

MESTAN DIY- RYHMÄN OPAS

MAIJA LARJA

HELENA SYVÄRANTA



DIY-RYHMÄN
OPIT JA HAVAINNOT

24 KATTAVAA OHJETTA
KOLMESSA
VAIKEUSTASOSSA

MESTAN KÄVIJÖIDEN
KEINOJA
KRIISITILANTEISIIN

SISÄLLYS

MESTAN DO IT YOURSELF- RYHMÄ 4

MIKSI LUOVAA TOIMINTAA? 5

MUUTAMIA KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ 8

TASO 1

VARTALOKUORINTA 11

PYYKKIETIKKA 12

TAULUNMAALAUS 13

KYLPYPOMMI 14

KARAOKEKIVET 15

MUISTITÄULUT 16

TISKIRÄTIT 17

HUURRELYHDYT 18

KANGASKASSIENPAINATUS 19

JALKAKYLPY 20

TASO 2

KAATOMAALAUS 21

LUFFASAIPPUAT 22

MAKUSIIRAPPI 23

MEHILÄISVAHAKYNTTILÄT 24

ONNENAMULETIT 25

HUOPAHEIJASTIMET 26

KUTISTEMUOVI 27

SUKLAATEHDAS 28

TASO 3

LASIKAPUSSIRIIPUKSET 29

LASINALUNEN KAAKELISTA 30

KAHVIKUPIN MARMORINTI 31

AVAIMENPERÄT 32

HUULIRASVA 33

JOULUISET OVIKORISTEET 34

KRIISITÄIDOT 35

*Kädessäsi on Do it yourself- ryhmän opas.
Opas perustuu kolmen vuoden kokemukseen
DIY-ryhmän ohjaamisesta matalan kynnyksen
kohtaamispaikka Mestassa.*

*Mesta on tarkoitettu päihdemaailmassa eläville
ihmisille ja mukaan on voinut tulla myös
päihtyneenä. Mestan toiminta nojaa vahvasti
haittoja vähentävään päihdetyöhön, jokaisen
ihmisen arvostukseen ja kunnioittavaan
vuorovaikutukseen.*

*Oppaassa on ensin lyhyt esittely DIY-ryhmässä
tehdyistä opeista ja havainnoista. Ryhmässä
tehdyistä askareista on kerätty 24 kattavaa
ohjetta ja ne on jaoteltu kolmeen
vaikeustasoon.*

*Oppaan loppuun on koottu Mestan kävijöiden
keinoja kriisitilanteisiin, joita he ovat itse
käyttäneet päästäkseen vaikean tilanteen yli
ilman päihteitä. Näitä taitoja on opeteltu myös
DIY-ryhmässä.*

*Toivomme, että opas toimii inspiraationa ja
innostajana kokeilemaan DIY-tuotosten
tekemistä omassa toiminnassanne! Ryhmä on
ollut alusta alkaen kävijöidemme suosiossa ja
sitä kautta ihmisten on ollut helppo kiinnittyä
myös muuhun toimintaan.*

*Helsingissä 28.4.2022
Mestan työntekijät
Maija Larja ja Helena Syväranta*



MESTAN DO IT YOURSELF- RYHMÄ

Mestan Do It Yourself- ryhmän (DIY-ryhmä) tavoitteena on ollut tarjota päihdemaailmassa eläville ihmisille mahdollisuus mielekkääseen luovaan tekemiseen. Päihteitä käyttävällä ihmisellä on usein taustallaan monia kokemuksia omasta kelpaamattomuudestaan. Jotta ihminen pystyy näkemään itsensä arvokkaana omissa silmissään, tulee hänen ensin olla sitä muiden silmissä (Isola ym. 2017). Oman kädenjäljen ja tekemisen näkyviin saamisella on positiivinen vaikutus siihen, miten ihminen näkee itsensä; ”kun olen näkyvissä, olen olemassa”. Tekemisen kautta ryhmässä on opeteltu asettamaan tavoite ja työskentelemään sen saavuttamiseksi, ottamaan vastaan epäonnistumiset ja iloitsemaan onnistuneesta lopputuloksesta.

Mielekkään tekemisen rinnalla ryhmässä on harjoiteltu monenlaisia tärkeitä elämönhallinnantaitoja. Näitä taitoja ovat mm. tavoitteiden asettaminen ja valintojen tekeminen, ongelmanratkaisutaidot, keskittymiskyky, erilaisten tunteiden tunnistaminen ja niiden hallinta sekä sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistaminen.

Tekemisen kautta ryhmässä on opeteltu asettamaan tavoite ja työskentelemään sen saavuttamiseksi.

MIKSI LUOVAA TOIMINTAA?

Luovuus on ihmisen perustarve. Se voi esiintyä esimerkiksi ongelmanratkaisutaitoina tai joustavuutena selvitä erilaisista haastavista tilanteista. Luovaa ajattelua tarvitaan siihen, että pystymme näkemään tilanteet toisin ja käsittelemään kokemuksiamme. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019).

Ongelmanratkaisutaito onkin siis kaikille ihmisille tarpeellinen perustaito, jota voidaan käyttää hyvin monella tavoin. Se on hyödyllinen tilanteissa, jotka herättävät voimakkaita tunteita tai tilanteissa, joita on tapana vältellä niiden herättämien vaikeasti siedettävien tunteiden takia.



Ongelmanratkaisutaidoista on apua kohdattaessa yksittäisiä tai toistuvia ongelmia sekä tilanteissa, joissa on tarve muuttaa omaa käyttäytymistä. (Sadeniemi ym. 2019)

DIY-ryhmässä tehtävien askareiden vaikeusasteet ovat vaihdelleet. Joskus on vaadittu enemmän tunteiden hallintaa, kun on täytynyt odottaa omaa vuoroa tai kun oma tuotos ei olekaan onnistunut ensimmäisellä yrittämällä.

Toisena kertana luovuus on vienyt mennessään ja on tarvittu ongelmanratkaisutaitoja, jotta työ on saatu valmiiksi ennen ryhmän loppumista tai esimerkiksi haluttu ulkoasu on saatu onnistumaan.



DIY-ryhmässä saaduilla onnistumisen kokemuksilla on iso merkitys tunnesäätelytaitojen kannalta. Kun ihminen kokee itsensä taitavaksi jossain asiassa, hänen pystyvyyden tunteensa kasvaa ja samalla hänen tunnehaavoittuvuutensa vähenee. Pystyvyyden tunnetta voi myös lisätä ottamalla vastaan haasteita.

Luova toiminta voi myös vapauttaa ja virkistää mieltä sekä antaa hyvältä tuntuvia tunnekokemuksia. Yhdessä tehty toiminta vahvistaa vuorovaikutusta ja tarjoaa myös mahdollisuuden kokemusten jakamiseen. Sen on myös havaittu lisäävän osallisuuden kokemusta (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019).

