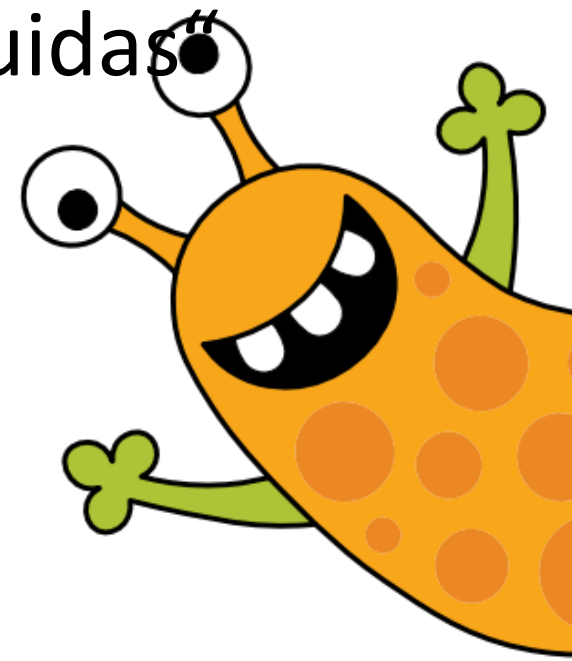


II Mänguteraapia konverents

„Mänguteraapia – kellele, miks, millal ja kuidas“

Tallinn 2026



Tere tulemast meie
teisele konverentsile!

I konverents okt 2020

„Mänguteraapia –
teejuht lapse maailma“



MTÜ EMTA



- MTÜ Eesti Mänguterapeutide Assotsiatsioon ” (MTÜ EMTA) on loodud 25. novembril 2018. aastal
- Meie eesmärgiks on ühendada organisatoorselt Eestis tegutsevaid mänguterapeute, tagada neile vajalik professionaalne tugi ja õiguslik kaitse. Samuti edendada mänguteraapia eriala ja teenuse kvaliteeti.
- Hetkel liikmeid **58**

Ühingusisene pädevuse hindamine (2024)

I tase: on äsja lõpetanud 2-aastase väljaõppe ja praktiseerib mänguterapeudina, on ühingu tegevliige, kes pole läbinud pädevuse hindamist või kelle registrisse kuulumine on eritingimustel peatatud (lapsehoolduspuhkus, haigus, töökoha vahetus vms) (30 inimest)

II tase: 2-aastase väljaõppe läbinud mänguterapeut, kes praktiseerib mänguterapeudina, kelle pädevus on hinnatud ja on kantud registrisse (10 inimest)

III tase: 3-aastase väljaõppe läbinud terapeut, kes praktiseerib mänguterapeudina ja on kantud registrisse (17 inimest)



Kuidas liikmeid toetame?

- Tasuta kovisioonid
- Sisekoolitused, -seminarid
- Suvepäevad

Konverentsi kava

10.00 – 10.15 Avasõnad Sirli Kivisaar

10.15 – 10.45 Mängu tervendav jõud: kuidas eristada mängu ja mänguteraapiat Sirli Kivisaar

10.45 – 11.15 Mänguterapeut lapse tugivõrgustikus: roll, kompetentsid ja piirid Olga Luptova

11.15 – 11.45 Kohvipaus

11.45 – 13.00 Mänguterapeutide paneeldiskussioon: kuidas jõuab täna mänguteraapia lapseni

13.00 – 14.00 Lõuna

14.00 – 14.30 „Mida te täna mängisite? Miks mänguterapeut ei räägi?“ konfidentsiaalsuse põhimõtted ja nende piirid Gerli Mägi

