

Mänguteraapia lapse toetajana

Feelika Luik 2013



Mis on mänguteraapia?

- Mänguteraapia on teraapiameetod, mis kasutab laia valikut kunsti- ja mängulisi tehnikaid
- Mänguteraapia eesmärgiks on leevendada laste psühholoogilisi ja emotsionaalseid seisundeid, mis põhjustavad käitumisprobleeme
- Mänguteraapia pakub lapsele võimaluse väljendada oma tundeid ja kogemusi turvalises ja toetavas õhkkonnas
- Mänguteraapia erineb tavamängust - terapeut aitab lapsel läbi mängu lahendada tema jaoks üles kerkinud probleeme

Mänguteraapia peamine sihtgrupp on lapsed vanuses 3-12 eluaastat. Lisaks saab mänguteraapilisi tehnikaid kasutada ka väikelaste, teismeliste ja täiskasvanute toetamiseks.

Miks mäng?

- Mäng on olulisel kohal lapse arengus, sest see on lapse loomulik õppimise viis
- Läbi mängu peegeldab laps oma sisemaailma – oma mõtteid, ideid ja tundeid ning saab teadmisi ümbritsevast maailmast
- Mäng toetab lapse eneseväljendust, eneseteadlikkust, enesehinnangut
- Laps saab mängu abil võimaluse väljendada oma mõtteid ja tundeid viisil, mis ei eelda nende sõnastamist
- Mänguteraapias on mänguasjad lapse sõnad ja mäng lapse keel.
- Mänguteraapias on mäng teraapia!



Kasu mänguteraapiast

- Mänguteraapia abil arendab laps oma suhtlemisoskust, õpib väljendama oma tundeid, kohandama oma käitumist ja arendab sotsiaalseid- ja probleemilahendusoskusi
- Mänguteraapia saab lapsele toeks olla erinevate stressitekitavate sündmuste ja kogemuste läbitöötamisel nagu lahtusus, pereprobleemid, lähedase surm, kolimine, hospitaliseerimine, kroonilised haigused, vägivalldajuhtumid



Mänguteraapia on ka hea vahend vihaga toimetuleku õpetamisel, käitumis- ja õpiprobleemide puhul, enesehinnangu toetamisel ja tõstmisel ja empaatia arendamisel.

Kuidas mänguteraapia toimub?

- Mänguteraapia seanss kestab tavaliselt 30-50 minutit, sõltuvalt lapse vanusest
- Tavaliselt toimuvad seansid 1-2 korda nädalas
- Keskmiselt vajab laps 15 mänguteraapia seanssi aga see varieerub sõltuvalt lapsest ja probleemi olemusest
- Enne mänguteraapia algust peab lapsevanem või hooldaja andma nõusoleku protsessi toimumiseks. Samuti peab nõusoleku valmisolekuks andma laps

Mänguteraapia sobivuse selgitab välja terapeut, kaaludes, kas see meetod on lapse jaoks parim valik või vajab laps mõnda teist tüüpi sekkumist.

Kuidas on pere kaasatud?

- Pere ja lähedaste toetus mängib lapse tervenemisprotsessis olulist rolli
- Terapeut hoiab vanemaid/hooldajaid mänguteraapia protsessiga kursis, annab nõuandeid toimetulekuks väljaspool teraapiaprotsessi ja vajadusel kaasab neid

Konfidentsiaalsus on mänguteraapia protsessis väga oluline, et laps saaks terapeuti usaldada ja protsess oleks edukas. Seetõttu on oluline arvestada, et terapeut ei jaga detailset informatsiooni seanssidel toimuva kohta aga hoiab alati vanemaid toimuvaga kursis.