

ANTTI HAIKKALA

# Break!

(suom. rikkoa, hellittää, välitunti, murtua, pako)



KUVA LASSE POSER

**OPPI-  
MATERIAALI**  
perusopetukseen  
ja toiselle  
asteelle

OPETUSMATERIAALIT 2023

**KANSALLISTEATTERI**  
Yleisötyö

Oppimateriaalin ovat laatineet **Eveliina Ventelä** (Herttoniemen yhteiskoulu), **Satu Mäkinen** (Oulunkylän yhteiskoulu) ja **Marika Kesseli** (Oulunkylän yhteiskoulu).  
Oppimateriaali jakautuu kolmeen osaan:

- 1) **Perustason tehtävät**
  - 2) **Keskittymis- ja rentoutusharjoitukset**
  - 3) **Syventävät tehtävät / lisätehtävät**
- 

# Perustason tehtävät

## ESITYKSEN AIKANA

### Tarkkailutehtävä

#### 1) Poimi esimerkkejä, miten esityksessä käytetään tunteiden ilmaisemiseen

- projisointeja
- valoja
- ääniä
- musiikkia
- liikettä

#### 2) Tarkkaile henkilöitä

- Miten Jukka-opettajan stressi ilmenee?
- Millainen on Jukan ja kouluavustaja Dinan asenne
  - a) oppilaisiin
  - b) opetettavaan asiaan
  - c) opettajan roolia kohtaan?
- Missä kaikessa näkyy, että Jukka ei ole aivan kiinni ajassa?
- Mitä koululle tyypillisiä käytäntöjä, asioita tai tilanteita esitykseen on tuotu?

# ESITYKSEN JÄLKEEN

## Keskustelutehtäviä Break!-esitykseen yhteisesti tai pienryhmissä

### 1) Millainen teatterikokemus oli?

- Miten katsomiskokemukseesi vaikutti yhteinen luokkahuoneeksi rakennettu tila?
- Missä kohdassa olisit halunnut puuttua esitykseen tai osallistua jotenkin?
- Missä kohdassa tajusit kahden nuoren olevan näyttelijöitä?
- Tunnistatko koulustasi Jukan tai Dinan kaltaisia opettajia tai kahden nuoren kaltaisia oppilaita?

### 2) Keskustelkaa tarkkailutehtävien pohjalta.

## Yhteinen keskittymisharjoitus

- Pistä suu kiinni ja silmät auki. Katsele ympärillesi vajaa minuutti puhumatta mitään. Jos sinun pitäisi lavastaa koululuokka viidellä esineellä, mitä käyttäisit?
- Pistä sekä suu että silmät kiinni. Keskity kuuntelemaan. Kuuntele ensin omaa hengitystäsi, sitten ympäristöäsi. Mitä luokassa kuuluu silloinkin, kun on hiljaista?

## Keskustellaan koulusta ja tasa-arvosta koulussa

Jukka ja Dina kertovat koulu-sanan etymologiasta ja historiasta:

- Sana *koulu* tulee latinasta ja tarkoittaa alun perin vapaa-aikaa, vapaata työstä, aikaa harjoittaa tieteitä ja taiteita. Onko tämä määritelmä mielestäsi pätevä nykyaikanakin?
- Toki he jatkavat pohtimalla, että koulu on myös lasten ja nuorten säilytyspaikka sinä aikana, kun vanhemmat rakentavat talouskasvua. Mitä ajattelet tästä määritelmästä? Miten koit korona-ajan, kun käytiin etäkoulua eikä kouluun päässyt?
- Dina määrittelee kansakoulun ja myöhemmin peruskoulun yhteiskunnan tärkeimmäksi tasa-arvohankkeeksi. Mitä esimerkkejä tasa-arvosta esityksessä luetellaan? Onko koulu mielestäsi onnistunut tavoitteessaan ja tasoittanut esimerkiksi luokkaeroja?
- Kaksi nuorta arvelevat, että koulu on tasa-arvoisempi niille, joilla ei ole erityistarpeita ja jotka osaavat suomea äidinkielenä ja ovat neurotyypillisiä, tottelevaisia, liikunnasta tykkäviä cis-heteroita – ja niille, jotka jaksavat. Onko mielestäsi näin, ja jos on, miten se näkyy?

