

Рецепт «Я»

Інструмент для самовираження та інтегративної діяльності

Старший викладач, доктор філософії Аліна Стайку, старший викладач, доктор філософії Іоана Болдіс, доцент, доктор філософії Октавіан Сіміон, старший викладач Юліан Дума, Університет мистецтва та дизайну в Клуж-Напоці, Румунія

MentUwell. Збереження психічного благополуччя молоді в умовах міграційної кризи під час війни

Натхненні передовим досвідом, задокументованим в Італії (ENAP та Studio Progetto) – інтеграційними заходами, що використовують зображення, дії та спільні інтереси (у згаданому прикладі – кулінарія), – ми пропонуємо інструмент, що складається з 30 завдань/тем, які допомагають підліткам досліджувати свою ідентичність та висловлювати свої цінності, уподобання та/або плани і мрії у творчий, самодослідницький спосіб, виходячи з їхніх інтересів. Слідуючи рекомендаціям експертів та представника громади (Ксенія Ширяєва, засновниця та керівниця проектів Українського освітнього молодіжного хабу PATRIR) – «вони мають ті самі проблеми, що й будь-які підлітки, і найбільшою небезпекою для них є ізоляція» – ми шукали інструмент, який заохочує до самовираження, спонукає до саморефлексії, а також є цікавим, простим у використанні та не вимагає художніх навичок чи обмежень. На основі технік арт-терапії та висловленого підлітками бажання ділитися (але не відкрито) певними темами, на основі стадій розвитку Еріка Еріксона та конфлікту, описаного на цій стадії, ми розробили набір питань для саморефлексії, які можуть бути використані безпосередньо бенефіціарами або під керівництвом вчителів.

[Підлітковий вік (12-18 років) – Ідентичність проти плутанини
Ідентичність = підлітки шукають почуття себе та особистої ідентичності через інтенсивне дослідження особистих цінностей, переконань та цілей - якщо їх підтримують у цьому дослідженні та надають свободу => почуття контролю, незалежності та влади

Плутанина ролей = виникає, якщо підлітки обмежені, їм не дають простору для пошуку, процес вважається занадто складним або стресовим => невпевненість у своєму місці в світі, боротьба за визначення своєї мети або шляху Підлітки досліджують, хто вони є як особистості, прагнуть сформувати відчуття себе і можуть експериментувати з різними

ролями, видами діяльності та поведінкою. (Еріксон, 1968)]

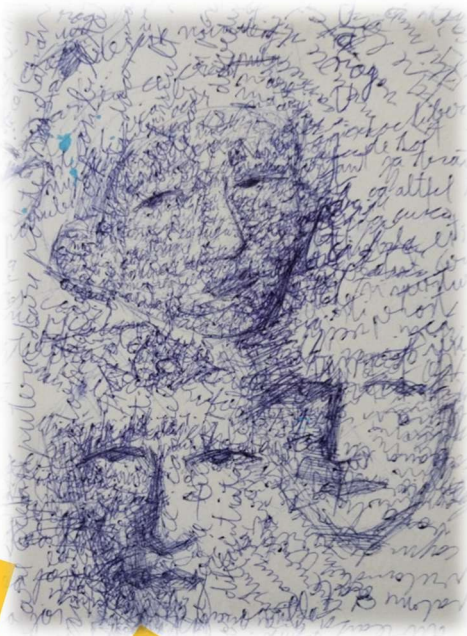
Інструмент розроблений у вигляді зошита. Мова мінімальна, завдання написані трьома мовами (румунською, англійською, українською).

5 українських підлітків та 9 румунських підлітків відповіли на пропозицію як спільний проект, працюючи разом та ділячись результатами.



Випробування рецепту «Я» в художній школі «Ромулус Ладеа», Клуж-Напока

- Для публікації малюнків була необхідна їх згода, і було домовлено про публічну демонстрацію



