

KUIDAS JAGADA END EMANA LASTE VAHEL SÜÜMEPIINU TUNDMATA?

Emadus on üks kaunemaid ja keerulisemaid rolle maailmas. Armastus laste vastu on lõputu, kuid meie aeg ja energia ei ole. Just see vastuolo – soov anda kõike, kuid piiratud võimalused – ongi sageli süümepiinade alguspunkt.

Süümepiinad ei teki armastuse puudusest. Vastupidi – need tekivad just seetõttu, et hoolid. Aga emana ei saa ega peagi sa olema kogu aeg kõigi jaoks olemas. Iga laps vajab sind erineval viisil ja erineval ajal. Üks laps otsib rohkem kallistusi, teine tahab lihtsalt kuulajat, kolmas vajab omaette olemise ruumi. Võrdne aeg ei võrdu õiglase tähelepanuga.

Emana olen õppinud hindama väikseid, siiraid hetki. Kasvõi 10 minutit täielikult kohal olemist – silmsidet, kuulamist, puudutust – võib lapse jaoks olla palju väärtuslikum kui terve hajevil veedetud päev.

Oluline on ka see, et **sa ei pea olema täiuslik**. Sa pead olema **päriselt kohal**. Just see kasvatab lastes turvatunnet ja ühendust, mitte ideaalselt tehtud õhtusöök või perfektselt planeeritud päev.

Mida saad teha süümepiinade vähendamiseks?

- **Ole kohal.** Päriselt. Kasvõi lühikeseks hetkeks.
- **Sõnasta lapsele oma tähelepanu:** „Ma näen, et sa vajad mind, tulen su juurde.“
- **Loo peres meeskonnatunnet.** Selgita, et igaühe vajadused on olulised ja kõigile jõuab kord.
- **Kuula ka iseennast.** Ütle julgelt: „Emme vajab praegu puhkeaega.“ Lapsed õpivad nii hoolimist ja eneseväärtustamist.
- **Julge olla ebatäiuslik.** Sinu kohalolu, armastus ja ausus on lapsele palju väärtuslikumad kui täiuslikkus.

Meeldetuletused igale emale:

- Sa oled piisav ka siis, kui oled väsinud.
- Sinu laps ei vaja superkangelast – ta vajab sind, just sellisena nagu oled.
- Kui valid hetke iseendale, ei võta sa lastelt midagi ära. Sa annad neile rahulikuma ema.
- Ka vaikne kohalolu võib olla kõige valjem armastuse keel.
- Puhkus ei ole loobumine – see on armastuse kogumine.

Sinu olemasolu on juba kingitus.

Sa ei pea rohkem tõestama, et oled väärtuslik.