

Ohjeet taidetuokion pitämiseen kotona

Varaa ympärillesi riittävästi tilaa rauhalliselle tekemiselle. Suojaa pöytä tai lattia niin, että pienet sotkut eivät haittaa. Varaa tekemiselle myös aikaa. Tekemisen aikana sinulla ei ole kiire minnekään muualle eikä sinun tarvitse miettiä muita asioita. Laita puhelin äänettömälle. Voit laittaa musiikkia soimaan. Se voi olla mitä tahansa rentouttavaa musiikkia tai sinun omaa lempimusiikkiasi. Vaikka ajattelisit, että et osaa maalata tai piirtää, voit kuitenkin etsiä, löytää ja yhdistellä hyvää mieltä tuovia värejä, muotoja ja asioita. Käsillä tekeminen auttaa keskittymään nykyhetkeen ja rentoutumaan, lopputulos ei ole tärkein.

Hyvien asioiden kuva

Leikkaa lehdistä tai piirrä asioita, jotka tuottavat sinulle hyvää mieltä. Ne voivat olla asioita, joista pidät tai joita tykkäät tehdä. Kun kuva on valmis, näytä kuvasi ja kerro siitä jollekin. Voit esimerkiksi kertoa harjoituksesta ja lähettää työstä kuvan jollekin ystävistäsi. Kerro miksi valitsit kyseiset asiat.



Lepopaikka

Voit alussa lämmitellä kehoasi. Venytellä kevyesti tai pyöräyttää hartiat taakse. Jos haluat, voit laittaa silmät kevyesti kiinni ja ottaa mukavan asennon. Kuvittele olevasi paikassa, jossa sinun on hyvä olla. Paikassa voit rentoutua ja olla turvassa. Se voi olla oikea tai kuviteltu paikka. Tarkastele paikkaa mielessäsi rauhasa. Millainen paikka se on? Mitä siellä näet? Mitä kuulet? Tunnetko jotain tuoksuja? Kiinnitä huomiosi niihin asioihin, jotka saavat sinut tuntemaan olosi rauhalliseksi.



Tee sitten lepopaikkasi paperille. Voit käyttää värejä tai leikata lehdistä sopivia kuvia. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa tehdä kuvaa. Kun kuva on mielestäsi valmis, katsele sitä hetki. Keksi kuvalle tai löytämäsi paikalle nimi. Voit laittaa kuvan seinälle. Katsomalla kuvaa myöhemmin voit palata paikkaan ja siihen liittyvään rauhalliseen oloon, kun haluat.

Kaunis minä

Mieti asiaa, jossa olet hyvä. Mitä kykyjä ja taitoja sinulla on? Mitä hyviä ominaisuuksia? Mikä auttaa sinua pärjäämään ja selviytymään? Jos hyvä ystäväsi kertoisi asioista, joissa sinä olet hyvä, mitä uskot, että hän sanoisi?

Tee sitten kuvaa itsestäsi leikkaamalla tai repimällä kuvia lehdestä. Voit myös piirtää tai kirjoittaa sanoja. Kuvan ei tarvitse näyttää sinulta tai esittää ihmistä. Jos haluat, voit lisätä kuvaan asioita, joita haluaisit elämääsi lisää. Mitä haluaisit oppia? Mitä toivot tulevaisuudelta? Millaisia haaveita sinulla on?