Eniten haasteita ryhmässä on koettu oman itsetunnon kanssa. Kuinka vaikeaa onkaan ollut sanoa, että oma työ on hieno, tässä mä onnistuin! Sen sijaan ollaan oltu kovin kriittisiä omaa kädenjälkeä kohtaan, vaikka työ olisi ollut kuinka hieno tahansa. Ryhmässä olemmekin harjoitelleet antamaan ja ottamaan positiivista palautetta vastaan. Pikkuhiljaa uskaltaudutaankin sanoa, että ”Hei mä onnistuin.”

*Kun ihminen kokee itsensä
taitavaksi jossain asiassa, hänen
pystyvyyden tunteensa kasvaa,
ja samalla hänen
tunnehaavoittuvuutensa vähenee.*

Tässä positiivisen minäkuvan kasvuhaasteessa olemme kokeneet hienoja hetkiä. Esimerkiksi kun taulunmaalauksen jälkeisenä päivänä menimme katsomaan ovatko taulut jo kuivuneet, totesi eräs taitelijamme ”Teinkö mä oikeesti tän, vähänpö tää on hieno!” Mestan yhteisön loistava yhteishenki on ollut tärkeä osa DIY-ryhmää. Meillä kannustetaan ja autetaan kaveria ja mikä parasta, osataan antaa kehuja, kun toinen onnistuu.

Lähteet:

Huhtinen-Hildén, Laura & Karjalainen, Anna Liisa. Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen, 2019. Teoksessa Anna Liisa Karjalainen (toim.) Luovan toiminnan työtavat, 11-20. Jyväskylä : PS-kustannus

Sadeniemi, Minna ; Häkkinen, Miikka; Ryhänen, Teemu & Tsokkinen, Anna-Liisa. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki: Duodecim, 2019.

Isola, Anna-Maria; Kaartinen, Heidi; Leeman, Lars; Lääperi, Raija; Schneider, Taina; Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinnilaitos. Työpaperi 33/2017.



Ryhmässä harjoitellaan antamaan ja ottamaan palautetta vastaan ja pikkuhiljaa uskaltamaan sanoa, että "hei mä onnistuin!"

MUUTAMIA KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ

Ryhmä kannattaa aloittaa helpoista askareista. Ryhmäläisten itsetunto saattaa olla heikko, jolloin on parempi saada pohjalle onnistumisen kokemuksia ennen kuin siirrytään haastavimpiin tuotoksiin. Kun ryhmä pyörii hyvin, voi tuotosten vaikeustasoa vaihdella. Joskus tehdään pitkäkestoisempaa keskittymistä vaativampaa, ja toisella kertaa nopeammin valmistuvaa askareta.

Ryhmän toimintaan vaikuttaa oleellisesti myös osallistujien määrä ja kuntoisuus. Ohjaajalta vaaditaankin luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä tunnistaa ryhmän sen hetkinen vireystila.

Tarvittaessa päivän askareta yksinkertaistetaan, jotta jokainen saisi sen tehdyksi. Osallistujille on ollut tärkeää, että he ovat saaneet valmiin työn päivän päätteeksi mukaansa.

Askareista kannattaa tehdä itse aina mallikappaleet etukäteen, jotta huomaat kohdat, joissa sinun täytyy auttaa osallistujia ehkä enemmän. Sinun on myös helpompi ohjeistaa osallistujia, kun tiedät itse, miten prosessi etenee. Ryhmässä kannattaa kertoa mikä sinusta tuntui vaikealta ja tekisitkö jotain toisella tapaa. Se, että ohjaajakin voi ”epäonnistua” madaltaa huomattavasti kynnystä osallistua ryhmään. Ohjaajana olet tärkeä esimerkki siitä, miten ”epäonnistumisiin” tai ongelmatilanteisiin voi suhtautua ja miten niistä selvittää.

Ohjaajana olet tärkeä esimerkkinä siitä, miten ”epäonnistumisiin” tai ongelmatilanteisiin voi suhtautua ja miten niistä selvittää.

Mallikappale auttaa osallistujia hahmottamaan mitä ollaan tekemässä. Koska olemme kaikki erilaisia oppijoita, saavat osallistujat mallikappaleen lisäksi myös kirjalliset ohjeet. Näin ollen ohjeet tulevat siis suullisesti, kirjoitettuna sekä katsottavana (mallikappale), eli jokaiselle jotakin.

Vaikka jokin ohje saattaa vaikuttaa yksinkertaiselta, voi siinäkin tulla yllättäviä haasteita vastaan. Kaikkeen ei pysty varautumaan, sillä usein käy myös niin, että osallistujien luovuus ottaa vallan ja he keksivät mitä hienoimpia (ja joskus myös haastavampia) tapoja tuunata ohjeita! Kaikista tärkeintä on kuitenkin se, että luovuudelle annetaan tilaa ja toiminta on hauskaa. Ei haittaa, vaikka jokin asia ei heti onnistu, vaan yhdessä mietitään miten asian voisi toteuttaa toisella tapaa.

Viimeisenä, mutta ei vähäisimpänä huomiona on palautteen anto. On todella tärkeää, että ryhmäläisille sanoitetaan heidän toimintaansa ja annetaan positiivista palautetta. Hyvän mielen lisäksi positiivinen palaute motivoi ihmistä yrittämään jatkossakin erilaisia asioita. Toiminnan sanoittamisen avulla vahvistetaan jokaisen olemassa olevia hyviä ominaisuuksia ja itsetuntoa sekä herätellään piilossa olevia taitoja ja kykyjä.



Hyvän mielen lisäksi positiivinen palaute motivoi ihmistä yrittämään jatkossakin erilaisia asioita.

Ohjeet



VARTALONKUORINTA

Vaikeutaso



noin 30 min

TARVIKKEET

- LASIPURKKI (ESIM. PILTTIPURKKI)
- MIKRONKESTÄVÄ KULHO JOSSA VOIT SEKOITTA AINEKSET
- 0,5 DL SOKERIA
- 1/4 DL KOOKOSÖLJYÄ
- MUUTAMA TIPPA ETEERISTÄ ÖLJYÄ (ESIM. PIPARMINTTU)
- MUUTAMA TIPPA ELINTARVIKEVÄRIÄ (ESIM. SININEN)

TEE NÄIN:

- 1** Laita kookosöljy mikronkestävään astiaan ja sulata se mikrossa juoksevaksi. Ole varovainen, öljy sulaa todella nopeasti!
- 2** Lisää sokeria öljyyn sen verran, että saat haluamasi kiinteän koostumuksen. Voit siis tarvittaessa laittaa sokeria enemmän tai vähemmän kuin ohjeessa.
- 3** Lisää varovasti muutaman tippa valitsemaasi eteeristä öljyä niin, että saat seokseen haluamasi tuoksun. Sekoita.
- 4** No niin, nyt tarkkana! Seuraavaksi lisätään elintarvikeväri, mutta pullosta hulahtaa helposti liikaa kerralla. Kaada väriä siis ensin vaikka teelusikkaan, ja sitten lisäät sen seokseen ja sekoitat hyvin muihin aineksiin.
- 5** VALMISTA TULI! Nyt vain lusikoit valmiin seoksen lasipurkkiin ja kansi kiinni. Tämä sokerikuorinta sopii koko kropalle ja tekee ihosta ihanan pehmeän!

