

EN GERIÓ

EL PES D'UN GEGANT

La llegenda descriu Geriό com un gegant amb tres caps i sis braços; un ésser monstruós i molt ric, potser el més ric del món. També es diu que va ser el fundador de Girona. Un dia va veure Pirene i va quedar corprès per la seva bellesa. Sense pensar-s'ho dos cops, s'hi va acostar i li va declarar el seu amor. Pirene el va rebutjar. A Geriό se li va trencar el cor, i el seu tarannà, sempre una mica rude, es va tornar feréstec i irat. Una nit, l'enfollit Geriό va decidir acabar amb la vida d'aquella noia que –segons ell– l'havia fet desgraciat, i va prendre foc al bosc. Amb poca estona les muntanyes que havien donat refugi a la dolça Pirene es van convertir en un mar de flames. D'ella només en resta el nom. Aquelles muntanyes són els Pirineus.



COM POT
GESTIONAR
GERIÓ EL
"NO" DE PIRENE?



T'imagines com seria haver de carregar el pes d'un gegant alt com en Gerió?



Molts nens viuen així, com si portessin aquest pes a sobre tot el dia, i el pitjor de tot és que no se n'adonen.

A molts nens els han repetit una vegada i una altra que han de ser d'una manera i que han de demostrar davant dels altres que:

No ploren

Saben competir i guanyar

Saben ocupar l'espai del pati, de classe...

No es deixen guanyar

No són dèbils, sinó forts

No tenen cap característica relacionada amb "les nenes"

Saben barallar-se

Saben jugar a futbol o a altres esports



ACTIVITAT INDIVIDUAL

Des de petits, molts nens han après a amagar-se dins aquest cos, que és com una armadura. Però en saben sortir?

Si tu ets un d'aquests nens i vols aprendre a sortir-ne, t'hi acompanyem!

Busca una caixa de cartró prou gran per ficar-t'hi i decora-la, si vols. Quan hakis acabat, fica-t'hi, tanca la tapa i mira d'estar uns minuts en silenci. Pensa en les coses que no vols mostrar i que amagues rere la màscara per por que et facin sentir incòmode.

Fes una llista de coses que no pots fer si quedes atrapat en aquest cos tan rígid.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Quan sentis que no pots més, destrossa la caixa i surt. No oblidis que tens el dret a ser **lliure**.

**Ritxar Bacete té un llibre molt interessant,
El poder dels nois, que ensenya als
nens a descobrir els seus poders reals.**

Si ets una nena, regala aquesta activitat a un germà, pare o amic a qui creguis que li pot agradar fer-la.



DOCUMENTACIÓ

LA VERGONYA

A alguns nens els fa vergonya fer certes coses, sobretot les que tenen a veure amb les nenes. Des de petits els han dit que, per fer-se un nen, no poden fer res que tingui a veure amb la feminitat, com ara:

Mostrar afecte
per un amic

Plorar

Expressar
que tenen por

Són emocions que tenim totes les persones, no només les noies, i hauríem de tenir la llibertat de poder-les expressar.

QUINES COSES ET FAN VERGONYA?

Pensa en coses que et facin vergonya i que creus que no t'atreviries mai a fer. Escriu-les amb lletres ben grosses dins aquest cercle.



ACTIVITAT GRUPAL

ARA, TOTS ELS NENS,
COMPARTIU-HO EN UN
MURAL CONJUNT!



ACTIVITAT INDIVIDUAL

Com ha resultat Gerió el “no” de Pirene?

.....

.....

.....



DOCUMENTACIÓ

Molt sovint veiem personatges masculins a qui els costa acceptar un “no” i, tal com li passa a Gerió, això els desencadena la ira.

La reacció de Gerió és com una olla a pressió que esclata perquè no ha après mai algunes habilitats per poder expressar emocions, establir un diàleg o bé practicar l'empatia. Es tracta d'una distància emocional respecte a les altres persones, que no li permet entendre les necessitats i els interessos de l'altre, en aquest cas de Pirene, ni expressar les pròpies emocions.





ACTIVITAT INDIVIDUAL

COM PODEM GESTIONAR UN “NO”

T'has fixat mai en la manera com diferents personatges de contes resolen els conflictes?
Amb violència o comunicant-se?

Nom del conte	Com resol el problema? Amb violència? Amb diàleg?	Proposta de canvi

Quines són les conseqüències de respondre amb violència?

ACTITUD	CONSEQÜÈNCIA
LA VIOLÈNCIA DE GERIÓ	Per a Pirene:
	Per a Gerió:
LA PASSIVITAT DE PIRENE	Per a Pirene:
	Per a Gerió:



DOCUMENTACIÓ

Hi ha moltes maneres de respondre davant un conflicte o una situació que ens fa sentir malament.

N'hi ha tres de molt importants:

DE MANERA PASSIVA:

- És l'actitud de les persones que no diuen el que senten, pensen o volen perquè creuen que les necessitats i demandes de l'altra persona estan per damunt de les pròpies, i per això no prenen decisions sobre la pròpia vida.
- Els manquen habilitats per expressar les pròpies necessitats perquè creuen que no tenen dret a fer-ho.
- Aquestes habilitats es poden aprendre per tal de defensar les pròpies necessitats i desitjos.



