Co-funded by
the European Union

MentUwell

Alina Staicu, Octavian Simon, Iulian Duma

Dobrostan psychiczny młodzieży podczas wojennego kryzysu migracyjnego – Jak sztuka może pomóc?

Skrypt dla rodziców i wychowawców

Wprowadzenie

Dane ujawnione przez rząd rumuński w czerwcu 2024 r. wskazują, że w okresie od 24 lutego 2022 r. do 30 czerwca 2024 r. do rumuńskiego systemu edukacji zapisano łącznie 47 519 ukraińskich dzieci:

- Edukacja przedszkolna: 12 371 zapisanych jako uczestnicy nieformalni, 5 874 zapisanych jako uczniowie, ogółem 18 245 osób.
- Szkolnictwo podstawowe: 9 074 nieformalnych uczestników, 2 702 uczniów, łącznie 11 776 osób.
- Szkolnictwo średnie: 11 254 zapisanych jako nieformalni uczestnicy, 6 244 zapisanych jako uczniowie, ogółem 17 498 osób.

Przy 55,48% zapisanych jako uczniowie możemy powiedzieć, że odsetek ten reprezentuje dzieci imigrantów, które chcą się zintegrować.

Przeprowadzone badania ujawniły pewne potrzeby i kwestie, które można zaspokoić i rozwiązać w systemie edukacji, głównie w zakresie ogólnego i psychicznego dobrostanu młodzieży migrującej. Specjaliści zaangażowani w pracę z nastolatkami z doświadczeniem migracji podkreślali znaczenie komunikacji i działań integracyjnych, które mogą przyczynić się do ich dobrego samopoczucia psychicznego i pomóc im poradzić sobie z przesiedleniem, zmianami i niepewnością.

Poziom znajomości języka był wymieniany jako główny warunek przejścia z grona nieformalnych uczestników edukacji i awansu do statusu ucznia w szkole. Nauka języka obcego zajmuje jednak sporo czasu, a izolacja stanowi realne zagrożenie dla dobrego samopoczucia nastolatka.

Sztuka i kreatywność mogą odgrywać ważną rolę w utrzymaniu dobrego samopoczucia nastolatków w ogóle i mogą oferować sposób na wyrażanie i komunikowanie myśli, emocji i więzi z rówieśnikami, podczas gdy język jest nadal na podstawowym poziomie. Sztuka może przyczynić się do tworzenia obrazów i ilustracji w procesie uczenia się języka, kreatywność może pomóc w wymianie informacji lub wypełnianiu luk, gdy słowa nie są wystarczające, a także, co nie mniej ważne, sztuka i kreatywność mogą pomóc w odkrywaniu własnej tożsamości i mogą ułatwić naukę w szkole.

Udowodniono, że interaktywne, kreatywne metody wykorzystujące rysunek i grafikę mogą ułatwić zrozumienie i zapamiętanie dowolnych pojęć z zakresu fizyki i matematyki.

Sztuka i kreatywność mogą ułatwiać relacje społeczne z rówieśnikami, pomagać w zrozumieniu i akceptacji. Taniec, drama, odgrywanie ról, rzemiosło, rysunek, malarstwo, lepienie z gliny, garncarstwo, fotografia, wideo, animacja, sztuka komputerowa – wszystkie te artystyczne i kreatywne formy interakcji mogą również wpływać pozytywnie na rozwój osobisty i poczucie spełnienia.

Koncentrując się na sztukach wizualnych we wszystkich formach i technikach, możemy zobaczyć, w jakich obszarach sztuka może przynosić korzyści, wspierać i przyczyniać się do dobrostanu nastolatków z doświadczeniem migracyjnym.

Terapia sztuką

Zdefiniowana jako modalność, która wykorzystuje niewerbalny język sztuki do rozwoju osobistego, wglądu i transformacji, arteterapia może łączyć życie wewnętrzne – emocje, percepcje, myśli i uczucia – ze światem zewnętrznym i doświadczeniem. Uważa się, że obrazy mogą pomóc nam lepiej zrozumieć, kim jesteśmy i poprawić jakość naszego życia. Wiele osób uważa, że tworzenie sztuki może być kojące i redukujące stres. Uważa się również, że tworzenie sztuki jest potężną formą komunikacji. Sztuka okazuje się skutecznym sposobem wyrażania emocji i uczuć, których słowa nie są w stanie wyrazić. Terapia sztuką jest praktykowana w różnych populacjach, gdzie okazała się dobrym sposobem na poprawę zdrowia i samopoczucia.