Halutessasi voit koristella purkin laittamalla siihen esimerkiksi kauniin nauhan ympärille, jolloin sen voi antaa vaikka lahjaksi.



PYYKKIETIKKA

Vaikeutaso



noin 30 min

TARVIKKEET

- 0,5 L LASI- TAI MUOVIPUOLLO JOSSA ON KORKKI
- SUPPILO
- 4 DL VÄKIVIINAETIKKAA
- 1 DL VETTÄ
- 20 TIPPAA ETEERISTÄ ÖLJYÄ (ESIM. LAVENTELI (VALKOISEN RUUSUN TERÄLEHTIÄ, MINTTU/LAVENTELINIPPU)

TEE NÄIN:

- 1 Mittaa ainekset suppilon avulla suoraan pulloon.
Mikäli sinulla ei ole suppiloa, voit kaataa ainekset ensin kulhoon jossa on kaatonokka tai varovasti suoraan pulloon.

Valmista!

- 2 Muista ravistaa pulloa ennen käyttöä.
Pyykkietikkaa laitetaan 2-4 rkl huuhteluinelokeroon
Pyykkietikka poistaa pesuainejäämiä pyykistä ja koneesta, poistaa pahoja hajuja sekä kirkastaa värejä.
Ensimmäiseen koneelliseen kannattaa laittaa rättejä tai mattoja.
Etikan tuoksu haihtuu pyykeistä kun ne kuivuvat.

*Eteerisen öljyn sijaan tai lisäksi voit laittaa pulloon kourallisen valkoisia ruusun terälehtiä tai minttu- ja laventelinippu.
Anna niiden olla pullossa vuorokausi ja ota ne sitten pois.*



TAULUNMAALAUUS

Vaikeutaso



noin 1,5 tuntia

TARVIKKEET

- CANVAS TAULUPOHJIA
- AKRYYLIMAALAJA
- ELMUKELMUA TAI MUUTA MUOVIA NOIN 20X20 CM PALOINA

- KERTAKÄYTTÖLAUTASIA
- VALKOISTA PAPERIA TAI PAHVIA HARJOITTELUUN
- MUUTAMA ISO JÄTESÄKKI ESSUKSI JA SUOJAMAAN PÖYTÄÄ

TEE NÄIN:

- 1 Ihan ensimmäiseksi suojaa alusta jonka päällä aiot maalata. Sen jälkeen suojaa omat vaatteesi, sillä akryylimaali ei lähde pesussa pois. Voit tehdä esimerkiksi isoon jätessäkkiin reijän pohjaan ja työntää pään siitä läpi, sitten mittaa mihin kohtaan käsille tulee aukot ja leikkaa ne.
- 2 Ennenkuin lähdetään maalaamaan taulupohjalle, harjoitellaan ensin tekniikkaa paperille. Valitse muutama maali joilla haluat aloittaa ja kaada niitä kertakäyttölautaselle.
- 3 Ota muovinpala ja rutista se ruttuun kädessäsi. Kasta rutistettu muovinpala maaliin. Ryhdy nyt töpöttämään maalia harjoituspaperille. Kokeile myös yhdistellä eri värejä, laittaa maalia vähemmän tai enemmän,
- 4 Voit myös kokeilla laittaa maalia suoraan paperiin ja asettaa muovinpalan suorana maalin päälle ja varovasti vetää muovia pitkin paperia niin, että maali leviää muovin alla.
- 5 Noniin, nyt kun olet harjoitellut tekniikoita ja löytänyt mieleisesi värit, voit ryhtyä tositoimiin, eli maalaamaan taulupohjalle!

Jos maalaat myös taulun reunat, se näyttää hyvältä myös sivusta katsottuna, etkä tarvitse kehyksiä!



KYLPYPOMMI

Vaikeutaso



noin 30 min

TARVIKKEET

- 3 DL RUOKASOODAA
- 1 DL SITRUUNAHAPPOA
- 2,5 RKL OLIIVIÖLJYÄ
- 5-10 TIPPAA ELINTARVIKEVÄRIÄ
- 2TL VETTÄ
- 1 RKL TEEN PURUJA (ESIM. VADELMA & SITRUUNARUOHO)
- SILIKONIMUOTTEJA
- LASIPURKKEJA TAI SELLOFAANIA PAKKAAMISEEN

TEE NÄIN:

- 1** Aloita mittaamalla kaikki ainekset valmiiksi. Sen jälkeen sekoita sooda ja sitruunahappo keskenään.
- 2** Sekoita sitten veteen haluamaasi elintarvikeväri ja lisää öljy. Nyt voit kaataa nesteen sooda & sitruunahapposeokseen. Lisää massaan lopuksi pussi vadelma/sitruunaruoho-teetä.
- 3** Valmista massaa pystyy hieman muovailemaan, mutta se on kuitenkin murenevaista. Painele valmis massa silikoonisiin muotteihin tiiviisti ja anna kuivua mielellään seuraavaan päivään, tai vähintään 3 h huoneilmassa.
- 4** Irrota valmiit palat varovasti muoteista ja laita ne lasipurkkeihin tai sellofaaniin. Koristele valmiit paketit esimerkiksi kauniilla narulla.

Laita isoon vatiin lämmintä vettä, upota jalat ja tiputa pommi! Hauti virkistävää jalkakylvytätä!



KARAOKEKIVET

Vaikeutaso



noin 30 min

TARVIKKEET

- SILEÄPINTAISIA KIVIÄ
- AKRYYLIMAALIA
- PENSSELEITÄ (PERMANENT TUSSEJA)

TEE NÄIN: KIVIKARAOKEN IDEANA ON MAALATA KIVIIN LAUSEITA LAULUISTA. TÄMÄN JÄLKEEN KIVI JÄTETÄÄN PUISTOON TAI MUUHUN NÄKYVÄÄN PAIKKAAN PIRISTÄMÄÄN KANSSAKULKIJOIDEN PÄIVÄÄ.

1 Pese kivet ja anna niiden kuivua ennen maalaamista.

2 Kivi kannattaa maalata melko vaalealla värillä, jotta siinä näkyy seuraavaksi mustalla kirjoitettava teksti.

3 Anna maalin kuivua kunnolla. Kirjoita tai maalaa laulun sanat maalattuun kiveen. Tekstin voi maalata tai kirjoittaa permanent tussilla.

Karaokekivien maalaus on kivaa puuhkaa porukalla kesällä ulkona. Kun kivet on maalattu voidaan yhdessä arvailla mitä lauluja niihin on kirjoitettu!