PASSIU

DE MANERA AGRESSIVA:

- És l'actitud d'algú que diu el que pensa, sent i vol de manera poc respectuosa amb l'altra persona.
- No té en compte el que l'altra persona sent o vol.
- Imposa els seus propis desitjos i interessos i no té en compte els drets de les altres persones.



AGRESSIU

DE MANERA ASSERTIVA:

- És l'actitud d'una persona que comprèn i respecta les idees i sentiments de l'altra persona sense descuidar el que ell o ella mateixa vol.
- Expressa el que sent, pensa i vol de manera sincera, tenint en compte les altres persones.
- Respecta els propis drets i els de l'altra persona.
- Afronta un "no" evitant situacions que poden conduir al ressentiment o a la ira.



ASSERTIU

 **ACTIVITAT INDIVIDUAL**

Qui té una actitud AGRESSIVA i qui té una actitud PASSIVA en la llegenda d'en Gerió?

.....
.....
.....

Convertim les actituds AGRESSIVES i PASSIVES en ASSERTIVES?

Com podem ajudar Gerió i Pirene a defensar els seus interessos respectant l'altra persona?

GERIÓ:

De manera eficaç i útil, aconseguint tots o part dels objectius.

De manera justa (sense trepitjar els drets de l'altra persona).

Busca paraules per construir respostes assertives:

.....
.....
.....
.....



PIRENE:

De manera eficaç i útil, aconseguint tots o part dels objectius.

De manera justa (sense trepitjar els drets de l'altra persona).

Busca paraules per construir respostes assertives:

.....
.....
.....
.....



HO PODEM CANVIAR?



ACTIVITAT GRUPAL



**Representeu la història de la llegenda
tal com té lloc i feu-li la volta,
buscant respostes assertives.**

Una representació AGRESSIVA	Una representació ASSERTIVA

Quina versió preferiu i per què?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ACTIVITAT INDIVIDUAL

Posa exemples de la vida real en què les persones del teu voltant s'hagin comportat de manera agressiva, passiva o assertiva:

AGRESSIVA

Situació	Resposta
.....
.....
.....

PASSIVA

Situació	Resposta
.....
.....
.....

ASSERTIVA

Situació	Resposta
.....
.....
.....

Com em sento quan actuo de manera...?

AGRESSIVA

.....

PASSIVA

.....

ASSERTIVA

.....

Com crec que se senten les persones del meu voltant quan actuo de manera...

AGRESSIVA

.....

PASSIVA

.....

ASSERTIVA

.....



ACTIVITAT GRUPAL

Agafeu aquesta breu “xuleta” i poseu-la en un racó de la classe per fer-la servir sempre que es produeixi un conflicte entre vosaltres i necessiteu trobar una solució assertiva.

Com podem expressar de manera assertiva les nostres emocions i desitjos?

1. DESCRIU EL QUE PASSA, EL QUE L'ALTRA PERSONA HA FET O ESTÀ FENT I NO T'AGRADA, SENSE JUTJAR. COM SI FOSSIS UNA GRAVADORA QUE DESCRIU EL QUE VEU.

— Exemple: M'has interromput mentre jo parlava.

2. EXPLICA EL QUE SENTIS. PREGUNTA'T “COM EM SENTO?” I EXPOSA LA RAÓ O LA CAUSA DELS TEUS SENTIMENTS O REACCIONS.

— He sentit que no estaves respectant el meu torn de paraula. No m'he sentit escoltada. Ho veig com una falta de respecte cap a mi.

3. EXPLICA LA CONDUCTA QUE HAURIÉS PREFERIT DE L'ALTRA PERSONA.


— M'hauria agradat que haguessis esperat que jo acabés de parlar.

SENTIMENTS



Superioritat	Llàstima	Disgust	Irritació
Venjança	Ansietat	Ràbia	Ira
Satisfacció	Enuig	Dolor	Egoisme
Sinceritat	Resolució	Humilitat	Sinceritat
Claredat	Expressivitat	Covardia	Susceptibilitat
Impotència	Poder	Tensió	Agressivitat
Culpabilitat	Inhibició	Responsabilitat	Decepció

CONDUCTES NO VERBALS



Mirada per damunt	Invasió de l'espai de l'altra persona	To de veu baix	Expressió clara de voler una cosa
Veü estrident	Postura corporal relaxada	Situació d'un/a mateixa en un segon pla	Respostes ràpides
Contacte visual evasiu	Sarcasme	Contacte ocular ferm	Ocultació darrere l'altra persona
Mirada desafiant	Parlar fluid	Mostres d'afecte	Músculs encongits i corbats
Gestos nerviosos	Gestos paternalistes	Assenyalament amb el dit	To acusador i condemnatori

Guia realitzada per:



Idea i redacció de continguts:

Cristina Vila Peñuelas, tècnica d'igualtat de l'Ajuntament de Girona

Àrea de Drets Socials i Cooperació - Dones, Feminisme i Diversitat Sexual
Àrea de Drets de les Persones/Regidoria d'Educació

Amb la col·laboració de:



Diputació de Girona

Disseny realitzat per:



wacamole
disseny & creativitat