

## **IGAVUSEST SÜNNIB LOOVUS – MIKS MÄNG ON OLULISEM KUI EKRAAN?**

Mõtlet! Kui palju mängisid sina lapsena võrreldes tänaste lastega?

Laps õpib aktiivse tegutsemise kaudu, mitte passiivselt infot tarbides. Tavaline mäng, mängus toimuv dialoog toetab kõne arengut. Eriti tundlik on teema erivajadustega laste puhul (ATH, autism, kõnearengu hilistumine).

Saan rääkida isiklikust kogemusest, et ekraaniaeg rahustab lapse kiiresti maha, vähendab ärevust ja aitab lapsel nõ hingata. Kuid pikemas plaanis võib tekkida nutisõltuvus, frustratsioonitalumatus, uneprobleemid, käitumisraskused.

Ma ei taha öelda seda, et nutiseade on halb, kuid erinevad uuringud toovad välja, et alla kaheaastastel vältida ekraaniaega, eelkoolieas piirata ja kasutada koos täiskasvanuga. Oluline, et oleksid olemas ekraanivabad tsoonid nagu magamistuba ja söögilaud.

Mõtlemiseks:

- Miks on nutiseade vanemale nii ahvatlev abivahend?
- Millal see aitab?
- Millal see hakkab kahju tegema?

Mäng on lapse loomulik keel. Kui täiskasvanu väljendab ennast sõnade kaudu, siis laps väljendab ennast mängu kaudu. Mängus õpib laps tundma maailma, iseennast ja teisi inimesi. Just mängu kaudu kujuneb lapse enesekindlus, eneseregulatsioon, probleemilahendusoskus ja sotsiaalne taiplikkus. Mäng ei ole lihtsalt ajaviide – see on lapse aju töö.

Kui laps mängib, loob tema aju uusi seoseid. Rollimängus harjutab ta empaatiat ja sotsiaalseid oskusi, ehitusmängus areneb loogiline mõtlemine ja ruumitaju, liikumismängus toetatakse tasakaalu, koordineerimise ja enesetunnetust. Mäng aitab lapsel töödelda ka tugevaid tundeid – hirmu, viha, kurbust – turvalisel ja sümboolsel viisil. Seetõttu on mäng lapse vaimse tervise seisukohalt sama oluline kui uni ja toit.

Viimastel aastatel on aga lapse mänguruumi üha enam sisenenud nutiseadmed. Nutiseade ise ei ole halb, kuid probleem tekib siis, kui see hakkab asendama loomulikku mängu ja vahetut suhtlust. Nutiseade pakub kiiret, tugevat ja pidevat stiimulit, mis ei nõua lapselt samasugust loovust, kannatlikkust ega sotsiaalset kohanemist nagu päris mäng. Lapse aju harjub kiire

tempoga ning tavapärane mäng võib tunduda „igav“. See võib mõjutada lapse keskendumisvõimet, püsivust ja võimet taluda frustratsiooni.

Samuti ei õpi laps nutiseadme kaudu samal moel oma keha, ruumi ega teiste inimeste piire tajuma. Ekraanilt saadud kogemus ei asenda seda, kui laps ehitab torni, kukutab selle ümber, lepib kaaslasega, ootab oma järjekorda või kogeb ebaõnnestumist ja proovib uuesti. Just need hetked arendavad eneseregulatsiooni ja vastupidavust.

Mänguterapeudi ja kogemusnõustajana näen, et lapsed, kellel on igapäevaselt piisavalt vabamängu ja täiskasvanu kohalolu, suudavad paremini oma tundeid juhtida ja keerulistes olukordades toime tulla. Nad on loovamad, paindlikumad ja sotsiaalselt kindlamad. Nutiseadme roll võiks olla teadlikult piiratud ning tasakaalus päriselu kogemustega.

Meie ülesanne täiskasvanutena ei ole keelata kõike uut, vaid hoida tasakaalu. Laps vajab rohkem päris mängu kui ekraani, rohkem liikumist kui vaatamist, rohkem vestlust kui klikke. Mäng ei ole luksus – see on lapse arenguline vajadus.

