

# 烏龜Tucker花時間去縮隱

由WestEd教學金字塔在2012年從一個腳本故事改寫而成，以幫助教授“烏龜技巧”

原故事出自Rochelle Lentini(2005年3月)

插圖出自WestEd的Alejandro Castillon(2011年)



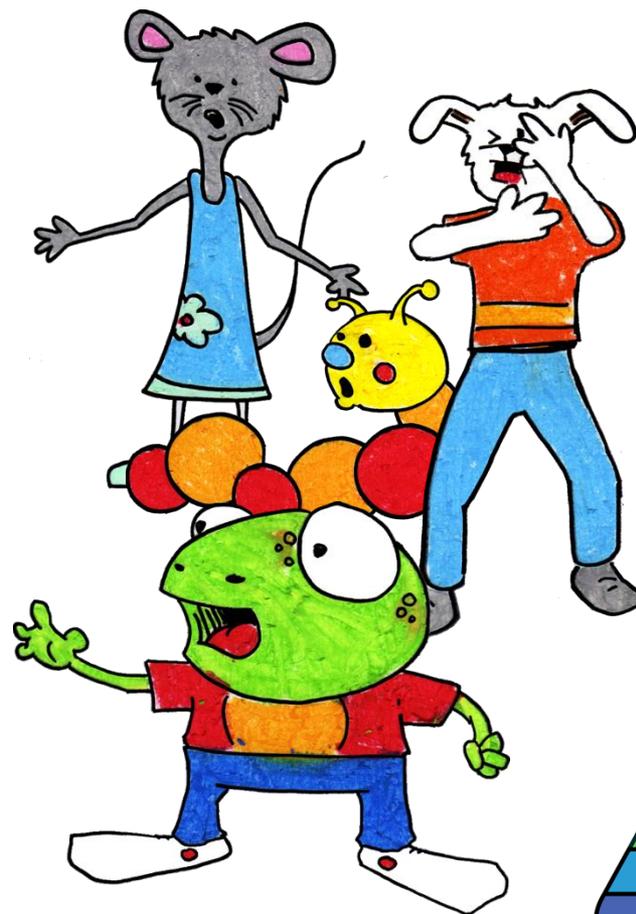
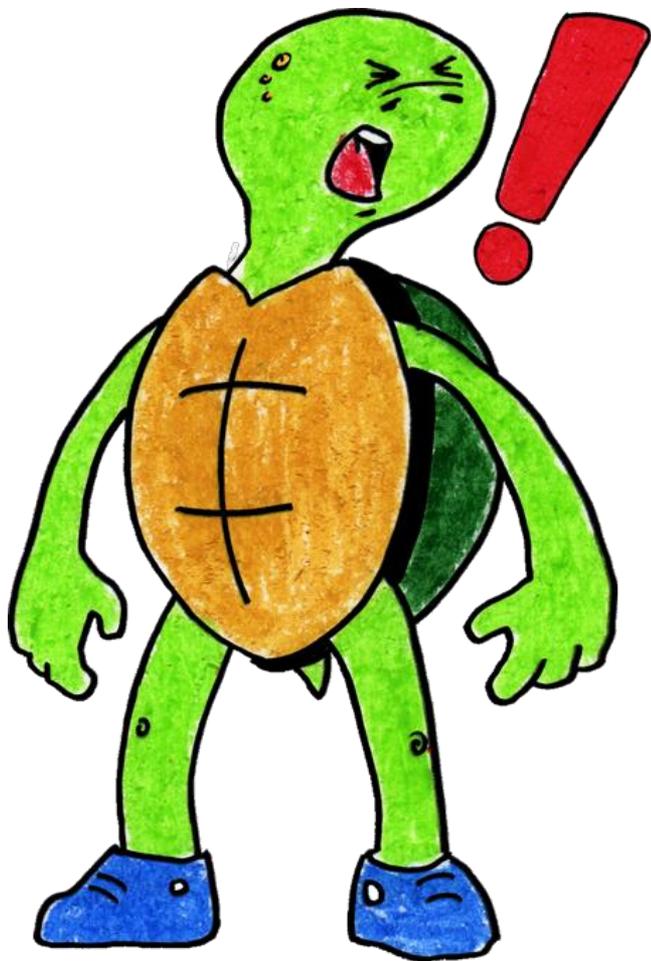
Tucker 是一隻了不起的烏龜。  
他喜歡和雨天小湖學校的朋友們一起玩。



