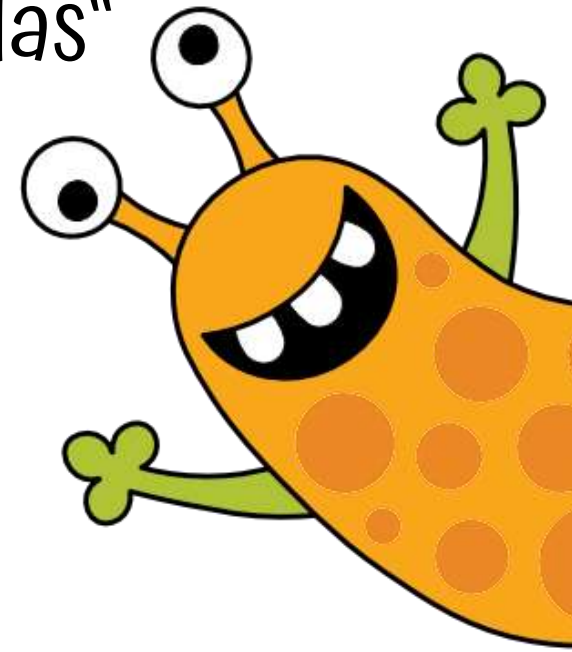




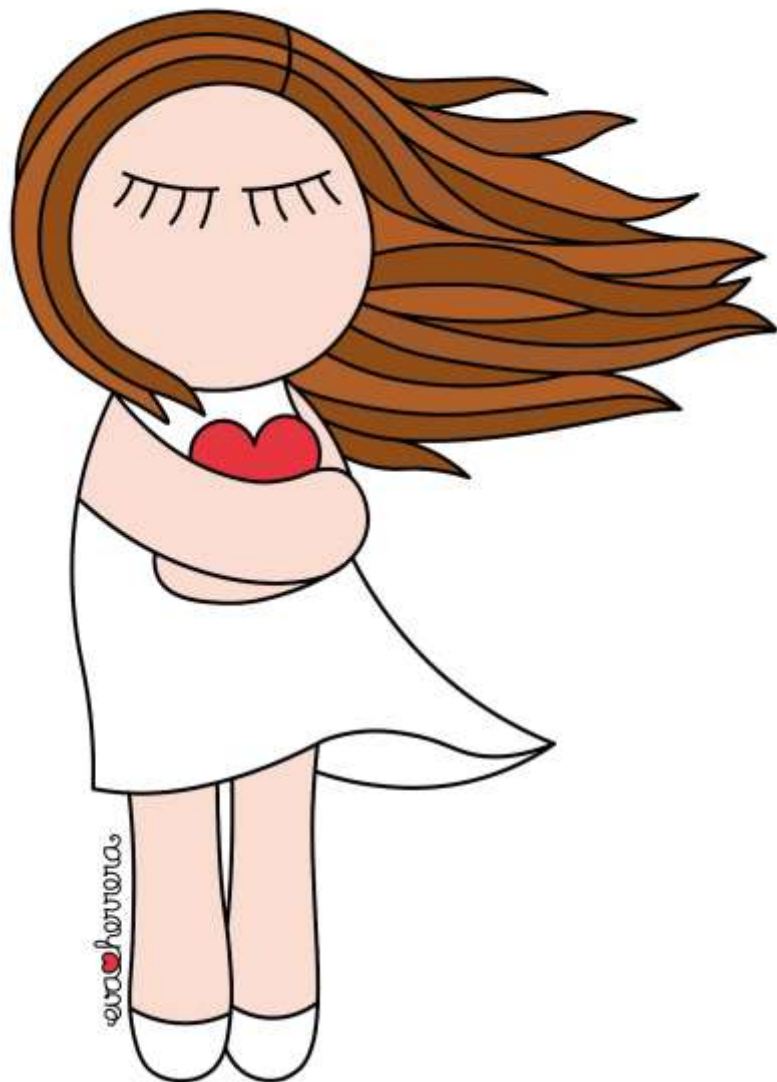
II Mänguteraapia konverents

„Mänguteraapia – kellele, miks, millal ja kuidas“

Tallinn 2026



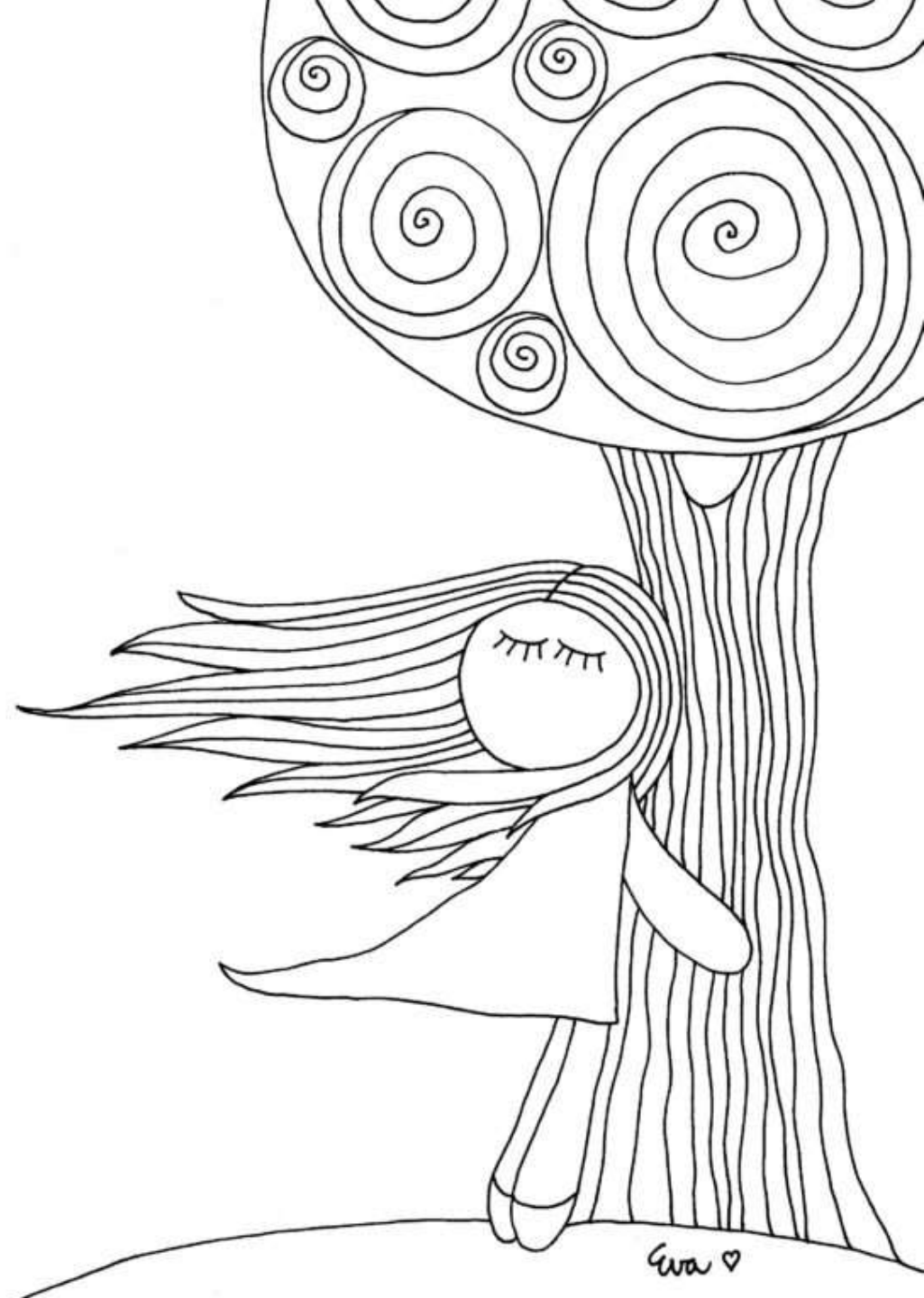
II Mänguteraapia konverents 2026



Mänguteraapia ja kriisist puudutatud laps

Eva Näf

Iga torm möödub,
kuid kas ka selle kahjud?



**Kriis on senist elukvaliteeti muutev,
talumatult raske ja hirmutav olukord,
millega toimetulekuks ei piisa
olemasolevatest ressurssidest.**

Kriisis tegutsemine **eeldab kiirust ja
ettevalmistust**, et maandada kahjusid ja
ennetada nende süvenemist.

