

SAIJA VIHERVUORI

KEVÄT 2026

PORTFOLIO KUVATAIDETERAPIAN OPINNOT

©SAIJAVIHERVUORI

saija@saijavihervuori.art

<https://saijavihervuori.art>

<https://www.facebook.com/saijavihervuoriart/>

<https://www.instagram.com/saijavihervuoriart/>

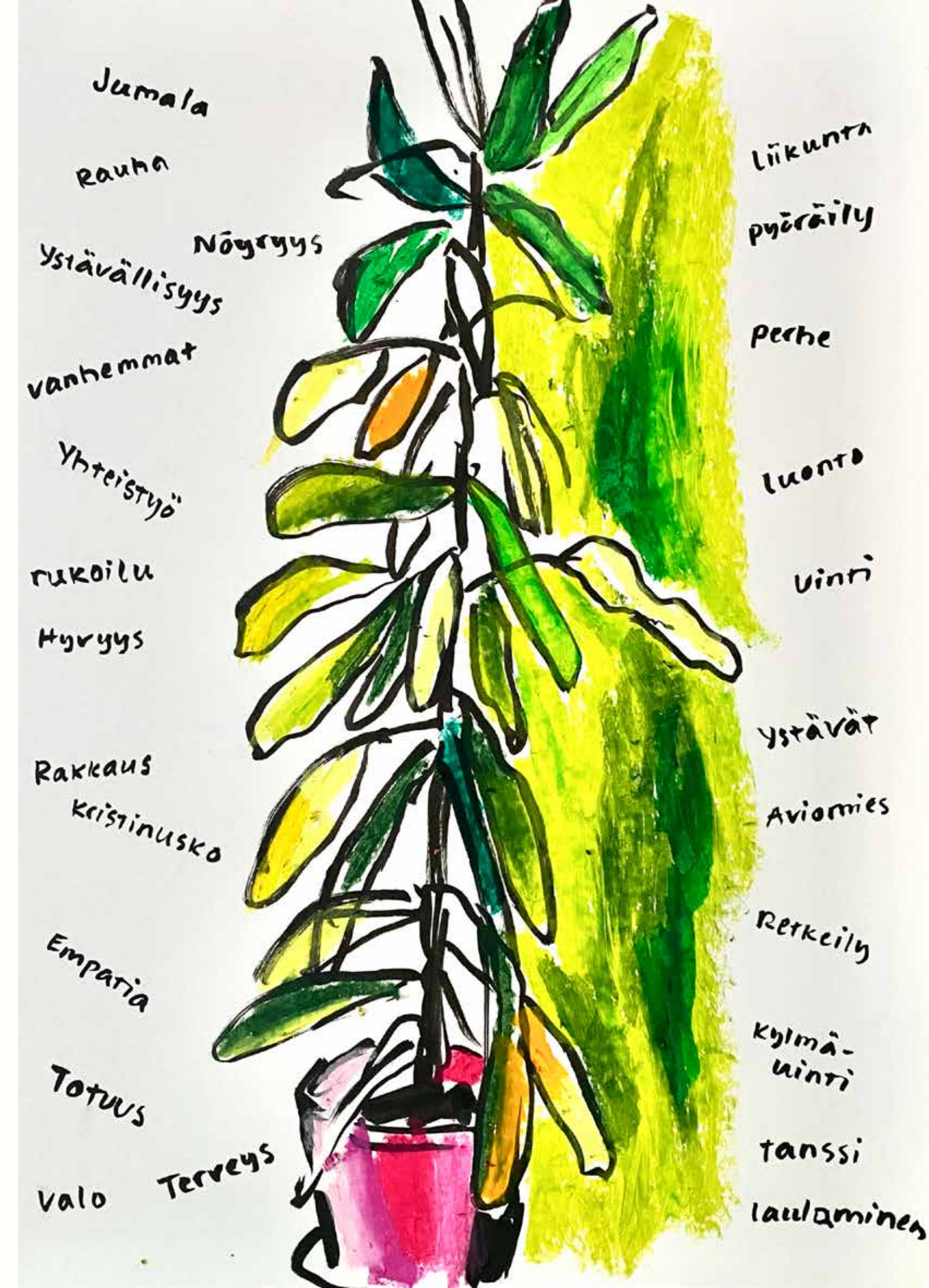
<https://www.instagram.com/ilostajarakkaudesta/>

<https://www.instagram.com/ofjoyandoflove/>

<https://fi.linkedin.com/in/saijavihervuori>

VOIMAVARAPUU -ETÄTEHTÄVÄ VAHVUUKSIA/UNELMIA

öljypastellit ja tussi



MIELENI MAISEMA KOLLAASI -ETÄTEHTÄVÄ ANTAA JA SAADA

pehmeät pastellit, skissipaperi, oikea käsi



VAPAA TYÖ -HARJOITUS VIHREÄÄ

öljypastellit

Jos se ei ole rikki, älä korjaa sitä.

jos jokin toimii, tee sitä lisää.

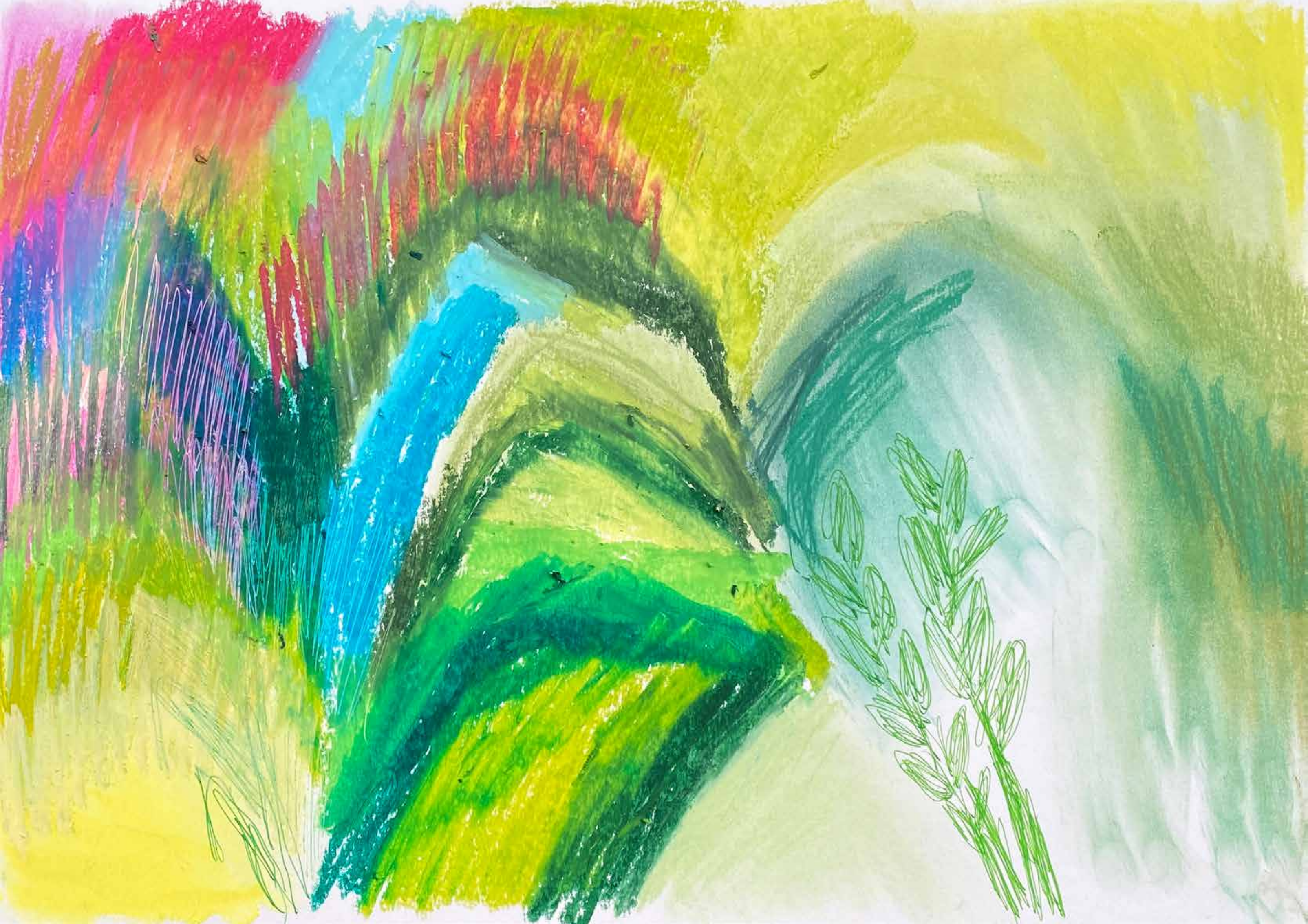
Jos jokin ei toimi, tee jotain toisin.

Berg & Dolan 2001

Tämä portfolio on oma kuvataideterapiamatka.