## Toiminnallisesti koulusta

Toteuttakaa keskustelun pohjaksi janatyöskentely niin, että sovitte, kummassa päässä luokkaa on ”täysin samaa mieltä” ja kummassa ”täysin eri mieltä”. Opettaja esittää väitteen, minkä jälkeen jokainen valitsee paikkansa janalta, jossa voi asettua myös keskelle tai vähän jompaankumpaan laitaan. Oman paikan löytämisen jälkeen oma paikkavalinta perustellaan joko lähellä olevien kanssa tai niin, että se kerrotaan kaikille yhteisesti.

- Sana *koulu* tulee latinasta ja tarkoittaa alun perin vapaa-aikaa, vapaata työstä, aikaa harjoittaa tieteitä ja taiteita. **Määritelmä on edelleen pätevä.**
- Esityksessä sanotaan, että koulu on lasten ja nuorten säilytyspaikka sillä aikaa, kun vanhemmat rakentavat talouskasvua ja käyvät töissä. **On parempi, että lapset ja nuoret kootaan päiviksi yhteen koulurakennukseen opiskelemaan kuin että jokainen kuluttaisi päivänsä haluamallaan tavalla.**
- Koronan aikana etäopiskelua oli paljon. **Kotoa käsin opiskeleminen oli mukavaa.**
- Dina määrittelee kansakoulun ja myöhemmin peruskoulun yhteiskunnan tärkeim-mäksi tasa-arvohankkeeksi. **Koulu on onnistunut lisäämään tasa-arvoa suomalaisessa yhteiskunnassa.**
- **Koulu on tasa-arvoinen.**

## Keskustellaan uupumuksesta

Lukekaa ääneen *Break!*-esityksen nuoren hahmon monologi, jossa nuori kuvailee uupumuksen tunnetta, ja keskustelkaa alla olevista kysymyksistä.

*No emmä tiä....se on niinku eri, ku semmone normaali väsymys. Se ei helpota vaikka kuinka nukkuis. Ei oo intoo enää tehä mitään, ei yhtään mitään. Raajat on raskaat ja pää on tahmee.*

*Asiat jää hoitamatta, muisti pätkee, aika loppuu. Niinku semmosta paksua mustaa mönjää. Tulee syyllinen olo. Syytöksiä joka puolelta.*

*Mikset saa enää mitään aikaan, mikset jaksa, mikset tuu kouluun, mikset menesty. Mikset oo niinku ennen!*

*Ihan niinku mun elämä ei ollukaan mua varten ja mä en enää kelpaa tähän maailmaan. Mä oon huono. Mä olin hyvä, mutta nyt mä oonki huono kaikessa.*

*Sit on pakko vaan jättäytyä kaikesta pois, että sais levättyä. Sit ku jää kaikesta pois, niin ei enää ookaan mitään. Kaveriporukkaa, harrastuksia, ei enää mitään, mistä saa iloo.*

*Niinku semmosta mustaa tahmeeta valuvaa mönjää, valuu kaikista huokosista ja tarttuu kaikkeen. Ei oo enää kellekään tärkeä... vaan taakka. Ja itelleenki. On vaan yksin ja taakka itelleen. Pelottaa, ettei enää jaksa ees yrittää. Kaikki työ, kaikki minkä takia on aluperin uupunu on vaan valunu hukkaan. Emmä haluu elää tämmöstä elämää, jos tää on vaan tämmöstä paksua mustaa mönjää, niinku semmosta....mitä se ny on.*

- Onko kuvailussa jotain sinulle tuttua?
- Mitä ohjeita antaisit sellaiselle, joka kokee huonommuutta ja ja jatkuvaa väsymystä? Kenen puoleen kannattaisi kääntyä?
- Mikä voisi olla ihmisen näytönsäästäjä?
- Kun nuori avautuu, miten Jukka ja Dina suhtautuvat? Onko koulussa mielestäsi mahdollista puhua tunteista?

