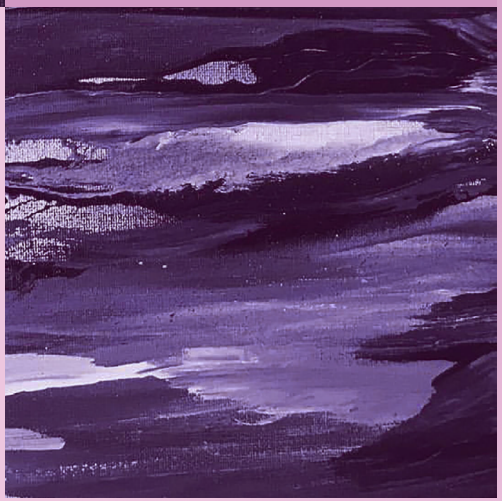
TAITEELLISET JA LUOVAT HARJOITUKSET MIELENHYVINVOINNIN TUKENA

FinFami
MIELENTERVEYSOMAISET
Varsinais-Suomi

" There is no 'must' in art because art is free"
Wassily Kandinsky



ALUKSI

Luovuus ja hyvä mielenterveys kuuluvat kaikille. Mielenterveyttä voidaan edistää ja ylläpitää monin eri keinoin. Luovat ja taiteelliset menetelmät ovat yksi monipuolisimmista ja helpoimmista tavoista lisätä hyvinvointia arkeen.

Osallistumisen kulttuuri- ja taidelähtöiseen toimintaan on osoitettu vähentävän ahdistusta ja masennusta ja lisäävän stressin hallintaa. Aktiiviseen ja vastaanottavaan kulttuuritoimintaan, kuten teatteri, laulaminen ja tanssiminen, osallistuminen tutkitusti edistää elämänlaatua, vähentää masennusta ja ahdistuneisuutta. Taiteellisella toiminnalla voidaan edistää myös kognitiivisia toimintoja kuten havainto- ja muistikykyä. Tutkimuksissa on huomattu taidetoiminnan positiivisia vaikutuksia paitsi mielenterveysongelmista kuntoutumisessa mutta myös niiden ehkäisyssä.

Moni ajattelee, että ollakseen luova pitää omata hyvää teknistä taitoa kuten piirustus- tai maalaustaitoa. Mutta luovuus on myös arkista, se on avoimuutta uusille asioille, uteliaisuutta ympäristöään kohtaan, tunneilmaisua ja ongelmanratkaisua. Luovuus on myös paikallaan olemista, pysähtymistä, kuuntelua ja tarkkailua. Ollakseen luova ihminen tarvitsee avoimuutta ja vastavuoroisuutta itsensä ja maailman kanssa. Luovuus on mielentila.

Taiteellinen ja luova toiminta auttaa

- Lievittämään stressiä ja masennusta
- Rentouttamaan mieltä
- Kehittämään ongelman ratkaisukykyä
- Kehittämään tunneilmaisua
- Ylläpitämään hyvää mielenterveyttä

Tämä opas on suunnattu V-S FinFami yhdistyksen vapaaehtoisille ja omaisille, jotka haluavat kokeilla jotain uutta tai löytää keinoja rentoutua ja virkistäytyä luovan toiminnan parissa.

Oppaassa annetut harjoitukset on ajateltu helposti toteutettaviksi ilman aiempaa taiteen tuntemusta. Harjoituksia voidaan käyttää osana yhdistyksen järjestämää tuki- ja vertaistoimintaa sekä avointa toimintaa. Harjoituksia voidaan toteuttaa yksin, ryhmässä tai kaverin kanssa.

Välineinä tarvitset vain kyniä, maaleja, paperia, aikakausilehtiä, puhelimen kameran sekä avoimen mielen!! Työskentelyn iloa!

RENTOUTUS

Musiikki maalaus
Valitse yksi värikynä/maali. Ota hyvä asento ja rentoudu. Kuuntele lempimusiikkiasi. Liikuta kynää tai sivellintä musiikin ja tunteidesi mukaan paperin päällä. Voit myös sulkea silmäsi ja antaa musiikin liikuttaa kättäsi.

Ulkoilmamaalaus
En plein air, tarkoittaa ulkona työskentelyä ja tapahtuu tarkkailemalla ympäristöä. Voit maalata maisemaa vesivärein tai luonnostella kaupunkikuvaa ja ihmisiä vihkoon. Tai käytä luontoa kankaana, mene rannalle ja piirrä hiekkaan!

TUNTEET

Stressi maalaus
Valitse värit, jotka kuvaavat stressiäsi. Maalaten tai piirtäen töki, lyö, sivellä ja sotke stressisi ulos. Kokeile käyttää mahdollisimman isoa paperia niin voit purkaa stressiä liikkumalla paperin äärellä.