Opintojen aikana huomasin, että kuvataideterapian vaikutusmahdollisuudet ovat laajat kaikista elämän ongelmakohdista hyvän elämän tukemiseen ja ylläpitämiseen, tavoitteiden asettamiseen ja tulevaisuudesta haaveiluun. Taideterapiassa vapauttavaa on, kun ei ole taiteellisia tavoitteita. Kuvia tarkastellaan vailla ennakkokäsityksiä tai oletuksia. Menetelmä sopii myös monenlaisille kohderyhmille ilman, että kyseessä on terapia. Emme anna diagnooseja.

Ratkaisukeskeisessä näkökulmassa on hienoa, että luotetaan asiakkaaseen parhaana oman elämänsä asiantuntijana. Tämä helpottaa itseoivaltamista ja havaintojen tekemistä, itselle sopivien ratkaisujen löytämistä. Mitkä ovat asiakkaan omat tavoitteet? Ratkaisu ei välttämättä liity ongelmaan.



ONNISTUMISTARINA -HARJOITUS HYVYYS-RAKKAUS-TOTUUDELLISUUS

öljypastellit



OMA KUVA -HARJOITUS AUTTAJA

pehmeät pastellit



MOKA ON MAHDOLLISUUS -HARJOITUS HENKINEN KASVU

pehmeät pastellit



TURVAPAIKKA -HARJOITUS IHMEITÄ TAPAHTUU

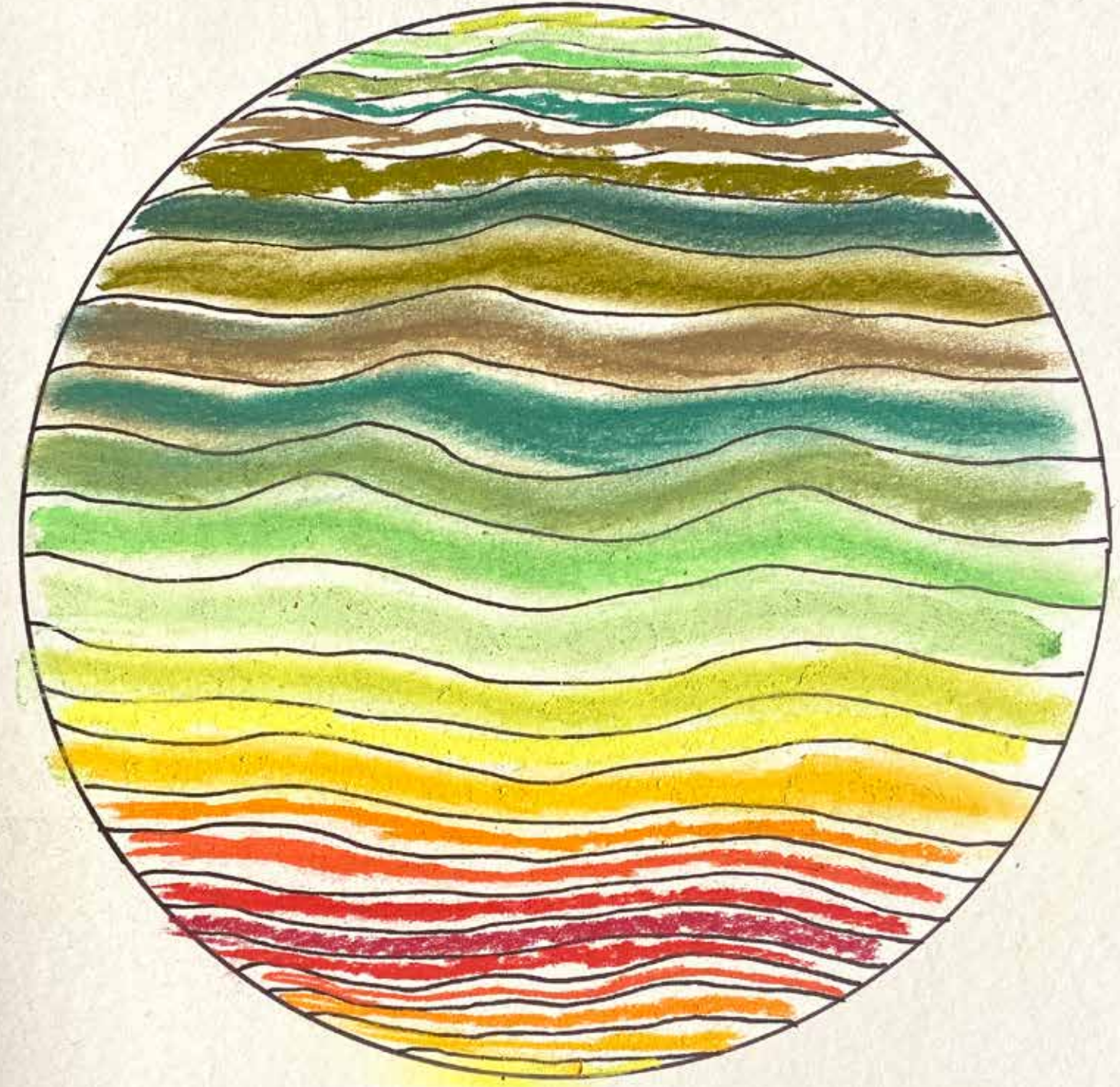
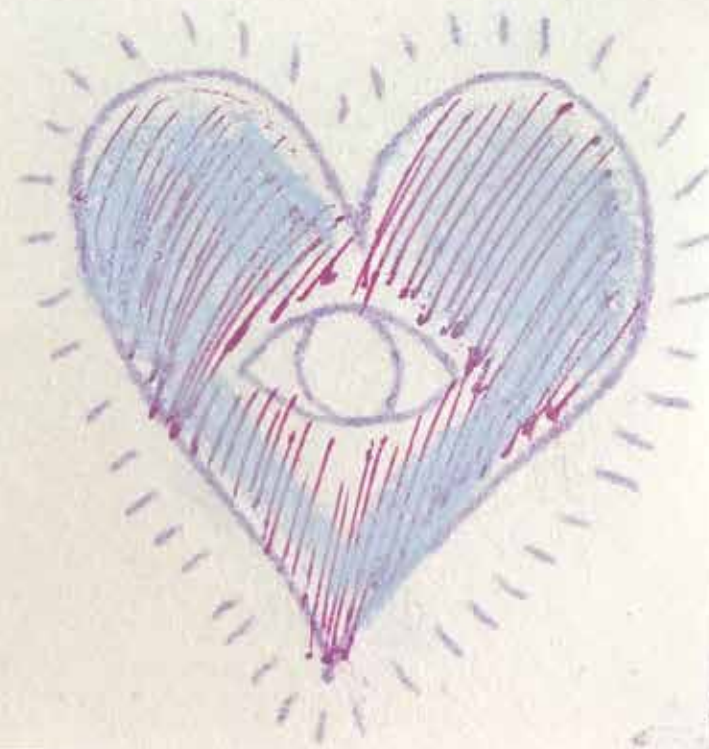
akryylimaalaus