## Toiminnallisesti uupumuksesta

- Työskennellään pareittain. Toinen parista on koulun kuunteleva aikuinen, esimerkiksi opettaja, kuraattori tai opo, ja toinen lukee hänelle nuoren hahmon monologin ja eläytyy nuoren rooliin sen verran kuin tahtoo. ”Aikuisen” tehtävä on harjoitella niin sanottua peilaavaa kuuntelemista, eli hän sanoo nuorelle takaisin kuulemiaan keskeisiä asioita, esimerkiksi ”Susta siis tuntuu yksinäiseltä”. Näiden kommenttien jälkeen nuori saa tarkentaa ääneen ajatuksiaan.
- Harjoituksen jälkeen molemmat kertovat, miltä tehtävä tuntui, ja juttelevat siitä, miten uupuneen ihmisen viestiä pitäisi kuunnella.
- Näytelmässä sanotaan, että olisi hyvä, jos ihmisillekin olisi jokin näytönsäästäjä. Suunnitelkaa rentoutusharjoitus itse keksimällä tai netistä hyvä etsimällä. Voitte tehdä myös huoneentaulun ”Ihmisen näytönsäästäjä”, jossa on ohjeita jokaiselle uupumuksen välttämiseksi.

## Puhetta omasta olost

- Näytelmän lopussa Jukka sanoo: ”Toivottavasti teillä on ollut ihan kiva tunti ja toivottavasti opitte jotain.” Kerro vieressä istuvalle, opitko jotain. Jos opit, mitä?
- Lopuksi jokainen kertoo, miten jaksaa nyt. Asian voi kertoa parille, pienryhmälle tai koko luokalle, ja ”nyt” voi tarkoittaa juuri tätä hetkeä, tätä päivää tai ympäröivää aikaa ja olosuhdetta.



KUVAT TUOMO MANNINEN



# Keskittymis- ja rentoutus- harjoituksia koulupäivään

## Rentoutus- ja keskittymisharjoituksia Internetistä

[mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/)

[oivamieli.fi/dashboard.php](https://oivamieli.fi/dashboard.php)

(erityisesti Linnunpesä, Lehdet virrassa ja nukkumaan mennessä Skanneri)

## Istu ja kuuntele maailmaa (kuulo)

Opettaja pyytää oppilaita istumaan lattialla silmät kiinni.

- Kuuntele ensin omaa hengitystäsi
- Kuuntele luokassa/tilassa kuuluvia ääniä
- Kuuntele koulun ulkopuolelta/koulun pihalta kuuluvia ääniä
- Kuuntele mielessäsi rautatieaseman ääniä
- Kuuntele mielessäsi Linnanmäen ääniä
- Kuuntele mielessäsi metsän ääniä
- Kuuntele mielessäsi avaruuden ääniä
- Palaa asteittain lähelle ja turvalliseen

Opettaja kysyy lopuksi, mikä oli helpointa kuunnella – entä vaikeinta.

## Sormikuljetus (tunto, kuulo)

- Otetaan parit.
- Toisella on huivi silmillä ja toinen opastaa.
- Vain sormenpäät koskevat, mutta jos sokkokuljetus on ryhmälle aivan uutta, voi sopia, että käsivarret koskettavat olkapäästä kämmenselkään.
- Opastajan pitää huolehtia siitä, ettei tule törmäyksiä, ja kunnioittaa sokon tahtia.
- Opettaja pysäyttää sormikuljetuksen mutta pyytää sokkona olleita vielä pitämään silmät kiinni. Opettaja kysyy sokoilta, missä kohtaa tilaa he arvelevat olevansa.
- Voidaan keskustella siitä, millä perusteella sokot päättävät sijaintinsa (joku voi esimerkiksi tuntea ikkunoista tulevan viileyden tai valoisuuden).
- Parit vaihtavat opastajan ja sokon rooleja.

## Piirrä toisen selkään (tunto)

- Harjoituksessa työskennellään parin kanssa.
- Opettaja jakaa piirtäjille laput, joissa on valmiita aiheita, kuten *kukka, auto, aurinko, #, Suomen-lippu*

## Äänimaisema (kuulo)

- Tehdään kaunis äänimaisema, joka kuvaa esimerkiksi metsää tai luontoa. Vaihtelua saa vaihtamalla esimerkiksi säätilaa tai vuodenaikaa. Ryhmä miettii, mitä ääniä tuotetaan missäkin järjestyksessä. Voimakkuuksiin tehdään vaihtelua, ja oma esitys harjoitellaan ja esitetään toisille. Yleisö kuuntelee silmät kiinni ja voi esimerkiksi maata lattialla.