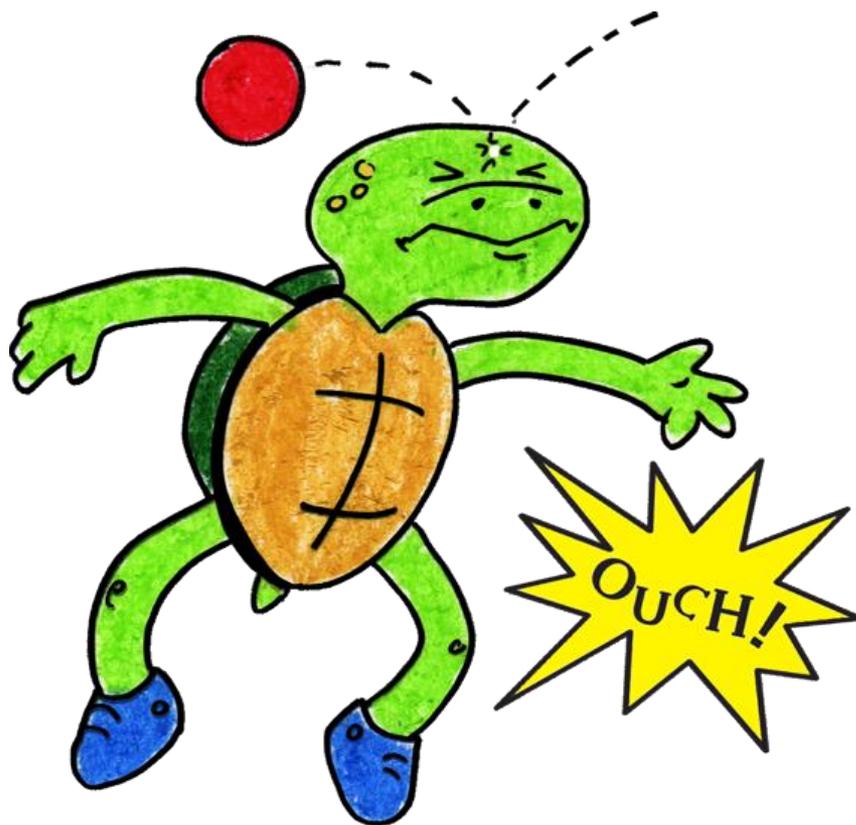
但有時候，有些事情會讓Tucker非常生氣。



當Tucker生氣的時候，他過去常常打、踢、或者怒吼他的朋友；而他的朋友就會因此而生氣或不開心。

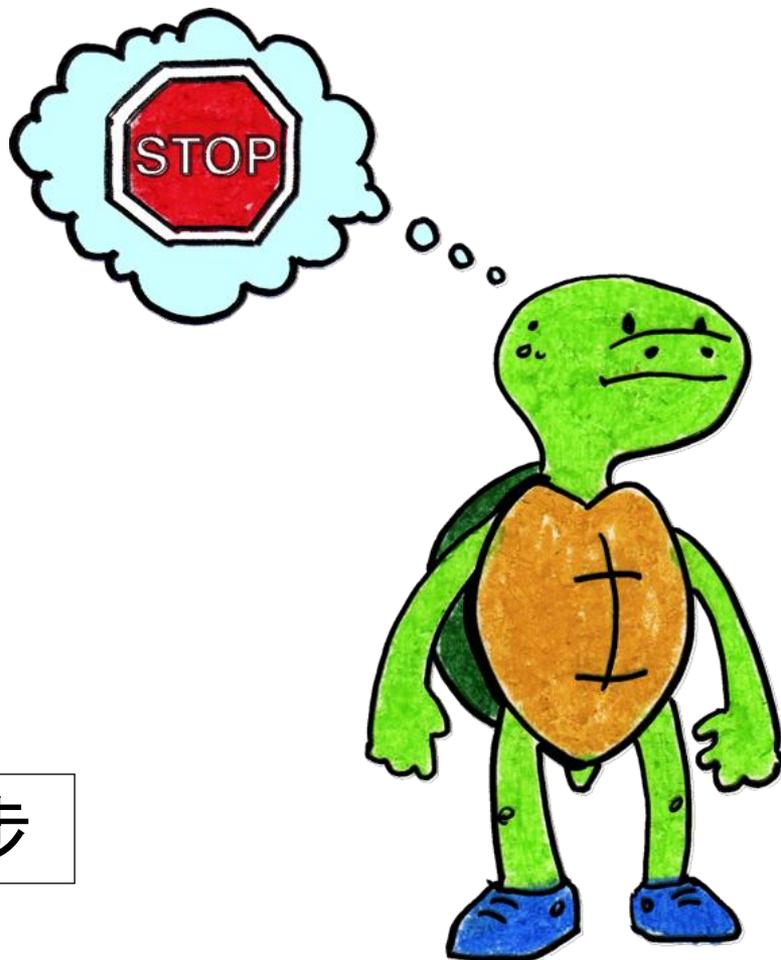


