

## Tulevaisuusvisiointia: **Omakeuva muovailen**

Tämä tehtävä sopii erityisen hyvin sinulle, joka olet pohdintavaiheessa oman sukupuolesi tai sukupuolen ilmaisusi kanssa tai toivot jotain kehollisia muutoksia tai olet lähdössä transprosessiin.

Tee muovailumassasta/savesta kuva itsestäsi sellaisena kun toiveissasi näet itsesi.

Ajattele pidemmälle tulevaisuuteen, esim. viiden vuoden päähän. Anna itsellesi tilaa unelmoida samalla.

Käytä mielikuvitustasi, tehtävää tehdessä sinun ei tarvitse yhtään pienentää toiveitasi, vaikka ne eivät tuntuisi realistisilta.

Hahmosi voi myös olla abstrakti, tai vaikka joku muu kuin ihmishahmo.

Kostuta käsiäsi välillä muovaillessasi, etenkin jos käytät savea. Jos hahmosi on seisoma-asennossa, voit tehdä sitä tukea vasten, jotta se pysyy pystyssä paremmin. Esimerkiksi joku astia voi sopia tueksi. Tai voit laittaa sen sisälle sanomalehteä tai paperia.

### **Mieti muovaillessasi seuraavia kysymyksiä:**

Millaista on kun sinulla on hyvä olla omassa kehossasi?

Miltä näyttät kun olet kotona omassa sukupuolessasi?

Miten se näkyy ilmeessäsi, entä miltä tuntuu ja näyttää kropassasi, asennoissasi?

### **Tarvikkeet:**

-paketti itsekovettuvaa muovailumassaa tai savea  
(esim. das-massa  
tai SIO-2® Plus itsekovettuvaa luonnonsavi sopii)

-muovailuvälineitä (esim jäätelötikku, syömäpuikot tai saven muotoilutyökaluja)

-muovailualusta

-vesikippo ja vettä

Kun hahmosi on kuivunut, voit maalata sen esim. akryyliväreillä.

Jos haluat, voit näyttää valmiin omakuvasi tai kuvan siitä jollekin läheisellesi, tai turvallisesti kokemallesi ammattilaiselle, esimerkiksi SMOK:in työntekijälle yksilöajalla.