



Mänguteraapia Eestis

Sirli Kivisaar

Eesti Mänguterapeutide Assotsiatsiooni juhatuse esimees

Eesti Mänguteraapia Akadeemia juht ja koolitaja

Eesti
Mänguterapeutide
Assotsiatsioon



Mis on mänguteraapia?

Mänguteraapia on psühhoteraapiavorm, mis on suunatud peamiselt 3–16 (4–13)-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.

Millal mänguteraapia aitab?

- Stress, kurvameelsus, häiritus
- Elumuutused ja sellest tingitud häiritus - nt elukoha muutus, lasteaia/kooli muutus
- Enesehinnaguprobleemid
- Õdede- vendade vahelised suhted
- Lein
- Haiguse ja surma mõistmine
- Trauma ja sellega toimetulek



Mis toimub mänguteraapias?

- 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.
- Kõige olulisem tööriist mänguteraapia protsessis on terapeut. Just mänguterapeudi 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.



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

West, J. (1996). Child Centred play therapy. London: Hodder Education (2nd ed.)

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.



Mis mänguteraapia ei ole?

- Lapse mängima õpetamine
- Lapsele mingite oskuste õpetamine (nt et teist last ei tohi lüüa, kuidas rahuneda)
- Lapse kõne arendamine või keelekümblus
- Lapse arengu hindamine
- Lapse arenguliste eripärade muutmine
- Lapse kiirelt korda tegemine, tema “parandamine”
- Lapse murede või probleemide uurimine ja lapse rääkima saamine
- Lapse mängu tõlgendamine või selle põhjal järelduste tegemine
- Lapse diagnoosimise vahend (nt ATH, autism)



Mänguterapeut...

...tuleb appi siis, kui laps vajab turvalist ruumi oma tunnetega tegelemiseks, eluraskustega toimetulemiseks ja enesekindluse leidmiseks.

Mänguteraapia toetab lapse emotsionaalset ja sotsiaalist arengut.

Mänguteraapia toetab läbi mängu lapse vaimset tervist 

Eesti
Mänguterapeutide
Assotsiatsioon



Mänguteraapia Eestis

- Annely Sootsi Koolituse Tervisekool (Eesti) 2009 – 2023 – 5 1-aastast väljaõppekoolitust (347 h), al aug. 2019 2-aastane õpe (hetkel baasõpe (I aste) 713 h), alates 2020 II aste (supervisioonil baseeruv aasta 346 h).
- Eesti Mänguteraapia Akadeemia (Eesti) 2024 -
- MTÜ Eesti Mänguterapeutide Assotsiatsioon (MTÜ EMTA) 2018



Eesti Mänguteraapia Akadeemia

www.manguteraapia.ee

Kooli lõpetanud mänguterapeudid:

<https://manguteraapia.ee/kool/manguterapeudi-ope/kooli-lopetanud-terapeudid/>



Eesti
Mänguteraapia
Akadeemia



Eesti Mänguteraapeutide Assotsiatsioon

www.manguteraapeutid.ee

Eesti
Mänguteraapeutide
Assotsiatsioon



Liikmed: <https://manguteraapeutid.ee/liikmed/>

Leia mänguteraapeut:

<https://manguteraapeutid.ee/leia-manguteraapeut/>

Täna tähelepanu eest!

Eesti
Mänguterapeutide
Assotsiatsioon