Tucker現在學會了一個新的方法，當有些事情惹他生氣時，他會“像烏龜一樣思考”。



第1步

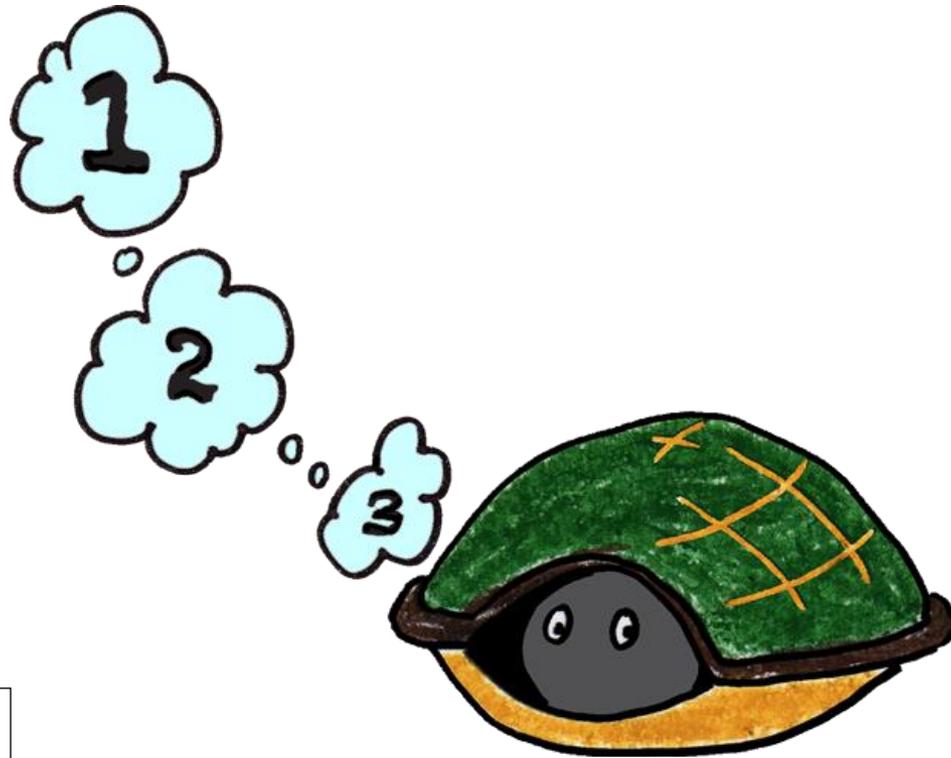
他可以停一停，控制住自己的雙手、身體和吼叫。他會想：  
“我感覺如何呢？”如果他生氣，他可以跺跺腳，說：“我很  
生氣！”



