



VEPA KODU

Teksti koostajad: Anita Baumbach, Kai Klandorf, Mari Orusalu, Kärt Kase, Merit Lilleleht, Tatjana Sile, Liina Lollo ja Annaliis Tiidus

Kogemusi jaganud lapsevanemad: Eve, Jaanus, Maarja, Deivid, Merit, Tatjana

Toimetaja: Mari Orusalu

Kujundus: Kristel Laur, IKKUN Creative

Fotod: Annika Haas, Heikki Avent, Kristel Laur

Fotolavastuses osalejad: Karin Rask, Natali Rask, Hugo Rask, Kata Varblane, Kim Vertmann, Tristan Vertmann, Toomas Järvet, Maria Solei Järvet, Georg Sebastian Järvet, Kristi Arendi, Andres Arendi, Annemari Arendi, Uku Arne Arendi, Eva Koff, Indrek Koff, Joonas Koff, Sirja-Liisa Eelmaa, Eero Kotli, Eliisabel Jõgela, Eva Kristel Ibrus, Karoliine Olle, Johanna Hink, Lee Saarepera, Isabella Luup, Uljana Luup, Sven Savyn, Theodor Sammul, Kaarel Saar

Väljaandja: Tervise Arengu Instituut, 2018

Uuendatud: 2025

ISBN 978-9949-461-98-1

ISBN 978-9949-461-99-8 (pdf)

Vaata lisaks: www.vepa.ee, www.facebook.com/vepa.ee

Rohkem infot vanemlusega seotud teemadel leiate portaalist tarkvanem.ee

Teemade loetelu

Sissejuhatus

Näited VEPA kasutamisest kodudes

Sotsiaalsete oskuste arendamine ühistegevuste abil

Positiivne märkamine ja tunnustamine

VEPA-kiidud

VEPA-visioon

Tähelepanu - taimer

Tähelepanu - nimepulgad

VEPA-märguanded

Memme vigurid

VEPA-mäng

VEPA teadus

Tänud

VEPA KODU vanemaraamat



Hea lapsevanem!

Teie laps õpib klassis, kus kasutatakse VEPA metoodikat.

See metoodika loob positiivse ja kesken-
dumist toetava õhkkonna; toetab sotsiaalsete,
emotsionaalsete ja enesekohaste oskuste
õppimist. Metoodika koosneb töövahenditest
ja märguannetest, mille kasutamine parendab
õpilaste oskusi oma käitumist ja emotsioone
kontrollida, kaaslastega suhestuda ja neis
positiivset märgata ning keskenduda.



VEPA metoodika mõju laste heaolule on koolikeskkonnas põhjalikult uuritud ja hinnatud ning tulemused on muljetavaldavad. Kolme kuuga vähenavad käitumis- ja emotsionaalsed probleemid, üliaktiivsus ning suureneb pro-sotsiaalne käitumine ehk kaaslastega arvestamine ja üksteise toetamine. VEPA pikemaajalisem mõju on laste emotsionaalsete ja enesekohaste oskuste areng, mille abil on neil kergem öelda ei alkoholi-le, narkootikumidele jm ennast kahjustavale käitumisele.

Sarnaseid tulemusi on võimalik saavutada ka kodus, toetades VEPA abil lapse igapäevaseid tegevusi ja õppimist. VEPA metoodikas on selleks mitmeid abistavaid vahendeid, mille hulgast iga vanem saab endale sobiva valida. Mõju on aga kindlasti suurem, kui kasutada kõiki elemente koos.

Metoodika kasutamine kodus aitab lapsel harjutada püsivust, paremini toime tulla erinevate tunnetega, arvestada rohkem pereliikmetega ning kujundada minapilti. Last ja tema arengut mõjutab kogu teda ümbritsev keskkond ja sealsed inimesed: laps ise, vanemad, lasteaed/kool, kaaslased, pereliikmed. Seetõttu ongi oluline kooli lähenemist toetada ja seda ka kodus kasutada. Sarnane lähenemine ja koostöö kooliga toetavad lapse positiivset arengut. VEPA vanemaraamat selgitabki, kuidas seda lihtsate võtete abil ja mänguliselt teha.



Vanemaraamat annab ülevaate VEPA olemusest ja põhielementidest. Loodame, et VEPA saab teie pere igapäevaelu loomulikuks osaks ja loob veel paremat kodutunnet. VEPA mõtteviisi toetavad ka lapsevanemate portaali tarkvanem.ee materjalid, nagu näiteks mitmed töölehed ja artiklid.