SYMBOLIT -HARJOITUS JUMALAN SYDÄMESSÄ JA UNIVERSUMIN VÄREJÄ JA VÄREITÄ

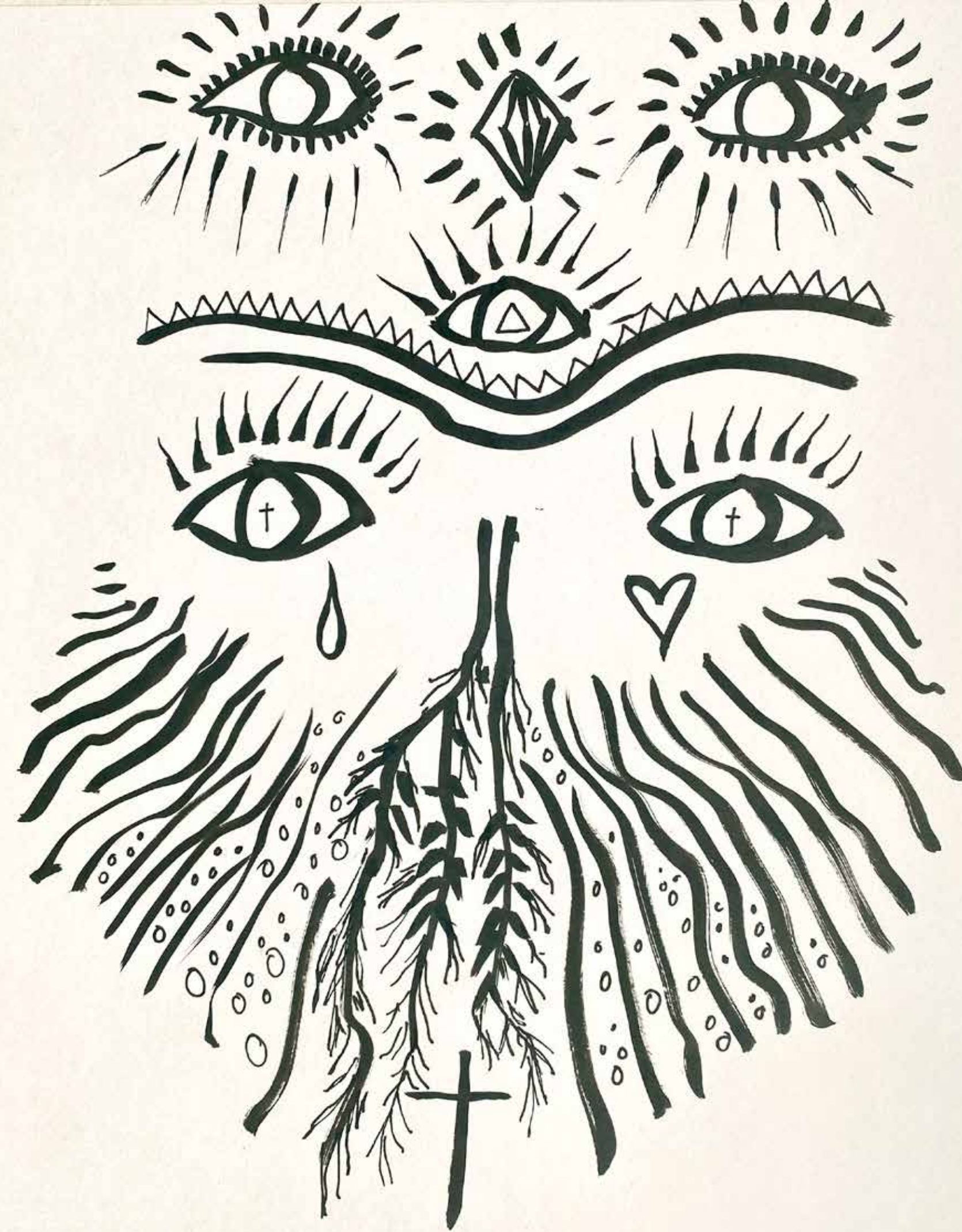
tussi, mustekynä, pehmeät pastellit

Olen Jumalan
Rauha ja Rakkaus



NAAMIOT -HARJOITUS EI NAAMIOITA, JOS HUULIPUNAA EI LASKETA

tussi, mustekynä ja pehmeät pastellit



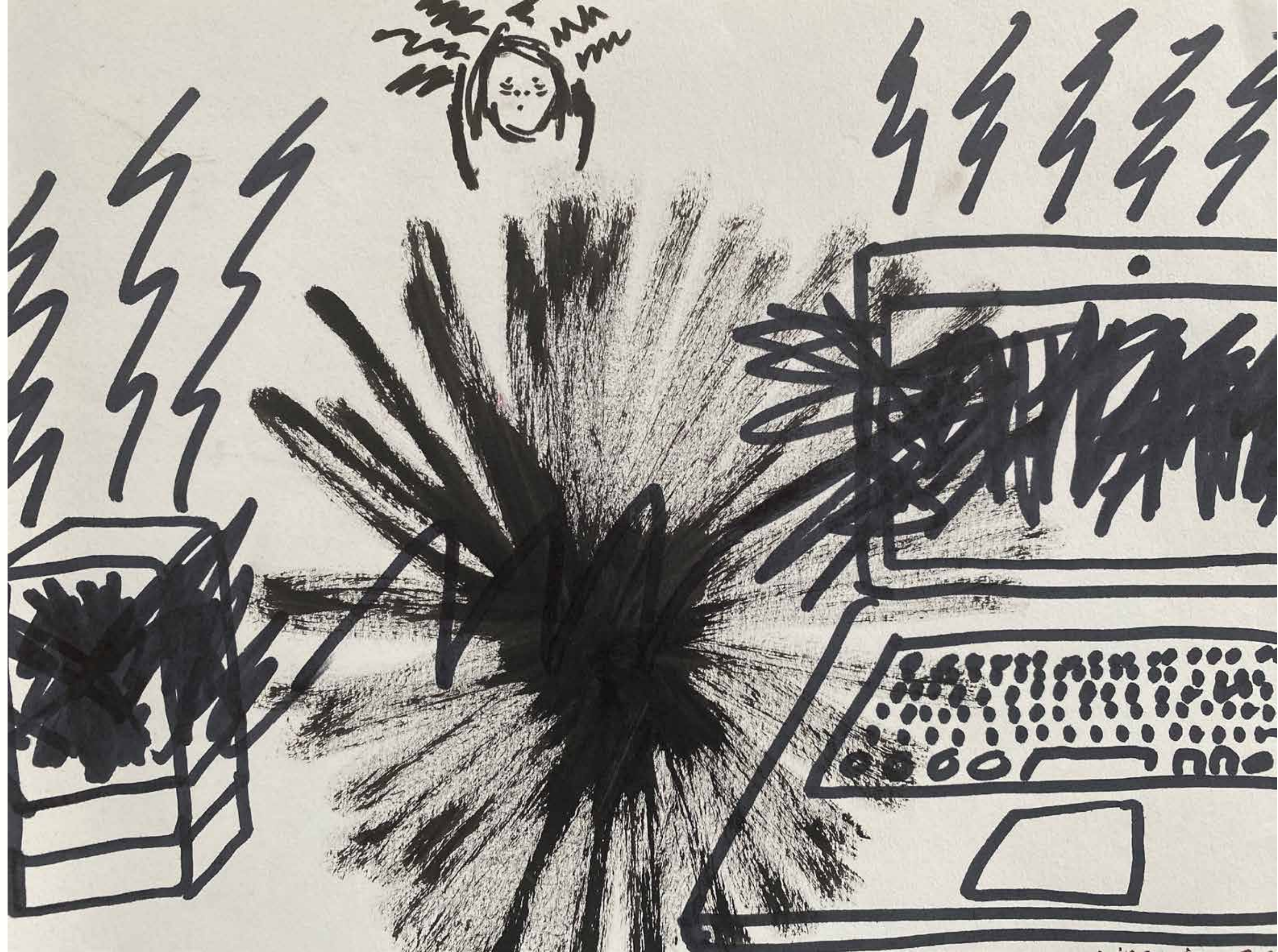
KUISKAAJANUKKE -HARJOITUS ENKELI

tylli, kristalli ja samettinauha



AVAAVAT ASTEIKOT -HARJOITUS ONGELMA-TILANNE

sivellintussi ja tussi



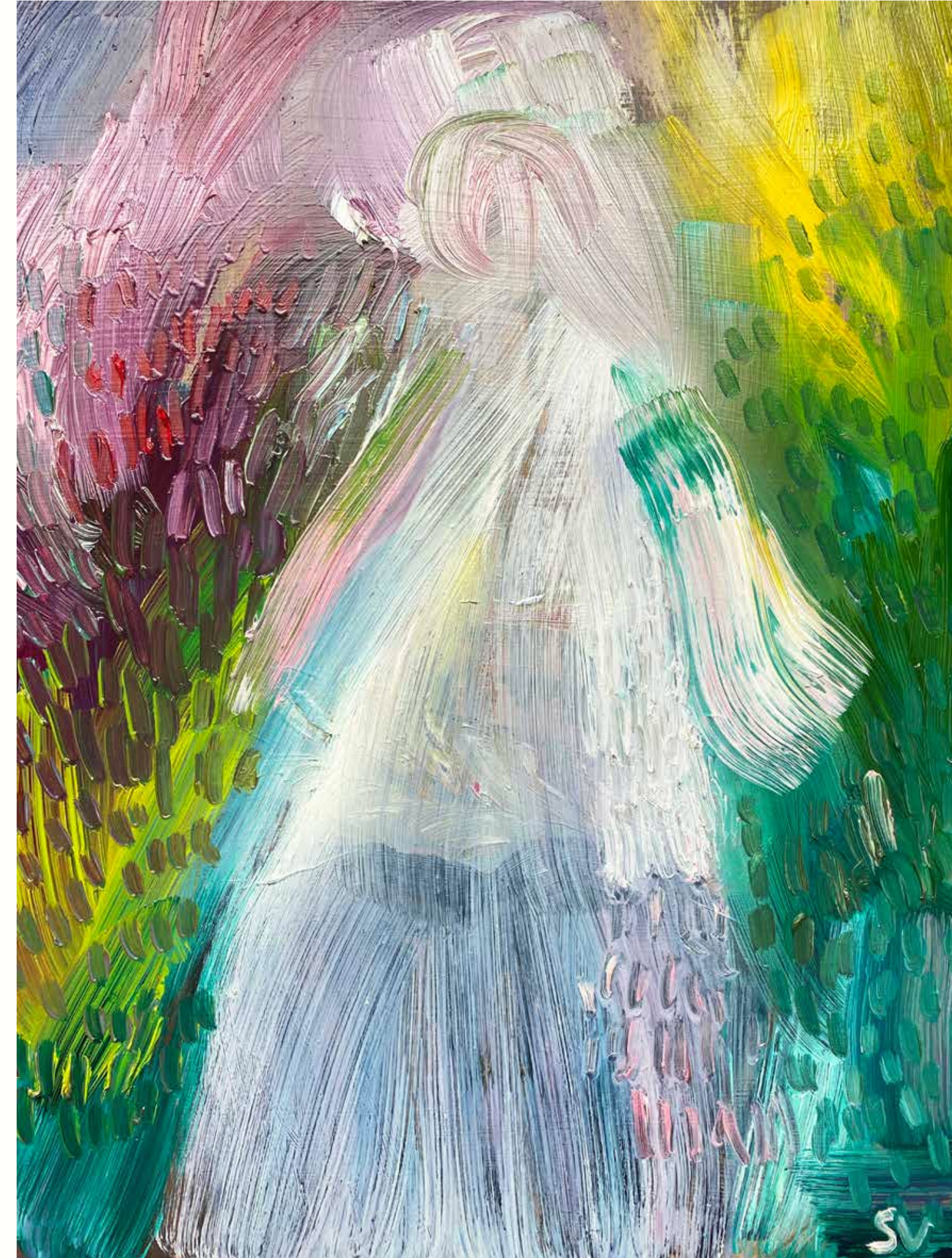
AVAAVAT ASTEIKOT -HARJOITUS UNELMATILANNE