Kilka cech, które odróżniają arteterapię od innych form tworzenia sztuki:

- Rysowanie z wnętrza siebie (Don Jones) – różni się od zwykłej edukacji artystycznej bazującej na czerpaniu z rzeczywistości, biorącej pod uwagę proporcje i dokładność; ma na celu zgłębianie wewnętrznych doświadczeń. Nacisk kładziony jest na wyrażanie i przekształcanie obrazów, które pochodzą z wnętrza osoby, bez względu na jej umiejętności rysowania.
- Sztuka jest środkiem komunikacji symbolicznej – sztuka może oferować wgląd, a tworzenie sztuki może być procesem leczenia.
- Znaczenie pochodzi od autora – o ile w innych formach sztuki interpretacja jest częścią procesu, o tyle w arteterapii jest poszukiwaniem autentyczności i znaczenia; osoba, która tworzy obraz, określa jego znaczenie.
- Sztuka może być uzdrawiająca – kiedy ludzie wyrażają siebie autentycznie poprzez sztukę, mogą znaleźć ulgę w kryzysach, traumie lub silnych emocjach, mogą mieć wgląd w siebie.
- Sztuka może pomóc w samopoznaniu i uwolnieniu emocjonalnym – ekspresja artystyczna nie jest procesem liniowym i nie ma reguł językowych, więc może wyrażać złożoność, może wywoływać fizjologiczną reakcję relaksacji lub może pomóc w „oczyszczeniu", rozładowaniu silnych emocji (katharsis).
- Tworzenie sztuki nie wymaga umiejętności ani specjalnego szkolenia – w arteterapii malarstwo, rysunek są prostymi metodami ekspresji, łatwo dostępnymi dla każdego, a tworzenie sztuki jest znormalizowanym doświadczeniem.

Wskazówki dla dorosłych, którzy zachęcają nastolatków do korzystania ze sztuki jako formy terapii:

- Zachęcaj i doceniaj proces, a nie wynik.
- Słuchaj i bądź otwarty, jeśli rysowaniu/malowaniu towarzyszy wyjaśnienie znaczenia.
- Staraj się nie wyrażać swojej sympatii lub antypatii do wyniku, wyrażaj zainteresowanie procesem.
- Zapewniaj różnorodność materiałów do tworzenia sztuki.
- Podkreślaj znaczenie komunikacji za pomocą obrazów.
- Doceniaj i zachęcaj do dzielenia się wytworami.
- Wszystkie emocje i myśli są ważne, bądź otwarty kiedy są wyrażane.

Sztuka jako narzędzie odkrywania tożsamości

Okres dojrzewania to czas odkrywania i budowania tożsamości. Nastolatki eksperymentują z różnymi rolami, różnymi hobby i formami wyrażania siebie. Kiedyś uważano, że tylko „utalentowani" mogą uczęszczać na zajęcia plastyczne, ale okazało się to błędnym przekonaniem. Nastolatków można i należy zachęcać do wypróbowania wielu form wyrażania siebie, do znalezienia właściwego sposobu autentycznej eksploracji, do znalezienia własnego sposobu opowiadania historii bez słów. Gra na instrumencie, rysowanie, tworzenie kolażu lub kontemplowanie obrazu i znajdowanie w nim osobistego znaczenia różni się od szkolenia zawodowego, które może wybrać przyszły artysta, ale jest pomocne dla ogólnego dobrostanu.

Badanie tożsamości za pomocą sztuki jest manifestacją preferencji, pomaga budować opowieści wykraczające poza słowa, a sam proces jest ważniejszy niż rezultat. Tworzenie obrazów o swoich wartościach, planach, upodobaniach i niechęciach, o swoim dniu, osobistej historii, może służyć dzieleniu się sobą, wystawianiu prac lub po prostu zachowaniu ich dla siebie, jak w przypadku pamiętnika.

