

Mira

(Tanska 2025)



KUVA: Pressimateriaali

OHJAUS Maria Limkilde

KÄSIKIRJOITUS Ida Åkerstrøm Knudsen;
perustuen Mira-kirjasarjaan

NÄYTTÉLIJÄT Ellen Edith Pultz-Hansen, Filippa Marcella Olesen Olsson, Hugo Arthy, Solvej Marie Schunk Jensen, Elin Buchhorn Andersen, Lola Schubert, Mira Cakmak, Signe Egholm Olsen, Jytte Kvinesdal

DIALOGIKIELI tanska

KESTO 85 min

IKÄRAJA sallittu yli 7-vuotiaille

IKÄSUOSITUS suositellaan yli 11-vuotiaille

OPPIMATERIAALIN TEEMAT ystävyys ja ihmissuhteet, lapsuus vs. nuoruus, omat ja muiden tunteet, omat ja muiden rajat

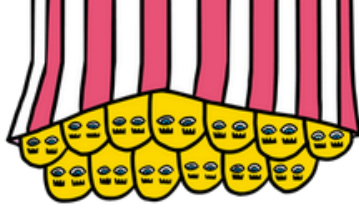
SOVELTUVAT OPIAINEET äidinkieli ja kirjallisuus, biologia, elämäkatsomustieto, kuvataide

LAAJA-ALAISET OSAAMISKOKONAISUUDET ajattelu ja oppimaan oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaito

SYNOPSIS

12-vuotias Mira rakastaa tehdä taidetta kierrätysmateriaaleista yhdessä parhaiden ystäviensä Najan ja Louisin kanssa. Kun Miran luokalle saapuu uusi oppilas Beate, Miran maailma kokee kolauksen: Miraa lukuunottamatta kaikki luokan tytöt ihailevat Beaten somevideoita ja haluavat tästä uuden ystävän. Miran pahin pelko toteutuu, kun Naja alkaa viettää enemmän aikaa Beaten kuin hänen kanssaan.





ENNEN ELOKUVAA

TUEKSI OPETTAJALLE

Ihmissuhteet, mielenterveys ja itsetuntemus

Mitä ihmissuhteet merkitsevät mielenterveydelle?

Ihmissuhteet ovat tärkeitä ihmiselle mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Nähdyn, kuullun ja kohdatun tuleminen ovat ihmisen perustarpeita. Ihmiset kaipaavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sitä, että voi jonkun kanssa jakaa elämän iloja ja suruja.

Parhaimmillaan ihmissuhteet voivat toimia voimavarana, jolloin ne tukevat jaksamista. Ihmissuhteet voivat kuitenkin myös kuormittaa. Voi olla haasteita perhe- tai kaverisuhteissa, ja voi kokea, ettei kuulu joukkoon tai tuntee olonsa yksinäiseksi.

On myös tavallista, että ihmissuhteet elävät ja muuttuvat muun elämän mukana. Tärkeintä on tunnistaa, miten ihmissuhteet ja niissä tapahtuva vuorovaikutus vaikuttaa omaan vointiin. Kannattaa vaalia sellaisia ihmissuhteita, jotka tukevat ja kasvattavat, ja tuovat itselle hyvää oloa.

Mikä on turvaverkko?

Yksilön turvaverkko muodostuu merkityksellisistä ihmissuhteista, joissa voi jakaa arjen ilot ja murheet sekä ihmisistä, joiden kanssa viihtyy parhaiten. Turvaverkkoon voi kuulua yksi tai useampi ihminen. Siihen voi kuulua esimerkiksi perheenjäsen, huoltaja, kaveri, opettaja, valmentaja tai nuorisotyöntekijä.

Jokainen tarvitsee lähelleen turvallisia ihmisiä, joiden kanssa voi jakaa elämän iloja ja suruja. Välillä onkin hyvä pysähtyä ja pohtia, mitkä on juuri itselle merkityksellisiä ihmissuhteita ja miten ne sijoittuvat omaan elämään.

Mitä on itsetuntemus?

Itsetuntemuksella tarkoitetaan sitä, että tuntee itsensä ja tietää esimerkiksi sen, mitkä ovat itselle tärkeitä asioita, mitä haluaa saavuttaa ja mihin käyttää aikaa. Itsetuntemukseen liittyy myös omien tunteiden ja ajatusten havainnointi. Myös omien vahvuuksien, kehityskohteiden ja heikkouksien tunteminen on osa itsetuntemusta. Hyvässä itsetuntemuksessa hyväksyy se, että voi myös muuttua ihmisenä ja esimerkiksi mielenkiinnon kohteet voivat vaihtua.

