

Progetto: Laboratorio di cucina

Tutto è più facile da dire in una cucina, tutto è sfumato da questa intenzione di condivisione, e l'appetito fa scorrere nuova linfa nelle cose

(Serge Joncour)



L'adolescenza, collocandosi nello spazio fra la fase della fanciullezza e la fase adulta, si configura come un periodo caratterizzato da un diffuso senso di inadeguatezza personale, dove la stima di sé rappresenta un elemento cardine che dirige ogni azione dell'adolescente, il quale mira continuamente a ridefinire se stesso e a costruire un'immagine di sé sempre più stabile.

Tale identità deve però necessariamente passare al vaglio e all'approvazione dei pari, altrettanto impegnati nella medesima ricerca per rappresentare un sostegno per gli individui più fragili ed in possesso di strumenti meno adeguati per affrontare questa sfida. Questo può in alcuni casi costituire la base che, insieme ad altri fattori di rischio, può condurre ad una fase di scempenso, inteso come momentanea perdita della stabilità e dell'equilibrio psichico.

Oggi i servizi socio-sanitari si trovano sempre più spesso a confronto con problematiche che riguardano la fase della pre-adolescenza e dell'adolescenza.

In generale si assiste ad un aumento dei casi di Disturbo della condotta e

del comportamento dovuti a fattori psicosociali. Ad una base psicologica si può innestare una combinazione multi-fattoriale. Il caso dei pre-adolescenti e degli adolescenti affetti da problematiche complesse (disagio sociale, spesso causato da carenze familiari, intrecciato a patologie psichiche) che possono implicare potenziali devianze, è dunque molto evidente.

L'attuale modello "pluri-istituzionale" e "pluri-professionale" riconosce, parallelamente ai percorsi di cura, all'accoglimento in ospedale e all'eventuale passaggio in comunità terapeutiche e riabilitative, l'importanza di un lavoro educativo a livello territoriale, che mira ad un miglioramento delle relazioni all'interno della famiglia e dell'ambiente sociale e per creare opportunità di crescita positiva.

Perché la cucina?



"Il cibo trova
sempre coloro
che amano
cucinare!"

Gusteau, Ratatouille -
Disney-Pixar

Le attività che si svolgono all'interno di una cucina, oltre ad essere attività espressive e creative, posseggono un importante aspetto strutturale tale da configurarle come un'adeguata cornice per impostare un lavoro educativo.

Si tratta infatti di attività che richiedono uno confronto con la propria capacità di tollerare la frustrazione, in quanto pongono continuamente di fronte a piccoli fallimenti, che permetteranno gradualmente al ragazzo di educare quest'abilità, spesso deficitaria è alla base di numerosi comportamenti aggressivi e/o di ritiro sociale.

Parallelamente proprio in virtù dei fallimenti sperimentati durante il percorso, l'incremento delle proprie capacità e le sempre più frequenti esperienze di riuscita che ne conseguono comporteranno un incremento del vissuto di auto-efficacia personale. Il/la ragazzo/a diverrà così in grado di accedere ad una nuova immagine di sé come individuo competente ed in grado di creare con le proprie mani qualcosa di bello e

buono.

Il cibo, il pasto, inoltre richiamano immediatamente a dimensioni quali la convivialità e l'offerta, oltre che costituire un'occasione di condivisione ed interazione (non mediata dalla tecnologia), tra i giovani divenute sempre più rare. Questo può offrire l'occasione di esperienze costruttive, che potranno portare alla creazione di nuovi modelli di relazione, che una volta consolidati, potranno essere utilizzati anche al di fuori del piccolo gruppo.

Perché il gruppo?

Su queste basi in Giugno 2014 è stato intrapreso una sorta di progetto pilota di 4 incontri con una ragazza di 13 anni riscontrando risultati positivi. Si è dunque pensato di allargare il progetto ad un piccolo gruppo di ragazzi in modo da arricchire il lavoro dei benefici apportati dal gruppo dei pari.

Le attività di gruppo tendono infatti a sviluppare il senso di appartenenza, favorendo la socializzazione e la collaborazione, esperienza che consente il confronto e la sperimentazione di ruoli diversi. Il gruppo risulta parallelamente meno impegnativo di una relazione a due, consentendo così ai ragazzi con difficoltà a livello socio-relazionale, frequenti nei casi di disagio psicologico, di tenersi inizialmente ad una distanza di sicurezza. L'attività condivisa infatti consente di compensare temporaneamente ai deficit metacognitivi e sociali offrendo esperienze relazionali sostenibili.