Kilka cech sztuki jako narzędzia do odkrywania tożsamości:

- Może wymagać kilku podstawowych umiejętności – zajęć przygotowawczych, które dają kilka wskazówek, jak coś wykonać, ale mających służyć konkretnemu celowi, np. lekcje gry na gitarze, aby móc zagrać ulubioną piosenkę, lekcje rysunku, aby nauczyć się proporcji do autoportretu, podstawowej wiedzy o kolorach i ich kombinacjach.
- Tematy koncentrują się na osobistych preferencjach i są formułowane bardziej jako propozycje niż zadania.
- Zachęca się do eksploracji historii sztuki, nie jako pracy domowej, ale jako odkrywania znaczeń i własnych preferencji.
- Projektowanie mody czy produktów może być realizowane w formie tablicy inspiracji (mood board) czy sekwencji scen (story board).
- Osobista historia i wspomnienia mogą być kolażami, notatnikami, własnoręcznie wykonanymi albumami fotograficznymi.
- Małe diagramy, makiety lub małe modele mogą być używane do wyrażania preferencji dotyczących codziennych decyzji, np. dekorowania własnego pokoju, planowania przyszłej przestrzeni osobistej, wyrażania upodobań i antypatii.

Wskazówki dla dorosłych, którzy wspierają nastolatków w odkrywaniu swojej tożsamości poprzez sztukę:

- Zachęcaj i wspieraj odkrywanie różnych hobby i nabywanie różnych umiejętności twórczych.
- Pytaj nastolatków o ich opinię w kwestiach estetycznych, jak powinien wyglądać ich pokój, co lepiej wygląda.
- Dobrą propozycją są wspólne projekty, takie jak przedstawienie teatralne i budowanie wszystkiego od podstaw – kostiumów, dekoracji, itp.
- Zachęcaj do codziennego prowadzenia kreatywnego dziennika, zapewnij materiały i powstrzymaj się od oceniania podczas dzielenia się wytworami.
- Zachęcaj do procesu i wytrwałości bardziej, niż do określonego rezultatu.

Sztuka jako emocjonalne katharsis

Sztuka nie zawsze jest przyjemna i miła, nie zawsze jest relaksująca i piękna, co udowodniła historia sztuki. Ekspresjonizm, barok, postimpresjonizm to tylko kilka ruchów artystycznych, które udowodniły, że sztuka to także gniew, smutek, przemoc, brzydota, negatywne emocje i niekoniecznie piękne obrazy. I na tym polega paradoks – piękno bierze się czasem z autentyczności i siły, by stawić czoła negatywnym emocjom, zamiast im zaprzeczać. Traumy, lęki, niepewność – wszystkie one znikają, gdy zostaną uchwycone i staną się obrazem. Dla nastolatka kuszące jest przeciwstawianie się zasadom, testowanie granic, ignorowanie norm. Na szczęście, gdy dzieje się to w sztukach wizualnych, nikt nie cierpi. Gniew, ból są po prostu „oczyszczane", czasami rezultat może być śmiały i estetycznie satysfakcjonujący.

Kilka cech sztuki używanej jako katharsis:

- Może przynieść ulgę autorowi.
- Potrafi zaspokoić chęć przeciwstawienia się normom i zasadom bez realnego zagrożenia lub szkody.
- Może wzmocnić autora poprzez nieuleganie typowym oczekiwaniom.
- Może prowadzić do regulacji emocjonalnej – gdy intensywność negatywnych emocji zostanie umieszczona w kreatywnym kontekście, staje się mało prawdopodobne, by objawiła się w innych obszarach życia.
- Może stymulować kreatywność i działać jako czynnik odhamowujący w przyszłych projektach, gdy zniknie presja estetyczna.
- Pomaga skonfrontować się z negatywnymi emocjami i poradzić sobie z nimi, budując odporność psychiczną i akceptację.

Wskazówki dla dorosłych, którzy zachęcają nastolatków do procesu artystycznego jako katharsis:

- Okaż akceptację i zrozumienie, kiedy dzieło jest przedstawiane.
- Nie wyrażaj dezaprobaty, szoku lub obrzydzenia.
- Jeśli dyskutujesz o sztuce, nie pomijaj arcydzieł, które wyrażają smutek, złość, przemoc lub sztuki, która nie jest „przyjemna".
- Zachęcaj do autentyczności i skoncentruj się na samopoczuciu autora podczas tworzenia, bardziej niż wyniku.
- Uczciwie recenzuj efekty i unikaj oceny normatywnej.