第2步



他可以縮進他的殼裏，深呼吸3次以冷靜下來。



第3步

Tucker可以從他的殼裏出來，表達他的感受，然後想一個解決方法或一個讓自己感覺好一點的辦法。

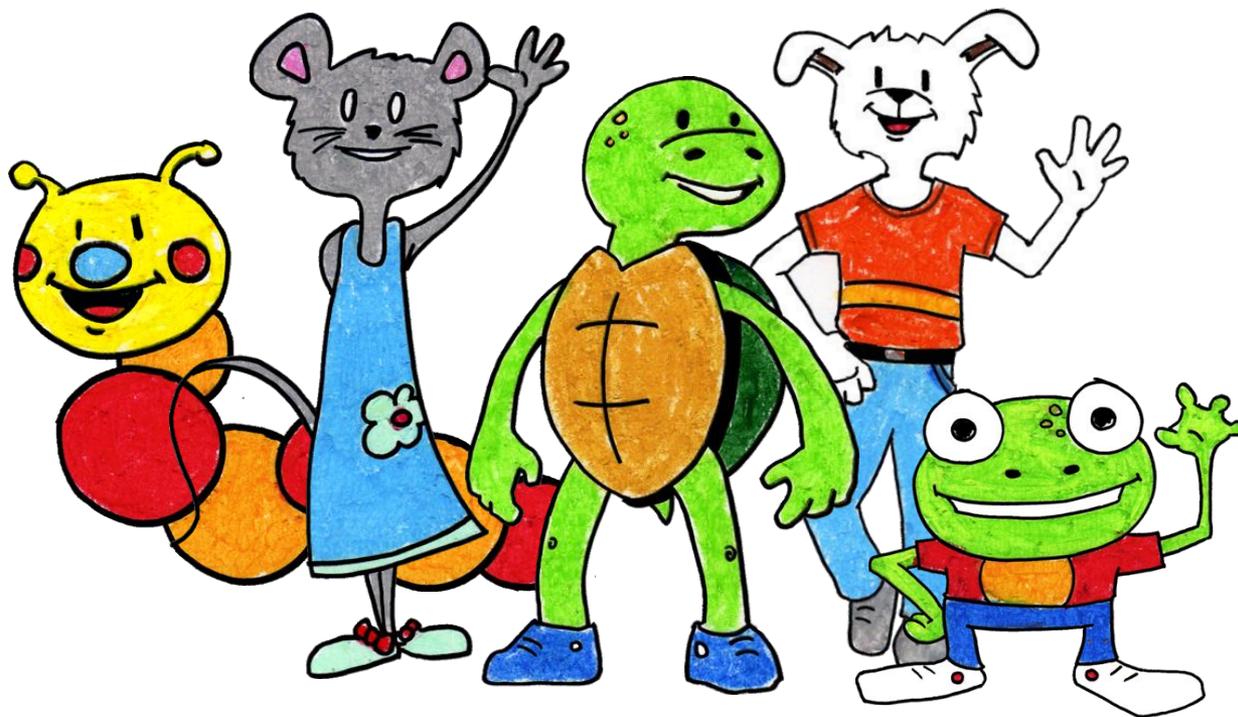


第4步



teachingpyramid

