



Frustració

1

Observa detingudament la il·lustració de les pàgines 78-79 de l'EMOCIONARI i descriu la situació.

2

Ara, respon aquestes preguntes sobre la situació que es planteja (pàgines 78-79 de l'EMOCIONARI).

● Què pretén aconseguir el protagonista?

● Creus que aconseguirà mai el seu objectiu?

● Com se sent el protagonista?

● A què creus que es deu aquest sentiment?

● Què li recomanaries que fes?

3

Escriu una cosa que pugui **frustrar** cadascun d'aquests plans.

- La Raquel té set anys i vol veure al cinema una pel·lícula per a majors de divuit.
-

- L'Artur vol sortir d'excursió el diumenge.
-

- El Jonàs vol jugar un partit de futbol.
-

- La Míriam pretén anar al concert del seu cantant favorit.
-

4

Al costat de cada situació, indica per què s'ha frustrat. Escriu **LP (limitació pròpia)**, **LA (limitació aliena)** o **CT (condició del temps)**.

- La Teresa va sortir a navegar amb els seus pares, però van haver de tornar-se'n perquè la mar estava molt agitada.
- La Glòria no és prou flexible per ser a l'equip de gimnàstica rítmica.
- Com que han deixat d'oferir classes de piano, el Pep ja no pot seguir aprenent a tocar aquest instrument.
- El Sebastià no ha aconseguit apuntar-se a l'escola d'idiomes perquè enguany han reduït l'oferta de places.
- L'Albert no ha pogut gaudir del viatge amb avió perquè hi havia moltes turbulències.

5 Què vol dir que una activitat **es cancel·la**? Explica-ho i escriu una oració emprant la paraula **cancel·lar**.

6 Uneix cada paraula amb la seva definició.

- | | |
|-------------|------------------------------|
| ● impedir | Posar obstacles a una acció. |
| ● fracassar | Impossibilitar una acció. |
| ● destorbar | No aconseguir-se una acció. |

7 Completa les oracions amb les paraules de l'activitat 6.

- Encara que la competició es va portar a terme, el mal comportament del públic _____-ne el desenvolupament.
- Les inundacions _____ als cotxes avançar.
- L'expedició _____ per manca de queviures.

8 Al Joan no li han comprat la joguina per fer bombolles de sabó que volia. Com pot resoldre la seva **frustració**?

9 Prova de fer alguna cosa molt **frustrant**. Posa't al llit, tomba't de panxa enlaire totalment estirat. Ara, intenta sortir del llit sense moure les cames ni incorporar-te. Tens quatre intents. Dignes-li a una persona adulta que et supervisi.

● Ho has aconseguit?

● Com et sents?

● Demana-li a una persona adulta que ho intenti. Pot fer-ho? Com?

10 Marca en la llista quines d'aquestes coses no pots fer.

Llepar-te el colze.

Obrir i tancar les aletes del nas.

Fer l'ullet alternativament.

Separar els dits índex i del cor de l'anular i el petit.

● Coneixes algú que sí que pugui fer alguna d'aquestes coses? Qui?

11

Sobreviure a la **frustració** és molt important perquè el món no està fet a la nostra mesura. Per a això, cal entrenar-se.

● Fes una llista de les teves limitacions. Per exemple: *Si no tinc l'alçada suficient, no puc pujar a algunes atraccions.*

● Indica quines d'aquestes limitacions es poden superar. Per exemple: *Ara no tinc l'altura suficient, però ja creixeré.*

● Fes cada dia una cosa que no tinguis ganes de fer. Pots fer-la sempre a la mateixa hora per anar acostumant-t'hi.



Frustració

OBSERVACIONS

Les fitxes d'activitats de l'EMOCIONARI formen part de l'itinerari Digues el que sents. Per obtenir-ne més informació i aconseguir més fitxes i d'altres materials addicionals, per favor, entra a www.palabrasaladas.com/cat.html.