

Ricetta di Me

Strumento per l'espressione di sé e l'attività integrativa

Docente senior PhD Alina Staicu, Docente senior PhD Ioana Boldis, Professore associato PhD Octavian Simion, Docente senior Iulian Duma, Università di Arte e Design di Cluj-Napoca, Romania

MentUwell. Preservare il benessere mentale dei giovani in tempo di guerra e di crisi migratoria

Ispirati da una buona pratica documentata in Italia (ENAP e Studio Progetto) – attività di integrazione che utilizzano immagini, azioni e interessi comuni (la cucina, nel caso di pratica citato) – proponiamo uno strumento composto da 30 compiti/temi che aiutano gli adolescenti a esplorare la propria identità ed esprimere i propri valori, preferenze e/o progetti e sogni in modo creativo, auto-esplorativo e basato sui propri interessi.

Seguendo i suggerimenti degli esperti e del rappresentante della comunità (Kseniia Shyriaieva, fondatrice e project manager dell'Ukrainian Educational Youth Hub, PATRIR) – "hanno le stesse preoccupazioni di qualsiasi adolescente e il pericolo più grande è l'isolamento" – abbiamo cercato uno strumento che incoraggi l'espressione di sé, inviti all'autoriflessione e sia anche divertente, facile da condividere e non richieda abilità artistiche né restrizioni. Basandoci sulle tecniche di arteterapia e sul desiderio espresso dagli adolescenti di condividere (ma non in modo esplicito) determinati argomenti, sulle fasi di sviluppo di Erik Erikson e sul conflitto descritto in questa fase, abbiamo ideato una serie di punti di autoriflessione che possono essere utilizzati direttamente dai beneficiari o guidati dagli insegnanti.

[Adolescenza (12-18 anni) - Identità vs. Confusione

Identità = gli adolescenti cercano un senso di sé e un'identità personale attraverso un'intensa esplorazione dei propri valori, credenze e obiettivi - se sostenuti nella loro esplorazione e se viene loro concessa libertà => senso di controllo, sensazione di indipendenza e controllo

Confusione di ruolo = si verifica se si è limitati, non si ha lo spazio per esplorare, il processo è considerato troppo opprimente o angosciante => insicurezza sul proprio posto nel mondo, difficoltà a identificare il proprio scopo o percorso Gli adolescenti esplorano chi sono come individui, cercano di stabilire un senso di sé e possono sperimentare diversi

ruoli, attività e comportamenti. (Erikson, 1968)]

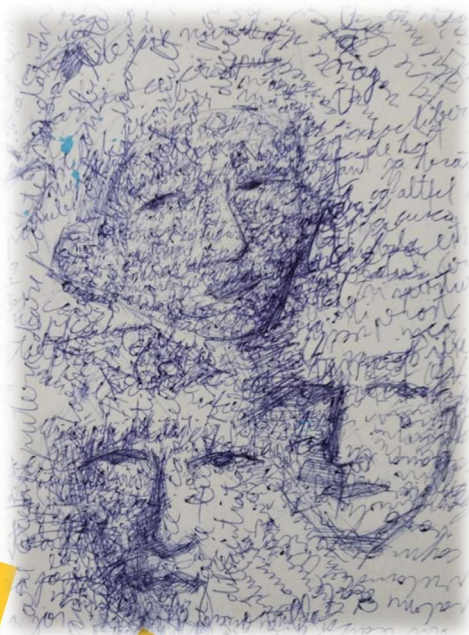
Lo strumento è concepito come un quaderno. Il linguaggio è minimale, i compiti sono scritti in tre lingue (rumeno, inglese, ucraino).

5 adolescenti ucraini e 9 adolescenti rumeni hanno risposto alla proposta come progetto comune, lavorando insieme e condividendo i risultati.



Testare la ricetta di Me alla Scuola Superiore d'Arte "Romulus Ladea", Cluj-Napoca

- La pubblicazione dei disegni ha richiesto il loro consenso e si è concordato di esporli al pubblico



