

Rezept von mir

Werkzeug zur Selbstdarstellung und integrativen Aktivität

Dozentin Dr. Alina Staicu, Dozentin Dr. Ioana Boldis, außerordentlicher Professor Dr. Octavian Simion, Dozent Iulian Duma, Universität für Kunst und Design in Cluj-Napoca, Rumänien

MentUwell. Erhaltung der psychischen Gesundheit junger Menschen in Zeiten der Migrationskrise

Inspiziert von einer in Italien dokumentierten bewährten Praxis (ENAP und Studio Progetto) – Integrationsaktivitäten, die Bilder, Handlungen und gemeinsame Interessen (in dem genannten Fallbeispiel das Kochen) nutzen – schlagen wir ein Instrument vor, das aus 30 Aufgaben/Themen besteht, die Jugendlichen helfen, ihre Identität zu erkunden und ihre Werte, Vorlieben und/oder Pläne und Träume auf kreative, selbstentdeckende und auf ihren Interessen basierende Weise auszudrücken.

Den Empfehlungen der Experten und der Vertreterin der Gemeinschaft (Kseniia Shyriaieva, Gründerin und Projektmanagerin des Ukrainian Educational Youth Hub, PATRIR) folgend – „sie haben die gleichen Sorgen wie alle Jugendlichen, und die größte Gefahr ist die Isolation“ – suchten wir nach einem Instrument, das zur Selbstdarstellung anregt, zur Selbstreflexion einlädt und außerdem Spaß macht, leicht zu teilen ist und weder künstlerische Fähigkeiten noch Einschränkungen erfordert. Basierend auf Kunsttherapie-Techniken und dem geäußerten Wunsch der Jugendlichen, bestimmte Themen zu teilen (jedoch nicht explizit), basierend auf den Entwicklungsstadien von Erik Erikson und dem in diesem Stadium beschriebenen Konflikt, haben wir eine Reihe von Selbstreflexionspunkten konzipiert, die direkt von den Begünstigten oder unter Anleitung der Lehrer verwendet werden können.

[Jugendalter (12–18 Jahre) – Identität vs. Verwirrung
Identität = Jugendliche suchen nach einem Selbstverständnis und einer persönlichen Identität, indem sie intensiv ihre persönlichen Werte, Überzeugungen und Ziele erforschen – wenn sie dabei unterstützt werden und die Freiheit dazu haben => Gefühl der Kontrolle, Gefühl der Unabhängigkeit und Kontrolle

Rollenverwirrung = tritt auf, wenn Einschränkungen bestehen, kein Raum zum Erkunden gegeben wird, der Prozess als zu überwältigend oder belastend empfunden wird => Unsicherheit über den eigenen Platz in der Welt, Schwierigkeiten, den eigenen Zweck oder Weg zu finden Jugendliche erkunden, wer sie als Individuen sind, versuchen, ein Selbstbewusstsein zu entwickeln, und experimentieren möglicherweise mit verschiedenen

Rollen, Aktivitäten und Verhaltensweisen aus. (Erikson, 1968)]

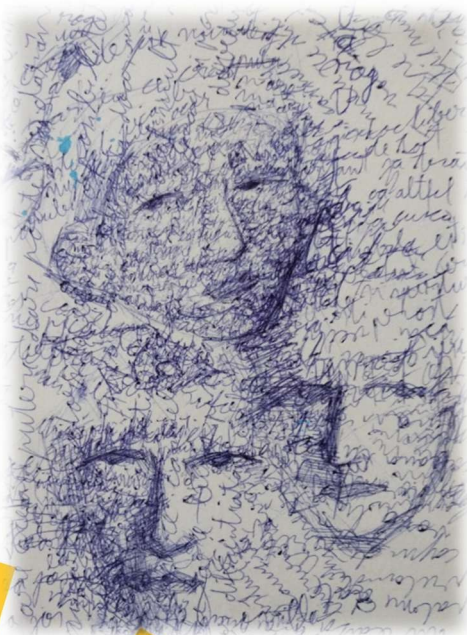
Das Tool ist als Notizbuch konzipiert. Die Sprache ist minimalistisch, die Aufgaben sind in drei Sprachen verfasst (Rumänisch, Englisch, Ukrainisch).

5 ukrainische und 9 rumänische Teenager haben den Vorschlag als gemeinsames Projekt beantwortet, indem sie zusammenarbeiteten und die Ergebnisse austauschten.




Testen des Rezepts von mir an der Kunsthochschule „Romulus Ladea“ in Cluj-Napoca

- Die Veröffentlichung der Zeichnungen erforderte ihre Zustimmung, und die öffentliche Ausstellung wurde vereinbart.