Теме Рецепт для себе/ Rețetă pentru sine/ рецепт для себе

1. Desenează-ți numele/ Намалуй своє ім'я/ намалуй своє ім'я
2. Trei ingrediente care te fac să fii tu însuși/ Три інгредієнти, які змушують вас бути собою
3. Cum arată furia ta?/ Як виглядає твій гнів?/ як виглядає твоя злість
4. O amintire/ Спогад/ пам'ять
5. Ingrediente pentru o zi fericită/ Інгредієнти щасливого дня/ інгредієнти для щасливого дня
6. Рецепт, який ви знаєте, як приготувати/ Рецепт, який ви знаєте, як приготувати/ рецепт, який ви знаєте, як приготувати
7. Найнестерпніші овочі/ Найнестерпніші овочі/ самі нестерпні овочі
8. Портрет людини, яку ви точно знаєте, що вона вас любить/ Портрет людини, яку ви точно знаєте, що вона вас любить
9. Harta unei zile din viața ta/ Карта одного дня у вашому житті/ карта дня у вашому житті
10. Harta sufletului tău/ Карта твоєї душі/ карта твоєї душі
11. План подорожі/ План подорожі/ план подорожі
12. Автопортрет у вигляді супергероя/ Автопортрет у вигляді супергероя/ автопортрет у вигляді супергероя
13. O amintire amuzantă/ Смішний спогад/ смішний спогад
14. Що мені подобається в школі/ що мені подобається в школі
15. Dacă aș putea face afișul pentru muzica preferată/ Якби я міг зробити плакат для моєї улюбленої музики
16. Найбільш дратівливі домашні справи/ Найбільш дратівливі домашні справи
17. Девіз, який вам подобається сьогодні, цього тижня/місяця/року/ Девіз, який вам подобається сьогодні, цього тижня/місяця/року
18. Вигадайте смайлики/символи, яких ще не існує/ Вигадайте смайлики/символи, яких ще не існує/ винаходити смайлики/символи, яких ще не існує
19. Побудуйте лабіринт/ Побудуйте лабіринт/ побудувати лабіринт
20. Автопортрет секретний (так, як вас ніхто не бачить)/ Секретний автопортрет (так, як вас ніхто не бачить)/ секретний автопортрет (щоб вас ніхто не бачив)
21. Cum arată tristețea ta?/ Як виглядає твоя печаль?
22. Pe cine, dintre celebrități, ai invita la petrecerea ta?/ Яких знаменитостей ти б запросив на свою вечірку?
23. Desenează rețeta de mâncare preferată/ Намалуй рецепт твоєї улюбленої страви/ намалювати рецепт вашої улюбленої страви
24. Floarea/ planta ta preferată/ Твоя улюблена квітка/рослина/ твоя улюблена квітка/рослина
25. O lume din viitor/ Світ із майбутнього/ світ із майбутнього
26. Ce te face să zâmbești?/ Що змушує тебе посміхатися?

27. Ce culoare are melodia preferată?/ Якого кольору твоя улюблена музика?
28. Autoportret în culorile de azi/ Автопортрет у сучасних кольорах/ автопортрет у сучасних кольорах
29. Cum ar arăta balonul tău cu aer cald?/ Як би виглядав твій повітряний куля?
30. Copertă pentru cartea preferată/ Обкладинка для улюбленої книги/ обкладинка для улюбленої книги

ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ВЧИТЕЛЯМИ/БАТЬКАМИ/ВЧИТЕЛЯМИ МИСТЕЦТВ

- Це буде пропозиція, а не обов'язкове завдання
- Теми можуть бути розділені на коротші модулі для одного заняття
- Художні навички можна ігнорувати, заохочується самовираження, що виходить за межі естетичної цінності або художньої точності
- Дозволені та можуть використовуватися всі форми вираження та техніки: текст, колаж, фотографія, наклейки, традиційні техніки, цифрові тощо.
- Він може виконувати міждисциплінарну роль, слугуючи візуальною підтримкою для кращого навчання та розуміння
- Допомогає спілкуватися, коли мова є бар'єром
- Заохочується обмін інформацією з однолітками, але це не є обов'язковим і не вимагається примусом.
- Теми зосереджені на тому, що становить ідентичність/особистість – цінності та переконання, уподобання, самосвідомість, емоційна свідомість, уподобання, антипатії, особисті історії та спогади.
- Деякі теми є метафоричними, деякі – прямими, а деякі – ігровими; ідеальним є поєднання, якщо інструмент використовується як короткий модуль.
- Будь-яка можливість самовираження та спілкування з однолітками сприяє благополуччю бенефіціара.
- Це може бути індивідуальна та самотня діяльність, яка регулює емоції, заохочує до самопізнання та самовираження, як щоденник, журнал
- Це може бути групова/класна діяльність, яка дуже природним чином інтегрує дітей-мігрантів, незалежно від рівня володіння мовою, поважаючи відмінності та індивідуальність, але підкреслюючи спільні проблеми та емоції
- Ми знаємо, що це працює, коли більше дітей беруть участь, вибирають теми та діляться своїми інтерпретаціями, незалежно від їхньої національності чи відмінностей