Tucker和朋友一起玩的時候，他可以控制住自己的雙手和身體，這樣他很高興。當Tucker生氣時，他會停一停，並“像烏龜一樣思考”，他的朋友也喜歡這樣。



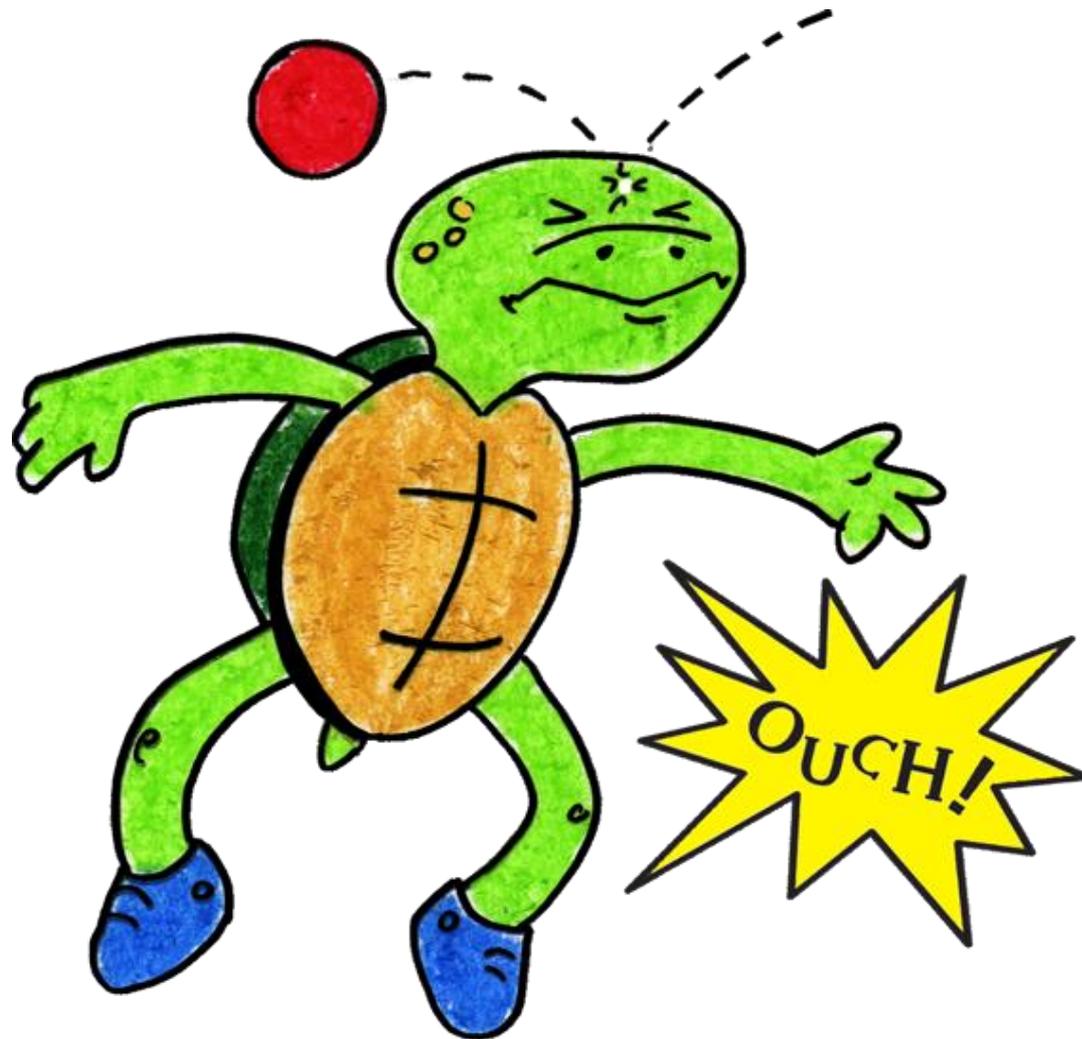
如果他忘了做什么，他的老师可以帮助他时，他是无奈之举。Tucker乐趣与他的朋友们在湿湖学校。