MUISTITAULUT

Vaikeutaso



noin 30 min

TARVIKKEET

- LIITUTAULUMAALIA
- TAULUKEHYS
- PENSSELI
- HALUAMIASI KORISTEITA

TEE NÄIN:

- 1 Aloita suojaamalla pöytä maalauksen ajaksi. Sitten irroita suojalasi kehyksestä.
- 2 Jos suojalasissa on päällä suojamuovia, niin poista se. Tämän jälkeen voitkin ryhtyä maalaamaan. Maalaa suojalasin päälle ohut kerros liitutaulumaalia, ja anna sen sitten kuivua rauhassa.
- 3 Jos haluat, voit koristella taulun kehykset esimerkiksi maalaamalla tai liimaamalla siihen vaikka tarroja.
- 4 Kun suojalasi on kuivunut, voit kiinnittää sen taulunkehyksiin.



Muistitauluun voi esimerkiksi kirjoittaa itselleen voimalauseen!



TISKIRÄTIT

Vaikeutaso



noin 30 min

TARVIKKEET

- TISKIRÄTTEJÄ
- SAPLUUNOITA
- SILITYSRAUTA- JA LAUTA
- TEKSTIILITUSSEJA / TEKSTIILIVÄRIÄ
- LEIVINPAPERIA
- MAALARINTEIPPIÄ

TEE NÄIN:

- 1 Kiinnitä sapluuna tiskirättiin maalarinteipillä ja piirrä kuvio rättiin. Tekstiilitusseilla on helpompi tehdä pieniä ja tarkkoja kuvioita, kun taas tekstiilivärillä saa nopeasti täytettyä isoja kuvioita. Kuvion valmistuttua poista maalarinteipit.

- 2 Kun kuvio on valmis, värit kiinnitetään tiskirättiin silittämällä. Laita tiskirätti silityslaudalle ja päälle leivinpaperi. Mikäli kuvioita on molemmilla puolilla, kannattaa varmuuden vuoksi laittaa leivinpaperi myös tiskirätin alapuolelle. Sen jälkeen silitetään silitysraudalla 30-60 sekunnin ajan, etteivät värit lähde leviämään.

Valmista!

Kiinnitä sapluuna huolellisesti tiskirättiin, jotta välttyt värjäämästä yli rajojen.



HUURRELYHDY

Vaikeutaso



noin 30 min

TARVIKKEET

- LASIPURKKI
- KERTAKÄYTTÖLAUTANEN
- SIVELLIN
- VESIOHENTEISTA ASKARTELULIIMAA
- SOKERIA
- VETTÄ
- KYNTTILÄ
- (GLITTERIÄ)

TEE NÄIN:

- 1 Kaada liimaa kertakäyttölautaselle ja sekoita siihen hieman vettä.
- 2 Ota lasipurkki ja maalaa se liima-vesi seoksella siveltimen avulla. Ripottele liiman päälle reilusti sokeria, Anna kuivua hetken. Jos lasipurkkiin jäi sokerittomia kohtia, voit varovasti lisätä liimaa ja sokeria sen päälle. Jos et halua sokeroida koko purkkia, voit jättää tyhjiä kohtia käyttämällä maalarinteippiä.
- 3 Kun liima on kuivunut laita kynttilä lasipurkkiin ja nauti tunnelmallisesta valaistuksesta.

Jos pidät kimallostuksesta, niin sekoita sokerin joukkoon glitteriä!



KANGASKASSIENPAINATUS

Vaikeutaso



noin 30 min

TARVIKKEET

- KANGASKASSEJA
- KANGASVÄREJÄ
- KANGASTUSSEJA
- SAPLUUNOITA
- MAALARINTEIPPIÄ
- TUPUTTIMIA (VOI TEHDÄ ESIM. LASTEN PESUSIENESTÄ)
- KERTAKÄYTTÖLAUTASIA
- AALTOPAHVIA
- SILITYSRAUTA
- LEIVINPAPERIA

TEE NÄIN:

1 Suojaa aluksi pöytä jonka päällä työskentelet. Leikkaa aaltopahvista tmv. kassin kokoinen pala ja laita se kassiin sisälle. Tällä tavalla väri ei mene läpi kassin toiselle puolelle.

Suunnittele sitten kuva jonka haluat kassisiisi tehdä.

Voit käyttää valmista sapluunaa tai piirtää kuvion itse.

2 Teippaa sapluuna kiinni kassiin ja kaada haluamiasi värejä kertakäyttölautaselle.

Tuputtimen voi tehdä itse leikkaamalla pesusienestä palan (lasten pesusienestä saa leikattua ainakin 4kpl), purista sitten toinen pää sormilla kasaan ja teippaa se kiinni.

3 Sitten vain tuputtamaan maalia! Kasta tuputinta varovasti maaliin. Jos maalia laittaa paljon, tulee kuviosta helposti epäselvän näköinen. Tuputa sienellä sapluunan päällä, niin että väri tarttuu kankaaseen.

4 Ota sapluuna varovasti pois märän kuvion päältä. Kun olet saanut haluamasi kuviot kassiin, jätä se kuivumaan. Kun värit ovat kuivuneet, kiinnitä ne vielä silittämällä leivinpaperin läpi muutaman minuutin ajan.

*Kiinnitä sapluuna huolellisesti kassiin,
jotta kuvion rajat pysyisivät selvinä.*