14.30 – 15.00 Erivajadusega laps mänguteraapias Eleri Saarik

15.00 – 15.30 Kas lapsevanem saab olla oma lapse mänguterapeut? Sirli Kivisaar

15.30 – 16.00 Mänguteraapia ja kriisist puudutatud laps Eva Näf

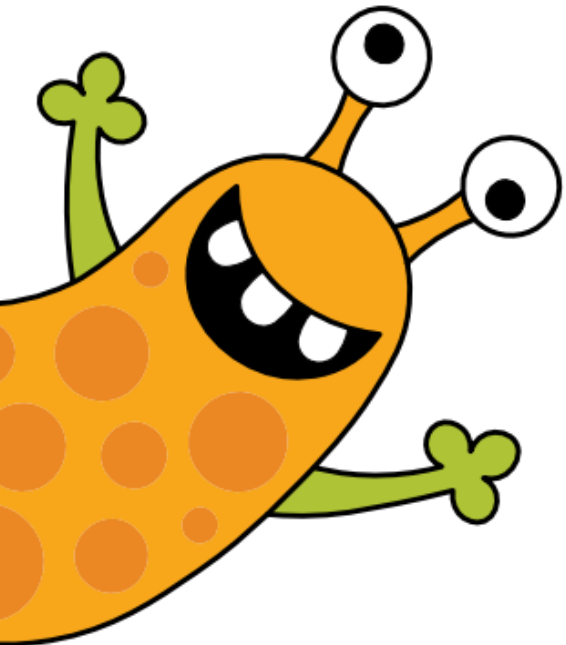
16.00 – 16.15 Lõpetamine Sirli Kivisaar

Mängu tervendav jõud: kuidas eristada mängu ja mänguteraapiat

Sirli Kivisaar

www.manguteraapeutid.ee

www.manguteraapia.ee



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 on mäng?

Jaak Panksepp defineerib mängu kui imetajatele omast loomulikku käitumist, mis on seotud ajus MÄNGU **emotsioonisüsteemiga** ning toetab sotsiaalset arengut ja õppimist.

Panksepa järgi on mäng **vabatahtlik, sisemiselt motiveeritud ja paindlik tegevus**, millel ei ole otsest ellujäämise eesmärki, kuid mis valmistab organismi ette päriselu olukordadeks.

Mäng on iga imetaja sünnipärane õigus ja tänaseks saab olla kindel, et imetajate ajus eksisteerib geenide poolt määratud positiivseid afekte vahendav MÄNGU-võrgustik.

„Vaimu arheoloogia. Inimemotsioonide neuroevolutsiooniline algupära.“ Jaak Panksepp, Lucy Biven (2022)

Mis on mäng?

Mäng on igasugune **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



Miks on mängu vaja?

Evolutsiooni seisukohalt vaadatuna on mäng looduse viis tagada lastele ja teistel imetajate järglastele vajalikud oskused ellujäämiseks ja hakkamasaamiseks.

Religiooni aspektist vaadatuna võib öelda, et mäng on jumala kingitus, mistõttu elu siin maal on elamis väärt.

* „Free to learn“, Peter Grey 2013



Mängu sotsiaalne, füüsiline ja emotsionaalne kasu

- ❖ **Mäng toetab sotsiaalsete oskuste arengut.** Mängus õpitakse koostööd, reeglite järgimist, jagamist, konfliktide lahendamist.
- ❖ **Mäng toetab emotsionaalset arengut.** Mängu toetab tunnete väljendamist ja reguleerimist ning suurendab enesekindlust.
- ❖ **Mäng aitab suhteid tugevdada.** Koos mängimine toetab turvalise sideme ja kuuluvustunde teket.
- ❖ **Mäng toetab füüsilist arengut.** Liikumine toetab koordinatsiooni, tasakaalu, jõu ja vastupidavuse arengut.
- ❖ **Mäng leevendab stressi ja suurendab heaolu.** Mäng tekitab rõõmu ja aitab kehal ning ajul taastuda.

„The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children“, Pediatrics, Volume 142, Issue 3, Sept 2018



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.



Mis on mänguteraapia?