Sztuka jako trening wizualny

Sposób, w jaki artyści postrzegają świat poprzez kolory, rytm, przecięcia linii, kierunki, formy i fragmenty rzeczywistości, może wzbogacić życie nastolatka i może przyczynić się do jego dobrostanu, oferując nowe spojrzenie nawet na codzienne sytuacje czy obrazy. Młodzi ludzie mogą znaleźć pewien urok w dostrzeganiu czegoś wyjątkowego, co przemawia tylko do nich. Nastolatkowie stają się świadomi osobistych preferencji i stają się wrażliwi na cechy estetyczne nawet trywialnych przedmiotów. Niektóre obiekty stają się pożądane ze względu na swoje walory wizualne lub pod wpływem presji rówieśników. Trening wizualny polega na wzbogacaniu wyobraźni wizualnej nastolatka lepszymi alternatywami, zachęcaniu do wyrażania opinii, dokonywaniu wyborów i analizy wizualnej. Wystawa, muzeum, album artystyczny nie zawsze są wystarczająco atrakcyjne dla nastolatka, którego świat jest pełen popkulturowych kolorów i kształtów.

Charakterystyka wykorzystania sztuki jako treningu wizualnego:

- Wymaga cierpliwości i ekspozycji na wartościowy, potwierdzony przez historię sztuki wybór obrazów i inspirujących projektów.
- Wymaga uwagi, dokonywania wyborów i podejmowania decyzji.
- Daje możliwość porządkowania uczuć, myśli i spostrzeżeń dotyczących świata za pomocą obrazów.
- Artystyczny obraz może ujawnić pewne uczucia lub myśli niedostępne za pomocą słów.

Wskazówki dla dorosłych, którzy wykorzystują sztukę jako trening wizualny dla nastolatków:

- Wykorzystaj obrazy z historii sztuki jako wyzwania do znalezienia niuansów, nietypowych kolorów, kontrastów.
- Ułatwiaj dostęp do mniej znanych dzieł sztuki oraz wprowadzaj obrazy z popkultury, aby oswajać obrazy artystyczne.
- Zachęcaj do wyrażania opinii, preferencji i wyboru.
- Zachęcaj do interpretacji i do osobistego zaangażowania w dzieło sztuki.
- Podkreślaj podobieństwa z uznanymi dziełami sztuki, gdy są wykorzystywane w pracy młodego człowieka.

Sztuka jako doświadczenie sensoryczne

Sztuka angażuje zmysły dotyku i wzroku, ale także ruch fizyczny. Dla nastolatka odczuwanie materiałów, odkrywanie różnorodnych doświadczeń, takich jak mieszanie kolorów, klejenie, rzeźbienie, dotykanie, przesuwanie obiektów, organizowanie powierzchni, formowanie, cięcie jest doświadczeniem samopoznania. Przyczynia się do rozwoju świadomości, jest zwykle kojące i relaksujące, wzmacnia uwagę i zaangażowanie w daną chwilę. Używanie różnych materiałów, tekstur, kolorów, a nawet dźwięków może wzbogacić doświadczenie i pomóc w wyrażaniu siebie na więcej niż jednym poziomie.

Praca z materiałami i ciałem wzmacnia obecną chwilę, ale może również pomóc w definiowaniu lub przywoływaniu wspomnień i porządkowaniu wewnętrznych obrazów.

Charakterystyka sztuki jako doświadczenia zmysłowego:

- Pomaga wzbogacić doznania zmysłowe.
- Angażuje więcej zmysłów, wymaga uważności i zaangażowania w daną chwilę.
- Różnorodne tekstury i materiały poszerzają możliwości wyrażania siebie.
- Trenuje uwagę i koncentrację, pomaga organizować informacje wizualne i dotykowe.
- Tworzy więź między autorem a jego otoczeniem.
- Rozszerza połączenie między tym, co materialne, a tym, co emocjonalne.

