



SINU MÄNGUTERAPEUT
JANA MIKK

E-mail: jana@janateraapia.ee

www.janateraapia.ee

„MÄNGUTERAAPIA
ON LAPSE JA TERAPEUDI VAHELINE
DÜNAAMILINE PROTSESS,
MILLES LAPS UURIB
ISEENDALE SOBIVAS TEMPOS
OMA RUUMI NING HETKEL
TEMA ELU MÕJUTAVAD
TEADLIKKE VÕI ALATEADLIKKE
MINEVIKU VÕI OLEVIKU PROBLEEME”

JANET WEST
1992



www.manguterapeudid.ee

MÄNGUTERAAPIA

TEEJUHT LAPSE MAAILMA



www.janateraapia.ee

MIDA MÄNGUTERAAPIAS TEHAKSE?

Mänguteraapia on teraapiasuund, mis on sobilik peamiselt lastele.

Mänguteraapia seanss toimub enamasti mängides. Kuna lapse jaoks on endas ja oma mõtetes toimuvat raske täiskasvanule omaselt väljendada, pakub terapeut oma oskuste ja kohaoluga lapse jaoks võimalust ennast väljendada läbi mängu ja mänguasjade. Mänguteraapias kasutab laps oma tunnete väljendamiseks liiva, savi jt voolimismasse, käpiknukke, kostüüme, värve, looduses leiduvaid materjale, muusikainstrumente, raamatuid jne.

KELLELE JA MILLAL ON MÄNGUTERAAPIAST ABI?

Mänguteraapia sobib lastele vanuses 3 - 16 eluaastat ja on abiks erinevate murede puhul nagu näiteks kolimisest tingitud stress, õnnetusjuhtumid, kroonilise või raske haigusega toimetulek, füüsilise puudega kohanemine, pereprobleemid, väärkohtlemine, koolikiusamine, hülgamine, kohanemiskasvatus, madal enesehinnang, rivaalitsemine õdede-vendade vahel jne.



KUI PIKALT MÄNGUTERAAPIA KESTAB?

Mänguteraapia ühe seansi pikkus sõltub lapsest ning see lepitakse kokku terapeudiga.

Mida noorem on laps ja mida vähem keeruline on tema taust, seda kiiremini ta mänguteraapiale reageerib.

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.

SOOVITUSED LAPSEVANEMALE

Lapsevanemal pole vaja muretseda selle pärast, kas laps käitub teraapiaseansil „hästi“ või „halvasti“, rääkimata tema manitsemisest seansil „korralikult“ käituma või „tubli“ laps olema. Teraapiaseansil on oluline vaid see, et laps tunneks end vabalt ning oleks valmis ka „halbu“ tundeid väljendama.

www.janateraapia.ee

MÄNGUST SAADAV EMOTSIONAALNE JA KÄITUMUSLIK KASU

- Vähendab hirmu, ärevust, stressi ja ärrituvust.
- Tekitab rõõmu, soodustab läheduse teket, parandab oskusi ja tõstab enesehinnangut ilma teisi alandamata.
- Parandab emotsionaalset paindlikkust ja avatust.
- Kujundab rahulikku meelt ja tõstab kohanemisvõimet, arendab oskust ootamatute olukordade ja muutustega toime tulla.
- Võib aidata emotsionaalse valuga paremini toime tulla.

MÄNGUST SAADAV SOTSIAALNE KASU

- Arendab empaatiavõimet, kaastundlikkust ja jagamisoskusi.
- Pakub uusi võimalusi ja valikuid.
- Loob suhete mudeli, mis baseerub teiste kaasamisel, mitte kõrvalejätmisel.
- Parandab mitteverbaalseid oskusi.
- Suurendab tähelepanuvõimet ja kiindumust.

MÄNGUST SAADAV FÜÜSILINE KASU

- Mänguga kaasnevad positiivsed emotsioonid toetavad immuun- ja endokriinsüsteemi, samuti südame-veresoonkonda.
- Mäng vähendab stressi, depressiooni ja väsimust, läbi selle ka vigastuste tekkimise võimalusi teatavates olukordades.
- Arendab motoorikat, koordinatsiooni, tasakaalutunnetust ja painduvust.

www.janateraapia.ee