



# Frustrazioa

## 1

Begiratu arretaz Emoziotegiko 78-79. orrialdeetako irudiari, eta deskribatu egoera.

---

---

---

## 2

Orain, erantzun egoera horri buruzko galdera hauei (Emoziotegiko 78-79. orrialdeak).

● Zer lortu nahi du protagonistak?

---

● Uste duzu lortuko duela bere helburua?

---

● Nola sentitzen da protagonista?

---

● Zergatik uste duzu sentitzen dela horrela?

---

● Zer egiteko gomendatuko zenioke?

---

## 3

Idatzi zerk eragin dezakeen **frustrazioa** plan hauetako bakoitzean.

- Marak zazpi urte ditu eta hemezortzi urtetik gorakoentzako film bat ikusi nahi du zineman.
- 

- Andonik txango bat egin nahi du igandean.
- 

- Joanesek futbol-partida bat jokatu nahi du.
- 

- Laidak gustatzen zaion abeslariaren kontzertu batera joan nahi du.
- 

## 4

Egoera bakoitzaren ondoan, adierazi zerk zapuztu duen plana. Idatzi **NB (norberaren muga)**, **KM (kanpoko muga)**, **E (eguraldia)**.

- Nahia bere gurasoekin nabigatzera irten zen, baina itzuli egin behar izan zuten itsasoa oso nahasia zegoelako.
- Laidak ez du gimnasia erritmikoko taldean egoteko behar besteko malgutasunik.
- Piano-eskolak emateari utzi diotenez, Koldok ezin du pianoa jotzen ikasten jarraitu.
- Anderrek ez du lortu hizkuntza-eskolan izena ematerik, aurten plaza-eskaintza murriztu dutelako.
- Peiok ezin izan du hegazkin-bidaia gozatu, turbulentzia asko zeudelako.

**5** Zer esan nahi du jarduera bat **bertan behera geratzeak**? Azaldu, eta idatzi esaldi bat **bertan behera geratu** esapidea erabiliz.

---



---



---

**6** Lotu hitz bakoitza bere esanahiarekin.

- galarazi Ekintza batean trabak jarri.
- kale egin Ekintza bat gauzatzea ezinezko bihurtu.
- eragotzi Ekintza bat gauzatzea ez lortu.

**7** Osatu esaldi hauek 6. ariketako hitzekin.

- Lehiaketa jokatu zen arren, jendearen jarrera txarrak hura jokatzeko \_\_\_\_\_ zuen.
- Uholdeek aurrera jarraitzeko aukera \_\_\_\_\_ zieten autoei.
- Bidaiak \_\_\_\_\_ zigun, tren bat huts egin genuelako.

**8** Joni ez diote erosi nahi zuen jostailua. Nola konpon dezake bere **frustrazioa**?

---



---

**9** Saia zaitetz zerbait oso **frustragarria** egiten. Jar zaitetz ohe gainean, eta etzan ahoz gora gorputza guztiz luzatuta. Orain, saia zaitetz ohetik jaisten hankak mugitu gabe eta gorputza jaso gabe. Lau aldiz saia zaitetzke. Esan iezaiozu pertsona heldu bati ariketa gainbegiratzeko.

● Lortu duzu?

---

● Nola sentitzen zara?

---

● Esan iezaiozu pertsona heldu bati gauza bera egiten saiatzeko. Egin dezake? Nola?

---

---

**10** Markatu itzazu zerrenda honetan egin ezin dituzun gauzak.

Zure ukondoa miazkatu.

Sudur-hegalak ireki eta itxi.

Bekain bakarra jaso.

Hatz erakuslea eta erdiko hatza hatz nagitik eta txikitik bereizi.

● Horietakoren bat egin dezakeen inor ezagutzen duzu? Nor?

---

---

# 11

**Frustrazioa** gainditzen jakitea oso garrantzitsua da, mundua ez baitago geure neurrira egina. Horregatik, trebatu egin behar da.

● Jaso zerrenda batean zure mugak. Adibidez: *Behar besteko garaiera ez badut, ezin naiz zenbait jolas-mahinatam ibili.*

---



---



---



---

● Orain, adierazi muga horietako zein gainditu daitezkeen. Adibidez: *Orain ez dut behar besteko garaiera, baina haziho naiz.*

---



---



---



---

● Egin ezazu egun bakoitzean egin nahi ez duzun gauza bat. Beti ordu berean egin dezakezu, ohitu zaitezen.

---



---



---



---

