

## Receptas man

### saviraiškos ir integruojančios veiklos priemonė

Vyresnioji lektorė dr. Alina Staicu, vyresnioji lektorė dr. Ioana Boldis, docentė dr. Octavian Simion, vyresnysis lektorius Iulian Duma, Meno ir dizaino universitetas Klužo-Napokoje, Rumunija

MentUwell. Jaunimo psichinės gerovės išsaugojimas karo metu ir migracijos krizės metu

Įkvėpti Italijoje užfiksuotos gerosios praktikos (ENAP ir Studio Progetto) – integracijos veiklos, kurioje naudojami vaizdai, veiksmai ir bendri interesai (minėtame praktiniame pavyzdyje – maisto gaminimas) – siūlome priemonę, kurią sudaro 30 užduočių / temų, padedančių paaugliams tyrinėti savo tapatybę ir išreikšti savo vertybes, pageidavimus ir / arba planus bei svajones kūrybišku, savęs pažinimo ir savo interesais pagrįstu būdu.

Vadovaudamiesi ekspertų ir bendruomenės atstovės (Kseniia Shyriaieva, Ukrainos švietimo jaunimo centro PATRIR įkūrėja ir projektų vadovė) pasiūlymais – „jie turi tokias pačias problemas kaip ir bet kuris paauglys, o didžiausias pavojus yra izoliacija“ – ieškojome priemonės, kuri skatintų saviraišką, kvietų į savirefleksiją, būtų įdomi, lengvai dalinama ir nereikalautų meninių įgūdžių ar apribojimų. Remdamiesi meno terapijos technikomis ir paauglių išreikštu noru dalytis (bet ne pernelyg atvirai) tam tikromis temomis, remdamiesi Eriko Eriksono vystymosi etapais ir šiame etape aprašytu konfliktu, mes sukūrėme savirefleksijos punktų rinkinį, kurį gali naudoti tiesiogiai naudos gavėjas arba kuriuo gali vadovautis mokytojai.

[Paauglystė (12–18 metų) – tapatybė prieš sumaištį  
Tapatybė = paaugliai ieško savęs ir asmeninės tapatybės, intensyviai tyrinėdami asmenines vertybes, įsitikinimus ir tikslus – jei jų tyrinėjimai remiami ir jiems suteikiama laisvė => kontrolės jausmas, nepriklausomybės ir kontrolės jausmas

Vaidmenų painiava = patiriama, jei ribojama, nesuteikiama erdvė tyrinėti, procesas laikomas pernelyg sudėtingu ar slegiančiu => nepasitikėjimas savo vieta pasaulyje, sunkumai nustatant savo tikslą ar kelią Paaugliai tyrinėja, kas jie yra kaip asmenybės, siekia sukurti savęs suvokimą ir gali eksperimentuoti su įvairiais

vaidmenimis, veikla ir elgesiu. (Erikson, 1968)]

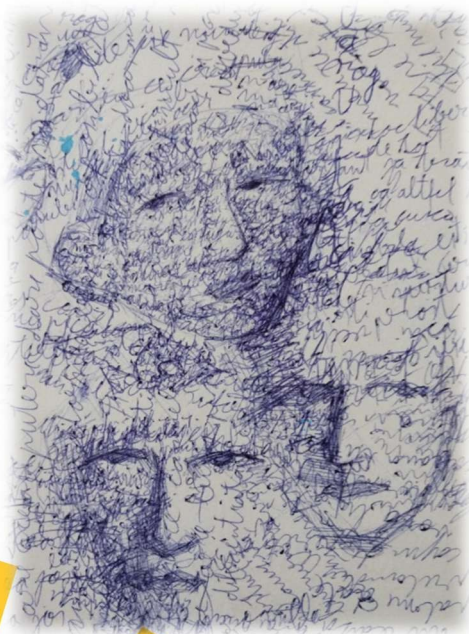
Šis įrankis sugalvotas kaip užrašų knygutė. Kalba yra minimali, užduotys parašytos trimis kalbomis (rumunų, anglų, ukrainiečių).

5 ukrainiečių paaugliai ir 9 rumunų paaugliai atsakė į pasiūlymą kaip bendras projektas, dirbdami kartu ir dalydamiesi rezultatais.



„Recepto apie mane“ bandymas meno mokykloje „Romulus Ladea“, Kluž-Napoka

- Publikuojant piešinius buvo reikalingas jų sutikimas, o viešas eksponavimas buvo sudorintas