Destinatari:

5/9 ragazzi tra i 12 e i 21 anni afferenti e/o afferiti al servizio di NPI

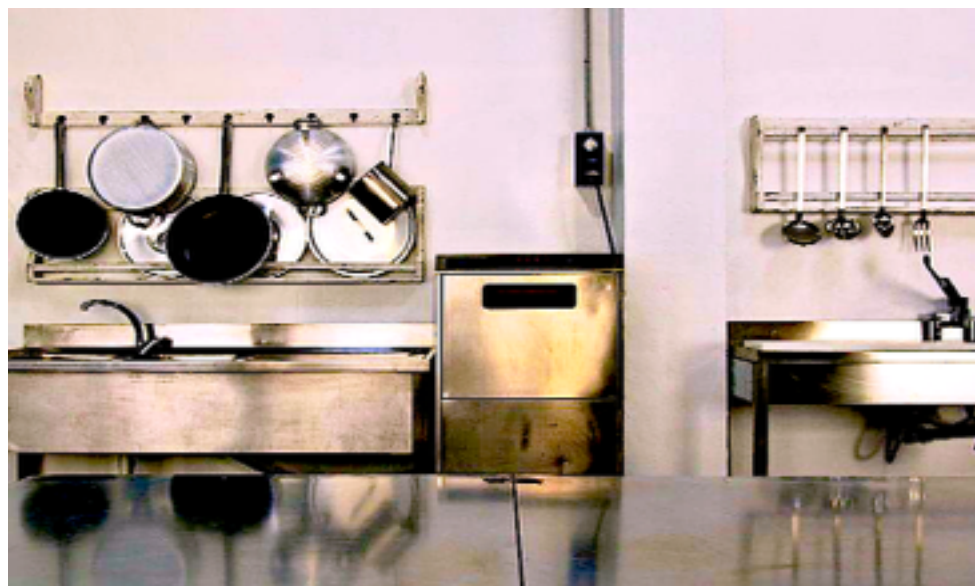
Obiettivo generale:

Promozione del benessere psicologico e del senso di autoefficacia personale negli adolescenti attraverso la risorsa del gruppo dei pari e dell'attività di cucina in qualità di pratica espressiva strutturata.

Obiettivi specifici:

- *Insegnare tecniche base e strumenti per lavorare in una cucina*
- Promuovere un clima di gruppo positivo
- Favorire la formazione di un gruppo capace di collaborare in vista di un fine comune
- Incrementare la capacità di tollerare la frustrazione
- Migliorare la percezione di auto-efficacia
- Creazione di un ricettario cartaceo e/o di un blog in cui documentare il progetto anche attraverso foto e video
- Preparazione di una cena aperta ad amici, parenti e conoscenti

Il Laboratorio



Il laboratorio sarà strutturato in una serie di nove incontri, dove all'interno di una cucina professionale i ragazzi avranno modo di vedere e di svolgere praticamente diverse attività.

PRIMA FASE (2 incontri)

Presentazioni e Avvicinamento alla cucina

Incontro 1)

- Presentazione dei partecipanti: *"il mio piatto preferito"*.
- Pratiche esperienziali sulle sensazioni collegate al gusto *"indovina l'ingrediente"*
- Pratiche creative: creazione di ricette originali, suddivisi in squadre, attraverso l'utilizzo di diversi ingredienti, la ricerca di un nome e una canzone da abbinare. *"cantami il tuo piatto"*

Incontro 2)

- Presentazione di un ingrediente personale (ogni partecipante lo porterà da casa: Motivazione e storia dell'ingrediente) *"sapore di casa"*
- Invenzione di una ricetta con i vari ingredienti portati dalla squadra, scelta di un nome e di una canzone *"amico saporito"*
- Diamoci un nome*: scelta di un nome per il gruppo

SECONDA FASE (5 incontri)

Tecniche di base

Incontro 3) LIEVITATI - Pane e pizza

Incontro 4) ANTIPASTI - Caldi, freddi, finger food

Incontro 5) PRIMI - Pasta fresca e risotto

Incontro 6) SECONDI - Carne pesce e contorni

Incontro 7) DOLCI - Torte, biscotti e dolci al cucchiaio

TERZA FASE (2 Incontri)

I Menù

Incontro 8)

- Come si costruisce un menù e come si prepara (tempistiche, budget e sapori terra mare)
- Ideazione e creazione di un menù con gli ingredienti già stabiliti ed assaggio dei giudici esterni
- Ideazione del menù per l'incontro successivo (divisi in squadre) e lista della spesa

Incontro 9)

- Realizzazione del menù divisi per squadre e assaggio di quello dell'altra squadra.

CENA CONCLUSIVA

Per concludere il percorso i ragazzi si cimenteranno nella preparazione di un'intera cena che verrà servita ad un ristretto numero di invitati, durante la quale verrà presentato il progetto ed il ricettario creato dai ragazzi durante il percorso.