Heade soovidega
VEPA-meeskond

NÄITEID EESTI KODUDEST

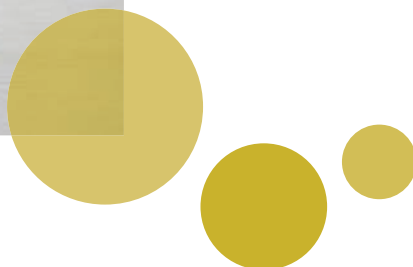
Kuidas on VEPAt juba varem kodus kasutatud?



Merit, Sandori (6) ja Ronja (8) ema märkas, et tema lastel on väljakutseks eelkõige **ühelt tegevuselt teisele ümberlülitumine**. „Näiteks läks Sandor lasteaeda järgi minekul sageli nii elevile ja ülemeelikuks, et me ei saanud rahulikult riietuda ega koju minna. **VEPA-mängu** võtsime kasutusele just lasteaiast lahkumisel, vahel tegime stopperiga võidu ka riidesse panekul. Lapsele meeldis see väga ja täna ei ole meil enam selliseid probleeme. VEPA-mängu oleme kasutanud ka nt toidukordadel, kui mängu osad on kätepesu, lauas oma koha leidmine, söögi tõstmine; vahel oleme teinud mängu ka kogu söögiaja peale. Lapsed naudivad seda väga.“



Tatjanal oli mureks **lapse madal enesehinnang**. Nemad kasutavad kodus **kiidusid**: „Olen kirjutanud lapsele (6) erinevaid kiidusid, nt et ta ujub kiiresti; loeb korrektselt ja selgelt. Need on meil alati külmkapi peal ja lapsed käivad tihti neid vaatamas: loevad aina uuesti ja uuesti, eriti kui on paha tuju. See on esimene koht, kuhu nad endale külla tulnud sõpru toovad: seletavad neile, mis need kiidud on ja loodetavasti kirjutavad varsti ka teistele kiidusid.“



Maarja lapse (5) raskuseks oli **oskus kontrollida valju häält**. „Lasteaia kontserdil hakkas ta nii valjult rääkima, et tahtsin talle öelda, et ta oleks vaikselt. Soovisin seda teha ise rääkimata ning näitasin talle **VEPA-vaikuse käemärki ehk 0-häält**. Sosistasin talle, et mängime nii, et kui ma seda näitan, siis tuleb olla täitsa tasa. Kojusõidul tegi ta ettepaneku, et kui tema mulle seda näitab, siis pean mina temaga pahandamise lõpetama. Mulle sobis ja mulle meeldis, kuidas ta oli uue märguande üle mõtisklenud ning pakkus ka omalt poolt ülesande mulle.“

VEPA-käte raames saab ka lastele õpetada käesurumise kombeid ja kokkulepete sõlmimist.



Deividi kaks poega on väga liikuvad ja neil on **raske kontrollida oma käsi ja jalgu**. „Kuna varem togis poeg pidevalt venda, siis võtsime kasutusele **VEPA-käed ja -jalad**. Arutasime koos, mida teevad VEPA-käed: paitavad ja ei löö. Tundus mõistlik rääkida ka laiemalt ning nii jõudsimme selleni, mida teevad VEPA-käed söögi ajal: hoiavad lusikat või kahvlit, ei mängi toiduga; VEPA-keha istub sirgelt ja VEPA-jalad on kenasti koos ja toolilt alla rippu. See töötab hästi ning kui vahest siiski Artur venda tõukab, nt siis kui ta soovib autos esimesena istuma saada, ütleb ta juba ise, et tal ei olnud VEPA-käed.“



MÄNGIME KOOS JA ARENDAME SOTSIAALSEID OSKUSI

Mänguga saab muuta kohustused meeldivaks ja ennast tundma õppida.

MÄRKSONAD:

- Mängulised kohustused
- Lapse juhitud mäng
- Positiivse tunnustamine

Mänguga saan toetada lapse arengut

Lapse arengut ja positiivset käitumist on kõige lihtsam toetada läbi **mängu**. Andes lapsele võimalus ise mängu juhtida, piiramata selle sisu ega tegevusi, toetame lapse arengut parimal viisil. Vanema ülesanne on mängus osaleda ja keskenduda kuulamisele, tema tegevusi ja fantaasiat toetada. Nii tugevneb vanema ja lapse side ning õpitakse lapse rõõme ja muresid paremini tundma.