Igapäevaelu kriisid

Paljud lapsed kogevad enne suureksaamist kriise

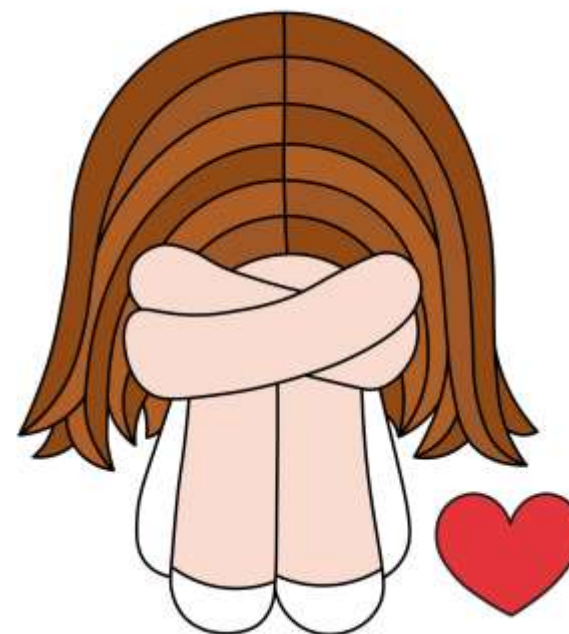
- kriise võivad kaasa tuua suured elulised ja igapäevaelu **häirivad muutused**
- kriisiga kaasneb enamasti millegi või kellegi füüsiline või emotsionaalne **kaotus**
- kriisi võib põhjustada oluliste täiskasvanute **emotsionaalse kättesaadavuse piiratus**
- kriise võivad kaasa tuua selgituste ja maanduseta jäänud rasked **tunded** ja hirmutavad **lood**

Keeruliste kogemuse eest ei ole kaitstud keegi



Ulatuslikud kriisid

- võivad haarata ja halvata lapsele lisaks kõiki lapse elus osalevaid täiskasvanuid
- tuua kaasa pideva hirmu ja abituse, suured kaotused
- võivad kesta pikema aja jooksul – laps ei ole oma elu jooksul muud näinudki?



Sageli on lapsed kriisides nähtamatud kannatajad

Lapse toimetulek kriisis sõltub paljuski
talle lähimate täiskasvanute toimetulekust



Sageli jääb lastel
puudu sõnadest ja
oskusest panna
osavalt oma
mõtteid ja tundeid
sõnadesse.

Mida laps vajab?

- Kriisis laps vajab märkamist!
Märka äkilist muutust. Märka vaikseid!
- Laste vajadused jäävad kriisides samaks – nad vajavad turvatunnet, selgust, kaasatust ning eneseväljenduse vabadust.
- Nad vajavad koosregulatsiooni, et ennast reguleerida ja mõista.



Mida me märgata võime?

- Üldine **ärevuse** kasv, ülitundlikkus
- Häiritud **uni**, raskused uinumisel, hirmu-unenäod
- **Isu** võib kaduda või muutuda
- **Hirmud**, sh hirm üksi olla ja üksi jääda, pimeduse ja kollide kartus
- Viha, **agressiivsus**, kiuslikkus, tugev kontrollimise vajadus
- Akadeemilise võimekuse langus, arengus tagasilangus
- Lapsel võib **kaduda huvi** maailma ja elu vastu, ta **sulgub** endasse
- Pidev rääkimine ja mängimine sellest, mis juhtus
- Käitumine nii nagu midagi ei oleks juhtunud.

Me ei saa lapse kogemust olematuks muuta.

Me saame olla lapse kõrval,
olla olemas, olla temaga koos.

Meie ülesanne on kindlustada tagala,
luua füüsiliselt ja emotsionaalselt
turvaline ruum ning pakkuda tuge viisil,
mis toetab kohanemist ja taastumist.

Turvatus ja kohanemist toetavad:

- Ühendus, kontakt iseenda, sinu ja ümbritsevaga
- Reaktsioonide normaliseerimine, maandamine, virgutamine
- Normaalsus! Rutiinid, järjepidevus, traditsioonid
- Arengukohane info
- Liikumine, tegutsemine, jõukohaseid ülesanded
- Vaba eneseväljendus
- Kontrollitunne
- Lootus, kergus ja rõõm

Kriisikogemusega lapse taluvuse piir
võib olla väga madal,
kuid selleks, et tulla toime ja uskuda
endasse, ei saa kasvada vati sees.

Laps vajab täiskasvanute jõustavaid **hoiakuid**,
toetavat **keskkonda** ja võimalust **ennast
läbi mängu väljendada**.

Igal lapsel on õigus ja
vajadus mängida!

Mängimine on lapse jaoks loomulik ja normaalne
eneseväljenduse ja toimetuleku viis.

