

Theraplay

– terapiaa myös vanhemmalle

Teksti Jarkko Männistö



U seimmat adoptiovanhemmat ovat todennäköisesti ainakin kuulleet puhuttavan theraplaysta. Käsitteen tarkempi sisältö voi olla monille jo vieraampi, ja vielä harvemmalla on siitä omakohtaisia kokemuksia. Minä otin ensikontaktini theraplayhyn Adoptiooperheet ry:n järjestämässä theraplay-I eikkihetkessä Thaimaasta adoptoidun tyttärenti kanssa. Leikkihetki oli osa ”Leikkien lähemäs lasta – theraplay- tyyppinen leikki apuna arjessa” - tilaisuuksien sarjaa. Leikkihetken ohjaajana toimi Bettina Brantberg.

Suomen Theraplay- yhdistyksen mukaan theraplay on vuorovaikutuksellinen, leikkisä lyhytterapia, joka pyrkii vahvistamaan lapsen ja tämän hoitajan välistä kiintymyssuhdetta, lapsen tervettä itsetuntoa ja kykyä toimia sosiaalisissa suhteissa.

Theraplayta käytetään monenlaisissa tilanteissa, adoptiolapsilla usein kiintymyssuhdeongelmien hoidossa.

Vaikka kyse on terapiasta, ei se tarkoita sitä, ettei theraplaysta olisi iloa myös niille lapsille, joilla ei varsinaista terapian tarvetta olisikaan.

Theraplayssa pyritään aktiivisesti mallintamaan samantyyppisiä aktiivista ja läheistä vuorovaikutusta, joka syntyy luonnostaan pienen vauvan ja vanhemman välisessä terveessä suhteessa. Mikäli omat vuorovaikutustaidot eivät ole jo aivan huippuunsa saakka hiottuja, theraplay voi tarjota mukavia lisävirikkeitä leikkeihin oman lapsen kanssa.

Oma motivaationi theraplay- leikkihetken olikin juuri mahdollisuudessa oppia uusia tapoja leikkiä lapsen kanssa.

Kokemus oli mukava. Luottamus omiin vanhemman taitoihin vahvistui, kun huomasin, että olin jo aiemmin tiedostamattani leikkinyt tyttärenti kanssa monia theraplay- leikkejä. Samalla opin pari uuttakin leikkiä tulevia leikkihetkiä varten.

Theraplayssa ei ole mitään mystistä tai vaikeaa. Esimerkkejä mukavista ja helpoista theraplay- leikkihetkistä ovat saippuakuplien puhaltaminen siten, että aikuinen puhaltalee saippuakuplia antaen lapselle luvan poksautella kuplat, lapsen keinutteleminen peiton sisällä sekä voiteella hoivaaminen (voidellaan lapsen kädet ja tarkastetaan ”pipit” käsistä).

Oikeastaan suurin haaste on oman itsekontrollin höllentäminen ja lapsen kanssa hassuttelemisen. Kun jutun juonesta saa kiinni, omien leikkien keksiminen tulee paljon helpommaksi.

Tuntuu ehkä yllättävältä, mutta theraplay on terapiaa myös vanhemmalle, sillä se voi opettaa meitä paremmiksi leikkijöiksi. Osalla tarvittavat taidot ovat jo valmiina, mutta meillä jäyhemmän luonteen omaavilla pieni kertaus ei ole ollenkaan pahaksi. Ja kun itseluottamus kasvaa, leikkimisestä tulee yhä helpompaa ja palkitsevampaa ja positiivinen itseään vahvistava ilmiö on valmis.

Suosittelen lämpimästi theraplayhyn tutustumista kaikille vanhemmille. Ei ainoastaan lapsesi, vaan myös itsesi tähden.

Kirjoittaja on Thaimaasta vuonna 2007 adoptoidun, nyt 16 kuukauden ikäisen tytön ylpeä isä