JALKAKYLPY

Vaikeutaso



noin 30 min

TARVIKKEET

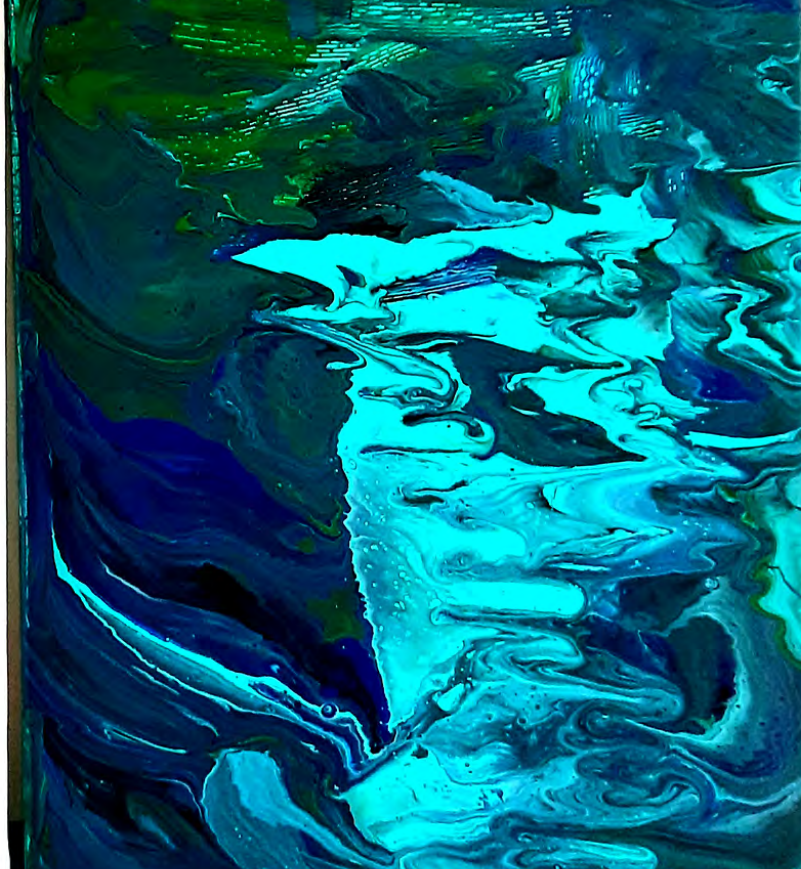
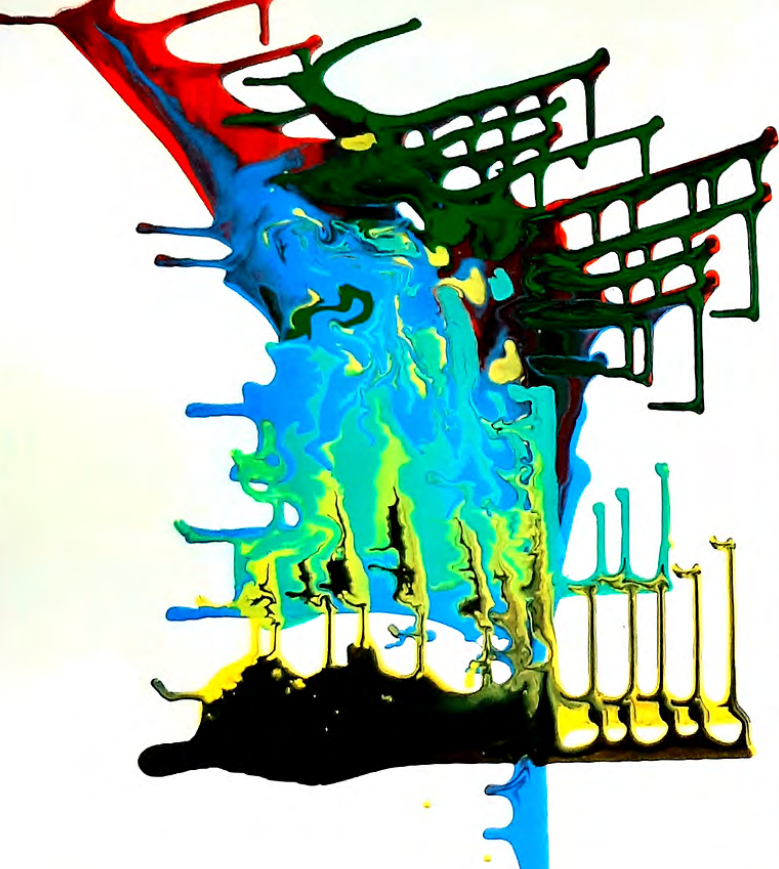
- 4 DL MERISUOLAA
- 3 RKL KOOKOSÖLJYÄ
- ELINTARVIKEVÄRIÄ (MUUTAMA TIPPA)
- ETEERISTÄ ÖLJYÄ (ESIMERKIKSI LAVENTELI)

TEE NÄIN:

- 1** Aloita sulattamalla kookosöljy varovasti mikrossa. Kun öljy on sulaa, lisää suola ja sekoita. Seuraavaksi lisätään elintarvikeväri.
- 2** Älä kaada väriä suoraan kulhoon, sillä sitä tulee usein liikaa. Kaada elintarvikeväriä esimerkiksi ensin lusikkaan, ja lisää siitä muutama tippa suolan ja öljyn joukkoon.
- 3** Lisää valitsemaasi eteeristä öljyä. Muutama tippa riittää. Sekoita vielä kerran.
- 4** Nyt alkaa olla valmista! Valmiin massan voi laittaa lasipurkkiin. Esimerkiksi pesty hillopurkki on hyvä!
Sitten vain nauttimaan ihanasta jalkakylystä!



Voit sekoittaa suolaan myös muita eteerisiä öljyjä ja yrttejä oman mielesi mukaan! Kokeile rohkeasti!



KAATOMAALAUUS

Vaikeutaso



noin 1,5 tuntia

TARVIKKEET

- CANVAS TAULUPOHJIA
- AKRYYLIMAALAJA
- POURING MEDIUM- AINETTA

- KERTAKÄYTTÖKUPPEJA JA VEITSIÄ
- MUUTAMA ISO JÄTESÄKKI ESSUKSI JA SUOJAMAAN PÖYTÄÄ
- KUMIHANSKOJA

TEE NÄIN:

1 Muista taas työskentelyn aluksi suojata alusta jonka päällä aiot maalata. Sen jälkeen suojaa omat vaatteesi, sillä akryylimaali ei lähde pesussa pois. Voit tehdä esimerkiksi isoon jätessäkkiin reijän pohjaan ja työntää pään siitä läpi, sitten mittaa mihin kohtaan käsille tulee aukot ja leikkaa ne. Kaatomaalauksessa voi olla hyvä käyttää myös kumihanskoja, sillä maalia tulee valumaan myös käsillesi.

2 Seuraavaksi valmistellaan maalit. Valitse värit joita haluat käyttää ja kaada jokaista pieni loraus omaan kertakäyttökuppiin.

3 Lisää Pouring mediumia niin paljon, että maalista on tullut juoksevaa. Kupissa olevan sekoituksen tulisi olla lähes yhtä juoksevaa kuin Pouring medium on pullossa. Eli sitä saa laittaa paljon!

4 Sitten ei muuta kuin maalaamaan! Rohkeasti vain kaadat kupeista väriä ympäri taulupohjaa ja ryhdyt kääntämään taulua käsissäsi eri suuntiin. Voit laskea taulun välillä pöydälle ja lisätä maalia.

Antoisia maalaushetkiä!

Jässää lajissa ei ole oikeaa tai väärää tapaa ja jokainen voi tuntea itsensä taiteilijaksi!



LUFFASAIPPUAT

Vaikeutaso



noin 30 min + 1h

TARVIKKEET

- LUFFASIENI
- KIRKASTA SAIPPUAMASSAA
- SAIPPUAVÄRIÄ (ESIM. ZENICOLOR)
- MUOTTEJA (ESIM. PESTY VIILIPURKKI ON HYVÄN KOKOINEN)
- MIKRONKESTÄVÄ MUOVIASTIA
- NARUA (ESIM. HAMPPUNARU)

TEE NÄIN:

- 1 Leikkaa luffasienestä noin CM kokoinen pala. Mikäli haluat, että saippuassa on naru, tee luffan yläreunaan pieni reikä ja pujota naru siitä läpi. Aseta luffa muovipurkkiin odottamaan.
- 2 Seuraavaksi pilko n. 250g (määrä riippuu käyttämäsi muovipurkin koosta) saippuaa pieniksi paloiksi ja laita ne muoviasiaan joka kestää mikron. Lämmitä sitten saippuapaloja varovasti mikrossa. Kannattaa avata mikron ovia aina välillä ja sekoittaa saippuapaloja hieman, ettei saippua pääse kiehumään.
- 3 Nyt kun saippua on sulanut kokonaan, voit lisätä siihen haluamaasi väriä. Sekoita väri varovasti, ettei saippuaan tulisi ilmakuplia. Koita kuitenkin olla ripeä, ettei saippua ehdi jäähmetyään.