Läbi mängu laps **kogeb, katsetab ja töötleb** infot,
et endast ja maailmast paremini
aru saada ning toime tulla.

MÄNG ON VÄGA TÄHTIS TÖÖ!



„Evolutsiooni seisukohast
on mäng looduse viis
tagada lastele vajalikud
oskused ellujäämiseks
ja hakkamasaamiseks.“

„Free to Learn“ Peter Grey 2013

Lapsed mängivad.
Nad leiavad võimalused,
sest neil on vaja mängida.

*Kui päriselt ei saa, siis mängi.
Kui mängida ei saa, siis kujutle.*



Lase lapsel mängu juhtida!

LAPSE JUHITUD MÄNG



jõusta
last

märka,
mida
laps
märkab

ole
päriselt
olemas

tunne ära
lapse
vajadused

kuula
südamega

luba
lapsel
mängida

aktsepteeri
lapse
tundeid



jaga
lapse
rõõmu

austa
lapse
arvamust

jaga
õnnelike
hetki

loo
turvalised
piirid

püsi
hetkes

www.karukliinik.ee

Mäng on ennekõike suhe –
hoia see suhe last jõustavana!



Anna lapsele võimalus:

- Võtta riske ja pingutada
- Eksida, kaotada ja läbi kukkuda
- Välja pakkuda enda lahendusi
- Enda ideid katsetada
- Leiutada uusi tehnikaid
- Olla iseseisev

Kui laps näib oma keerulistes kogemustes takerdunud olevat ja/või ümbritsev keskkond näitab väsimise märke, on aeg otsida lisatuge.





Mida kiiremini jõuab
kriisikogemusega laps,
kelle tugivõrgustik on samuti
pihta saanud, lisatoeni,
seda suurema tõenäosusega
taastuvad tema toimetulek
ja heaolu tõhusamalt.

Kui mäng on lapse keel ja
mänguasjad tema sõnad,
siis mida kriisist puudatud
lapsed mängivad?































HAPPY BIRTHDAY





































Teraapiaruum võib olla lapse jaoks ainus koht, kus on tema jaoks säilinud **normaalsus**.

See võib olla talle **pelgu- ja rahupaik**, võimalus enda elus toimuvast eemalduda, mõtteid korrastada.

Kuid ka vastupidi – teraapiaruum võib olla lapse jaoks ainus koht, kus ta saab **ennast väljendada, välja elada ja maandada**.



Kui laps ei tule oma tunnetega toime?

Võta hoog maha.
Ole kohal.
Häälestu.

Aga kui täiskasvanu ja ka terapeut ei tule oma tunnetega toime?

Võta hoog maha.
Ole kohal.
Häälestu.

Eneseregulatsioon, koosregulatsioon

- nina ja suu kaudu: sügav (välja)hingamine, puhu mulle! Rahustavad lõhnad. Magus rahustab, hapu ergutab, närimine on hea!
- keha ja puudutuse kaudu: patsutamine, raputamine, kiikumine, keerutamine, kõnd ja jook, raskustekid ja -loomad, seina tõukamine, „padjaburger“, jooga, venitamine
- helide ja takti kaudu: rahustav muusika (valge/pruun müra), metronoom, ühtlane rütm
- visualiseerimise kaudu on võimalik paremini mõista enda vajadusi: tunnete mõõdikud, -termomeetrid, -plakatid, lood ja tegelased

Toetajana on oluline teadvustada enda
rolli, ülesandeid, võimalusi ja piire.

Teisi saab ja jaksab hoida see,
kes ise on hoitud ja ennast hoiab.

Kui valmis me kriisideks oleme?

Mänguterapeut kui ressurss kriisis

- Mänguteraapia olemus püsib – me püüame luua lapsele turvalise ruumi, et ta saaks tegeleda endale olulisega. Teraapia vajadus võib kasvada. Abivajajate hulk võib kasvada.
- Kriisis võib mänguterapeudi roll laieneda või teiseneda – mänguterapeut kui mängimise spetsialist
- Mänguterapeudi kriisivalmidus ja teadlikkus. Koostöö ja valmisolek reageerida kriisiolukorras
- IFRC ja UNICEF lapsesõbraliku paiga kontseptsioon ja mänguterapeutide kaasamine