Teme Rezept für mich/ Rețetă pentru sine/ рецепт для себе

1. Desenează-ți numele/ Zeichne deinen Namen/ намалюй своє ім'я
2. Trei ingrediente care te fac să fii tu însuși/ Drei Zutaten, die dich zu dir selbst machen/ три інгредієнти, які змушують вас бути собою
3. Cum arată furia ta?/ Wie sieht deine Wut aus?/ як виглядає твоя злість
4. O amintire/ Eine Erinnerung/ пам'ять
5. Zutaten für einen glücklichen Tag/ Ingredients of a happy day/ інгредієнти для щасливого дня
6. Ein Rezept, das Sie zubereiten können/ Ein Rezept, das Sie zubereiten können/ рецепт, який ви знаєте, як зробити
7. Cele mai insuportabile legume/ Das unerträglichste Gemüse/ самі нестерпні овочі
8. Das Porträt von jemandem, von dem Sie sicher wissen, dass er Sie liebt/ Das Porträt von jemandem, von dem Sie sicher wissen, dass er Sie liebt/ портрет людини, яку ви точно знаєте, любить вас
9. Harta unei zile din viața ta/ Die Karte eines Tages in deinem Leben/ карта дня у вашому житті
10. Harta sufletului tău/ Die Karte deiner Seele/ карта твоєї душі
11. Plan de călătorie/ Reiseplan/ план подорожі
12. Autoportret de supererou/ Selbstporträt als Superheld/ автопортрет у вигляді супергероя
13. O amintire amuzantă/ Eine lustige Erinnerung/ смішний спогад
14. Was mir an der Schule gefällt/ що мені подобається в школі
15. Wenn ich ein Poster für meine Lieblingsmusik gestalten könnte/ If I could make the poster for my favourite music/ якби я міг зробити плакат для моєї улюбленої музики
16. Die nervigsten Hausarbeiten/ Die nervigsten Hausarbeiten/ найприкріші домашні справи
17. Ein Motto, das Ihnen heute, diese Woche/diesem Monat/diesem Jahr gefällt/ Ein Motto, das Ihnen heute, diese Woche/diesem Monat/diesem Jahr gefällt/ девіз, який вам подобається сьогодні, цього тижня/місяця/року
18. Erfinde Emoticons/Symbole, die es noch nicht gibt/ Invent emoticons/ symbols do not exist yet/ винаходити смайлики/символи, яких ще не існує
19. Errichte ein Labyrinth/ Errichte ein Labyrinth/ побудувати лабіринт
20. Autoportret secret (așa cum nu te vede nimeni)/ Geheimnisvolles Selbstporträt (so wie dich niemand sieht)/ секретний автопортрет (щоб вас ніхто не бачив)
21. Cum arată tristețea ta?/ Wie sieht deine Traurigkeit aus?/ як виглядає твоя печаль?
22. Pe cine, dintre celebrități, ai invita la petrecerea ta?/ Welche Prominenten würdest du zu deiner Party einladen?/ кого зі знаменитостей ти б запросив на свою вечірку?
23. Desenează rețeta de mâncare preferată/ Zeichne das Rezept deines Lieblingsgerichts/ намалювати рецепт вашої улюбленої страви
24. Floarea/ planta ta preferată/ Deine Lieblingsblume/-pflanze/ твоя улюблена квітка/рослина
25. O lume din viitor/ Eine Welt aus der Zukunft/ світ із майбутнього
26. Ce te face să zâmbești?/ Was bringt dich zum Lächeln?/ що змушує тебе посміхатися

- 
- A thick, solid blue curved bar starts from the left edge of the page and curves upwards towards the top right.
27. Ce culoare are melodia preferată?/ Welche Farbe hat dein Lieblingslied?/ якого кольору твоя улюблена музика?
 28. Autoportret în culorile de azi/ Selbstporträt in den Farben von heute/ автопортрет у сучасних кольорах
 29. Cum ar arăta balonul tău cu aer cald?/ Wie würde dein Heißluftballon aussehen?/ як би виглядала твоя повітряна куля?
 30. Copertă pentru cartea preferată/ Cover for your favourite book/ обкладинка для улюбленої книги

BEI VERWENDUNG DURCH PÄDAGOGEN/ELTERN/KUNSTLEHRER

- Es handelt sich um einen Vorschlag, nicht um eine Pflichtübung.
 - Die Themen können kürzere Module für eine Sitzung bilden
 - Die künstlerischen Fähigkeiten können ignoriert werden, der Ausdruck wird über den ästhetischen Wert oder die künstlerische Genauigkeit hinaus gefördert
 - Alle Ausdrucksformen und Techniken sind erlaubt und können verwendet werden, Text, Collage, Fotografie, Aufkleber, traditionelle Techniken, digitale Techniken usw.
 - Es kann eine interdisziplinäre Rolle spielen, indem es als visuelle Unterstützung für besseres Lernen und Verstehen dient.
 - Es hilft bei der Kommunikation, wenn die Sprache eine Barriere darstellt.
 - Der Austausch mit Gleichaltrigen wird gefördert, aber nicht erzwungen oder vorgeschrieben.
 - Die Themen konzentrieren sich auf das, was die Identität/Persönlichkeit ausmacht – Werte und Überzeugungen, Vorlieben, Selbstbewusstsein, emotionale Bewusstheit, Vorlieben, Abneigungen, persönliche Geschichten und Erinnerungen.
 - Einige Themen sind metaphorisch, andere direkt und wieder andere spielerisch. Eine Kombination ist ideal, wenn das Tool als kurzes Modul eingesetzt wird.
 - Jede Möglichkeit zur Selbstentfaltung und jede Gelegenheit zum Austausch mit Gleichaltrigen trägt zum Wohlbefinden des Begünstigten bei.
 - Es kann sich um eine individuelle und einsame Aktivität handeln, die Emotionen reguliert, zur Selbstfindung und Selbstentfaltung anregt, wie beispielsweise ein Tagebuch oder ein Journal.
 - Es kann eine Gruppen-/Klassenaktivität sein, die Migrantenkinder auf ganz natürliche Weise integriert, unabhängig vom Sprachniveau, wobei Unterschiede und Individualitäten respektiert werden, aber gemeinsame Anliegen und Emotionen im Vordergrund stehen.
 - Wir wissen, dass es funktioniert, wenn mehr Kinder teilnehmen, Themen auswählen und ihre Interpretationen austauschen, unabhängig von ihrer Nationalität oder ihren Unterschieden.
- 
- Several yellow geometric shapes are located at the bottom left of the page, including a vertical rectangle, a parallelogram, and a triangle.