pehmeät pastellit



MYÖTÄTUNTOHAHMO -HARJOITUS HENKIOLENTO ÄLÄ PELKÄÄ

öljyvärit



OLIOKSI ULKOISTAMINEN -HARJOITUS

PEKU PELKOTILA

sivellintussi ja tussi



OLIOKSI ULKOISTAMINEN -HARJOITUS

HELGE HARMONIA

öljypastellit



IKKUNAT -HARJOITUS TRAUMAT RAKKAUTENA

öljypastellit



RAKAS KEHOMINÄNI JUURI NYT -HARJOITUS JUHLAT

folio ja naru



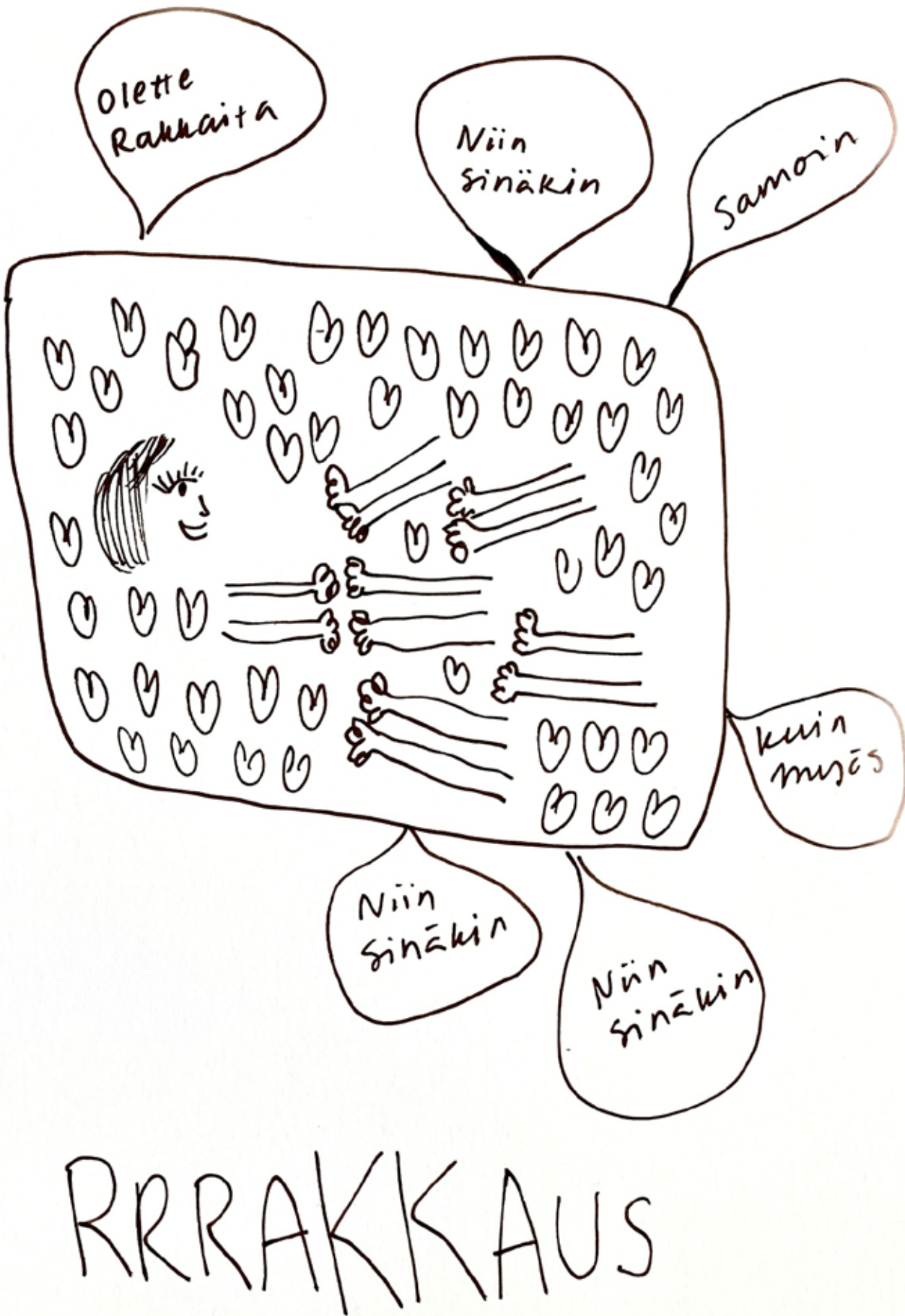
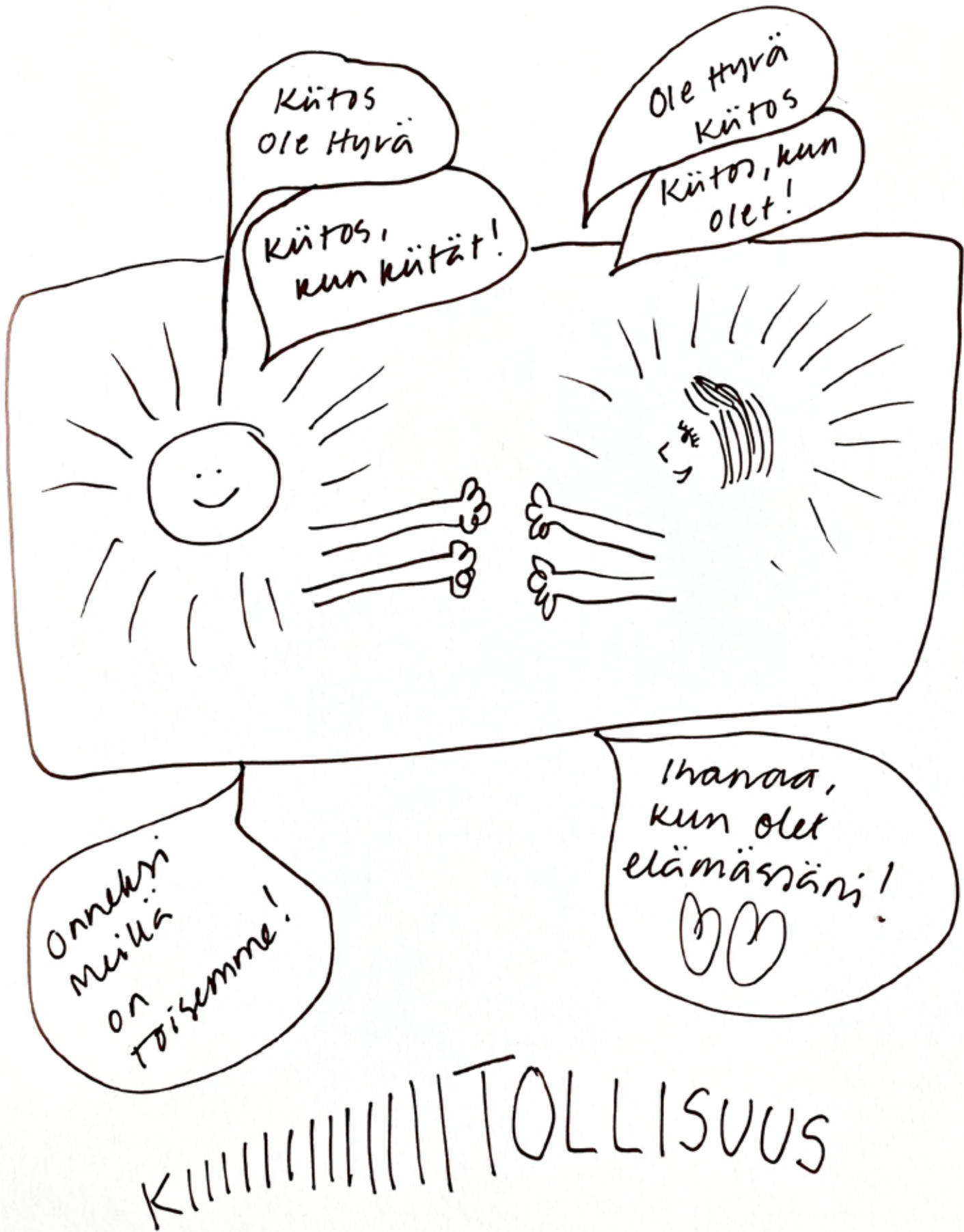
KEHOLLINEN KOKEMUS -HARJOITUS SYDÄN POISSA RINNASTA