Itsetuntemukseen liittyy omien tarpeiden ja toiveiden sanoittaminen. On myös tärkeää oppia tunnistamaan asiat, joita itse haluaa tai tarvitsee, ja mitkä ovat muiden ajatuksia tai tarpeita. Itsetuntemus ja omien arvojen ja tarpeiden tunteminen on tärkeää, jotta omaa arkea voisi sovittaa itselleen toimivaksi ja mielekkääksi ja toisaalta myös rakentaa suunnitelmia tulevaisuutta varten. Omien arvojen ja tarpeiden vastaisesti eläminen voi pitkällä tähtäimellä olla vahingollista ja kuluttavaa, joten itsensä äärelle pysähtyminen on arvokasta myös pitkällä tähtäimellä.

Lähde: Nuorten mielenterveysseura Yeesi

ELOKUVAN JÄLKEEN

TEEMA: YSTÄVYYS JA IHMISSUHTEET

Elokuvassa tutustutaan 12-vuotiaaseen Miraan, jolla on kaksi hyvää ystävää, Naja ja Louis. Siinä missä Mira voi kertoa kaikkea kaiken Najalle, on Louisin kanssa kivaa viettää aikaa kaikkea puuhastellen. Miraa ja Louisia yhdistää romuaarteiden metsästys ja näiden uusiokäyttö. Miran luokalle saapuu uusi oppilas Beate, joka sekoittaa niin koko luokan tyttöjen kuin Miran ystävien dynamiikan.

KYSYMYKSIÄ ELOKUVASTA

- Mitä uuden oppilaan saapuminen luokkaan saa aikaan?
- Miten Mira suhtautuu uuteen oppilaaseen Beateen? Entä hänen paras ystävänsä Naja?
- Miten kuvailisit Miran, Najan ja Louisin ystävyyttä? Ovatko he hyviä ystäviä toisilleen?
- Miten Louisin ja Miran ystävyys muuttuu elokuvan aikana?
- Mitä mieltä olet, kuvataanko elokuvassa ystävyyttä ja sen haasteita todenmukaisesti?

POHDITTAVAKSI RYHMÄLLE

- Keskustelkaa ryhmän kesken, minkälaisia ystävyssuhteita on olemassa. Mikä tekee hyvän ystävän, mikä merkitys taas on hyvillä kavereilla, joita näkee satunnaisesti esimerkiksi harrastuksissa?
- Muistella tilanteita tai hetkiä elokuvasta, joissa puhuminen olisi auttanut tai ratkaissut tilanteen. Keskustelkaa sitten yhdessä, miksi omista tunteista tai haluista on joskus vaikea puhua.



TEEMA: LAPSUUS VS. NUORUUS

Elokuvassa Mira huomaa kiinnittävänsä huomiota asioihin, jotka eivät aiemmin ole kiinnostaneet häntä: omat vaatteet tuntuvat yhtäkkiä lapsellisilta, lelut näyttävät pikkulasten jutuilta ja ripset pitäisi kihartaa. Ystävyssuhteet joutuvat koetukselle, kun Naja alkaa viettää enemmän aikaa Beaten kuin Miran seurassa, ja Louis alkaa näyttäytyä enemmän kuin pelkkänä ystävänä.

KYSYMYKSIÄ ELOKUVASTA

- Miksi luokan tytöt ihailevat uutta oppilasta Beatea? Miksi ja miten Mira suhtautuu Beateen eri tavalla kuin muut?
- Mitä huomioita Mira alkaa tehdä itsessään vietettyään aikaa Beaten seurassa? Miksi ja miten Mira haluaa muuttua? Mitä ajatuksia tämä herättää sinussa?
- Miten Miran ja Louisin välinen ystävyys muuttui elokuvan aikana? Miksi?

POHDITTAVAKSI RYHMÄLLE

- Elokuvassa Mira koki esimerkiksi vaatteensa ja lelunsa lapsellisiksi ja halusi niistä eroon. Pohtikaa ryhmän kesken, mistä tietää olevansa nuori eikä enää lapsi. Voiko tämän esimerkiksi päätellä vaatteista tai toisen huoneen sisustuksesta?
- Pohtikaa yhdessä, miltä Miran ja muiden tyttöjen käytös on näyttänyt ja tuntunut Louisista. Miksi Louis sanoi Miralle luokkajuhlissa, että tämä on lapsellinen?

ELOKUVAN JÄLKEEN

TEEMA: OMAT JA MUIDEN TUNTEET

Elokuvassa tunteet kuohuvat monessa tilanteessa. Miraa harmittaa, kun paras ystävä Naja viettää enemmän aikaa Beaten kuin hänen seurassaan, eikä hän tunne myöskään itseään mukavaksi Beaten seurassa. Tunteet Louisin suuntaan heiluvat ystävyyden ja ihastumisen välillä. Samaan aikaan Najaa ihmetyttää Miran reaktiot Beatea kohtaan, ja Louis vaikuttaa enemmän hämmentyneeltä kuin ihastuneelta Miraa kohtaan.

KYSYMYKSIÄ ELOKUVASTA

- Miten kuvailisit Miraa ihmisenä, entä Najaa ja Louista? Mitkä asiat yhdistävät heitä?
- Miten Miran käytös muuttuu uuden oppilaan Beaten seurassa? Miten hän kohtelee tätä?
- Miten Najan käytös muuttuu Miraa kohtaan elokuvan aikana?
- Miten ja miksi Miran käytös muuttuu Louista kohtaan elokuvan aikana?
- Miksi Mira suuttuu luokkajuhlissa? Mitä tilanteesta seuraa?

