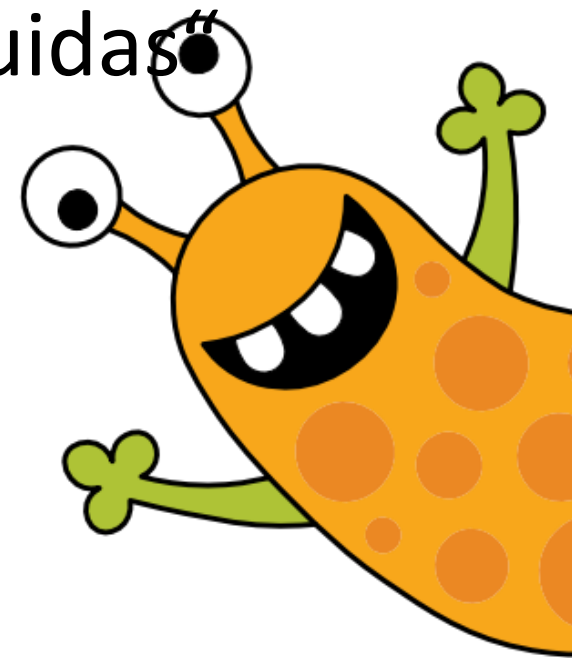


II Mänguteraapia konverents

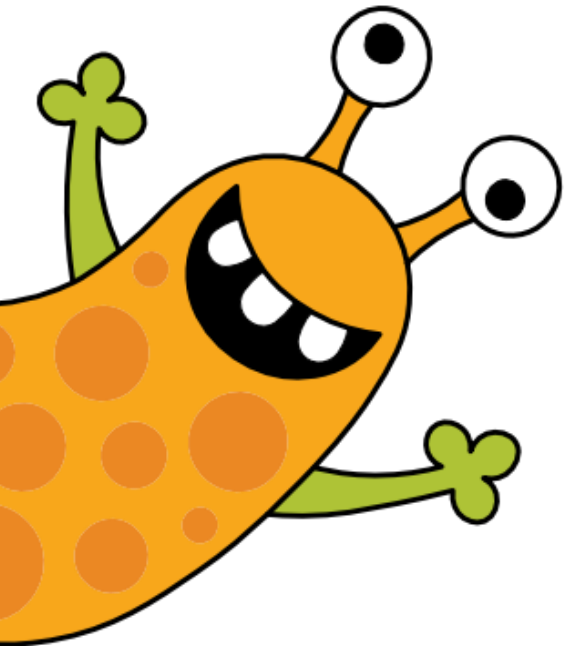
„Mänguteraapia – kellele, miks, millal ja kuidas“

Tallinn 2026



Kas lapsevanem saab olla oma lapse mänguteraapeut?

Sirli Kivisaar



Mäng kui teraapia

Iga mäng on terapeutiline!

Kui iga mäng on terapeutiline ja laps niikuinii kodus ja igal pool mängib, kas siis raha kokkuhoiu mõttes poleks mõttekam hoopis mul endal kodus teha mänguteraapiat?

Pealegi, ma lugesin, et nii võib teha!

Mäng kui teraapia



Iga laps vajab tingimusteta aktsepteerimist, mõistmist ja mängu, kuid mitte mänguteraapiat.

Iga laps vajab võimalust vanemaga koos aega veeta.

Lapsega mängimine algab kohe peale sünni (või juba sünnieelselt?). Selles vanuses ei ole mängu kaasatud veel mänguasjad ja mäng toimub läbi suhtlemissituatsioonide - pilkkontakt, häämitsused, puudutused, rütm ja kordused, beebi tunnetele reageerimine.

Mäng kui teraapia

Läbi mänguliste tegevuste ja hetkede tugevneb kontakt vanema ja lapse vahel, süveneb kiindumussuhe.

Kuigi mõni vanem võib vajada lapsega sideme loomisel ja mängimisel juhendamist, siis enamus meist võib selles osas usaldada sisetunnet ja lasta mängulisel meeleseisundil ennast kanda ning lihtsalt mängida!

Mille poolest siis erineb lapsega lihtsalt mängimine mänguteraapiast?

Erinev roll

Mänguterapeut

Mängu juhib väljaõppinud mänguterapeut, kelle roll on terapeutiline.

Lapsevanem

Vanem on eelkõige hoolitseja, toetaja.



Erinev eesmärk

Mänguterapeut

Eesmärk on toetada last emotsioonidega toimetulemisel, kontrollitunde ja toimetulekuressursside leidmisel. Mäng on osa teadlikust terapeutilisest protsessist ja sekkumisest.

Lapsevanem

Eesmärk on koos aega veeta, luua lähedust ja pakkuda rõõmu. Mäng on osa igapäevaelust ja –suhetest.



Professionaalne ettevalmistus

Mänguterapeut

Terapeudil on spetsiaalne väljaõpe, mille käigus ta on omandanud oskuse last ja tema mängu toetada nii, et sellel oleks terapeutiline mõju.

Lapsevanem

Vanemal tavaliselt puudub terapeutiline väljaõpe.



Suhe lapsega

Mänguterapeut

Suhe on terapeutiline ja professionaalne. See võimaldab lapsel väljendada ka keerulisi tundeid ilma, et see mõjutaks peresuhteid.

Lapsevanem

Laps ja vanem on emotsionaalselt seotud ning rollid (hooldaja, autoriteet) mõjutavad ka omavahelist mängu.