vesivärit



SARJAKUVA -HARJOITUS
KIITOLLISUUS-RAKKAUS

tussi



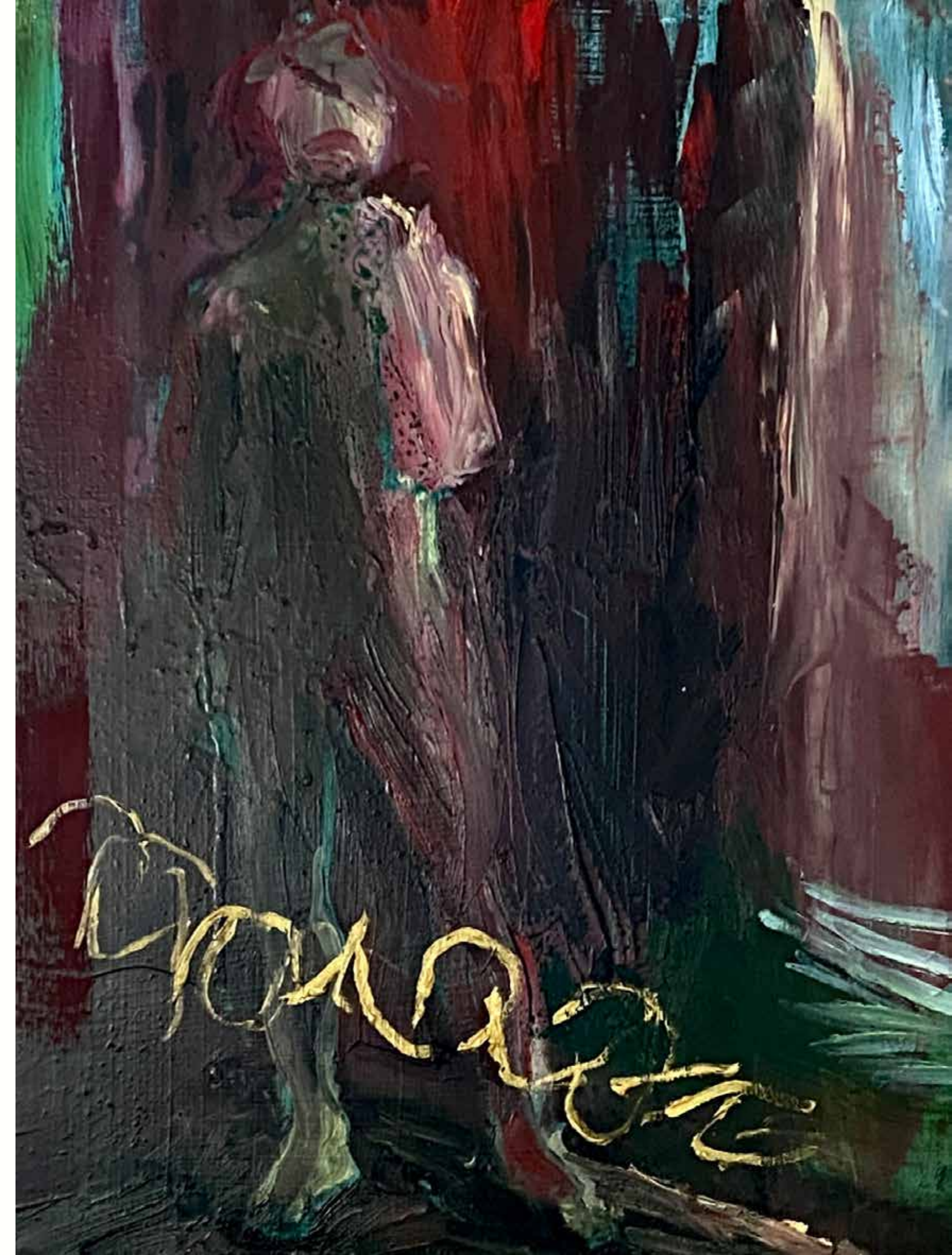
KUVAVIESTI TULEVAISUUDESTA -HARJOITUS IKUINEN RAKKAUS

tussi



**SELVIITYMISTARINA -ITSENÄINEN ATELJEETEHTÄVÄ
MISSION IMPOSSIBLE – GOLDEN TEXT IN THE LANDSCAPE
(MAHDOTON TEHTÄVÄ – KULTAINEN TEKSTI MAISEMASSA)**

öljymaalauk



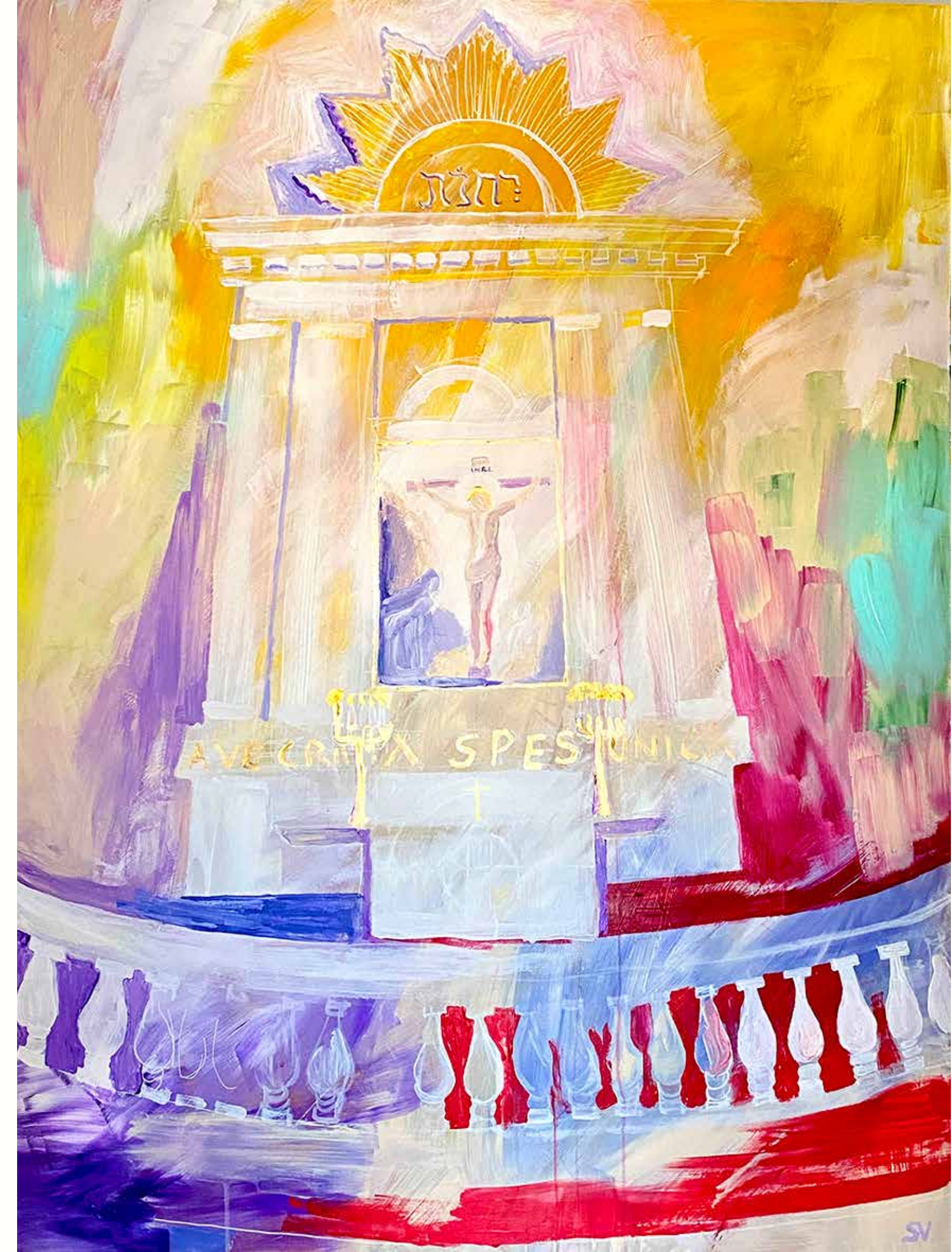
SELVIITYMISTARINA -ITSENÄINEN ATELJEETEHTÄVÄ KULTANAAMIO (SISÄISIÄ POHDINTOJA)

öljymaalaus



SELVIITYMISTARINA -ITSENÄINEN ATELJEETEHTÄVÄ AVE CRUX SPES UNICA (TERVE RISTI, AINOA TOIVOMME)

akryylimaalaus



SELVIITYMISTARINA -ITSENÄINEN ATELJEETEHTÄVÄ A DEAL WITH GOD AND WITH YOU

öljymaalaus



OMA KUVA -ITSENÄINEN ATELJEETEHTÄVÄ HURMIO PUNAISISSA SAAPPAISSA

öljymaalaus



TOIVO -ITSENÄINEN ATELJEETEHTÄVÄ KUOPION TUOMIOKIRKKO

tussi paperille



TEOSRESEPTI -ITSENÄINEN ATELJEETEHTÄVÄ KARHU

kahvi, suola ja vesivärit paperille



VAPAAVALINTAINEN TEOS SÄHKÖKAAPPITAIDE

tussi- ja lyijykynä ja valokuva



VAPAAVALINTAINEN TEOS SÄHKÖKAAPPITAIDE

tussi- ja lyijykynä ja valokuva



RATKAISUKESKEISEN KUVATAIDETERAPIAN OPPIKIRJA

Kirjarefleksio

21.3.2026

RATKAISUKESKEINEN KUVATAIDETERAPIA

Mielikuvituksen hyödyntäminen
tasteissa ja taideterapiassa.
Luonnon luo teoksen, joka
avaa ratkaisun ongelmaan.
Kuva auttaa ongelman hahmottami-
sen ja nimeämisen.
Kuva syntyy onttain alitajuisestikin.

Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian
oppikirjan mukaan terapiana
"anakas voi kartoittaa nykytilannettaan,
tavoitteitaan sekä itsetuntoonsa
liittyviä vahvistavia tekijöitä" s.11.
Mielentäni kuvataideterapian
vaikutusmahdollisuudet ovat paljon
laajemmalla kaskista elämän ongelma-
kohdista hyvän elämän tukemiseen
ja ylläpitämiseen, tulevaisuudesta
haaveiluun ja tavoitteiden asettamiseen.

Ratkaisukeskeinen näkökulma.
On mielenä, että ratkaisukeskeisessä
anakasruhteessa luotetaan
anakkaseen parhaana omaan elämäänsä
anantuntijana. Tämä helpottaa
itsehallintamista ja harjoitusten
tekemistä, itselle sopivien ratkaisujen
löytämistä.

26.3.2026^{OK2}

RATKAISUKESKEISYHDEN PERUSOLETTAMUKSET

Ei si toistuvat, turhauttavat kumot ja
toimintamallit ja tee pieniä muutoksia niihin.
On hyödyllisempää kehittää onnistuneisiin
tuloksiin kuin lopettaa ei-toivotu käyttäytyminen.
Älä kysy mitä, mikä ei ole miksi.
Jos jokin ei toimi, tarkastele eri puolelta ja
kokeile jotain erilaista.

Ylläolevat ohjeet tukevat minulle
ratkaisukeskeisyyden. Tärkeää on avoimuus
muutoksia.

Ratkaisukeskeinen kuvataideterapia
sisältää 3 vaihetta: anakkaan kuuleminen,
anakkahan tavoitteen enlle tuominen ja
anakkahan tavoitteen saavuttamisen vahvistaminen.
Tämä on tuvisin ratkaisukeskeisestä
kuvataideterapiasta kuvallisuutta hyödyntäen.
Kuvan avulla tulee kuullaan, vaikka anasta
puhuminen olisi vaikeaa.

TALOKEASITYS RATKAISUKESK. KUVATAIDETERAPIASSA

Yksilöllinen ajattelu, ideointi, joka mahdollistaa
sonaalisen muotokuvituksen, tukee mitä ja
avaa uusia näkökulmia, taideteos nähdään
osana kieltä, taide puhuttelee aina.

Taideterapiaa itse tekeminenkin on
terapeuttista. Tunteiden purkamisenkin voi
olla terapeuttista, vaikka terapian muina
olisikin tulevaisuudesta ja paremmasta elämästä.

RATKAISUKESKEISEN KUVATAIDETERAPIAN OPPIKIRJA

Kirjarefleksio

VUOROVAIKUTUS TERAPIASUHTEESSA

Asiakas tulee usein terapiaan voidakseen paluummin.

Arvontava dialogi terapeutin ja asiakkaan välillä. Asiakas on oman elämänsä ariontuntija.

Terapeutin esittämät kysymykset

1. Istuntaa edeltävää muistoa tarkastelevat kysymykset
2. Ongelmia korkevat kysymykset
3. Potkheikkia huomioivat kysymykset
4. Ihme-kysymykset, kun ongelma on ratkeanut
5. Voimavaroja kartoittavat kysymykset
6. Annosta ja kiitosta korkevat kysymykset
7. Takaiskuista selviytymiseen valmentavat kysymykset
8. Asteikkokysymykset
9. Selviytymiskysymykset
10. Työshentelyn päättämiseen liittyvät kysymykset

Ratkaisukeskeinen terapia on erityisen keskustelevaa ja vuorovaikutteista.

Palautte, kiitos ja kannustus tukevat tavoitteiden saavuttamista.

Palautte koostuu kehuista, perusteluista ja ehdotuksista.

30.3.2026

RATKAISUKESKEISEN KUVATAIDETERAPIAN PROSESSI

Terapeutin keskeinen tavoite on auttaa asiakasta saavuttamaan terapiaan asetetut tavoitteet.

Terapeutti ei kohdistaa palautetta pelkästään teoksen ulkomuotoon tai toteutuksen taiteellisiin ratkaisuihin. Terapeutin palaute kohdistuu teoksen avulla esiin tulleisiin merkityksiin, asiakkaan oivalluksiin ja hänen erin tuisiin kokemuksiin. Taidetta ei siis arvioida taiteellisista lähtökohdista.

Terapian yhteen kerro ajallinen tai saavutetut tavoitteet. Päätös, joi edistystä ei tapahdu lainkaan. Asiaa on kuitenkin käsitelty ja senkin voi nähdä edistyneenä. Terapian tavoite on tehdä terapia tarpeelliseksi.

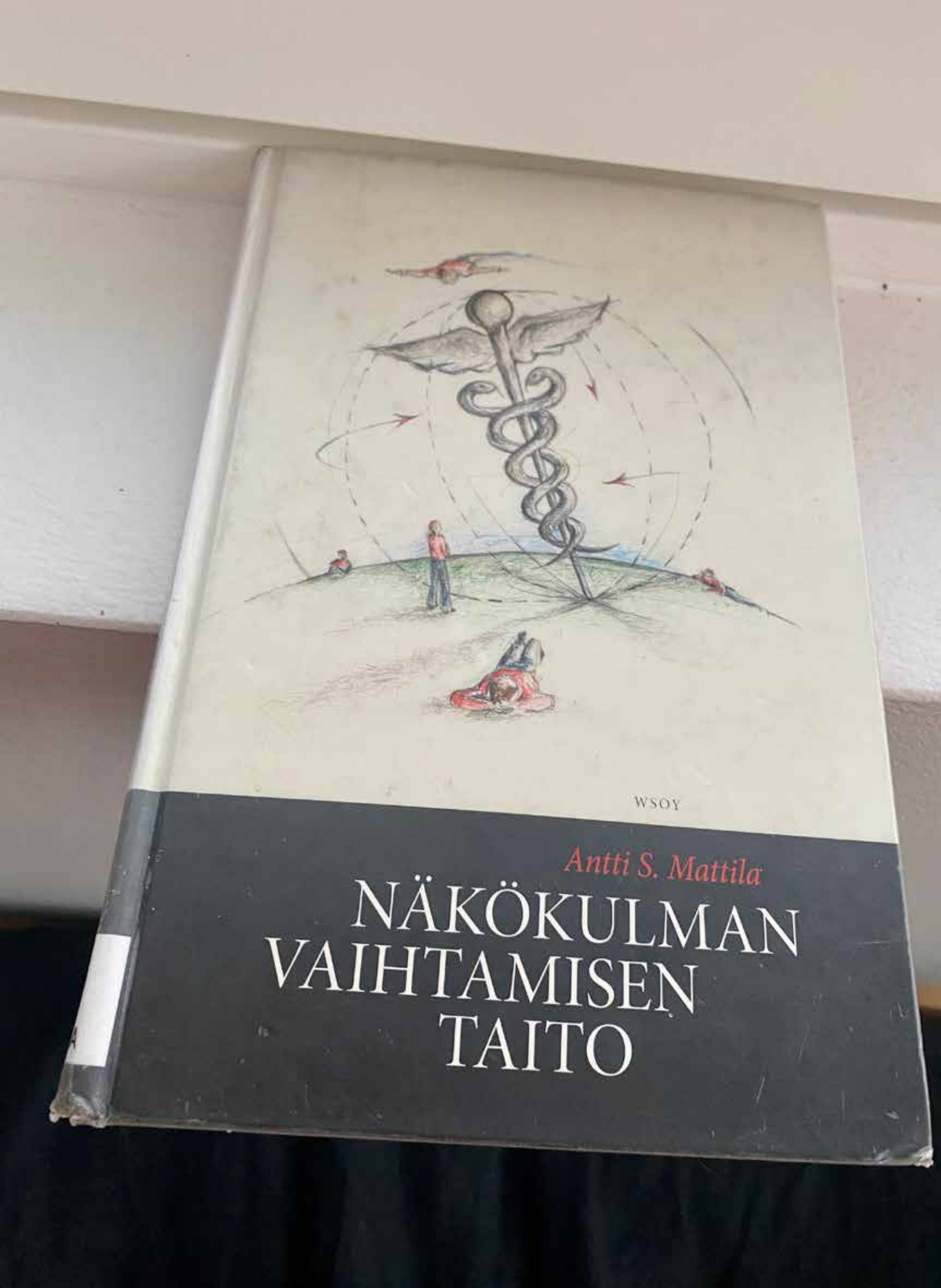
RATKAISUKESKEINEN KUVATAIDETERAPIA SOVELLETUNA RYHMÄTOIMINTAAN

Menetelmän avulla voidaan tuottaa hyvinvointia monenlaisille kohderyhmille ilman, että kyseessä olisi varsinaisen terapia. — Tämä on tavoitteenkin.