Mänguteraapia on teraapiavorm, mis on suunatud peamiselt 3–14-aastastele lastele, aidates neil toime tulla erinevate emotsionaalsete ja käitumuslike probleemidega.

Selle meetodi keskmes on mäng, mis võimaldab lastel väljendada oma tundeid, mõtteid ja kogemusi viisil, mis on neile loomulik ja arusaadav.



Kaua 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.

Kaua mänguteraapia kestab?

Mänguteraapia mõju on eriti suur laste käitumise, sotsiaalse kohanemise ja isiksuse arengule.

Teraapia efektiivsus sõltub seansside arvust, ulatudes maksimaalse mõjuni umbes 35 seansi juures.

Bratton, Sue & Ray, Dee & Rhine, Tammy & Jones, Leslie. (2005). The Efficacy of Play Therapy With Children: A Meta-Analytic Review of Treatment Outcomes. *Professional Psychology: Research and Practice*. 36. 376-390. 10.1037/0735-7028.36.4.376.

2nd ed

Mida mänguteraapias tehakse?

Mänguteraapias on kesksel kohal lapse poolt juhitud mäng – laps valib ise, kuidas ja milliste mänguasjadega mängida (nt liiv, savi, klotsid, nukud, käpiknukud jne) ning see võimaldab tal väljendada oma sisemaailma ja tundeid endale sobival moel.

Kõige olulisem tööriist mänguteraapia protsessis on **terapeut**. Just mänguteraapeudi suhtlemisoskused, empaatiavõime ja erialased teadmised aitavad luua turvalise keskkonna, kus laps tunneb end vabalt ja suudab end läbi mängu väljendada. Teraapias saab laps tegeleda millegi keerulise, "halva" või ohtlikuga, ilma et teda tegelikult miski ohustaks. Ta saab võtta erinevaid rolle ja uurida sotsiaalseid norme.

Mänguteraapia põhitingimus on, et seda saab rakendada ainult lapse nõusolekul, mitte ainult vanemate otsuse põhjal. Lisaks sõltub teraapia kestus lapse vajadustest.

Mis teeb mänguteraapiast mänguteraapia?

Eesti
Mänguteraapeutide
Assotsiatsioon



Liigub edasi lapse
tempo

On vastava väljaõppega

Oskab vahet teha terapeutilisel
ja mitteterapeutilisel
lähenemisel lapsele

Lähtub mänguteraapeudi
baasväärtustest

Oskuslik mänguteraapeut

Ei interpreteeri lapse
mängu

Hoiab kinni enda pädevuse
piiridest

Ei kiirusta lapse terapeutilist
protsessi takka

Arendab ennast mänguteraapia
valdkonnas pidevalt



Laseb lapsel juhtida

On hinnanguvaba

Oskab luua turvalise keskkonna,
kus lapse loomulik tung mängida
saab maksimaalselt avalduda

Mäng ja mänguteraapia

Eesti
Mänguteraapeutide
Assotsiatsioon



Kuigi mäng toetab loomupäraselt lapse arengut, õppimisvõimet, empaatiat ja emotsioonide regulatsiooni, ei ole nende arendamine mänguteraapia eesmärgiks, need on hoopis loomulikud ja kaunid kaasnähtused protsessis, kus mäng ise on keskne ja kõige olulisema väärtusega, sest...



Mäng ja mänguteraapia



Alles siis, kui laps saab ise mängu juhtida, hakkavad toimuma väikesed imed.

Lapse ees avanevad lõputud võimalused uurida elu selle kõikides värvides.

Mängus on laps ja tema otsused olulised ning nendel on kaalu.

Mängu kaudu väheneb ärevus ja samm-sammult suureneb kontrollitunne ning enesekindlus. Lapsega koos mängimine nii, et tema saab juhtida, annab aga imelise võimaluse astuda ühe väikese inimese sisemaailma ja toetada omavahelise sideme loomist. Mäng on imeline.

Sirli Kivisaar



Täna tähelepanu eest!