Struktuur ja piirid

Mänguterapeut

Seansil on kindel aeg, struktuur ja terapeutilised piirid.

Lapsevanem

Mäng on spontaanne ja osa igapäevaelust.



Mänguasjade valik

Mänguterapeut

Mänguasjad on valitud teadlikult, et võimaldada lapsel enda sisemaailma väljendamist (nt liiv, nukud, agressiooni võimaldavad vahendid jne).

Lapsevanem

Mänguasjad on tavaliselt meelelahutuseks või arendamiseks, mitte terapeutilise eesmärgiga.



Keelekasutus

Mänguterapeut

Terapeut kasutab teadlikult mänguterapeutilise suhtlemise tehnikaid (nt peegeldamine (otsene, kaudne mänguasjade kaudu), jälgimine, mängus ilmnevad teemad jne).

Lapsevanem

Vanem reageerib intuitsivselt, mitte tingimata terapeutiliste võtete abil.



Tunnete väljendamise turvalisus

Mänguterapeut

Laps saab turvaliselt väljendada enda tugevaid või ambivalentseid tundeid vanema (või kellegi teise) vastu.

Lapsevanem

Laps võib hoiduda väljendamast tundeid või mõtteid, mis võiksid vanemat haavata või häirida.



Analüüs ja järeldused

Mänguterapeut

Terapeut jälgib mängus esinevaid mustreid ja teemasid ning seob need lapse teraapiaprotsessi kulgemisega.

Lapsevanem

Vanem reeglina ei analüüsi mängu mingi sügavama terapeutilise tähenduse kaudu.



Konfidentsiaalsus ja neutraalsus

Mänguterapeut

Mänguterapeut saab hoida ja säilitada neutraalset ja hinnanguvaba ruumi.

Lapsevanem

Vanem toob endaga kaasa perekonna dünaamika, probleemid ja konfliktid.



Jälgimine ja dokumenteerimine

Mänguterapeut

Terapeut jälgib muutusi
teraapiaprotsessis süsteemselt.

Lapsevanem

Vanem ei jälgi protsessi mingi
professionaalse metoodika järgi.



Vanema ja lapse mäng on väga väärtuslik, kuid selle eesmärk on suhe ja koosolemine, mitte teraapia.

Mänguteraapia on lapse vaimse tervise toetamiseks mõeldud professionaalne sekkumine, kus mängu kasutatakse lapse sisemaailma mõistmiseks ja toetamiseks.

Kujuta ette, kui sinu abikaasa või partner ühel päeval sulle teatab:

„Ma olen otsustanud, et meie suhte parandamiseks hakkam sinuga kord nädalas spetsiaalset aega veetma. See toimub alati kolmapäeval kell 19. Mõned teemad ja tegevused ei ole sel ajal lubatud, sest need ei toeta eesmärki. Kohtumine kestab täpselt 45 minutit ja ma annan sulle jooksvalt enne teada, kui meie koosolemise aeg lõppema hakkab. Selle aja eesmärk on aidata sul oma käitumist muuta.“

Mõttele hetkeks

Kuidas sa ennast tunneksid, kui sinu kaaslane planeeriks sinu jaoks sellise „arendava kohtumise“?

Kui ta otsustaks, mida sel ajal tohib teha ja mida mitte?

Kui ja jälgib, kuidas sinu käitumine nende kohtumiste ajal muutub?

Vaatame seda lapse vaatenurgast

Kui vanem hakkab kodus tegema „mänguteraapiat juhendi järgi“, võib lapse kogemus olla üsna sarnane:

- Aeg on ette määratud ja seda erilist mänguaega koos enda tähelepanuga pakutakse vaid kindlal ajal;
- Mängu piiratakse;
- Tegevust juhivad täiskasvanu eesmärgid;
- Kohtumise ajal ei tohi keegi teine lapsega suhelda või mängu segada;
- Kohtumine lõpeb kindla struktuuriga;
- Taustal on soov lapse käitumist muuta.

Kui segame need rollid ära...

Kuigi vanema ja lapse ühine mäng on alati väärtuslik ja last vaimselt toetav, võib see aga muutuda lapse jaoks koormavaks, kui ta tajub, et vanem mängib temaga mingil kindlal viisil ja nt tema käitumise muutmiseks.

Kuigi kodus ei saa vanem olla lapsele mänguterapeut, saab lapsevanem enda last läbi mängu palju toetada.

Mõned soovitused

- **Võta lapsega mängimise või mõne muu tegevuse jaoks aega ja ole lapse jaoks kohal!** Lapse jaoks on oluline tunda, et vanemal on tema vastu huvi ja tal on tema jaoks aega.
- **Kui mängite koos, siis anna lapsele võimalus valida, mida ja kuidas mängida.**
- **Ära püüa mängust teha õpetavat kogemust.** Lapse mängul vabalt voolata ja kulgeda. Kui mäng muutub “kasvatustöökseks”, kaotab see oma võlu.
- **Pööra mängus tähelepanu sellele, mis toimub. Kasuta peegeldamist.** “Ma näen, et sa panid nuku teki alla, ta vist on väsinud?”

Leia igapäevaselt aega, et lapsega koos midagi toredat teha.

Mäng on igasugune tegevus, mis võetakse ette mängulise meeleseisundiga, seega leia lapsega iga päev võimalus teha mindagi mängulist!

Mängulist kooskasvamist!

Täna tähelepanu eest!