Sageli tuuakse välja, et nutiseadmed õpetavad lapsele kannatlikkust, strateegilist mõtlemist või uute lahenduste katsetamist. Tõepoolest – hästi valitud ja piiratud mahus kasutatud digisisu võib arendada mõningaid oskusi. Küsimus ei ole selles, kas nutiseade on hea või halb. Küsimus on tasakaalus ja koguses.

Kui laps veedab suure osa vabast ajast ekraanis, hakkab see mõjutama tema aju arengut. Nutiseade pakub kiireid tasusid, tugevaid visuaalseid ja helilisi stiimuleid ning kohest tagasisidet. Päris elu seevastu nõuab ootamist, läbirääkimist, keha kasutamist, emotsioonide talumist ja teistega arvestamist. Kui aju harjub kiire dopamiiniringiga, võib tavapärane mäng või õpitegevus tunduda liiga aeglane ja igav. See võib väljenduda rahutuses, keskendumisraskustes või madalas frustratsioonitaluvuses.

Oluline erinevus seisneb ka selles, et nutiseade ei arenda samal määral lapse sotsiaalset närvisüsteemi. Laps ei harjuta näoilmete lugemist, konfliktide lahendamist ega oma hääletugevuse reguleerimist. Ta ei koge samal viisil oma keha ruumis ega teiste inimeste piire. Need oskused kujunevad päris suhtluses ja vabamängus.

Mänguterapeudina näen sageli, et lapsed, kelle igapäevases elus on palju struktureerimata vabamängu, liikumist ja täiskasvanu rahulikku kohalolu, on emotsionaalselt paindlikumad ning suudavad paremini taluda pettumust. See ei tähenda, et nutiseade peaks olema täielikult keelatud, vaid et see ei tohiks asendada lapse loomulikku arengukeskkonda.

## **Soovitused vanematele**

Lapse arengut toetab see, kui nutiseadme kasutamine on teadlikult piiratud ja laps teab, mis kellast mis kellani on ekraaniaeg. Väga oluline on, et ekraan ei oleks „vaikuse hoidja“ ega emotsioonide rahustaja, vaid pigem kokkulepitud osa päevast. Kui nutiseade on pidevalt kättesaadav, ei õpi laps igavust taluma ega ise tegevust looma – aga just igavusest sünnib loovus.

Hea on jälgida, et igas päevas oleks rohkem:

- vabamängu kui ekraaniaega,
- liikumist kui istumist,
- vestlust kui vaatamist.

Soovitav on luua kodus ekraanivabad ajad, näiteks enne magamaminekut ja ühiste söögikordade ajal. Samuti toetab last see, kui täiskasvanu näeb ja teab, mida laps nutiseadmes mängib, arutab nähtut ja aitab kogetut päriseluga siduda.

Kui laps on harjunud palju ekraanis olema, tasub muudatusi teha järk-järgult, mitte järsult keelates. Oluline on pakkuda alternatiivi – ühine mäng, õues viibimine, loovtegevus või lihtsalt koos olemine.

Nutiseade ei ole vaenlane. Aga lapse aju vajab rohkem päris maailma kui virtuaalset. Meie roll täiskasvanutena on hoida tasakaalu

## **MÕNED MÄNGUD, MIDA ON LIHTNE MÄNGIDA**

### **Peegel**

- Üks on “peegel”, teine teeb aeglasi liigutusi.
- Peegel peab täpselt järgi tegema.
- Vahetage rolle.

Toetab tähelepanu, eneseregulatsiooni, silmsidet ja kehatunnetust.

Sobib eriti hästi lastele, kellel on raskusi impulsside kontrolliga – aeglustamine on siin võtmesõna.

### **Põrand on laava**

- Põrand on laava.
- Liigu ainult patjadel, toolidel, diivanil.
- Tee rada koos lapsega.

Toetab mootorikat, tasakaalu, probleemilahendusoskust, koostööd.

### **Salajane ese**

- Pane kotti 5–10 väikest eset.
- Laps katsub kinnisilmi ja arvab, mis see on.
- Võib kirjeldada: “See on kare... see on ümmargune...”

Toetab sõnavara, sensoorset taju, keskendumist.

Väga hea ülitundlikele või vastupidi – sensoorset otsingut vajavatele lastele.

### **Loo lugu koos (paljude laste lemmik!)**

- Üks alustab: “Elas kord üks...”
- Järgmine lisab ühe lause.
- Lugu läheb kordamööda edasi.