- 4 Kaada sula saippuamassa luffasien pään päälle. Mikäli saippuaa tuli liian vähän, niin ei hätää! Sulata vain lisää saippuaa ja kaada se muottiin. Voit myös laittaa jotain toista väriä, niin saat kaksivärisen saippuan!

Anna saippuan jäähmetyä noin tunnin verran. Kun massa on jäähmetyt, irrota se varovasti muovipurkista. Leikkaa saippua terävällä veitsellä puoliksi.

Voit myös käyttää muottina Pringles purkkia, jolloin saat leikattua valmiista massasta useita saippuoita.



MAKUSIIRAPPI

Vaikeutaso



noin 45 min

TARVIKKEET

- KATTILA
- LASIPULLO
- SUPPILO
- 1 APPELSIININ KUORIOSA
- 1 DL FARIINISOKERIA
- 1 DL SOKERIA
- 2 PIENTÄ KANELITANKOA
- 3 DL VETTÄ

TEE NÄIN:

- 1 Aloita pesemällä appelsiini. Leikkaa sen jälkeen oranssi kuoriosa irti ja laita kuoren palat kattilaan. Lisää joukkoon sokerit, kanelitangot ja vesi.
- 2 Nyt seuraa työskentelyn haastavin osuus, nimittäin seoksen keittäminen. Keitä seosta, kunnes nesteestä on haihtunut noin puolet. Tässä voi mennä hetken aikaa, joten tarvitaan vähän malttia. Sekoittele seosta kokoajan, äläkä jätä liedelle vahtimatta, ettei se pala pohjaan!
- 3 Kun makusiirappi näyttää valmilta, nosta kattila pois liedeltä. Siirappi on todella kuumaa, älä maista sitä vielä, vaan anna sen ensin jäähtyä 10–15 minuuttia.
- 4 Nyt kun seos on jäähtynyt, voit nostaa appelsiinin kuoret ja kanelitangot pois kattilasta ja tietenkin maistaa miltä tekemäsi siirappi maistuu! Kaada sitten makusiirappi suppilon avulla lasipulloon. Valmista makusiirappia tulee noin 1,5 dl.

Makusiirappi säilyy viileässä noin kuukauden.

*Makusiirappi sopii erittäin hyvin
maustamaan kahvin, teen tai glögin.
Kannattaa kokeilla myös
vaniljajäätelön kastikkeeksi!*



MEHILÄSIVAHVAKYNTTILÄT

Vaikeutaso 

 noin 30 min

TARVIKKEET

- MEHILÄISVAHALEVYJÄ
- SYDÄNLANKAA
- SAKSET
- VIIVOITIN

TEE NÄIN: VOIT VALITA KAHDESTA ERI TEKNIIKASTA:
VAIHTOEHDOLLA 1. TULEE KIERTEEN MALLIASIA KYNTTILÖITÄ JA VAIHTOEHDOLLA 2. TULEE SUORIA KYNTTILÖITÄ.

Vaihtoehto 1.

- 1** Aseta mehiläisvahalevy eteesi vaakasuoraan. Leikkaa levy viistosti (kuvan katkoviivaa pitkin) poikki niin, että jätät kulmiin 2cm suorat reunat.

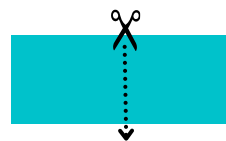


- 2** Käännä levy niin, että kolmion kärki osoittaa ylös. Ota sydänlanka ja laita se levyn alareunaan ja rullaa rauhallisesti levy sydänlangan ympärille. Yritä saada levy rullattua mahdollisimman tiiviisti.



Vaihtoehto 2.

- 1** Ota levy ja laita se eteesi vaakasuoraan. Leikkaa levy keskeltä kahtia.



- 2** Aseta sydänlanka levyn alareunaan ja rullaa rauhallisesti levy sydänlangan ympärille. Yritä saada levy rullattua mahdollisimman tiiviisti.





ONNEN AMULETIT

Vaikeutaso



noin 1 h

TARVIKKEET

- KORURIIPUKSIA
- PIENIÄ PUUKIEKKOJA
- ERILAISIA HELMIÄ (PUISIA, MUOVISIA, HUOVUTETTUJA YMS.)
- VEDENKESTÄVÄ TUSSI
- PUUVILLALANKAA
- PAPUKAIJALUKKO
- NEULA

TEE NÄIN:

1 Onnen amuletti on mukana pidettävä esine, jonka uskotaan tuovan kantajalleen hyvää onnea tai suojaavan häntä pahaa vastaan. Valitse tarjolla olevista materiaaleista itsellesi mieluisat, joiden voit ajatella symboloivan sinulle jotain tärkeää.

2 Mikäli sinulla on huopapalloja, ne kannattaa pujottaa niin, että vedät langan neulan avulla pallon läpi. Puukiekkoihin voit piirtää tussilla voimamerkkejä, joita haluat amulettiisi saada.

3 Suunnittele mihin järjestykseen materiaalit haluat ja pujota ne sitten naruun. Kiinnitä lopuksi papukaijalukko narun päähän.

*Amuletti voi suojata esimerkiksi sairauksilta, onnettomuuksilta tai pahalta silmältä.
Se voi myös toimia muistuttajana itselle tärkeästä asiasta; päätöksestä, suunnasta tai omista arvoista.*



HUOPAHEIJASTIMET

Vaikeutaso



noin 30 min

TARVIKKEET

- ASKARTELUHUOPAA
- HEIJASTINTARRAKANGAS
- PUUVILLALANKAA
- NEULA
- AVAINRENGAS
- PAPUKAIJALUKKO
- HELMIÄ

TEE NÄIN:

- 1** Aloita valitsemalla mieleisesi kuvio. Mitä yksinkertaisempi kuvio on, sitä helpompi heijastimen teko on.
Helppoja muotoja ovat esimerkiksi sydän tai geometriset kuviot (neliö, ympyrä, kolmio yms.)
- 2** Kun olet valinnut haluamasi muodon voit piirtää siitä ensin sapluunan, jonka avulla piirrät kuvion heijastinkankaaseen. Huom! Muista piirtää kuvio kankaan väärälle puolelle, eli sille missä on muovikalvo päällä!
- 3** Nyt kun olet piirtänyt kuvion heijastinkankaaseen, voit leikata sen irti. Irroita sitten heijastinkankaassa oleva suojamuovi, ja liimaa kangas kiinni huopaan. Painele hyvin ja leikkaa heijastin huopa-arkista irti. Kannattaa jättää pieni reuna huopaa näkyviin, eikä leikata ihan heijastinkankaan vierestä.

