

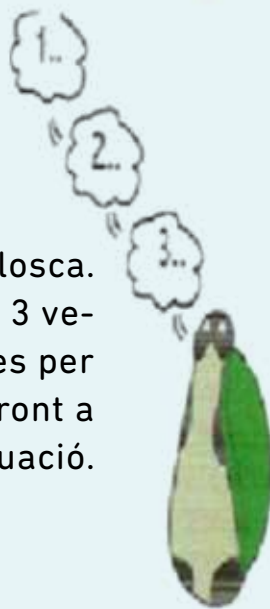
1. Reconèixer que estas empipat.



2. Pensar: «Alto»



3. Retirar-te a la closca.
respirar profundament 3 ve-
gades. Pensar en coses per
tranquil·litzar-te i fer front a
la situació.



4. Sortir de la closca quan
estàs tranquil i pensar una
solució.



Esforç
Tècnica
d'autocontrol

PROPOSTA DIDÀCTICA

Portar-se bé, a vegades comporta un esforç; controlar els nostres impulsos, també.

La Tortugueta necessita esforçar-se una mica per trobar una solució al seu problema.

Aplica aquesta tècnica davant d'una situació difícil:

- Para't.
- Respira i calma't.
- Busca una solució.

Aprendre a autocontrolar-se és necessari per a la convivència. L'autocontrol requereix esforç.