

## ONNELLINEN KOTIÄITI – Onko se mahdollista Ohjaaja

### Virikkeitä keskustelulle

1. Aloita kysymyksellä 1. Kootkaa kaikki vaikutelmat, jotka ryhmässä ovat tulleet sanasta "onni", voit kirjoittaa ne muistiin.
2. Tätä kysymystä käsiteltäessä on palautettava tietoisuuteen, että pidämme monia asioita "normaaleina", esim. kaunis asunto, tarpeeksi ravintoa, tarpeeksi rahaa jne.  
Lisäkysymys Olisimmeko onnellisempia, jos meillä ei olisi tätä aineellista hyvinvointia? Mistä meidän onnemme riippuu?
3. ja 4. Ryhmän koosta riippuen nämä kysymykset voidaan käsitellä pareittain ja vaihtaa sen jälkeen yhteisesti mielipiteitä.
5. Anna osallistujien lukea molemmat raamatunkohdat ja ilmaista mielipiteensä.  
Ajatuksia: Olemme kutsutut vapauteen, se tarkoittaa, kun tunnemme Kristuksen, emme enää ole riippuvaisia toisista ihmisistä ja olosuhteista (asuinympäristö jne.) ollaksemme onnellisia. Kristuksessa meillä on vapaus – hän voi antaa meille mahdollisuuden olla onnellisia kaikesta huolimatta.
6. Tämä kysymys voidaan käsitellä ryhmässä tai kukin erikseen, riippuu siitä kuinka hyvin osallistujat tuntevat toisensa.
7. a) Vaihtakaa ideoita, miten kotiinpaluusta voidaan tehdä miellyttävä antamaan vaihtelua, esim. kaunistautuminen, pukeutumalla miellyttävästi, valmistamalla "yllätysillallinen", joka syödään kahdestaan kynttilän valossa lasten jo nukkuessa.  
b) Yksinhuoltajalla on usein huono itsetunto. Siksi on tärkeää, ettei vetäydy syrjään ja anna asioiden mennä menojaan. Naistenryhmä tai yksittäiset ystävättäret voivat olla korvaavia suhteita, joissa voimme keskustella ongelmistamme pelkäämättä juoruilua.'
8. Anna muutama minuutti aikaa, jotta kaikki voivat kirjoittaa muistiin vaikka pareittain. Sen jälkeen vaihtakaa ideoita ja mahdollisia ratkaisuja.
9. Miettikää mahdollisesti yhdessä, mitä myönteisiä asioita ulkoisesti ja asenteissanne voitaisiin muuttaa. (Esim. yllätysateria kotona, rakkauden osoittaminen erityisellä tavalla. Yksinhuoltaja voi tehdä aloitteen uuteen ihmiseen tutustumiseksi, tai kutsua esim. joku perhe kylään).

1. Mitä ”onni tarkoittaa sinulle?

---

2. Mitkä ovat edellytykset olla onnellinen+

---

3. Mitkä ovat kotona olemisen positiiviset puolet?

---

Mitkä negatiiviset?

---

4. Millainen on asenteesi kotiäitinä olemiseen?

---

5. Millaisessa suhteessa vapaus ja onni ovat toisiinsa nähden seuraavissa raamatunkohdissa?

Gal. 5: 13-18; Joh 8:36 ”jos siis poika tekee teidät vapaiksi, niin te tulette\* todellisesti vapaiksi.”/huomioikaa myös yksinhuoltajat

---

6. Onko kanssasi eläminen miellyttävää ja nautinto?

Jos kyllä, niin miksi? \_\_\_\_\_

Jos ei, niin miksi? \_\_\_\_\_

7. Miten tervehditte toisianne, kun toinen tulee töistä?/Entä yksinhuoltajat+

Miltä sinä näytät?

Miltä kotisi näyttää?

Miellytätkö sinä ja kotisi miestäsi? \_\_\_\_\_

8. Mitkä ovat stressitilanteet, jotka usein toistuvat? Mikä niihin on syynä?<

---

9. Millaisen myönteisen totumuksen haluaisit omaksua suhteessasi vapauteen ja kotiäitinä olemiseen?

---

Kääntäjän huom! Materiaali tehty 80-luvun Sveitsin olosuhteisiin, jossa vaimot jäivät kotiin kun menivät naimisiin. Nykysuomessa pidä huolta myös itsestäsi, kuten neuvotaan mielenterveyden kädessä. Googlaa mieli.ry