Co-funded by the European Union

MentUwell

Przepis na mnie

Narzędzie do wyrażania siebie i integracji

Starszy wykładowca dr Alina Staicu, starszy wykładowca dr Ioana Boldis, profesor nadzwyczajny dr Octavian Simion, starszy wykładowca Iulian Duma, Uniwersytet Sztuki i Projektowania w Kluż-Napoce, Rumunia

MentUwell. Zachowanie dobrego samopoczucia psychicznego młodzieży w czasie kryzysu migracyjnego

Zainspirowani dobrą praktyką udokumentowaną we Włoszech (ENAP i Studio Progetto) – działaniami integracyjnymi wykorzystującymi obrazy, działania i wspólne zainteresowania (w wymienionym przypadku praktycznym gotowanie) – proponujemy narzędzie składające się z 30 zadań/tematów, które pomagają nastolatkom odkrywać swoją tożsamość i wyrażać swoje wartości, preferencje lub/i plany i marzenia w kreatywny, sprzyjający samopoznaniu i oparty na ich zainteresowaniach sposób. Zgodnie z sugestiami ekspertów i przedstawiciela społeczności (Kseniia Shyriaieva, założycielka i kierownik projektu Ukrainian Educational Youth Hub, PATRIR) – „mają oni takie same obawy jak każdy nastolatek, a największym zagrożeniem jest izolacja" – poszukiwaliśmy narzędzia, które zachęca do wyrażania siebie, skłania do autorefleksji, a jednocześnie jest zabawne, łatwe do udostępniania i nie wymaga umiejętności artystycznych ani nie nakłada ograniczeń. W oparciu o techniki arteterapii i wyrażoną przez nastolatków chęć dzielenia się (ale nie w sposób wyraźny) pewnymi tematami, w oparciu o etapy rozwoju Erika Eriksona i konflikt opisany na tym etapie, opracowaliśmy zestaw punktów do autorefleksji, które mogą być wykorzystywane bezpośrednio przez beneficjentów lub pod kierunkiem nauczycieli.

[Okres dojrzewania (12-18 lat) – tożsamość a dezorientacja
Tożsamość = nastolatki poszukują poczucia własnej wartości i tożsamości poprzez intensywne zgłębianie osobistych wartości, przekonań i celów – jeśli otrzymają wsparcie w tych poszukiwaniach i swobodę => poczucie kontroli, niezależności i panowania nad sytuacją

Zamieszanie ról = doświadczane w przypadku ograniczeń, braku przestrzeni do poszukiwań, gdy proces ten jest postrzegany jako zbyt przytłaczający lub stresujący => niepewność co do swojego miejsca w świecie, trudności z określeniem swojego celu lub drogi Nastolatki odkrywają, kim są jako jednostki, starają się zbudować poczucie własnej tożsamości i mogą eksperymentować z różnymi

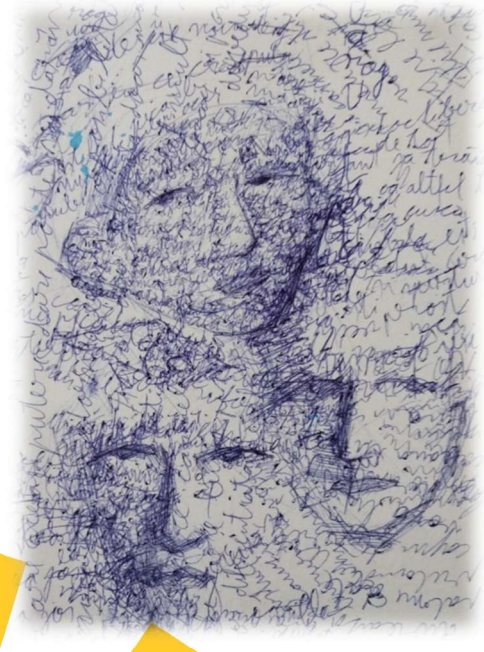
rólami, czynnościami i zachowaniami. (Erikson, 1968)]

Narzędzie zostało zaprojektowane jako zeszyt. Język jest minimalistyczny, zadania są napisane w trzech językach (rumuńskim, angielskim, ukraińskim).

5 ukraińskich nastolatków i 9 rumuńskich nastolatków odpowiedziało na propozycję jako wspólny projekt, współpracując i dzieląc się wynikami.

Testowanie przepisu na mnie w Liceum Sztuk Pięknych „Romulus Ladea” w Kluż-Napoce

- Opublikowanie rysunków wymagało ich zgody, a publiczna prezentacja została uzgodniona.