## Teme Recipe of Me/ Rețetă pentru sine/ рецепт для себе

1. Desenează-ți numele/ Nupiešk savo vardą/ намалюй своє ім'я
2. Trei ingrediente care te fac să fii tu însuți/ Trys ingredientai, kurie padedą tau būti savimi/ три інгредієнти, які змушують вас бути собою
3. Cum arată furia ta?/ Kaip atrodo tavo pyktis?/ як виглядає твоя злість
4. O amintire/ Atsiminimas/ пам'ять
5. Ingrediente pentru o zi fericită/ Laimingos dienos ingredientai/ інгредієнти для щасливого дня
6. O rețetă pe care știi s-o prepari/ Maisto receptas, kurį mokate paruošti/ рецепт, який ви знаєте, як зробити
7. Cele mai insuportabile legume/ Nejmanomai nevalgomos daržovės/ самі нестерпні овочі
8. Portretul cuiva despre care știi sigur că te iubește/ Portretas žmogaus, apie kurį žinai, kad jis tave myli/ портрет людини, яку ви точно знаєте, любить вас
9. Harta unei zile din viața ta/ Vienos dienos tavo gyvenime žemėlapis/ карта дня у вашому житті
10. Harta sufletului tău/ Jūsų sielos žemėlapis/ карта твоєї душі
11. Plan de călătorie/ Kelionės planas/ план подорожі
12. Autoportret de supererou/ Savęs portretas kaip superherojaus/ автопортрет у вигляді супергероя
13. Juokingas prisiminimas/ Juokingas prisiminimas/ смішний спогад
14. Ce îmi place la școală/ Kas man patinka mokykloje
15. Dacă aș putea face afișul pentru muzica preferată/ Jei galėčiau padaryti plakatą apie savo mėgstamą muziką/ якби я міг зробити плакат для моєї улюбленої музики
16. Cele mai enervante treburi casnice/ Labiausiai erzina namų ruošos darbai/ найприкріші домашні справи
17. Moto, kuris jums patinka šiandien, šią savaitę/mėnesį/metus/ девіз, який вам подобається сьогодні, цього тижня/місяця/року
18. Išradinėkite dar neegzistuojančius šypsenėles/simbolius/ Invent emoticons/ symbols do not exist yet/ винаходити смайлики/символи, яких ще не існує
19. Sukurk labirintą/ Sukurk labirintą/ побудувати лабіринт
20. Autoportret secret (așa cum nu te vede nimeni)/ Slaptas autoportretas (kaip niekas jūsų nemato)/ секретний автопортрет (щоб вас ніхто не бачив)
21. Cum arată tristețea ta?/ Kaip atrodo tavo liūdesys?/ як виглядає твоя печаль?
22. Pe cine, dintre celebritați, ai invita la petrecerea ta?/ Kurias įžymybės pakviestum į savo vakarėlį?/ кого зі знаменитостей ти б запросив на свою вечірку?
23. Desenează rețeta de mâncare preferată/ Nupieškite savo mėgstamiausio patiekalo receptą/ намалювати рецепт вашої улюбленої страви
24. Floarea/ planta ta preferată/ Mėgstamiausia gėlė/ augalas/ твоя улюблена квітка/рослина
25. O lume din viitor/ Pasaulis iš ateities/ світ із майбутнього
26. Ce te face să zâmbești?/ Kas tave priverčia šypsotis?/ що змушує тебе посміхатися

27. Ce culoare are melodia preferată?/ Kokios spalvos yra tavo mėgstamiausia daina?/ якого кольору tavo mėgstamiausia muzika?
28. Autoportret în culorile de azi/ Savęs portretas šiandienos spalvomis/ автопортрет у сучасних кольорах
29. Cum ar arăta balonul tău cu aer cald?/ Kaip atrodytų tavo karšto oro balionas?/ як би виглядала твоя повітряна куля?
30. Copertă pentru cartea preferată/ Mėgstamos knygos viršelis/ обкладинка для улюбленої книги

#### JEI NAUDOJA MOKYTOJAI/ TĖVAI/ MENO MOKYTOJAI

- Tai bus pasiūlymas, o ne privaloma užduotis
- Temos gali sudaryti trumpesnius modulius vienai sesijai
- Meniniai įgūdžiai gali būti ignoruojami, skatinamas išraiškos būdas, kuris pranoksta estetinę vertę ar meninį tikslumą.
- Leidžiamos ir gali būti naudojamos visos išraiškos formos ir technikos: tekstas, koliažas, fotografija, lipdukai, tradicinės technikos, skaitmeninės technikos ir kt.
- Tai gali turėti tarpdisciplininį vaidmenį, kaip vizualinė pagalba geresniam mokymuisi ir supratimui.
- Padeda bendrauti, kai kalba yra kliūtis.
- Skatinamas dalijimasis su bendraamžiais, tačiau tai nėra privaloma ar priverstinė veikla.
- Temos yra sutelktos į tai, kas sudaro tapatybę/asmenybę – vertybes ir įsitikinimus, pomėgius, savimone, emocinį sąmoningumą, pomėgius, nepatinkančius dalykus, asmeninę istoriją ir prisiminimus.
- Kai kurios temos yra metaforinės, kitos – tiesioginės, o dar kitos – žaismingos. Ideali kombinacija yra tada, kai priemonė naudojama kaip trumpas modulis.
- Bet kokia saviraiškos galimybė ir galimybė dalytis su bendraamžiais prisideda prie naudos gavėjo gerovės.
- Tai gali būti individuali ir vieniša veikla, kuri reguliuoja emocijas, skatina savęs pažinimą ir saviraišką, kaip dienoraštis, žurnalas.
- Tai gali būti grupės/klasės veikla, kuri labai natūraliai integruoja migrantų vaikus, nepriklausomai nuo jų kalbos lygio, gerbiant skirtumus ir individualumą, bet pabrėžiant bendrus rūpesčius ir emocijas.
- Žinome, kad tai veikia, kai daugiau vaikų dalyvauja, renka temas ir dalijasi savo interpretacijomis, nepriklausomai nuo jų tautybės ar skirtumų.