NÄKÖKULMAN VAIHTAMISEN TAITO

Kirjarefleksion olennaisin

Luin Antti S. Mattilan kirjan Näkökulman vaihtamisen taito. Siinä ei käsitelty anteeksiantoa, mutta se sai minut pohtimaan sitä. Kun vaihdan näkökulmaa elämässäni kohtaamaani fyysiseen, psyykkiseen ja henkiseen väkivaltaan, pystyn antamaan anteeksi helpommin. Kokemukseni ovat tehneet minusta tämän ihmisen joka olen nyt. Minun ei olisi mahdollista rakastaa kaikkia ellen olisi kokenut sitä, mitä olen kokenut. Olen oppinut elämästä, ihmisistä, itsestäni; ymmärrän paremmin erilaisia näkökulmia ja ihmiskohtaloita. Minulla on ollut aikaa panostaa itseeni, kun ei ole ollut miestä tai lapsia. Annan anteeksi. Saat anteeksi. Kiitos.



ITSETUNTEMUS -TESTI

Kuvataideterapiamatka oli hieno. Monista traumaistani olen päässyt. Olen ollut paljon energisempi ja aikaansaavempi kuin ehkä jopa 13 vuoteen. Itsetuntemukseni on lisääntynyt kurssin aikana huomattavasti. Alkuun kirjoitin itsestäni hyvin virallisesti, nyt näin:

Olen Rakkaus, Jumalan Luoma.

Olen helposti lähestyttävä ja helposti ihmisiin tutustuva. Arvostan todella paljon lähimmäisiäni ja ihmissuhteita. Asetan usein toiset itseni edelle. Minulla on erinomaiset tiimityötaidot ja olen hyvä ryhmänjohtaja mm. sosiaalisen kyvykkyyteni, empaattisuuteni ja idearikkauteni takia. Rakastan opettaa ja auttaa ihmisiä. Ohjaajana olen turvallinen, rauhallinen ja läsnäoleva. Minulla on monia muitakin hyvän ohjaajan ominaisuuksia, kuten inhimillisyys, kyky käsittää jokainen arvokkaana, tunneäly, suunnittelutaito, myötätunto. Vahvuuksiani on myös kaikkien rakastaminen, rehellisyys ja huumorilla vaikeisiinkin asioihin suhtautuminen.

Kaikki tämä on Jumalan Lahjaa.

Olen Jumalan Lahja.

Now through May 31st save 20% sitewide with code **Strengthen20** 🌟

My Dashboard

Sign Out

0

Donate

UTE ON
ACTER

CHARACTER STRENGTHS

REPORTS

COURSES

WELLBEING

EVENTS

PROFESSIONAL

Your Top Strengths

1



Rehellisyys
COURAGE

Olet rehellinen henkilö. Et pelkästään puhu totta vaan elät elämääsi rehellisesti ja aidosti. Olet jalat maassa ja teeskentelemätön. Olet "todellinen" henkilö.

2



Rakkaus
HUMANITY

Arvostat läheisiä ihmissuhteita, erityisesti kun jakaminen ja huolenpito ovat vastavuoroisia. Ihmiset, jotka ovat sinulle läheisimpiä, pitävät myös sinua itselleen läheisimpänä.

3



Huumori
TRANSCENDENCE

Pidät nauramisesta ja kiusoittelemisesta. Sinulle on tärkeää saada toiset ihmiset hymyilemään. Yrität nähdä valoisan puolen joka tilanteessa.

4



Henkisyys
TRANSCENDENCE

Sinulla on vahva ja yhtenäinen näkemys maailmankaikkeuden korkeasta tarkoituksesta ja merkityksestä.

5



Reiluus
JUSTICE

Kaikkien ihmisten kohtelevinen reilusti on pysyvä periaatteesi. Omat tunteesi eivät vaikuta toisia ihmisiä koskeviin päätöksiisi. Annat kaikille mahdollisuuden.

ITSETUNTEMUS -TESTI

Itsetuntemukseni on lisääntynyt kurssin aikana huomattavasti.

Persoonallisuustyyppisi on:

Protagonisti

ENFJ-A



ENFJ-tyyppinä (Protagonisti) omaat ainutlaatuisen sekoituksen karismaa, empaattisuutta ja idealismia, joka erottaa sinut muista. Luontainen kykysi inspiroida ja johtaa muita on verrattavissa syvälle iskostuneeseen haluusi vaikuttaa myönteisesti ympäröivään maailmaan. Sinulla on uskomaton taito ymmärtää ihmisten tunteita ja motiiveja, ja aistit usein, mitä muut tarvitsevat, ennen kuin he edes tajuavat sitä itse.

Kommunikaatiotaitosi ansiosta pystyt ilmaisemaan visionääriset ideasi tunteella ja vakuuttavasti, mikä vetää muutkin mukaan ja motivoi heitä liittymään tavoitteeseesi. Nautit mielekkäistä yhteyksistä ja omaat huomattavan taidon tuoda esiin parhaat puolet ympärilläsi olevista ihmisistä. Idealistinen luonteesi voi kuitenkin joskus johtaa pettymykseen, kun todellisuus ei vastaa suuria odotuksiasi.

OPINTOJEN ALUSSA 25.1.2026

OPINTOJEN LOPUSSA 14.6.2026

Missä haluaisin kehittyä? Olen kyllä kehittynyt kaikissa kuvassa mainitsemissani kohdissa tämän puolivuotisen aikana. Kiitos!

Mitä haluaisin ohjaajuudesta oppia? Olen kyllä oppinut näitäkin, mitä viereisissä muistiinpanoissani luettelen.

Tulevaisuuden näkymät ja haaveet terapiaohjaajuuteen liittyen? Tunnen ainakin itseni ja ryhmiä vedän säännöllisesti toivottavasti syyskuusta 2026 alkaen.

Olen ohjaamassa voimavarakuvataidetta kesän aikana Kuopiossa kaksi kertaa taidemuseolla ja Kuopion Saanassa, jossa minulla on kesä-heinäkuun ajan yksityisnäyttely. Tervetuloa sinne, nettisivuilleni (www.saijavihervuori.art) ja someeni (@saijavihervuoriart). Puhdasta Rakkautta Sinulle! Nyt juhlitaan!

omat vahvuuteni ohjaajana

- sos. kyvykkyydet
- tunneäly
- muunneltelu- ja organis. kyky
- turvan ja luottamuksen luojaksi
- hyväksynnä ja arvostava
- yhteistyökyky
- myötätunto
- helppomielisyttävä

Mistä haluaisin kehittyä?

- saada kokemusta ryhmien ohjaamisesta
- lisää läsnäolon kykyä
- työn ja kotiminnan pitämisestä erillään
- kuuntelemisen taito (hiljaisuuden nauttiminen)
- etten ole överiempaattinen /ota asioita itse

Mitä haluaisin ohjaajuudesta oppia?

- menetelmien hallintaa
- itseni kehittämistä ja tuntemista
- (itse)ohjaajuutta
- ryhmien kypelyä rauhoituskeskeisesti

Tulevaisuuden näkymät/haaveet?

- vedän n. 2 ryhmää viikossa ja saan siitä hyvää palkkaa
- tunnen itseni

HARJOITUSASIAKASTYÖT

Kuvataideterapian pienryhmäohjauksista saamaani palautetta:

Kiitos ihanasta taide- ja terapiahetkestä. Olit rauhallinen, läsnä ja syvälinen ohjaaja. Aikaa oli sopivasti ja porukka turvallinen. Tuli monta kertaa ajatus, että olet juuri oikeassa paikassa ja tehtävässä.

Rauhallinen, ihana, herkkä, kaunis ohjaus. Kauneutta ympärillä luo luovuuden pulppuamaan. Hyvät kysymykset ja kokonaisuudessaan hieno aloituskerta. Olet ihanasti läsnä ja luot ympärille suloisen tuoksun.

Ihan loistavasti vedetty Saija.

