDAMENT, DIC COM EM SENTO I QUIN PROBLEMA TINC.*

LLAVORS LA VELLA TORTUGA SÀVIA VA DIR: *“ARA JA HO SAPS, LA PRÒXIMA VEGADA QUE TINGUIS PROBLEMES ENTRA DINS TEU I CALMA’T”* A LA TORTUGUETA LI VA AGRADAR LA IDEA I HO VA VOLER PROVAR (*“ARA HO PROVEM TOTS”*)

L'ENDEMÀ, A L'ESCOLA, LA TORTUGUETA ESTAVA FENT FEINA QUAN UN COMPANYY ES VA POSAR A MOLESTAR-LA. VA SENTIR COM ES COMENÇAVA A ENFADAR I JUST QUAN ANAVA A PEGAR-LO ES VA RECORDAR DEL QUE LA VELLA SÀVIA TORTUGA LI HAVIA DIT.

LA TORTUGUETA SABIA QUE ESTAVA ENRABIADA I ES VA VOLER CONTROLAR, AIXÍ ÉS QUE VA POSAR ELS BRAÇOS, EL CAP I LES POTES DINS LA CLOSCA. LLAVORS ES VA DIR A ELLA MATEIXA *“STOP”,* VA RESPIRAR PROFUNDAMENT I VA DIR *“ESTIC ENFADADA I ALGÚ M'ESTÀ MOLESTANT!”*

LA TORTUGUETA ESTAVA CONTENTA DE VEURE QUE ERA AGRADABLE ESTAR DINS SEU, QUE S'HI ESTAVA BÉ. AVIAT ES VA SENTIR TRANQUIL.LA. QUAN VA SORTIR ES VA QUEDAR SORPRESA DE VEURE QUE LA SEVA MESTRA ESTAVA SOMRIENT. LI VA DIR QUE SE SENTIA MOLT ORGULLOSA D'ELLA.

AIXÒ, LA TORTUGUETA HO VA PRACTICAR UNA VEGADA I UNA ALTRA I UNA ALTRA, MOLTES VEGADES. SEMPRE QUE SENTIA QUE ALGUNA COSA LA PREOCUPAVA, ES POSAVA DINS LA CLOSCA I ES CALMAVA. QUAN ALGÚ LA PEGAVA O L'EMPIPAVA, O QUAN LA FEINA DE L'ESCOLA ERA MOLT DIFÍCIL PER ELLA, ANAVA DINS SEU I DESCANSAVA. LA TORTUGUETA SE'N SENTIA MOLT ORGULLOSA.

DESPRÉS D'UNES SETMANES, LA TORTUGUETA VA DESCOBRIR QUE ALS SEUS AMICS ELS AGRADAVA JUGAR AMB ELLS I QUE LA FEINA LI SEMBLAVA MÉS FÀCIL. SE SENTIA FELIÇ.

LA TORTUGUETA MAI MÉS VA PENSAR QUE ERA DOLENTA.

