



**MÄNGUTERAAPIA-
TEEJUHT LAPSE
MAAILMA**

**EESTI
MÄNGUTERAPEUTIDE
ASSOTSIATSIOON**

Mänguteraapia

Sirli Kivisaar

MTÜ EMTA asutajaliige ja juhatuse esimees
OÜ Via Naturale koolitaja
mänguterapeut



ÜRO laste õiguste konventsioon (1991) sätestab lapse õiguse puhkusele ja jõudeajale, mida ta saab kasutada mänguks ja meelelahutuslikuks tegevuseks



Mis on mäng?

- Mäng on tõsine, kuid samas ka pole seda
- See on triviaalne, kuid samas tähendusrikas
- Loominguline ja spontaanne, kuid samas reeglite ja reaalse maailmaga seotud
- Lapselik, kuid see esineb paljude täiskasvanute suurte saavutuste taustal

Kuidas seda siis defineerida?

„Free to learn“, Peter Grey 2013

Mis teeb mängust mängu?

Mängu defineeritakse kui igasugust vabalt valitud tegevust, milleks **motivatsioon tuleb inimese enda seest ja mis on tema enda poolt suunatud**. Mäng on miski, mis on „tavalisest“ elust erinev, ei ole tõsine, kuid samas haarab mängija intensiivselt endaga kaasa. Mängul pole muud eesmärki kui mäng ise. Mäng ei ole spetsiifiline käitumine, see on **igasugune tegevus, mis võetakse ette mängulise (ja stressivaba) meeleseisundiga**

Mis teeb mängu nii nauditavaks?

Võimalus mäng vastavalt enda soovile lõpetada

Mängu korral on tähelepanu keskendunud protsessile endale, mitte niivõrd tulemusele ja mängija meeleseisundit ei häiri läbikukkumishirm

- Goldstein J. (2012). *Play in children's development, health and well-being*. <http://www.ornes.nl/wp-content/uploads/2010/08/Play-in-children-s-development-health-and-well-being-feb-2012.pdf> Külastatud 29.06.17

Mängu kasud



Mõju emotsionaalsele ja käitumuslikule arengule	Mõju sotsiaalsele arengule
<ul style="list-style-type: none">• Vähendab hirmu, ärevust, stressi ja ärrituvust• Tekitab rõõmu, soodustab läheduse teket, parandab oskusi ja tõstab enesehinnangut ilma teisi alandamata• Parandab emotsionaalset paindlikkust ja avatust• Kujundab rahulikku meelt ja tõstab kohanemisvõimet, arendab oskust ootamatute olukordade ja muutustega toime tulla• Võib aidata emotsionaalse valuga toime tulla• Aitab õppida enesekontrolli	<ul style="list-style-type: none">• Arendab empaatiavõimet, kaastundlikkust ja jagamisoskusi• Pakub uusi võimalusi ja valikuid• Loob suhete mudeli, mis baseerub teiste kaasamisel, mitte kõrvalejätmisel• Parandab mitteverbaalseid oskusi• Suurendab tähelepanuvõimet ja kiindumust
Mõju füüsilisele arengule	
<ul style="list-style-type: none">• Mänguga kaasnevad positiivsed emotsioonid toetavad immuun- ja endokriinsüsteemi, samuti südame-veresoonkonda• Mäng vähendab stressi, depressiooni ja väsimust, läbi selle ka vigastuste tekkimise võimalusi teatavates olukordades• Arendab mootorikat, koordinatsiooni, tasakaalutunnetust ja painduvust.	

Kas tänapäeva maailm võimaldab lastel mängida?