Wskazówki dla dorosłych, którzy zachęcają nastolatków do pracy twórczej jako doświadczenia sensorycznego:

- Zapewnij szerokie gamy tekstur i materiałów, aby zachęcić do jak największej liczby opcji dotykowych.
- Pracuj etapami i oferuj wskazówki w razie potrzeby.
- Zachęcaj do skojarzeń i powiązań między doświadczeniem tworzenia obiektu/dzieła, zaangażowanymi zmysłami i wyrażonym przesłaniem.
- Zachęcaj do inicjatywy i akceptuj sugestie.

Sztuka jako wiedza

Nawet znając język, istnieją uczucia, myśli i doświadczenia, które trudno wyrazić słowami. Niejawny język sztuki jest sposobem na poznanie najgłębszych przekonań, wartości i osobowości autora. Dla nastolatka to sposób na dotarcie do sedna uczuć i myśli w bardzo naturalny sposób. Artysta Paul Klee był przekonany, że celem sztuki jest „uczynienie niewidzialnego widzialnym". Formą duchowego doświadczenia, ale opartego na prawdziwym odkryciu i wiedzy, która nie potrzebuje słów do komunikacji.

Aby lepiej coś zrozumieć, ułatwić przyswojenie nowego pojęcia i rzeczywiście zaangażować się w proces uczenia się, udowodniono, że na pewnym etapie konieczne jest włączenie kreatywności. Przede wszystkim wspiera ona proces odkrywania i rozumienia siebie.

Co powinniśmy wiedzieć o procesie twórczym:

- Wiąże się z przygotowaniami, zbieraniem inspiracji, pomysłów, materiałów, a nawet dokumentacji.
- Kolejnym etapem jest etap zaangażowania, zwany również inkubacją; etap, w którym rodzą się eksploracje, próby i błędy, różne wersje tego samego tematu.
- Iluminacja to moment, w którym wyłania się efekt, zostaje podjęta decyzja i uzyskany określony wynik.
- Ostatnim etapem procesu twórczego jest weryfikacja wyniku, dokonanie pewnych zmian lub ostatecznych poprawek.
- Każda osoba w kreatywnym przedsięwzięciu, bez względu na jego skalę, przechodzi przez te etapy i na ich podstawie dowiaduje się czegoś o sobie, swoich zainteresowaniach, sposobach poszukiwania i znajdowania, formach końcowego rezultatu, wytworzonego produktu końcowego, który może zostać upubliczniony.
- Ocena procesu twórczego obejmuje częstotliwość, skupienie i czas trwania.
- Ostateczny produkt artystyczny jest wynikiem osobistej decyzji.

Wskazówki dla dorosłych, którzy pomagają nastolatkom odkrywać ich proces twórczy:

- Kreatywności nie da się nauczyć, ale można ją wspierać i do niej zachęcać.
- Bądź otwarty, bez osądów i uprzedzeń oraz zachęcaj do burzy mózgów i nowych pomysłów.
- Podkreślaj, że sztuka oferuje wiele sposobów poznania i wszystkie są równie wartościowe.
- Zachęcaj do zaangażowania w proces twórczy i jednocześnie dystansu wobec efektu końcowego.
- Zdolność do tolerowania niejednoznaczności i radzenia sobie ze sprzecznościami jest kluczem do kreatywności.
- Stwórz bezpieczną przestrzeń i szanuj etapy procesu twórczego pamiętając, że jest on indywidualny i inny dla każdej osoby.

Sztuka jako forma integracji społecznej

Tworzenie sztuki i proces twórczy są często postrzegane jako samotne działania, które wymagają dużego skupienia i odosobnienia od świata, który może przeszkadzać artyście. Dla nastolatka proces ten jest przez większość czasu samotną aktywnością, ale jest jednocześnie uwarunkowany społecznie. Inspiracja pochodzi ze świata, któremu nastolatki starają się nadać sens; wyrażanie siebie jest ważne, aby dzielić się z rówieśnikami, otrzymywać od nich akceptację i zrozumienie. W okresie dojrzewania często spotyka się sprzeczne postawy, ciągłe oscylowanie między izolowaniem się a publicznym eksponowaniem się, między przeciwstawianiem się zasadom a poszukiwaniem akceptacji. Kreatywne działania mogą zrównoważyć i pogodzić te sprzeczne tendencje. Język sztuki jest uniwersalny i otwarty, może ułatwić lepsze porozumienie z innymi, ale może też pozostać tajemniczy i prywatny. Może być intymny i osobisty, ale jednocześnie dawać się udostępniać i poddawać dyskusji. Tworzenie sztuki dotyka najbardziej indywidualnych i szczególnych cech jednostki, a zarazem pozostaje uniwersalny i głęboko ludzki.