## Aistihavaintojen tutkiminen

1. Valitse joku paikka ja istu alas
  2. Ole hiljaa ja sulje silmäsi
  3. Käytä kuulo-, haju- ja tuntoaistiasi
- Mitä havaitsite? Keskustelkaa mitä kuulitte, mitä haistoitte, mitä tunsitte. Voitte toistaa tämän harjoituksen esimerkiksi kolmessa eri paikassa. Verratkaa sen jälkeen tu-loksianne. Pystytkö luokittelemaan havainnoitejanne jollain tavalla?



KUVAT TUOMO MANNINEN



## Syventävät tehtävät / lisätehtävät

### PROJEKTITEHTÄVIÄ JA TEHTÄVIÄ MYÖHEMPÄÄN KÄYTTÖÖN

#### Väittely

Keskustelkaa ensin, millaisina Jukka ja Dina näkivät oppilaiden hyvän tulevaisuuden. Järjestäkää sitten väittely, jossa puolet luokasta edustaa Jukkaa ja toinen puoli Dinaa.

- Jukan puolen teesi on seuraava: **Koulun tärkein tehtävä on varmistaa, että jokainen saa parhaan mahdollisen todistuksen.**
- Dinan puolen teesi on seuraava: **Koulun tärkein tehtävä on huolehtia siitä, että koulussa voidaan hyvin.**

#### Nykyisyyden koulu ja tulevaisuuden koulu

- Tehkää ensin posterit tai tiedosto, johon on kuvina ja sanoina kuvattu nykyinen koulu.
- Miettikää, millainen koulun pitäisi olla, jotta sinne olisi kiva tulla ja tehdä siitä toinen posterit tai tiedosto. Virikkeeksi voi katsoa [Perttu Pölösen videon Miltä tulevaisuuden lukujärjestys näyttää?](#)
- Asettakaa posterit rinnakkain ja esitelkää ne muulle ryhmälle.



## Nykyisyyden koulu ja tulevaisuuden koulu patsastekniikkana\*

- Tehkää ensin ryhmissä ihmispatsaita, jotka kuvaavat nykyistä koulua ja esittäkää ne toisillenne. Antakaa toisten tehdä tulkintoja siitä, mitä he patsaissa näkevät.
- Tehkää sitten uudet patsaat, jotka kuvaavat tulevaisuuden koulua.
- Rakentakaa a- ja b-patsaan välille liikesarja, jossa näkyy muutos nykyisyydestä tulevaisuuteen. Liikkeen kannattaa olla hidas, jotta muutos näkyy. Kaikkien patsaassa olevien henkilöiden ei myöskään tarvitse liikkua yhtä aikaa. Muutokselle pitää siis antaa aikaa.
- Esittäkää muuttuvat patsaat toisillenne ja keskustelkaa niiden synnyttämistä ajatuksista.

\* Patsastekniikassa ryhmän jäsenet asettuvat liikkumattomaksi patsaaksi niin, että ryhmän jäsenet kuvaavat yhdessä tai erikseen jotain patsaan elementtiä. Jos patsaan aiheena on esimerkiksi ydinperhe, ryhmän jäsenet tekevät patsaan, jossa jäljittelevät mielestään tyypillistä perhettä. Jos aiheena on ilmastonmuutos, ryhmän jäsenet voivat edelleen kuvata ilmastonmuutokseen liittyviä osatekijöitä tai päättää yhdessä kuvata esimerkiksi merenpinnan nousua. Sovittaessa patsas voi hieman liikkua.

## Lukuvinkkejä

Kirjallisuudessa uupumuksesta on kirjoitettu viime vuosina melko paljon. Ohessa on lukuvinkkejä aiheesta kiinnostuneille.

- Tommi Kinnunen ja Minna Rytisalo: *Huokauksia luokasta* (WSOY 2023)
- Eeva Kolu: *Korkeintaan vähän väsynyt* (Gummerus 2020)
- J. S. Meresmaa: *Dodo* (Myllylahti 2020)
- Kreetta Onkeli: *Ei hetken rauhaa* -novelli kokoelmasta *Selityspakki* (Otava 2013)
- Ville Ranta: *Isi on vähän väsynyt* (Asema 2005)
- Pauliina Rauhala: *Taivaslaulu* (Gummerus 2013)
- [hs.fi/hyvinvointi/art-2000009361649.html](https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000009361649.html)  
*Opeta aivosi keskittymään*. HS 13.3.2023, Kaisa Hahto