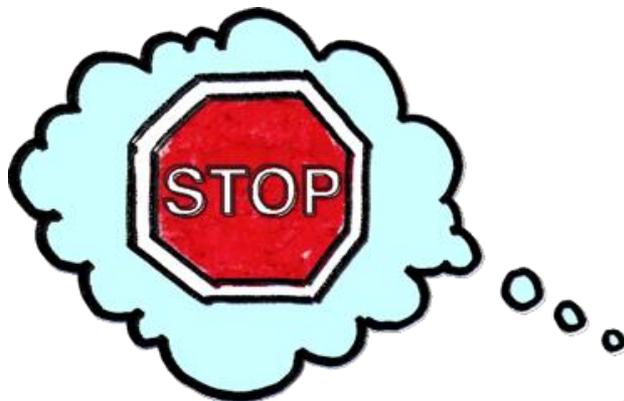
# 故事結束！



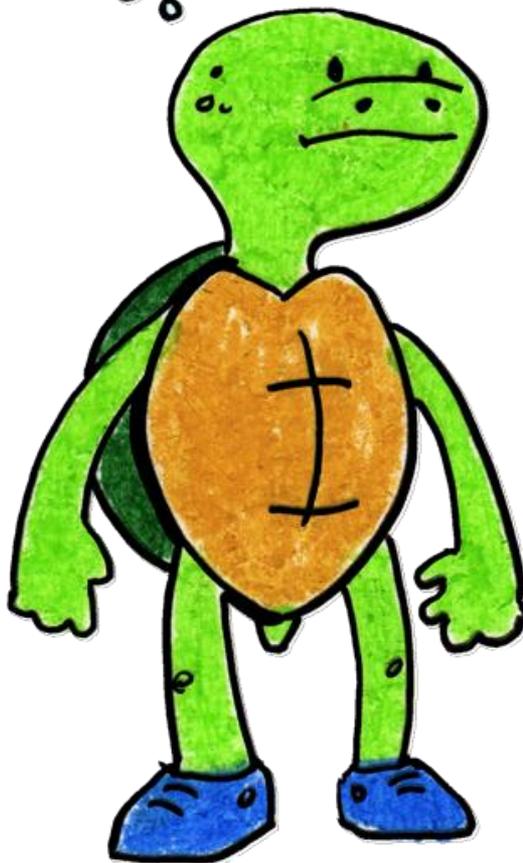
# 有些事情發生了



第1步



停一停。  
想一想：  
我感覺如何？



第2步

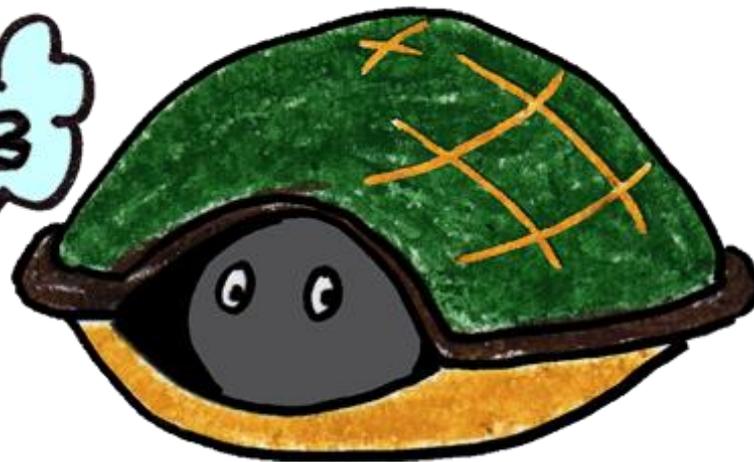
縮進你的殼裏。

深呼吸3次，並冷靜地思考

1

2

3



第3步

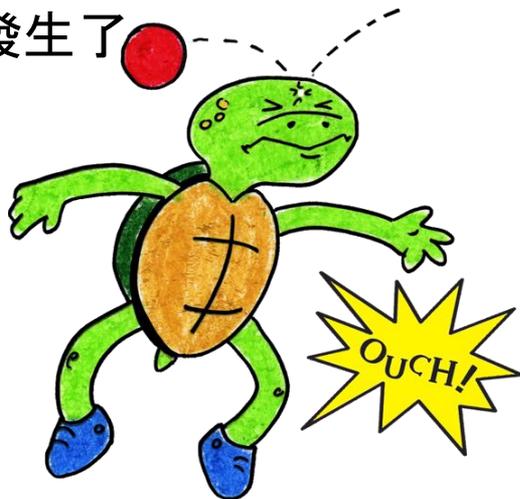
從殼裏出來，表達你的感受，並想一個解決方法。



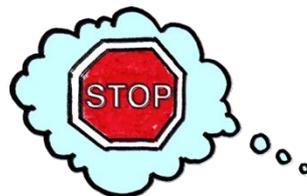
第4步

# 烏龜技巧 (CA CSEFEL)

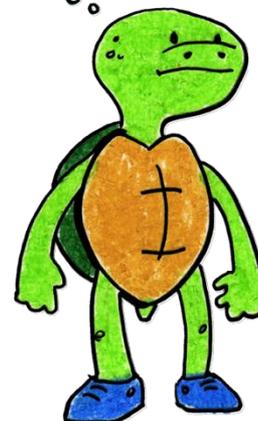
有些事情發生了



第1步



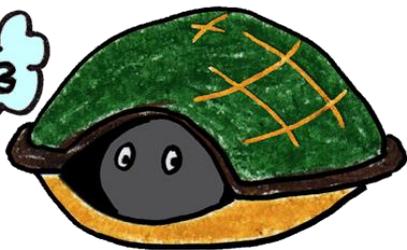
停一停。  
想一想：  
我感覺如何？



第2步



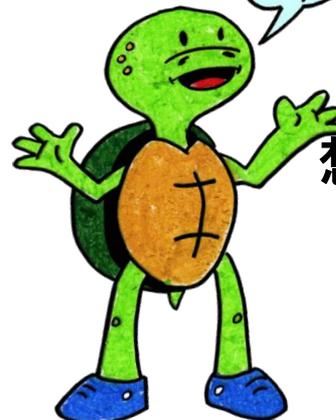
縮進你的殼裏。  
深呼吸3次，並冷靜地思考。



第3步



從殼裏出來，表  
達你的感受，並  
想一個解決方法。



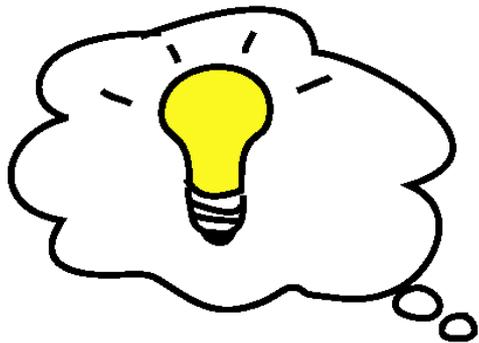
第4步



# 教師教授烏龜技巧的提示

- 示範如何保持冷靜