Teme Ricetta di me stesso/ Rețetă pentru sine/ рецепт для себе

1. Desenează-ți numele/ Disegna il tuo nome/ намалюй своє ім'я
2. Trei ingrediente care te fac să fii tu însuți/ Tre ingredienti che ti rendono te stesso/ три інгредієнти, які змушують вас бути собою
3. Cum arată furia ta?/ Come si manifesta la tua rabbia?/ як виглядає твоя злість
4. O amintire/ Un ricordo/ пам'ять
5. Ingrediente pentru o zi fericită/ Ingredienti per una giornata felice/ інгредієнти для щасливого дня
6. Una ricetta che sai preparare/ Una ricetta che sai preparare/ рецепт, який ви знаєте, як зробити
7. Le verdure più insopportabili/ Le verdure più insopportabili/ самі нестерпні овочі
8. Il ritratto di qualcuno che sai per certo che ti ama/ Il ritratto di qualcuno che sai per certo che ti ama/ портрет людини, яку ви точно знаєте, любить вас
9. Harta unei zile din viața ta/ La mappa di un giorno della tua vita/ карта дня у вашому житті
10. Harta sufletului tău/ La mappa della tua anima/ карта твоєї душі
11. Plan de călătorie/ Piano di viaggio/ план подорожі
12. Autoportret de supererou/ Autoritratto da supereroe/ автопортрет у вигляді супергероя
13. O amintire amuzantă/ Un ricordo divertente/ смішний спогад
14. Ce îmi place la școală/ Cosa mi piace della scuola/ що мені подобається в школі
15. Se potessi realizzare il poster della mia musica preferita/ Se potessi realizzare il poster della mia musica preferita/ якби я міг зробити плакат для моєї улюбленої музики
16. Cele mai enervante treburi casnice/ Le faccende domestiche più fastidiose/ найприкріші домашні справи
17. Un motto che ti piace oggi, questa settimana/mese/anno/ Un motto che ti piace oggi, questa settimana/mese/anno/ девіз, який вам подобається сьогодні, цього тижня/місяця/року
18. Inventează emoticoane/ simboluri care nu există încă/ Inventa emoticon/ simboli che non esistono ancora/ винаходити смайлики/символи, яких ще не існує
19. Costruisci un labirinto/ Costruisci un labirinto/ побудувати лабіринт
20. Autoportret secret (așa cum nu te vede nimeni)/ Autoritratto segreto (come nessuno ti vede)/ секретний автопортрет (щоб вас ніхто не бачив)
21. Cum arată tristețea ta?/ Come appare la tua tristezza?/ як виглядає твоя печаль?
22. Pe cine, dintre celebrități, ai invita la petrecerea ta?/ Quali celebrità inviteresti alla tua festa?/ кого зі знаменитостей ти б запросив на свою вечірку?
23. Desenează rețeta de mâncare preferată/ Disegna la ricetta del tuo piatto preferito/ намалювати рецепт вашої улюбленої страви
24. Il tuo fiore/pianta preferito/ Il tuo fiore/pianta preferito/ твоя улюблена квітка/рослина
25. O lume din viitor/ Un mondo dal futuro/ світ із майбутнього
26. Ce te face să zâmbești?/ Cosa ti fa sorridere?/ що змушує тебе посміхатися

27. Ce culoare are melodia preferată?/ Di che colore è la tua canzone preferita?/ якого кольору твоя улюблена музика?
28. Autoportret în culorile de azi/ Autoritratto nei colori di oggi/ автопортрет у сучасних кольорах
29. Cum ar arăta balonul tău cu aer cald?/ Come sarebbe il tuo pallone aerostatico?/ як би виглядала твоя повітряна куля?
30. Copertina per il tuo libro preferito/ Cover for your favourite book/ обкладинка для улюбленої книги

SE UTILIZZATO DA EDUCATORI/ GENITORI/ INSEGNANTI DI ARTE

- Sarà una proposta, non un compito obbligatorio
- I temi possono costituire moduli più brevi per una sessione
- Le abilità artistiche possono essere ignorate, l'espressione è incoraggiata al di là del valore estetico o dell'accuratezza artistica
- Sono ammesse e possono essere utilizzate tutte le forme di espressione e tecniche: testo, collage, fotografia, adesivi, tecniche tradizionali, digitali, ecc.
- Può avere un ruolo interdisciplinare, come supporto visivo per un migliore apprendimento e comprensione
- Aiuta a comunicare quando la lingua è una barriera
- La condivisione con i propri coetanei è incoraggiata, ma non è obbligatoria né imposta
- I temi sono incentrati su ciò che costituisce l'identità/personalità: valori e credenze, preferenze, consapevolezza di sé, consapevolezza emotiva, preferenze, antipatie, storie personali e ricordi.
- Alcuni temi sono metaforici, altri diretti e altri ancora ludici; una combinazione è l'ideale se lo strumento viene utilizzato come modulo breve.
- Qualsiasi possibilità di espressione personale e opportunità di condivisione con i coetanei contribuisce al benessere del beneficiario
- Può essere un'attività individuale e solitaria che regola le emozioni, incoraggia l'esplorazione di sé e l'espressione di sé, come un diario, un giornale
- Può essere un'attività di gruppo/di classe che integra i bambini migranti in modo molto naturale, indipendentemente dal livello linguistico, rispettando le differenze e le individualità ma sottolineando le preoccupazioni e le emozioni comuni
- Sappiamo che funziona quando più bambini partecipano, scelgono i temi e condividono le loro interpretazioni, indipendentemente dalla loro nazionalità o dalle loro differenze