4 Nyt heijastin on melkein valmis, enää puuttuu kiinnitysnaaru. Ota puuvillalankaa ja pujota se neulaa apuna käyttäen heijastimen läpi. Tämä voi vaatia hieman voimaa.

5 Kun lanka on läpi, vedä päät tasan ja tee yksi solmu heti heijastimen päähän. Nyt voit pujottaa lankaan muutaman helmen ja tee sitten taas muutama solmu. Seuraavaksi kiinnitä avainrengas ja solmi langanpäät hyvin yhteen. Kiinnitä vielä lopuksi papukaijalukko avainrenkaaseen.

Glow in the dark!

*Heijastinpäivää vietetään joka vuosi 1.10.
Heijastinpäivä muistuttaa heijastimen
käytön tärkeydestä ja kannustaa
käynnistämään heijastinkauden*



SUKLAATEHDAS

Vaikeutaso



noin 30 min

TARVIKKEET

- SELLOFAANIPUSSEJA
- LEIVINPAPERIA
- KATTILA
- KUUMENNUSTA KESTÄVÄ ASTIA

ESIMERKKEJÄ TÄYTTEISTÄ:

- TUMMAA SUKLAATA
- HASSELPÄHKINÄROUHE
- AVEC-PASTILLEJA
- MARIANNEROUHETTA
- KUIVATTUJA MANSIKOITA
- LAKRITSIA
- PIENIÄ VAAHTOKARKKEJA
- TURKINPIPPURIROUHETTA

TEE NÄIN:

- 1 Valmisteletäytteet esille, esim. lakut kannattaa pilkkoa vähän pienemmiksi. Aseta sitten leivinpaperiarkki tarjottimen tai leikkuulaudan päälle niin sitä on helpompi siirtää.
- 2 Seuraavaksi sulatetaan suklaa vesihauteessa. Laita paloitettu suklaa kuumentamista kestäväseen astiaan (esim. teräskulho) ja aseta astia kattilaan jossa on vettä. Laita levy päälle ja anna veden kiehua varovasti. Varo kuitenkin, ettei astiaan mene vettä eikä suklaa pala, sekoita sulatuksen aikana.
- 3 Kaada sulanut suklaa leivinpaperin päälle. Levitä suklaa tasaiseksi levyksi, ohut kerros riittää (n. 3mm).
- 4 Sitten seuraakin hauskin osuu, nimittäin täytteiden levittäminen. Lisää täytteet suklaan päälle, mitä enemmän sen parempi!
- 5 Suklaa jäähmettyy huoneenilmassa, mutta sen voi siirtää myös jääkaappiin jossa se jäähmettyy nopeammin. Paloittele jäähmettynyt suklaa haluamasi kokoisiksi paloiksi. Mikäli et syö kaikkea heti itse, voit pakata osan sellofaanipussiin ja antaa lahjaksi.

*Erinomainen lahjaidea
makeansytävälle!*



LASIKAPUSSIRIIPUKSET

Vaikeutaso



noin 30 min

TARVIKKEET

- LASIKAPUSSEJA
- RIIPUSPOHJIA
- PALLOKETJU
- HALUAMASI KUVA
- EPOXY-LIIMAA
- TOPS-PUIKKOJA (DIAMOND GLAZE- LASITE)

Huom! Joissain ohjeissa kuva neuvotaan kiinnittämään lasikapussiin Diamond glaze- lasitteen avulla. Emme huomanneet kokeillessamme juurikaan eroa siinä, oliko kuva kiinnitetty lasitteella vai liimalla. Mestassa teimme korut pelkästään Epoxy- liimaa käyttäen.

TEE NÄIN:

- 1** Suojaa pöytä jonka päällä työskentelet. Epoxy-liima nimittäin tarttuu tiukasti pintoihin kiinni. Leikkaa liiman levitystä varten tops-puikosta vanuosa irti.
- 2** Seuraavaksi valitse kuva, jonka haluat koristamaan riipusta. Ei kannata yrittää leikata kuvaa lasikapussin kokoiseksi, sillä siitä tulee helposti liian pieni. Tee mielummin niin, että liimaat kapussin suoraan kuvan päälle, annat kuivua ja leikkaat sitten ylimääräiset reunat pois
- 3** Nyt päästään liimaamaan! Liima kuivuu melko nopeasti, joten tässä vaaditaan hieman ripeyttä. Purista liimaa yhtä paljon kummastakin suuaukosta ja sekoita ne keskenään.
- 3** Ota vähän liimaa katkaistun tops-puikon muovivarrella ja sivele lasikapussin tasainen pohja liimalla. Aseta lasikapussi kuvan päälle ja paina varovasti ilmakuplat pois. Varo ettei sormissasi ole liimaa kun painat kapussin kuvaan kiinni, siitä jää ruma jälki.
- 4** Anna liiman kuivua hetki rauhassa. Leikkaa kuva saksilla. Sitten voitkin pujottaa kapussin ketjuun ja laittaa korun kaulaasi!

*Varo laittamasta liimaa liikaa
Muuten se saattaa tursautua ja
hankaloittaa kuvan
irtileikkaamista*



LASINALUNEN KAAKELISTA

Vaikeutaso



noin 30 min

TARVIKKEET

- KAAKELEITA (10X10CM)
- HUOPATASSUJA
- HALUAMASI KUVA (ESIM. LUONTOLEHDESTÄ)
- KAKSIPUOLEISTA TARRAKALVOA
- DEQUAPAGE- LAKKAA
- PENSSELI

TEE NÄIN:

1 Puhdista aluksi kaakelin pinta pölystä ja liasta. Sitten valitse haluamasi kuva ja sovita sitä kaakelin päälle. Leikkaa kuva kaakelin kokoiseksi ja siirrä se sitten hetkeksi syrjään.

2 Laita kaakeli tarrakalvon päälle, piirrä kaakelin ääriviivat kalvoon ja leikkaa pala irti. Sitten kiinnitetään tarrakalvo kaakeliin. Kalvon kummallakin puolella on siis liimapinta, eli sinun täytyy irroittaa ensin suojakalvo toiselta puolelta. Kun suojakalvo on irti, liimaa kalvo varovasti kaakelin päälle

3 Irrota vielä päällimmäinen suojakalvo ja liimaa valitsemasi kuva siihen kiinni.

4 Seuraavaksi lakataaan vielä kuvan pinta, jotta lasinalunen kestäisi kosteutta. Ota Dequepage lakkaa ja maalaa pensselillä kuvan päälle tasainen kerros ja anna kuivua.