Proces twórczy dzielony z grupą staje się okazją do zacieśniania więzi, przynosi napływ nowości i pobudza wzajemne zainteresowanie.

Interakcja, solidarność i poczucie przynależności to tylko niektóre z jego zalet. Tworzenie sztuki zaciera granice między jednostkami, jednocześnie szanując, a nawet celebrując różnice.

Wyrażanie siebie, gdy wiąże się z zachęcaniem do bycia szczerym i autentycznym, staje się sposobem komunikacji i zaangażowania w przekaz pozawerbalny, domyślny.

Kilka charakterystycznych cech sztuki jako integracji społecznej:

- Potrzebny jest moderator, który poprowadzi i zaproponuje tematy i wątki, a także będzie zachęcał do autentyczności i prowadził ewentualne debaty.
- Nie wystarczy mieć nastolatków pracujących obok siebie w tej samej przestrzeni, należy stworzyć pewien kontekst, wspólny temat, wspólne zainteresowanie.
- Aby ułatwić integrację i interakcję, kreatywny temat musi być dostosowany do wieku, preferencji i obaw nastolatków.
- Wspólna praca artystyczna może być dobrym punktem wyjścia. W arteterapii jednym z często proponowanych tematów jest „Świat idealny" (C. Malchiodi) – dzieło, do którego każdy uczestnik dodaje element swojego wyobrażenia doskonałego świata. W zbiorczym obrazie każdy rozpoznaje swój wkład, ale efekt końcowy stanowi wspólne dzieło.

Wskazówki dla dorosłych, którzy wykorzystują sztukę do integracji społecznej nastolatków:

- Poznaj zainteresowania, preferencje i obawy nastolatków, w celu uzyskania inspiracji dla proponowanego tematu.
- Eksponuj i prezentuj wszystkie prace – ocenie podlega zaangażowanie w proces a nie na wartość estetyczna dzieła.
- Zachęcaj do dzielenia się i moderuj dyskusje.
- Zachęcaj do akceptacji i różnorodności.
- Podkreślaj doświadczenie bycia w grupie i wspólne zainteresowania.

Sztuka jako wkład w społeczność

Sztuka może być potężnym sposobem wyrażania wspólnych ideałów i wartości, a jej oddziaływanie jest subtelne, lecz pełne znaczenia. Nie liczy się wiek twórcy, forma sztuki ani standardy estetyczne. Wszyscy pamiętamy tęcze rysowane przez dzieci w trudnych czasach, niosące przesłanie „Tutto andra bene" („Wszystko będzie dobrze") – proste, dziecinne, ale pełne siły i symbolicznego ładunku, który uczynił je emblematycznym przesłaniem nadziei. Fanziny (amatorskie, niezależne publikacje tworzone przez entuzjastów danego tematu), plakaty, naklejki zawsze mogą wyrażać ideały członków społeczności, ale co więcej, mogą nadać określony klimat, mogą faktycznie przyczyniać się do dobrostanu całego społeczeństwa. Młodzież wie, z jakimi problemami boryka się ich społeczność i chce być częścią rozwiązania problemu. Bycie aktywnym i zaangażowanym oraz wyrażanie wspólnych wartości przyczynia się do dobrego samopoczucia każdego nastolatka niezależnie od tego, do której grupy wrażliwej należy.

Wnoszenie swojego wkładu poprzez kreatywne sposoby jest procesem nadającym sens wszystkim zaangażowanym stronom. Może to być kampania na rzecz środowiska, festiwal artystyczny, czy cykl wydarzeń kulturalnych.