Teme Przepis na siebie/ Rețetă pentru sine/ рецепт для себе

1. Desenează-ți numele/ Narysuj swoje imię/ намалюй своє ім'я
2. Trei ingrediente care te fac să fii tu însuți/ Trzy składniki, które sprawiają, że jesteś sobą/ три інгредієнти, які змушують вас бути собою
3. Cum arată furia ta?/ Jak wygląda twoja złość?/ як виглядає твоя злість
4. O amintire/ Wspomnienie/ пам'ять
5. Składniki szczęśliwego dnia/ Ingredients of a happy day/ інгредієнти для щасливого дня
6. Przepis, który umiesz przygotować/ Przepis na potrawę, którą umiesz przygotować/ рецепт, який ви знаєте, як зробити
7. Najbardziej nie do zniesienia warzywa/ Najbardziej nie do zniesienia warzywa/ самі нестерпні овочі
8. Portret osoby, o której wiesz na pewno, że cię kocha/ Portret osoby, o której wiesz na pewno, że cię kocha/ портрет людини, яку ви точно знаєте, любить вас
9. Harta unei zile din viața ta/ Mapa jednego dnia z Twojego życia/ карта дня у вашому житті
10. Harta sufletului tău/ Mapa Twojej duszy/ карта твоєї душі
11. Plan podróży/ Plan podróży/ план подорожі
12. Autoportret superbohatera/ Autoportret superbohatera/ автопортрет у вигляді супергероя
13. O amintire amuzantă/ Zabawne wspomnienie/ смішний спогад
14. Co lubię w szkole/ що мені подобається в школі
15. Gdybym mógł stworzyć plakat dla mojej ulubionej muzyki / якби я міг зробити плакат для моєї улюбленої музики
16. Najbardziej irytujące prace domowe/ Najbardziej irytujące prace domowe/ найприкріші домашні справи
17. Motto, które podoba ci się dzisiaj, w tym tygodniu/miesiącu/roku/ Motto, które podoba ci się dzisiaj, w tym tygodniu/miesiącu/roku/ девіз, який вам подобається сьогодні, цього тижня/місяця/року
18. Wymyśl emotikony/symbole, które jeszcze nie istnieją/ Invent emoticons/ symbols do not exist yet/ винаходити смайлики/символи, яких ще не існує
19. Zbuduj labirynt/ побудувати лабіринт
20. Autoportret secret (așa cum nu te vede nimeni)/ Tajny autoportret (tak, jak nikt cię nie widzi)/ секретний автопортрет (щоб вас ніхто не бачив)
21. Cum arată tristețea ta?/ Jak wygląda twój smutek?/ як виглядає твоя печаль?
22. Które gwiazdy zaprosiłbyś na swoje przyjęcie? / кого зі знаменитостей ти б запросив на свою вечірку?
23. Narysuj przepis na swoje ulubione danie/ намалювати рецепт вашої улюбленої страви
24. Floarea/ planta ta preferată/ Twój ulubiony kwiat/ roślina/ твоя улюблена квітка/рослина
25. O lume din viitor/ Świat z przyszłości/ світ із майбутнього
26. Ce te face să zâmbești?/ Co sprawia, że się uśmiechasz?/ що змушує тебе посміхатися

27. Ce culoare are melodia preferată?/ Jakiego koloru jest twoja ulubiona piosenka?/ якого кольору твоя улюблена музика?
28. Autoportret w dzisiejszych kolorach/ Autoportret w dzisiejszych kolorach/ автопортрет у сучасних кольорах
29. Cum ar arăta balonul tău cu aer cald?/ Jak wyglądałby Twój balon na ogrzane powietrze?/ як би виглядала твоя повітряна куля?
30. Okładka na ulubioną książkę/ Cover for your favourite book/ обкладинка для улюбленої книги

W PRZYPADKU WYKORZYSTANIA PRZEZ NAUCZYCIELI/ RODZICÓW/ NAUCZYCIELI SZTUKI

- Będzie to propozycja, a nie obowiązkowe zadanie
- Tematy mogą stanowić krótsze moduły na jedną sesję
- Umiejętności artystyczne mogą być pominięte, zachęca się do ekspresji wykraczającej poza wartość estetyczną lub artystyczną dokładność
- Dopuszczalne są wszystkie formy ekspresji i techniki, które można wykorzystać, np. tekst, kolaż, fotografia, naklejki, techniki tradycyjne, cyfrowe itp.
- Może pełnić rolę interdyscyplinarną, jako wizualne wsparcie dla lepszego uczenia się i zrozumienia.
- Pomaga w komunikacji, gdy język stanowi barierę
- Zachęca się do dzielenia się z rówieśnikami, ale nie jest to wymuszane ani obowiązkowe.
- Tematy skupiają się na tym, co stanowi tożsamość/osobowość – wartości i przekonania, preferencje, samoświadomość, świadomość emocjonalna, upodobania, niechęci, historia osobista i wspomnienia.
- Niektóre tematy są metaforyczne, inne bezpośrednie, a jeszcze inne zabawne. Idealnym rozwiązaniem jest połączenie tych elementów, jeśli narzędzie jest wykorzystywane jako krótki moduł.
- Każda możliwość wyrażenia siebie i dzielenia się z rówieśnikami przyczynia się do dobrego samopoczucia beneficjenta.
- Może to być indywidualna i samotna aktywność, która reguluje emocje, zachęca do samopoznania i wyrażania siebie, np. w formie pamiętnika lub dziennika.
- Może to być aktywność grupowa/klasowa, która w bardzo naturalny sposób integruje dzieci migrantów, niezależnie od poziomu znajomości języka, szanując różnice i indywidualność, ale podkreślając wspólne obawy i emocje.
- Wiemy, że to działa, gdy więcej dzieci uczestniczy w zajęciach, wybiera tematy i dzieli się swoimi interpretacjami, niezależnie od narodowości i różnic.