Oulun kansainvälinen lasten- ja nuortenelokuvien festivaali
Oppimateriaali elokuvaan

SOPEUTUMATON

Elokuva on sallittu yli 12-vuotiaille.

Oppimateriaalin on laatinut Helmi Nordlund.

Vastauksia voi pohtia ja tehtäviä toteuttaa joko itsenäisesti, pienryhmissä tai luokan kesken.

Infolaatikko:
Päijänteen erakko, Toivo Pylvänäinen (1894–1979), oli suomalainen erakko, joka asui lähes 40 vuotta pienessä saaressa keskellä Päijännettä. Kalastamalla itsensä elättänyt Pylvänäinen eli yksin vaatimattomassa mökissä, ja vieraita hänellä kävi vain harvoin. Pylvänäinen tuli tunnetuksi omalaatuisen elämäntapansa lisäksi käsin tekemistään vaapuista.

Sommar, H. (2012, 15. toukokuuta). *Päijänteen erakko oli mestarikalastaja*. Yle. https://yle.fi/a/20-112574

Oppimateriaali on jaettu kahteen osioon.

Osio 1: Elokuvaan sekä tunne- ja turvataitoihin liittyviä kysymyksiä ja pohdintatehtäviä. Kysymyksiin on esimerkkivastaukset, mutta “oikeat” vastaukset voivat näyttää myös erilaiselta.

Osio 2: Elokuvan teemaan liittyvä läsnäoloharjoitus luokalle, joko ennen elokuvaa, elokuvan ja harjoitusten välissä tai elokuvan ja harjoitusten jälkeen.

OSIO 1

1. Miksi Nadja päättää lähteä saarelle? Mitä saarella olo tekee Nadjalle?
Vastaus: *Nadja lähtee saarelle etsimään itseään ja päästäkseen irti vaikeasta arjestaan. Saarella Nadja aloittaa matkansa kohti itsetutkiskelua sekä päihteetöntä ja hyvinvoivempaa elämää.*

2. Miten Toivon tarina vaikuttaa Nadjaan?
Vastaus: *Elokuvan aikana Nadja heijastelee itseään ja omia kokemuksiaan Toivoon sekä muihin sukulaisiinsa. Hän kokee yhteyttä Toivoon ja hänestä tuntuu, että Toivon tarina tavallaan "jatkuisi" hänen kauttaan.*

3. Millaiseksi kuvailisit Nadjan elokuvan alussa? Entä elokuvan lopussa?
Vastaus: *Elokuvan alussa Nadjan elämä on hyvin epätasapainoista ja päihteiden värittämää. Arki ei oikein suju ja asiat eivät pysy hänellä hallinnassa. Elokuvan loppua kohden Nadja*

kuitenkin muuttuu tasapainoisemmaksi ja itsetutkiskelun myötä tuntuu löytävän rauhaa sekä myötätuntoa itseään kohtaan.

4. **Mitkä elokuvan pohjalta havaitut asiat vaikuttivat Nadjassa tapahtuneisiin muutoksiin?**
Muutoksiin vaikuttivat mm. päihteiden käytön lopetus, itsetutkiskelu ja oman hyvinvoinnin tukeminen.

5. Minkälaisia tunteita elokuva herätti sinussa?

6. Pohdi: Mitkä asiat lisäävät sinun hyvinvointiasi/tekevät sinut onnelliseksi?

7. Pohdi: Mitä teen silloin, kun minulla on vaikeaa? Miten saan oloni paremmaksi?

OSIO 2

Elokuvaan teemaan sopiva harjoitus: Rauhoittumis-/läsnäoloharjoitus

Opettaja voi ohjata harjoituksen lukemalla alla olevan tekstin luokalle ääneen. Erityisesti hengitysharjoitusten sekä tutkiskelujen aikana oppilaille kannattaa antaa aikaa, sen verran kuin opettajasta tuntuu. Halutessanne taustalla voi soittaa esimerkiksi rauhoittavaa musiikkia.

“Etsi itsellesi mukava asento, jossa tunnet olosi mahdollisimman levolliseksi, ja sulje silmäsi.

Hengitä sisään, niin syvään kuin pystyt. Pidätä hetki hengitystäsi.

Hengitä nyt rauhallisesti ulos.
Toista tämä muutaman kerran, omaan tahtiin, joka tuntuu sinulle hyvältä.

Tämän jälkeen jatka hengittämistä omaan, luonnolliseen tahtiin, jota sinun ei tarvitse kontrolloida.

Tutki seuraavaksi oman kehosi tuntemuksia.

Yritä pitää kaikki paikat mahdollisimman rentona, ja huomaa, jos jossain tuntuu kireyttä tai jännitystä.

Voit omalla paikallasi lempeästi hieman venyttää esimerkiksi niskaa, hartioita tai käsivarsia, jos se tuntuu sinusta hyvältä.

Miltä ympäristö tuntuu kehossasi?

Mitä kuulet ympäristössäsi?

Entä mitä haistat?

Hengitä vielä kerran kunnolla syvään.

Voit nyt hiljalleen avata silmiäsi, ja palata takaisin tähän hetkeen.

Kiitos, kun osallistuit harjoitukseen.”