Kilka cech charakterystycznych dla wkładu artystycznego w społeczność:

- Musi być autentyczny, prawdziwy i pochodzić od osób bezpośrednio zaangażowanych.
- Pobudza uwagę i altruizm oraz wzmacnia poczucie przynależności.
- Wymaga zaangażowania i pracy zespołowej.
- Koncentruje się na wartościach i przekonaniach, ale nie jest skrajny ani dogmatyczny.
- Specyficzne formy sztuki są delikatne, subtelne i wiążą się z niewielkim ryzykiem.
- Zachęca do inicjatywy i budowania więzi z otoczeniem.
- Zapobiega izolacji, zarówno indywidualnej, jak i wewnątrz kategorii społecznej lub społeczności etnicznej.

Wskazówki dla dorosłych, którzy zachęcają nastolatków do zaangażowania artystycznego w społeczności:

- Pozwól nastolatkom zidentyfikować problem lub ideał, nad którym chcą pracować.
- Stwarzaj różne konteksty uczenia się i moderuj pracę zespołową.
- Zachęcaj do przywództwa i inicjatywy oraz pomagaj w rozwiązywaniu problemów.
- Ułatwiaj i promuj inicjatywy, pośrednicz w kontaktach między społecznością a inicjatorami projektu.
- Pracuj z projektami etapowo, aby zapewnić ciągłość i widoczność efektów.
- Pomagaj tam, gdzie jest to potrzebne, ale umożliwiaj i wzmacniaj samodzielność.

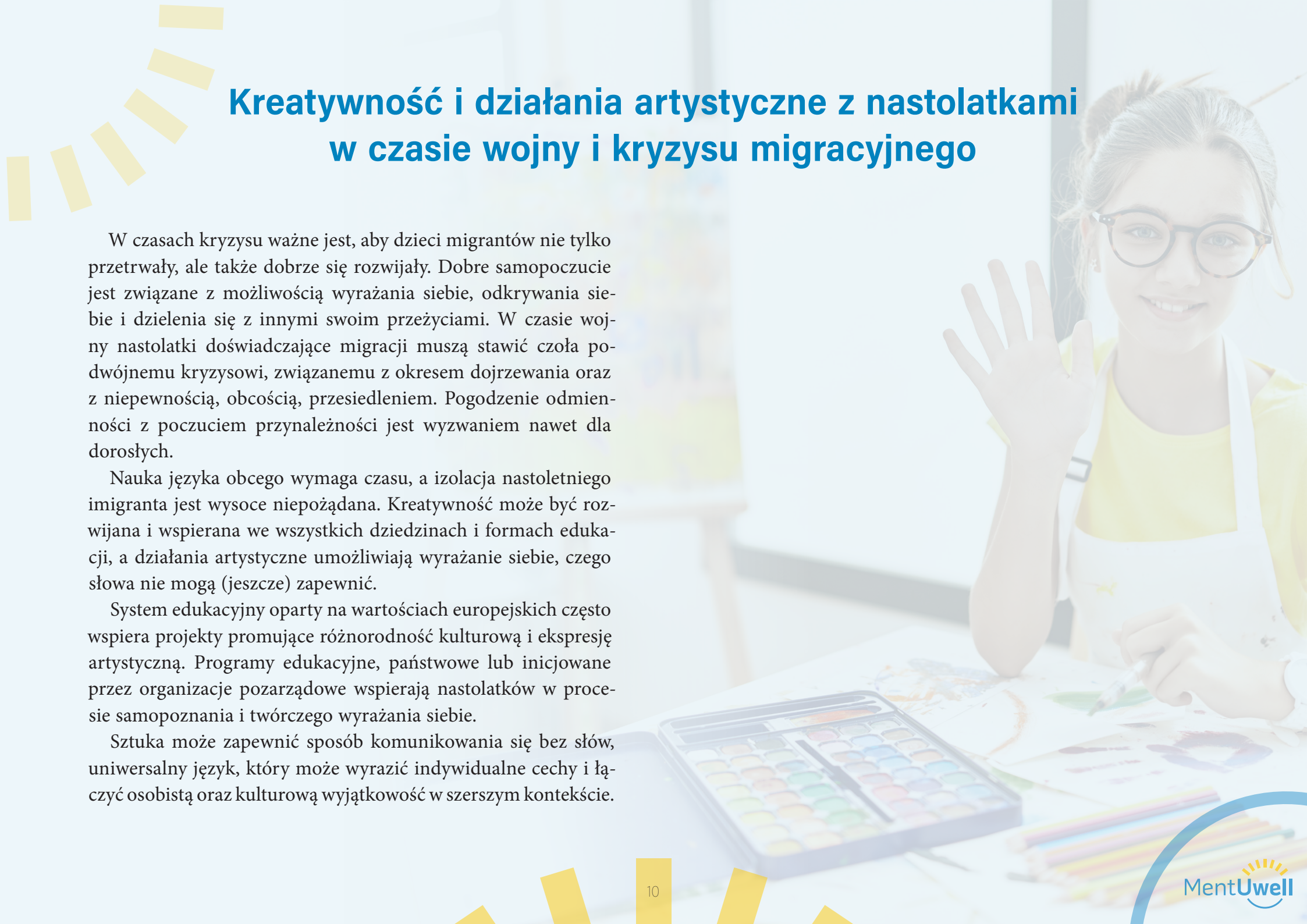
Kreatywność i działania artystyczne z nastolatkami w czasie wojny i kryzysu migracyjnego

