

## Rețeta mea

### Instrument pentru autoexprimare și activitate integrativă

Lector universitar dr. Alina Staicu, lector universitar dr. Ioana Boldis, profesor asociat dr. Octavian Simion, lector universitar Iulian Duma, Universitatea de Artă și Design din Cluj-Napoca, România

MentUwell. Menținerea bunăstării mentale a tinerilor în contextul crizei migrației din timpul războiului

Inspirați de o bună practică documentată în Italia (ENAP și Studio Progetto) – activități de integrare care utilizează imagini, acțiuni și interese comune (gătitul, în cazul practicii menționate) – propunem un instrument care constă în 30 de sarcini/teme care ajută adolescenții să-și exploreze identitatea și să-și exprime valorile, preferințele și/sau planurile și visurile într-un mod creativ, de autoexplorare și bazat pe interesele lor.

Urmând sugestiile experților și ale reprezentantei comunității (Kseniia Shyriaieva, fondatoare și manager de proiect al Ukrainian Educational Youth Hub, PATRIR) – „ei au aceleași preocupări ca orice adolescent, iar cel mai mare pericol este izolarea” – am căutat un instrument care să încurajeze autoexprimarea, să invite la auto-reflecție și să fie, în același timp, distractiv, ușor de împărtășit și să nu implice abilități artistice sau restricții. Pe baza tehnicilor de art-terapie și a dorinței exprimate de adolescenți de a împărtăși (dar nu în mod explicit) anumite subiecte, pe baza etapelor de dezvoltare ale lui Erik Erikson și a conflictului descris în această etapă, am conceput o serie de puncte de auto-reflecție care pot fi utilizate direct de către beneficiar sau sub îndrumarea profesorilor.

[Adolescența (12-18 ani) - Identitate vs. Confuzie

Identitate = adolescenții caută un sentiment de sine și identitate personală, printr-o explorare intensă a valorilor, credințelor și obiectivelor personale - dacă sunt susținuți în explorarea lor și li se acordă libertate => sentiment de control, sentiment de independență și control

Confuzie de roluri = experimentată dacă sunt restricționați, nu li se acordă spațiu pentru explorare, procesul este considerat prea copleșitor sau stresant => nesiguranță cu privire la locul lor în lume, dificultăți în identificarea scopului sau a drumului lor Adolescenții explorează cine sunt ca indivizi, caută să-și stabilească un sentiment de sine și pot experimenta diferite

roluri, activități și comportamente. (Erikson, 1968)]

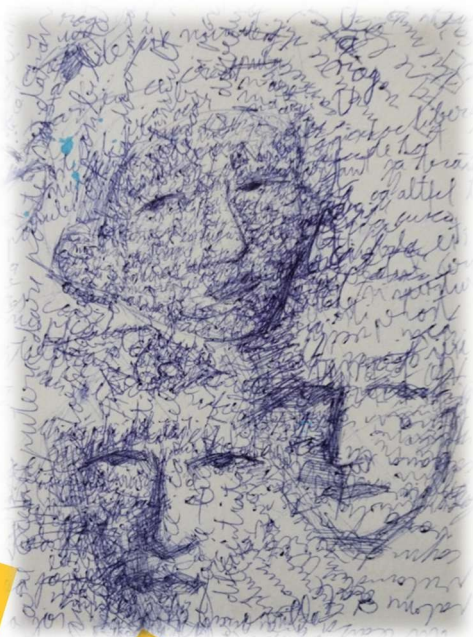
Instrumentul este conceput ca un caiet. Limbajul este minimalist, sarcinile sunt scrise în trei limbi (română, engleză, ucraineană).

5 adolescenți ucraineni și 9 adolescenți români au răspuns propunerii ca proiect comun, lucrând împreună și împărtășind rezultatele.



Testarea Rețetei de Mine la Liceul de Artă „Romulus Ladea” din Cluj-Napoca

- Publicarea desenelor a necesitat acordul lor, iar expunerea publică a fost convenită.



