Το παιδί ακούει από τον ενήλικα την ιστορία της μικρής χελώνας:

“Το μικρό χελωνάκι, κάθε φορά που πήγαινε στο σχολείο έμπλεκε σε καβγάδες με τα άλλα μικρά χελωνάκια, που το πείραζαν και το χτυπούσαν. Ο δάσκαλος το τιμωρούσε. Μια μέρα συνάντησε τη μεγάλη χελώνα, η οποία του είπε πως η απάντηση στο πρόβλημά του ήταν το καβούκι του. Το συμβούλευσε να κρύβεται στο καβούκι του κάθε φορά που θύμωνε, μέχρι να αισθανθεί καλύτερα. Το χελωνάκι εφάρμοσε τη συμβουλή της χελώνας, και όλα βελτιώθηκαν: σταμάτησε τους καβγάδες, ο δάσκαλος δεν το μάλωνε πια και άρχισε να του αρέσει το σχολείο”.

Αφού το παιδί διαβάσει ή ακούσει την ιστορία, στη συνέχεια διδάσκεται από τον ενήλικα εναλλακτικές αντιδράσεις που το ίδιο θα κλιθεί να εφαρμόσει σε περιπτώσεις που νιώσει όπως το χελωνάκι. Το παιδί εξασκείται στις παρακάτω ασκήσεις:

* να μαζεύει κοντά στο σώμα του τα χέρια και τα πόδια,
* να ακουμπά το κεφάλι του στο θρανίο,
* να φανταστεί πως είναι το χελωνάκι που κρύβεται μέσα στο καβούκι του και να σκεπάζει το κεφάλι με τους βραχίονες ή τις παλάμες του,
* να χαλαρώνει τους μύες του σώματός του και να παραμείνει στην ίδια θέση για λίγο.

Αφού το παιδί εξασκηθεί αρκετές φορές στην άσκηση αυτή, στη συνέχεια μαθαίνει μυοχαλαρωτικές ασκήσεις.  
Έτσι το παιδί σιγά σιγά κατακτά την ικανότητα να αντιμετωπίζει στρεσογόνες καταστάσεις, καταστάσεις συγκρούσεων και έντασης, καθώς και να διαχειρίζεται τα αρνητικά του συναισθήματα, το φόβο, το θυμό και την οργή του.