*Liimaa tarrakalvo
ajatuksella kaakeliin,
jottei kalvoon tule
vekkejä tai ilmakuplia*



KAHVIKUPIN MARMOROINTI

Vaikeutaso



noin 30 min

TARVIKKEET

- SYVÄ MUOVIKULHO JONKA SISÄÄN KAHVIKUPPI MAHTUU
- VALKOINEN KAHVIKUPPI
- KYNsilakkaa, AINAKIN KAHTA ERI VÄRIÄ
- HAMMASTIKKU
- TALOuspAPERIA

TEE NÄIN:

- 1 Kaada ensin muovikulho melkein täytteen lämmintä vettä. Valitse kynsilakoista värit joita haluat käyttää. Avaa kynsilakkapullot valmiiksi, koska seuraavassa vaiheessa pitää toimia reippaasti! Kynsilakka nimittäin jämähtää nopeasti kun sen on kaatanut veteen.
- 2 Kaada varovasti jokaista valitsemaasi väriä muutama pisara veteen. Värit leviävät itsestään, mutta voit hammastikun avulla tehdä niihin pyörteitä, jolloin värit sekoittuvat keskenään erilaisiksi kuvioiksi.

- 3 Sitten seuraa jännittävin sekä haasteellisin osuus: kupin kastaminen kynsilakkaveteen. Pidä kupista kiinni ja laske se veteen ja nosta samantien pois. Älä päästä vettä mukin sisäpuolelle.
- 4 Voit varovasti painella talouspaperilla vesipisaroita kupin pinnalta pois. Jätä kuppi kuivumaan. Suosittelemme kupin tiskausta käsin.

Kynsilakan veteen tiputtamisen, sekoittamisen ja kupin kastamisen välillä aikaa on vain muutamia sekunteja. Muista varata kaikki tarvittava käsien ulottuville!



AVAIMENPERÄT

Vaikeutaso



noin 30 min

TARVIKKEET

- PUUHELMIÄ
- HEIJASTINKANGASTA
- AVAINRENGAS
- KUUMALIIMAPISTOOLI

TEE NÄIN:

- 1 Aloita leikkaamalla heijastinkankaasta kaksi palaa 5cm x 8cm ja 5cm x 6cm. Hapsuta heijastinkankaan palat alhaalta ylös, n. 1 cm päähän reunasta.
- 2 Leikkaa sen jälkeen heijastinkankaasta pätkä (n. 10cm), jolla saat kiinnitettyä tupsun avainrenkaaseen. Pujota kiinnityslenkki avainrenkaan läpi ja pujota heijastinnauhan päät puuhelmien läpi.
- 3 Nyt ole varovainen, ettet polta sormiasi kuumaliimaan! Ota pienempi heijastinkankaan pala ja laita yläreunaan kuumaliimaa. Aseta kiinnityslenkin pää (helmien sisältä tuleva heijastinnauha) kuumaliiman päälle ja rullaa heijastinkangas kiinnityslenkin ympärille.

- 4 Liimaa lopuksi suurempi pala pienemmän palan ympärille pyörittäen.

Nyt anna avaimenperän vielä kuivua hetki ja laita se sitten vaikka reppuun roikkumaan!

 Testaa kuumaliimapistoolin käyttöä ennen varsinaisen työn aloittamista



HUULIRASVA

Vaikeutaso



noin 30 min

TARVIKKEET

- PIENIÄ MUOVIRASIOITA
- 22 G MAKEAA MANTELIÖLJYÄ
- 4 G MEHILÄISVAHAA
- 4 G KAAKAOVOITA
- 1 TL HUNAJAA

TEE NÄIN:

- 1 Punnitse ensin manteliöljy, mehiläisvaha ja kaakaovoi pieneen muoviastian josta kestää kuumennusta.
- 2 Kuumenna kattilassa vettä ja aseta muovikulho kiehuvaan veteen vesihauteeseen. Tämä voi kestää hetken, mutta älä jätä kattilaa ilman valvontaa.
- 3 Kun öljyt ovat sulaneet, ota muovipurkki pois vesihauteesta ja lisää hunaja. Sekoita huolella ja kaada pieneen purkkiin. Valmista!



Purkin voi halutessaan koristella mieleisekseen.



JOULUISET OVIKORISTEET

Vaikeutaso



noin 30 min

TARVIKKEET

- HEVOSENKENKIÄ
- SPRAYMAALIA (ESIM. HOPEA/KULTA)
- ERILAISIA JOULUISIA KORISTEITA
- KÄPYJÄ, OKSIA
- KUUMALIIMAPISTOOLI
- NARUA

TEE NÄIN:

- 1 Aloita maalaamalla hevosenkenkä spraymaalilla. Maalaaminen kannattaa tehdä ulkona, sillä haju on melko voimakas. Anna kengän kuivua hetki ennenkuin nostat sen sisälle. Mikäli haluat käyttää käpyjä tai keppejä koristeena, kannattaa nekin sprayata samalla kertaa.
- 2 Kun kenkä on kuivunut, voit sommitella valitsemiasi koristeita sen päälle. Koristelu kannattaa aloittaa ripustusnarun kiinnittämisellä sillä se voi olla myöhemmin hankalaa, mikäli koristeita on paljon.
- 3 Ripustusnarun voi kiinnittää monella eri tavalla. Helpoiten se käy niin, että työnnät narun kengässä olevista naulanreiästä läpi ja teet narun päihin umpisolmut.

- 4 Sitten voitkin kiinnittää haluamasi koristeet. Helpoiten kiinnitys tapahtuu kuumaliimapistoolia apuna käyttäen. Ole varovainen käsitellessäsi kuumaliimaa, sillä liima on polttavaa sen joutuessa sormiin.

*Mitä enemmän
koristevaihtoehtoja on tarjolla,
sitä upeampia ja
erilaisempia tuotoksia
saadaan aikaiseksi!*

~~CRISIS~~ SOLUTION

KRIISITAI DOT

Elämä ei ole aina pelkkää ja iloa ja onnistumisia. olemme koonneet tälle sivulle keinoja, joita mestan yhteisöön kuuluvat ovat käyttäneet päästäkseen vaikean tilanteen yli ilman päihteitä.

”Mikä olisi sellainen nopeasti vaikuttava keino, jota voisit suositella ystävällesl, jonka olotila on sietämätön? Keinon ei tarvitse ratkaista ystäväsi ongelmaa, mutta tuoda tilanteeseen hetken helpotusta, jonka jälkeen tilannetta voi tarkastella uudelleen”.

MESTAN KÄVIJÄT SUOSITTELEVAT, TEE NÄIN:

✨ Mene metsään!
(kävelemään, karjumaan, heittämään kiviä tmv.)

✨ Laita kädet kylmän veden alle

✨ Kuuntele rauhoittavaa musiikkia

✨ Katso itseäsi peilistä kun olet suuttunut

✨ Mene suihkuun, kylpyyn tai saunaan

✨ Lähde tilanteesta pois

✨ Katso kissavideoita netistä

✨ Soita jollekin ja kerro tilanteestasi

✨ Tee hengitystä rauhoittavia harjoituksia

✨ Laske yhdestä kymmeneen

✨ Silitä kissaa tai koiraa

✨ Halaa ystävää

Mikä auttaa sinua
selviytymään vaikeasta
tilanteesta?