Teme Rețeta pentru sine/ Rețetă pentru sine/ рецепт для себе

1. Desenează-ți numele/ Draw your name/ намалюй своє ім'я
2. Trei ingrediente care te fac să fii tu însuși/ Three ingredients that make you be yourself/ три інгредієнти, які змушують вас бути собою
3. Cum arată furia ta?/ Cum arată furia ta?/ як виглядає твоя злість
4. O amintire/ O amintire/ пам'ять
5. Ingrediente pentru o zi fericită/ Ingredients of a happy day/ інгредієнти для щасливого дня
6. O rețetă pe care știi s-o prepari/ O rețetă pe care știi să o prepari/ рецепт, який ви знаєте, як зробити
7. Cele mai insuportabile legume/ Cele mai insuportabile legume/ самі нестерпні овочі
8. Portretul cuiva despre care știi sigur că te iubește/ Portretul cuiva despre care știi sigur că te iubește/ портрет людини, яку ви точно знаєте, любить вас
9. Harta unei zile din viața ta/ Harta unei zile din viața ta/ карта дня у вашому житті
10. Harta sufletului tău/ Harta sufletului tău/ карта твоєї душі
11. Plan de călătorie/ Plan de călătorie/ план подорожі
12. Autoportret de supererou/ Autoportret ca supererou/ автопортрет у вигляді супергероя
13. O amintire amuzantă/ O amintire amuzantă/ смішний спогад
14. Ce îmi place la școală/ Ce îmi place la școală
15. Dacă aș putea face afișul pentru muzica preferată/ Dacă aș putea face afișul pentru muzica mea preferată/ якби я міг зробити плакат для моєї улюбленої музики
16. Cele mai enervante treburi casnice/ Cele mai enervante treburi casnice/ найприкріші домашні справи
17. Un motto care îți place azi, săptămâna/ luna/ anul acesta/ Un motto care îți place azi, săptămâna/ luna/ anul acesta/ девіз, який вам подобається сьогодні, цього тижня/місяця/року
18. Inventează emoticoane/ simboluri care nu există încă/ Inventă emoticoane/ simboluri care nu există încă/ винаходити смайлики/символи, яких ще не існує
19. Construiește un labirint/ Build a labyrinth/ побудувати лабіринт
20. Autoportret secret (așa cum nu te vede nimeni)/ Secret Self portrait (the way nobody sees you)/ секретний автопортрет (щоб вас ніхто не бачив)
21. Cum arată tristețea ta?/ Cum arată tristețea ta?/ як виглядає твоя печаль?
22. Pe cine, dintre celebritați, ai invita la petrecerea ta?/ Pe cine, dintre celebritați, ai invita la petrecerea ta?/ кого зі знаменитостей ти б запросив на свою вечірку?
23. Desenează rețeta de mâncare preferată/ Desenează rețeta mâncării tale preferate/ намалювати рецепт вашої улюбленої страви
24. Floarea/ planta ta preferată/ Floarea/ planta ta preferată/ твоя улюблена квітка/рослина
25. O lume din viitor/ O lume din viitor/ світ із майбутнього
26. Ce te face să zâmbești?/ Ce te face să zâmbești?/ що змушує тебе посміхатися

27. Ce culoare are melodia preferată?/ Ce culoare are melodia ta preferată?/ якого кольору твоя улюблена музика?
28. Autoportret în culorile de azi/ Autoportret în culorile de azi/ автопортрет у сучасних кольорах
29. Cum ar arăta balonul tău cu aer cald?/ Cum ar arăta balonul tău cu aer cald?/ як би виглядала твоя повітряна куля?
30. Copertă pentru cartea preferată/ Cover for your favourite book/ обкладинка для улюбленої книги

#### DACĂ ESTE UTILIZAT DE EDUCATORI/ PĂRINȚI/ PROFESORI DE ARTĂ

- Va fi o propunere, nu o sarcină obligatorie
- Temele pot forma module mai scurte pentru o singură sesiune
- Abilitățile artistice pot fi ignorate, exprimarea este încurajată dincolo de valoarea estetică sau acuratețea artistică
- Sunt permise și pot fi utilizate toate formele de exprimare și tehnici: text, colaj, fotografie, autocolante, tehnici tradiționale, digitale etc.
- Poate avea un rol interdisciplinar, ca suport vizual pentru o mai bună învățare și înțelegere.
- Ajută la comunicare atunci când limba reprezintă o barieră.
- Împărtășirea cu colegii este încurajată, dar nu este obligatorie.
- Temele se concentrează pe ceea ce constituie identitatea/personalitatea – valori și convingeri, preferințe, conștiința de sine, conștiința emoțională, preferințe, antipatii, istorii personale și amintiri.
- Unele teme sunt metaforice, altele sunt directe, iar altele sunt ludice; o combinație este ideală dacă instrumentul este utilizat ca modul scurt.
- Orice posibilitate de autoexprimare și oportunitate de a împărtăși cu colegii contribuie la bunăstarea beneficiarului.
- Poate fi o activitate individuală și solitară care reglează emoțiile, încurajează autoexplorarea și autoexprimarea, ca un jurnal, un caiet
- Poate fi o activitate de grup/clasă care integrează copiii migranți într-un mod foarte natural, indiferent de nivelul de limbă, respectând diferențele și individualitățile, dar subliniind preocupările și emoțiile comune
- Știm că funcționează atunci când mai mulți copii participă, selectează teme și împărtășesc interpretările lor, indiferent de naționalitate sau diferențe