- Tung mängida on bioloogiline ja väga baasiline. Lapsed on looduse poolt loodud mängima ja iseseisvalt maailma avastama. Selleks, et areneda, vajavad lapsed vabadust selle tegemiseks
- Mis on vaba mäng? Mängija ise otsustab mida ja kuidas mängida, loob ise reeglid, muudab neid jooksvalt vastavalt enda soovile
- Vaba mängu puudumine ei pruugi tappa füüsilist keha, kuid mõjutab negatiivselt lapse vaimset tervist
- Läbi vaba mängu õpib laps looma sõprussuhteid, ületama hirme, lahendama probleeme, võtma kontrolli oma elu üle, omandama füüsilisi ja intellektuaalseid oskusi toimetulekuks ühiskonnas, kus nad elavad

Kui mängust saab teraapia...

Igapäevane mäng

Tõine mäng

Mänguteraapia

Psühholoog, psühhoterapeut,
psühhiaater

Üksik/kerge
probleem

Mitmed/keerulised
probleemid

Palju ja väga
keerulised
probleemid

Mis on mänguteraapia?

“...see on lapse ja terapeudi vaheline dünaamiline protsess, milles laps uurib iseendale sobivas tempos oma ruumi ning hetkel tema elu mõjutavaid teadlikke või alateadlikke mineviku- või olevikuprobleeme”

Janet West 1992

Mänguteraapias on mänguasjad
lapse sõnad ja mäng lapse keel...

Eesti
Mänguteraapeutide
Assotsiatsioon



Tööriistakast

☀ Liiv

☀ Savi

☀ Kāpiknukud

☀ Joonistamine/maalimine

☀ Loov visualiseerimine/ lugude jutustamine

☀ Liikumine

☀ Muusika

☀ Kostüümid jne



Mille puhul aitab?

- ☀️ Probleemid enesehinnanguga
- ☀️ Kurbus/häiritus
- ☀️ Haiguse/surma mõistmine
- ☀️ Viha/frustratsioon
- ☀️ Õdede-vendade vaheline rivaalitsemine
- ☀️ Muutused elus – kolimine
- ☀️ Trauma ja sellega toimetulek jne.



Kui pikalt mänguteraapia kestab?

- ❖ Kuni 6-aastaste laste puhul võib oodata iganädalase mänguteraapia mõju juba 4 nädala jooksul ning olulist seisundi paranemist 2-4 kuu jooksul
- ❖ 10-12-aastastel lastel aga ilmneb esmane mõju 4-8 nädala jooksul, seisundi olulist paranemist võib eeldada 4-15 kuu jooksul.
- ❖ Kuid on ka erandeid ning tõsiselt traumeeritud lastel võib seisundi paranemine kauem aega võtta

Terapeutiline mäng maailmas

☀️ Play Therapy United Kingdom (PTUK) 1980ndad

☀️ Association of Play Therapy (USA)

☀️ Theraplay UK ja USA

☀️ Annely Sootsi Koolituse Tervisekool (Eesti): 2009 a 1-aastane koolitus, 2019 a kaheaastane koolitus, 2020 lisandus kolmas supervisioonil baseeruv koolitusaasta

☀️ MTÜ Eesti Mänguterapeutide Assotsiatsioon (MTÜ EMTA) 2018

Kas saab ka ilma mänguteraapiata?

Lapsed ei vaja rohkem koolis käimist ja õppimise aega.
Võibolla vajavad nad rohkem paremaid koole, kuid mitte rohkem aega õppimiseks ja koolis käimiseks

Lapsed vajavad rohkem aega mängimiseks!

Oleme loonud maailma, milles on hea elada täiskasvanutel,
kas suudame luua maailma, kus ka lastel on jälle hea elada?

Läbi mängu...

...õpib laps võtma selles maailmas vastutust
ja mitte pelgalt maailmale reageerima

Läbi mängu õpivad lapsed inimeseks olemise kunsti!



Leia mänguterapeut:
www.manguterapeudid.ee

Ole kursis EMTA tegevustega: liitu meie infolistiga ja märgi meeldivaks FB-leht (MTÜ Eesti Mänguterapeutide Assotsiatsioon)

Õpi mänguterapeudiks: www.tervisekool.ee



Täna tähelepanu eest!

[Sirli Kivisaar](#)

+372 501 1912

sirli@terviskool.ee

www.vianaturale.ee

