

Scuola Primaria «G.B.Candotti»  
Classi quinte A e B



Anno scolastico  
2014 - 2015

# LA FRUSTRAZIONE

Che cos'è  
la frustrazione?

E' quello che sentiamo  
dentro di noi quando  
ci sentiamo avviliti,  
scoraggiati, a disagio  
perché non siamo  
riusciti a raggiungere  
un obiettivo.



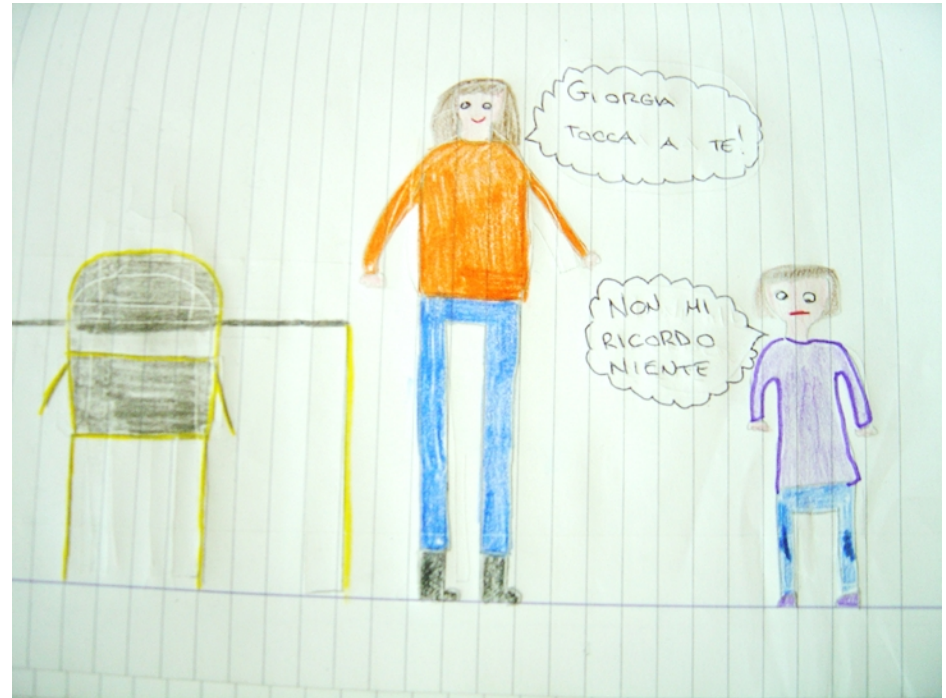
# LA FRUSTRAZIONE A SCUOLA

A scuola mi  
sento  
frustrato  
quando...



# A scuola mi sento frustrato quando...

- Per una interrogazione studio tanto;  
la maestra mi fa delle domande e io per l'emozione non riesco a rispondere, così la maestra mi mette un brutto voto.



# A scuola mi sento frustrato quando...

- Mi prendono in giro, mi escludono dal gioco o da un gruppo, ridono di me, dicendo cose che mi danno fastidio su quello che faccio, su quello che dico, sul mio aspetto fisico o sul mio abbigliamento.





# LA FRUSTRAZIONE A SCUOLA

Per sentirmi  
meglio ho  
reagito così...



# Per sentirmi meglio ho reagito così...

- Mi sono consolato dentro di me e ho pensato: «Non importa, la prossima volta mi impegnerò di più e farò meglio».
- Sono andato a parlare con la maestra e le ho spiegato che mi sono emozionato e non sono riuscito a rispondere alle domande. Lei mi ha tranquillizzato e mi ha interrogato di nuovo qualche giorno dopo; io mi sono sentito felice perché sono riuscito a rispondere e ho preso un bel voto.
- Ho preso in giro i compagni che hanno preso un voto inferiore al mio.



# Per sentirmi meglio ho reagito così...

- Ho pensato che quello che mi hanno detto non è vero e ho lasciato perdere.
- Li ho ignorati, mi sono sfogato con i miei amici e loro mi hanno consolato.
- Ho detto loro che potevano dirmi quello che volevano, tanto io non mi arrabbio.
- Mi sono rivolto alla maestra che ha parlato con quelli che mi avevano preso in giro, facendoli riflettere sulla loro azione e sul fatto che io ci sono rimasto male; alla fine ne abbiamo parlato tutti insieme e mi hanno chiesto scusa.





# Per sentirmi meglio ho reagito così...

- Mi sono consolato pensando a cose mie, come ad esempio al mio cantante preferito, ai cartoni che mi piacciono, ai miei «amici immaginari», oppure ho fatto un disegno che mi ha rallegrato e sono tornato sorridente.
- Ho pianto, quando nessuno mi vedeva.
- Mi sono arrabbiato, gli ho detto di smetterla che mi dava fastidio e siccome continuava, l'ho preso per la maglia, l'ho stratonato e gli ho dato dei calci.



# LA FRUSTRAZIONE A SCUOLA





# ABBIAMO SCOPERTO CHE:

PIUTTOSTO CHE CHIUDERSI IN SE STESSI,

PIUTTOSTO CHE PIANGERE DA SOLI,

PIUTTOSTO CHE AGGREDIRE QUALCUNO CON LA FORZA,

È MOLTO MEGLIO PARLARE E CONFIDARSI

CON GLI AMICI E GLI INSEGNANTI.