W czasach kryzysu ważne jest, aby dzieci migrantów nie tylko przetrwały, ale także dobrze się rozwijały. Dobre samopoczucie jest związane z możliwością wyrażania siebie, odkrywania siebie i dzielenia się z innymi swoim przeżyciami. W czasie wojny nastolatki doświadczające migracji muszą stawić czoła podwójnemu kryzysowi, związanemu z okresem dojrzewania oraz z niepewnością, obcością, przesiedleniem. Pogodzenie odmienności z poczuciem przynależności jest wyzwaniem nawet dla dorosłych.

Nauka języka obcego wymaga czasu, a izolacja nastoletniego imigranta jest wysoce niepożądana. Kreatywność może być rozwijana i wspierana we wszystkich dziedzinach i formach edukacji, a działania artystyczne umożliwiają wyrażanie siebie, czego słowa nie mogą (jeszcze) zapewnić.

System edukacyjny oparty na wartościach europejskich często wspiera projekty promujące różnorodność kulturową i ekspresję artystyczną. Programy edukacyjne, państwowe lub inicjowane przez organizacje pozarządowe wspierają nastolatków w procesie samopoznania i twórczego wyrażania siebie.

Sztuka może zapewnić sposób komunikowania się bez słów, uniwersalny język, który może wyrazić indywidualne cechy i łączyć osobistą oraz kulturową wyjątkowość w szerszym kontekście.



Bibliografia

1. Amabile, T.M. (1996), *Creativity in context*. Boulder, CO: Westview Press
2. Arnett, J.J. (2001). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach*, Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall
3. Bandura, A. (1986). *Social learning theory.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
4. Betensky, M. (1973). *Self-Discovery Through Self-Expression*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas
5. Chatteerjee, A. (2014). *The aesthetic brain: How we evolved to desire beauty and enjoy art*, Oxford University Press
6. Csikszentmihalyi, M. (1999). Implications of a system perspective for the study of creativity. In R. Sternberg *Handbook of creativity*. Cambridge: Cambridge University Press, 313-335
7. Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality and development*. Philadelphia: Psychology Press.
8. Erikson, E. , (1968), *Identity, Youth and Crisis*, W.W. Norton&Company
9. Fabini, D., (2006), *Creativitate artistică. Relații între artele vizuale și terapia prin artă*,(*Artistic creativity. Relations between visual arts and art therapy*). Presa Universitară Clujeană
10. Gardner, H. (1982). *Art, Mind and Brain.* New York: Basic Books.
11. Harter, S. (1999). *The Construction of the Self. A Developmental Perspective*. Guilford Press, New york
12. Malchiodi, A. C., (2007), *Art therapy sourcebook*, McGraw. Hill
13. Wadeson, D, (1992), *Advances in art therapy*, Open Univ. Pr., Buckingham
14. Whitley, D.S.(2009). *Cave paintings and the human spirit: The origin of creativity and belief.* Prometheus Books
15. Yaden, D.B, Newberg, A.B, (2022) *The varieties of spiritual experience*, Oxford Press University
16. https://culture.ec.europa.eu/creative-europe

MentUwell

wsb.edu.pl/mentuwell