Võib lisada:

- kohustusliku sõna
- emotsiooni
- naljaka pöörde

Toetab loovust, kuulamisoskust, fantaasiat, huumorimeelt.

### **Stop-tants**

- Pange muusika käima.
- Tantsige.
- Kui muusika peatub → kõik peavad tarduma.

Variatsioon:

- tardu nagu loom
- tardu nagu kuju
- tardu rõõmsana/kurbana/vihasena

Toetab eneseregulatsiooni, kehatunnetust, emotsioonide äratundmist.

### **Kes ma olen?**

- Mõttele loom või tegelane.
- Teised küsivad jah/ei küsimusi.
- Eesmärk on ära arvata.

Noorematele:

- võib kasutada pilte
- võib teha loomahälte versiooni

Toetab loogilist mõtlemist, küsimuste sõnastamist, kannatlikkust.

### **Igavuse mäng**

See ei ole klassikaline mäng – vaid teadlik harjutus.

Ütle:

“Nüüd me oleme 5 minutit igavad. Vaatame, mis juhtub.”

Algul tuleb protest.

Siis sünnib:

- loovus
- omaalgatus
- rollimäng

Just igavusest sünnib mäng.

Mõned mängud, mis sobivad ATH ja autismispektrihäiretega lastele.

## **Stopp ja start**

Täiskasvanu ütleb “start” ja laps liigub (kõnd, hüpe, loomaliikumine).

“Stopp” peale peab laps tarduma.

Variatsioonid:

- liikumine erineva kiirusega
- lisada “aegluubis”
- lisada käemärgid

Toetab impulsside kontrolli ja kuulamisoskust. Sobib ATH lapsele, kui teha lühikeste voorudena.

## **Sensoorsed jaamad**

Tee kolm väikest tegevuspunkti:

- liiv või riis
- plastiliin või voolimismass
- raskuse (nt liivakott süles)

Laps liigub jaamast jaama kindla aja (nt 3 min) järel.

Väga sobiv autismispektri lapsele. Annab närvisüsteemile rahustava sisendi. Struktuur + teadmine, mis tuleb järgmisena.

## **Leia ja too**

Ütle:

“Leia midagi punast.”

“Leia midagi pehmet.”

“Leia midagi, mis teeb häält.”

Toetab kuulamisoskust ja suunatud tähelepanu. Saab teha väikese liikumismänguna.

## **Valik kahe vahel**

ATH ja autismispektri lastel võib olla raske otsustada.

Paku alati:

“Kas tahad mängida plastiliiniga või klotsidega?”

Ainult kaks valikut. Annab kontrollitunde, kuid hoiab struktuuri.

### **Aeglase looma mäng**

Valige loom (kilpkonn, kass, elefant).

Liigutakse ja tehakse häält nagu see loom.

Toetab kehatunnetust. Aitab tempot aeglustada. Sobib enne istumistegevust.

### **Oota oma järjekorda**

Veereta täringut või anna kelluke, mida võib hoida ainult see, kelle kord on rääkida.

Sobib väikesele grupile.

### **Puhu pilv**

Kujutage ette, et puhutakse pilve või küünalt. Pikk sissehingamine, aeglane väljahingamine.

Võid kasutada päris mullipuhumist, suleliigutamist laual

Väga tõhus ülereageerimise korral. Sobib hüsteeria ennetamiseks.

### **Visuaalne päevaplaan mängu vormis**

Pane 3–4 pilti lauale:

1. Mäng
2. Liikumine
3. Joonistamine
4. Lõpetamine

Laps pöörab pildi ümber, kui tegevus tehtud.

Väga oluline autismispektri lapsele. Annab turvatunde.

### **Väike terapeutiline soovitus**

ATH laps vajab lühikesi, tempokaid, selgete reeglitega mängu, palju liikumist, kohest tunnustust.

Autismispektri laps vajab etteennustatavust, vähem stiimuleid, visuaalset tuge, selget algust ja lõppu.

Mõlemad vajavad rahulikku ja järjepidevat täiskasvanut.

**Laps ei vaja 20 mänguasja. Laps vajab inimest. 10 minutit päris kontakti = rohkem kui tund ekraani.**