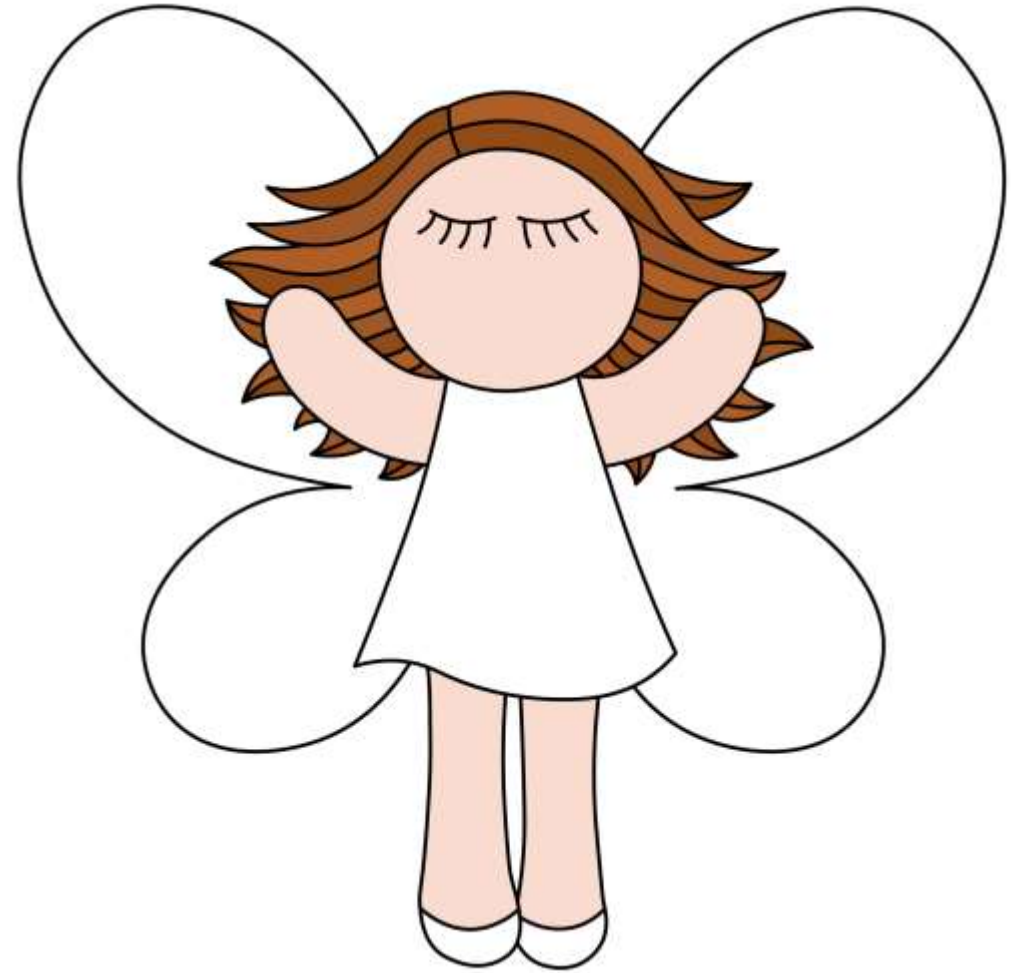
Selleks, et vajaduspõhiselt reageerida,
ennetada ja maandada kahjusid,
on oluline, et igas paigas, kus on lapsed
ja kriiside esinemise sagedus on kõrgem
(nt lasteaed, kool, haigla), on olemas ka
päris oma mänguterapeut.

Mida rohkem jagatud ja
sundimatut nalja ja naeru,
kergust ja müramist,
koostegemisi ja lähedust
mahub lapse ellu, seda parem.

Mängimine annab lapsele
võimaluse olla laps.

See annab talle lapsepõlve
ka kesk kriise.

Me saame ühiselt seista selle eest,
et see võimalikuks saaks.



Sa ei saa lille ega ka last
õpetada või sundida õitsema,
kuid Sa saad muuta ja
kohandada tema
kasvukeskkonda sobivamaks nii,
et ta saab (taas) õitseda!





Hoiame kokku ja tegutseme üheskoos!

Eva Näf

mänguterapeut, kriisi- ja leinanõustaja

eva@karukliinik.ee

Selle ettekande sisu (teksti, joonistusi, fotosid) ei ole ilma autori loata lubatud kopeerida ega töödelda. Laste õigused on fotodel kaitstud, mängu kujutavate fotode sisu on muudetud või realistlikult lavastustatud.

II Mänguteraapia konverents 2026