- 教導孩子管理情感和保持冷靜的步驟(像烏龜一樣思考)
  - 第1步: 認識到有事情發生了。
  - 第2步: 停一停, 想一想: 你感覺如何? 確認你的感受, 或許做些體力活動來宣洩感情。
  - 第3步: 縮進你的“殼”裏, 吸3口氣來幫助你冷靜下來。
  - 第4步: 出來, 表達你的感受, 並想一個解決方法。
- 經常練習以上的步驟(參考概述每一步驟的提示卡片)
- 做好準備, 並幫助孩子處理強烈的情感和想出解決方法(參考“孩子可以做什麼?”列表)
- 當孩子努力去做這些步驟時, 給予鼓勵與肯定
- 帶動家庭參與——教授“烏龜技巧”





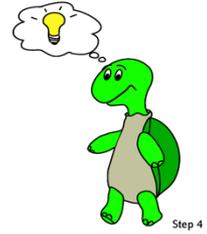
# 孩子可以做什麼？

**幫助孩子想出一個可能的解決方法：**  
(這些是選自於解決方案套裝)

- 找老師
- 友好地詢問
- 置之不理
- 玩耍
- 說：“請停止。”
- 說：“請。”
- 分享
- 交換玩具/物件
- 等待並輪流來
- 定時間



# 超級烏龜信件



**親愛的家長：**

今天吃小點的時候，我們派完了Billy最喜歡吃的餅乾，但是他很成功地處理因此而產生的沮喪與憤怒。當他覺得自己不開心的時候，他停一停，深呼吸3次，然後決定試試其他的餅乾。那真是一個很棒的解決方法，而且，他也喜歡上了新的餅乾！

你在家裏可以幫助Billy，問問他，當我們今天在學校派完他喜歡吃的餅乾時他做了什麼。問問他是如何冷靜下來的，評論說他很好地解決了問題，並告訴他，你希望當他沮喪時再次那樣做。