* herkkä ja myötätuntoinen ote

* hyviä kysymyksiä töihin liittyen

* oli todella inspiroivaa nähdä ja kuulla tarinat maalausten takana

* Sinusta tulee ja olet jo sopiva terapianvetäjä/ohjaaja

Olet loistava esimerkki ohjaajasta. Alkuun tiivistys Sarah Kay, Sydämen auringon säteitä ovat hymy ja hyvät sanat. Luot ohjaajan avoimen, turvallisen ja osallistavan tilan vuorovaikutus ja ilmapiiri on kannustava ja kuunteleva asenne on positiivinen, luotettava, rauhallinen toimintatavat; strukturoitu, hallitset ryhmän kulun joustavasti kun-
nioittava, arvostava ohjaus tulevaisuuteen suuntautunut ja voimavarakeskeinen.

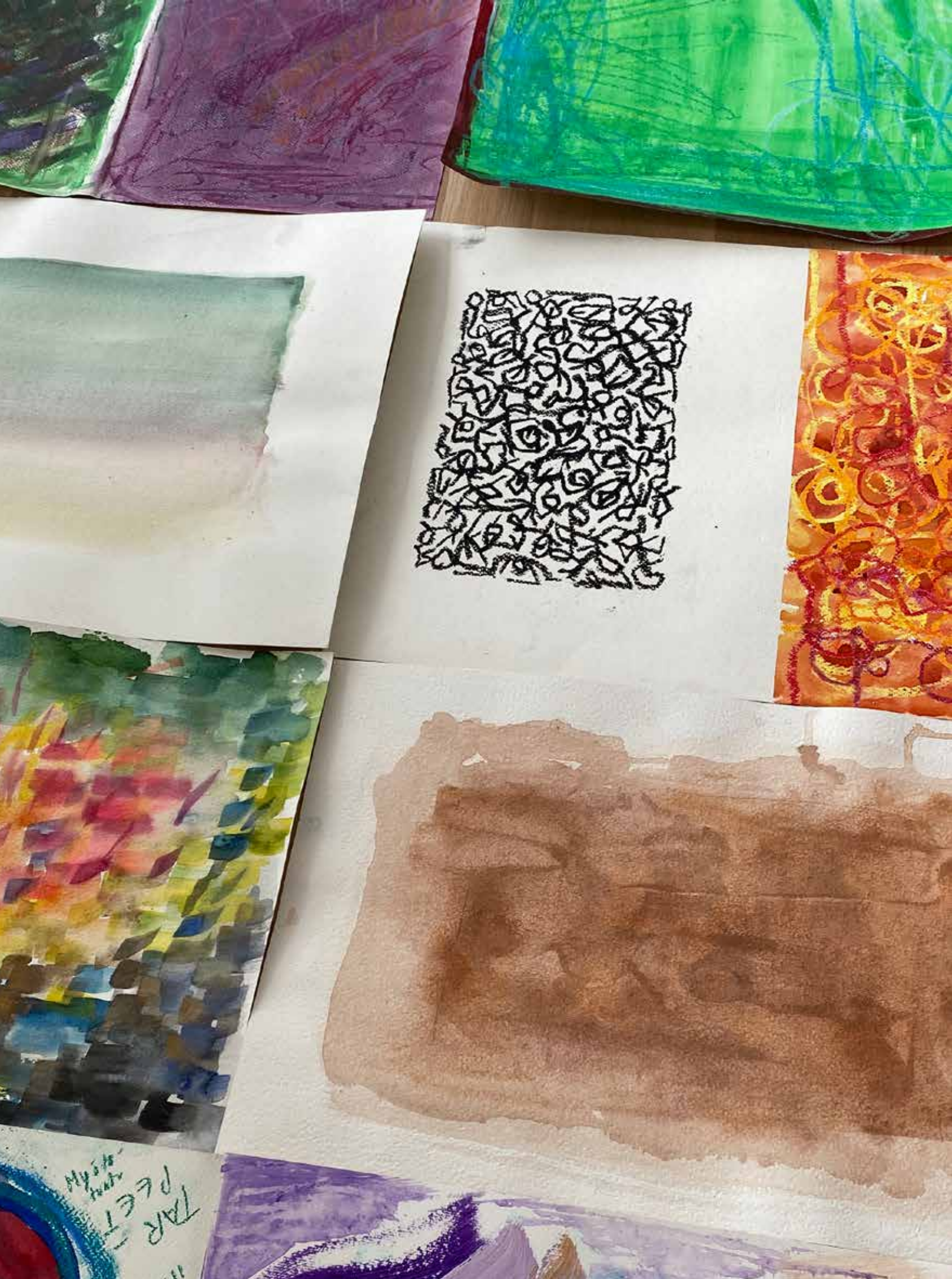
Kiitos ihanasta hetkestä pysähtyä tärkeiden aiheiden äärelle.

Ensin en meinannut keksiä, että minkä aiheen valitsisin ja sen jälkeen sitä, että miten sitä kuvailisi. Mutta sitten kun alkoi vaan tekemään ja luotti prosessiin, niin siitä avautuikin jotain todella syvällistä. En ollut uskonut, että voisin ikinä päästä prokrastinaatiosta eroon, mutta tämän jälkeen siihen heräsikin toivo, että se on ylipäättään mahdollista.

Kiitos läsnäolevasta ohjauksesta, rukouksesta ja siitä, että pystyimme kutakuinkin aikataulussa. Sinun rauhallisuutesi luo kauniin ja turvallisen tilan antautua harjoituksille.

Raamatunpätkät alkuun ihania, maadottavia! Ja tuntui siunaavilta sekä tarkoituksenmukaisilta. Turvapaikka puhutteleva ja paluu ”sisimpään” - alkuharjoitus todella rauhoittava. Omat maalaukset yllätti! Ja itse työskentely tuntui vaivattomalta, tuli luonnostaan.

Kiitos! Rukous tärkeä, ihana hiljentyminen heti alkuun. Kuvataide, hengellisyys ja rauha! Kiitän! Jatkossa lisää.



HARJOITUSASIAKASTYÖT

Kuvataideterapian pienryhmäohjauksista saamaani palautetta:

Hei Saija, kiitos lämmin ryhmästä.

Tarkkaan mietityt sisällöt ja kokonaisuudet kutsuineen loi syvän turvan ja välittämisen tunteen. Olet loistava ryhmänvetäjä. Kysymykset hämmästytti ja vei asian ytimeen. Ne oli kuin avaimia. Tuli kannateltu olo, kun sanoin muutamaan kertaan, että vie asiat Kristukselle Jeesukselle, hän auttaa. Hienoa myös, kun kerroit viha työskentelystä. Aito ja avoin sekä turvallinen ilmapiiri antoi tilan käsitellä asioita. Innolla odotan jo seuraavaa kertaa. Sinun hymy kutsuu rohkeuteen ja avaa tietä yhteydelle

Kiitos ihanasta taideterapiahetkessä rauhoittavassa ympäristössä järven rannalla. Ulkona maalaaminen on ihanaa! Ohjasit harjoitukset rauhallisesti, lempeästi ja selkeästi. Ilmapiiri oli turvallinen, jotta avautuminen syvemmistäkin aiheista oli mahdollista.

Kiitos! Koin rauhaa, luottamusta ja turvaa prosessin aikana - kirkasti toivoa. Ja koin, että raamatunpätkillä ja alku hiljentymisellä ja muulla oli iso rooli, jonka jälkeen oli hyvä lähteä työskentelemään.

Kiitos ihanasta taideterapiahetkessä rauhoittavassa ympäristössä järven rannalla. Ulkona maalaaminen on ihanaa! Ohjasit harjoitukset rauhallisesti, lempeästi ja selkeästi. Ilmapiiri oli turvallinen, jotta avautuminen syvemmistäkin aiheista oli mahdollista.

Kiitos ihanasta illasta

Jälleen lempeä, selkeä, turvallinen ja läsnäoleva ohjaus.

Vaikkakin itselleni kuvittaminen hankalaa

Kiitos! Koin rauhaa, luottamusta ja turvaa prosessin aikana - kirkasti toivoa. Ja koin, että raamatunpätkillä ja alku hiljentymisellä ja muulla oli iso rooli, jonka jälkeen oli hyvä lähteä työskentelemään.

Kiitos Saija taideillasta. Alustus sanat Raamatusta oli vahvistivat ja rohkaisivat Kutsuit sanojen kautta taideseikkailuun, jossa sait tulevaisuuden unelmat hyvillä kysymyksillä avattua.

Kannustit kulkemaan tulevaisuutta kohdin ja rakkauden hyväksyvässä ilmapiirissä tuli turvallinen olo. Puhkesimme yhdessä kukoistukseen. Yhteisöllisyys vahvisti. Rohkaisevat ryhmäläisten sanat lohdutti ja kannusti kulkemaan omaa merkityksellistä matkaa. hyvää kesää ja lämmin halaus

Tapasi toimia taideterapiaohjaajana on lempeä, monipuolinen, kaikki huomioonottava, kuunteleva. Annat sopivasti myös omaa näkökulmaa aiheita/töitä reflektoidessa. Alku- ja loppurukoukset nitovat kauniisti ja turvallisesti kunkin kerran yhteen. Näyttää ja kuulostaa että tämä on sinun paikkasi, siunausta ja menestystä tällä tiellä. Tulkoon moni sydän eheämmäksi tämän työmuodon kautta.