POHDITTAVAKSI RYHMÄLLE

- Elokuvassa Mira ajautuu erilleen niin Najasta kuin muusta tyttöporukasta. Mira viihtyy paremmin Louisin ja perheensä seurassa, jossa hän voi olla oma itsensä. Pohtikaa ja keskustelkaa ryhmän kesken, miksi on tärkeää olla läheisiä, joiden seurassa on hyvä olla.
- Keitä läheisiä ihmisiä sinulla itselläsi on ympärilläsi?
- Oletko joskus ollut tilanteessa, missä ns. negatiiviset tunteet ovat päässeet valloilleen?
- Minkälainen tilanne ole kyseessä? Miten tilanne ratkesi?

TUEKSI NUORELLE

- ➔ Väestöliiton Poikien Puhelin (www)
- ➔ Mieli ry:n Sekasin-chat (www)
- ➔ MLL Lasten ja nuorten puhelin (www)



TEEMA: MUN RAJAT, TOISTEN RAJAT

Mitä omilla rajoilla tarkoitetaan?

Rajojen vetäminen tuo meille suojaa ja turvaa. Rajojen ensisijainen tarkoitus ei ole ainoastaan rajata ulkopuolelle, vaan pitää huolta siitä, mikä on rajojen sisällä, eli omasta itsestään. Ne auttavat meitä erottamaan omat halumme, toiveemme ja tarpeemme toisten ihmisten, yhteisöjen tai yhteiskunnan tahdosta ja vaatimuksista.

Omien rajojen puolustaminen tarkoittaa sitä, että osaa sanoa ei ja uskaltaa vetäytyä rajoja haastavista tai niitä rikkovista tilanteista. Omista rajoista kommunikoimalla ja niistä kiinni pitämällä suojelee omaa mielenterveyttä. Jos uhrautuu aina toisten puolesta ja jättää omat tarpeet ja tunteet huomiotta, se voi johtaa esimerkiksi kuormittumiseen ja uupumiseen, ongelmiin ihmissuhteissa ja esimerkiksi selittämättömiin fyysisiin vaivoihin.

Keskustelkaa yhdessä ryhmän kesken, miten seuraavat rajat ilmenivät elokuvassa. Keskustelkaa sitten, miten asettaa rajoja omassa elämässänne.

Fyysiset rajat on rajoja, jotka liittyy omaan kehoon ja henkilökohtaiseen tilaan. Jokaisella on oikeus päättää miten, milloin ja millaisessa fyysisessä kanssakäymisessä haluat olla ja kenen kanssa.

Sanalliset rajat liittyvät siihen, miten haluat että sinulle puhutaan tai miten puhut muille. On mahdollista pyytää, millä tavalla ja millaisella sävyllä haluaa keskustelua käytävän. Lisäksi voi asettaa itselle rajan itsekriittisen ja syyllistävän sisäisen äänen kuuntelemisen suhteen.

Sosiaaliset rajat määrittävät, kenen kanssa haluaa viettää aikaa ja miten paljon. Sosiaalisia rajoja määritettäessä voi pohtia, viettääkö aikaa sellaisten ihmisten kanssa, joiden seurassa viihtyy? Tunteeko syyllisyyttä, jos haluaa olla yksin? Osaako vetäytyä tilanteista, joissa ei tunne oloasi hyväksi?

Lisätietoa: [Mielenterveyden aakkoset](#) | Nuorten mielenterveysseura Yeesi ([www](#))

NÄHDYSTÄ KOETUKSI

- ★ Mitä elokuvasta jäi päällimmäisenä mieleen?
 - ★ Mistä pidit elokuvassa, mistä taas et pitänyt?
 - ★ Olivatko elokuvan henkilöhahmot samastuttavia tai uskottavia?
 - ★ Mitä mieltä olit elokuvan lopetuksesta?
- Minkälaisia elokuvia katselet mielelläsi? Onko sinulla lempielokuvaa? Miten tämä elokuva eroaa muista näkemistäsi elokuvista? Pohtikaa, miksi on tärkeää tehdä ja nähdä erilaisia elokuvia.
 - Pohtikaa, mikä merkitys erilaisilla henkilöhahmoilla on elokuvassa. Ovatko päähenkilöt aina kiltejä ja kaiken osaavia? Miksi usein mukana on myös ilkeitä hahmoja? Minkälaisista hahmoista pidät itse eniten?
 - Kirjoittakaa elokuvasta arvostelu. Pohtikaa, mitä asioita arvosteluissa nostetaan esille ja minkälainen on arvostelun kirjoitustyyli. Voitte toteuttaa arvostelun myös videona.

ARVOSTELE
ELOKUVA



Mitä jäi
mieleen?