**非常感謝！**

Laura老師



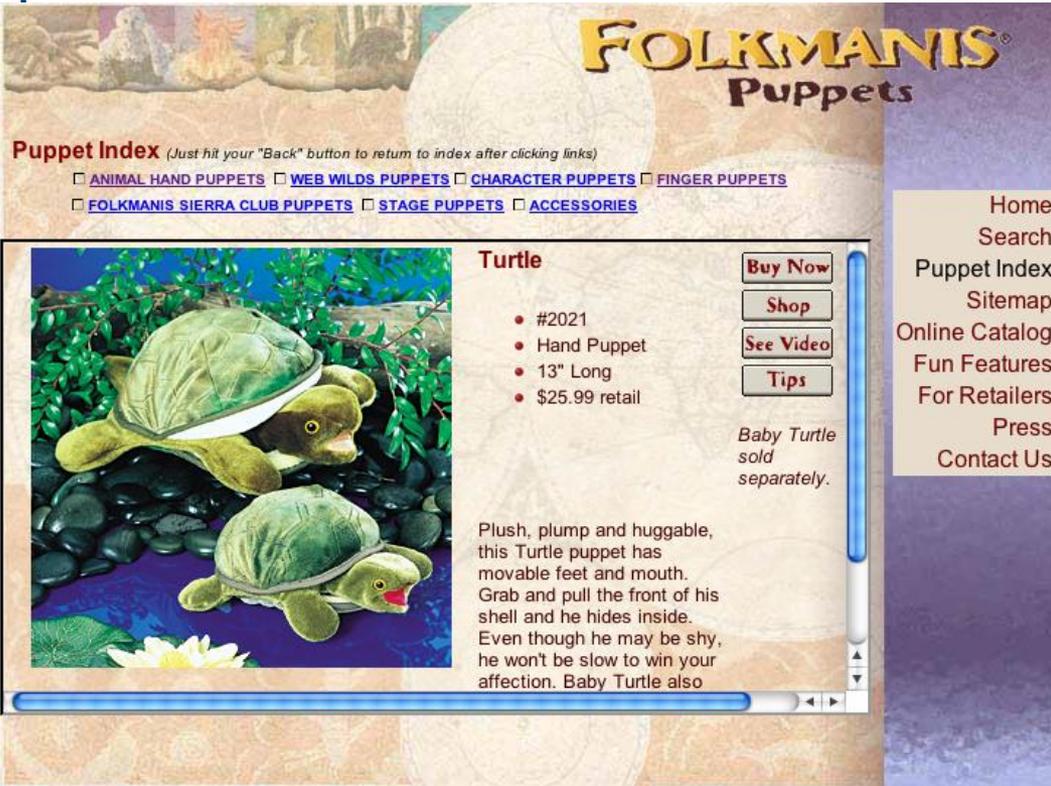
# 烏龜時間很棒！



這是一個孩子來玩和扮演的地方；他並不是被“要求”過來這裏的



# Turtle Puppets



**FOLKMANIS®**  
Puppets

**Puppet Index** (Just hit your "Back" button to return to index after clicking links)

- [ANIMAL HAND PUPPETS](#)
- [WEB WILDS PUPPETS](#)
- [CHARACTER PUPPETS](#)
- [FINGER PUPPETS](#)
- [FOLKMANIS SIERRA CLUB PUPPETS](#)
- [STAGE PUPPETS](#)
- [ACCESSORIES](#)

**Turtle**

- #2021
- Hand Puppet
- 13" Long
- \$25.99 retail

[Buy Now](#)  
[Shop](#)  
[See Video](#)  
[Tips](#)

*Baby Turtle sold separately.*

Plush, plump and huggable, this Turtle puppet has movable feet and mouth. Grab and pull the front of his shell and he hides inside. Even though he may be shy, he won't be slow to win your affection. Baby Turtle also



**Mini Turtle**

- #2153
- Finger Puppet
- 4" Long
- \$3.49 retail

This sea Turtle finger puppet has a stretchy fabric body that will fit fingers of many sizes. Animate this little guy by making him duck in and out of his soft velour shell.

Mini-turtle finger puppet

<http://www.folkmanis.com>