Kirjoita postikortti, jota et ikinä lähetä
Onko mielessäsi jokin tapahtuma tai ihminen, joka harmittaa sinua edelleen? Kirjoita tunteesi postikortille. Voit olla niin avoin ja rehellinen kuin haluat, sillä ajattelemasi henkilö ei ikinä tule lukemaan korttia.

Journaling
Pidä mukanasi vihkoa, johon voit kirjoittaa ajatuksiasi tai piirtää pieniä kuvia ja tapahtumia ympäriltäsi.
Asioiden kirjoittaminen samoin kuin sotkut, tuherrukset ja luonnokset voivat auttaa ajatuksiasi rentoutumaan tai ohjaamaan niitä kohti toimintaa.

ONNELLISUUS

Valokuvaus
Ota valokuvia asioista, jotka tekevät sinut onnelliseksi; ruoka, taide, lemmikit. Voit myös kuvata sen hetken tai asian, joka on tehnyt sinut iloiseksi sinä päivänä. Kenenkään ei tarvitse nähdä kuviasi.

Motivaatiokollaasi
Leikkaa lehdistä kuvia ja tekstiä, joka motivoi sinua kohti tavoitettasi. Voit rakentaa kollaasin paperille, muistitaululle tai vaikka jääkaapin oveen.

MINUUS / MINÄKUVA

Omakuva asioista, joissa olen hyvä
Piirrä omakuva, jossa kuvaat omia vahvuuksiasi ja positiivisia piirteitäsi. Älä ajattele, että asioiden pitää olla erikoisia ollakseen vahvuuksia. Ne voivat olla tunteita, asenteita, ajatuksia tai tekoja. Oletko todella hyvä muistamaan ihmisten nimiä ja syntymäpäiviä, osaatko suunnistaa kartan mukaan tai oletko hyvin kärsivällinen?

Huomioi että omakuva ei aina ole esittävä, se voi myös olla esineellinen tai abstrakti.

Mielikuvamaalaus
Sulje silmäsi. Kuvittele tila/paikka jossa koet olevasi turvassa. Onko se luonnossa vai kotona? Onko ympärilläsi ihmisiä vai oletko yksin? Pystytkö liikkumaan tilassa, tanssitko vai lepäätkö paikallasi? Voit myös kuvittaa turvapaikkasi tai palata paikkaan mielessäsi, kun tarvitset hetken rentoutua.

Miten lähestyä taidetta ja kulttuuria.

Taiteen on tarkoitus herättää tunteita ja ajatuksia. Mutta älä ajattele, että sinun täytyisi etukäteen tietää jotain kohtaamastasi taiteilijasta, teoksesta tai tekniikasta. Omat ajatuksesi ja tunteesi ovat ne, jotka antavat teokselle merkityksen. Taide voi olla mitä ikinä haluat sen olevan.

Voit pohtia seuraavia kysymyksiä, jotka voivat auttaa käsittelemään kohtaamaasi taidetta ja kulttuuria.

- Mitä näet? Miltä teos näyttää, jos tarkastelet sitä lähemmin tai kauempaa? Vaikuttaako teokseen mistä kulmasta sitä katsoo?
- Mitä teos saa sinut tuntemaan? Ovatko tunteet positiivisia vai negatiivisia, osaatko sanoa miksi?
- Mitä teos mielestäsi käsittelee? Onko se jotain, joka voisi koskea tai selittää omaa olotilaasi?
- Mitä viet mukanasi kohtaamisesta? Herättääkö teos sinussa halun luoda itse jotain taiteellista vai ohjaatko tunteesi arjen toimintoihin.

LÄHTEET

Laitinen, Liisa 2017. Taide, taiteellinen toiminta ja mielenterveys. Teoksessa: Kai Lehikoinen & Elise Vanhanen (toim.) Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 1/2017. 85–95. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7218-16-7

Malchiodi, Cathy A. 2007. The Art Therapy Sourcebook. Revised and updated edition. New York: McGraw-Hill.

The Art Assignment 2020. Art therapize yourself. https://www.youtube.com/watch?v=ns1JLumRZCA

Uusikylä, Kari 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-Kustannus.

TURKU
Itäinen Pitkäkatu 11a, Turku
p. 044 793 0580

SALO
Turuntie 8 as 13, Salo
p. 044 793 0586

https://www.vsfinfami.fi/
toimisto@vsfinfami.fi
@vsfinfami

Teksti: Kerttu Hyvönen, yhteisöpedagogi HUMAK
Taitto: Tuure Minkkinen