Läbi arendava mängu suhtleb laps ümbritseva maailmaga ja see valmistab teda ette ülejäänud eluks: areneb iseseisvus, probleemide lahendamise oskus ning lapse terve isiksus.

Lasen lapsel ennast õpetada ja juhendada

Anna lapsele mänguline ja teda kaasahaarav võimalus näidata oma valmisolekut ülesandega hakkama saada, samal ajal talle julgust ja enesekindlust sisendades. Näiteks võib kooliteed harjutades lasta lapsel olla giid või puslet kokku pannes juhendada, kuidas pusle tükid käivad.

Vanematena on oluline eelkõige tunda huvi lapse tegevuste vastu, pühendada talle aega ning kuulata tema soove. See ei nõua tervet päeva, piisab ka lapsele pühendatud 30 minutist päevas.

KUULAN

TOETAN



TUNNEN HUVI

Muudan kohustused mänguks

Näiteks saab asjade kokku korjamisele seada **taimeriga** ajaline piirang ning tekitada sellega võistlusmoment iseendaga. Lauakatmise saab kergesti muuta „restoranimänguks“, kuhu annab siduda ka erinevaid tähelepanu ülesandeid ning suhtlusoskuste harjutamist.



Motiveerin last omaloodud memme vigurite abil

Oluline on teadlikult pöörata tähelepanu just positiivsele käitumisele ja seda esile tõsta. Nii on võimalik kinnistada mänguga õpitud oskusi. Alustada tuleks lühikestest, lapsele jõukohasest tegevustest ja eesmärkidest. Mängul võiksid olla reeglid ja laps peab teadma, millal ta tunnutuse saab (nt kui ta on 10 minutit vaikselt ühele tegevusele keskendunud). Meisterdage koos memme vigurid toredate tegevustega: nt üks öhtujutt tavapärasest rohkem, vanaemale kirja kirjutamine, jalutuskäik vanemaga, trips-traps-trull, kukilsõit vms lapsele meeldivad tegevused. Eriti vahva kui need on ühistegevused. VEPA metoodikas nimetatakse neid tegevusi **memme viguriteks**.

ÜKS
ÕHTUJUTT
TAVA-
PÄRASEST
ROHKEM

MÜRAMINE
EMAGA

TRIPS-
TRAPS-
TRULL
VANAEMAGA

KUKILSÕIT
ISAGA

POSITIIVNE MÄRKAMINE JA TUNNUSTAMINE

**Käitumist muudab kiitus mitte
laitus ja seda kinnistab harjuta-
mine.**

Käitumist on parem suunata läbi tunnustamise mitte keelamise. Vanemad soovivad oma lastele alati head ja teavad, et lapsed väärivad parimat. Aeg-ajalt annab lasteaed või kool aga tagasisidet, et laps ei kuula sõna, ei taha teistega mängida, ei võta teiste ees sõna, ei julge abi küsida vms. Sel juhul vajab laps vanema tähelepanu ja toetust, sest peab kohanema uute tingimuste ja inimestega, kuid tal puuduvad selleks vajalikud oskused.

PÜHENDAN



Soovitud käitumise kujunemiseks on vaja seda harjutada. Harjumuspärase käitumismustri muutmiseks tuleb oodatud käitumist harjutada ja seda tunnustada, nii see ka kinnistub. Nii eristab ka laps, mis on soovitud ja oodatud käitumine ning tunnustus motiveerib teda ka edaspidi nii käituma. Järjepidev tunnustamine aitab tõsta laste enesehinnangut ja kujundada tema minipilti.



MÄRKSÕNAD:

- Järjepidev kiitmine
- Käitumise harjutamine
- Protsessi kiitmine

Lapsel võib olla välja kujunenud kindel käitumismuster, aga see ei pruugi alati kasu tuua. Kahjulik käitumismuster võib välja kujuneda siis, kui laps saab „negatiivse” käitumisega tähelepanu: nt kui laps tunneb end kõrvalejäetuna, hakkab ta tähelepanu võitmiseks segama, häält tõstma vms. Seda mustrit ei muuda see, kui ütleme, et ta tegi jälle valesti, vaid lapsel on vaja teada, kuidas ta peaks käituma.

TOETAN

KIIDAN



Oluline on aga pöörata tähelepanu sellele, kuidas tunnustada:

Fookuse muutmine

Tõrelemine ei ole ühegi vanema jaoks meeldiv, kuid seda tuleb ikka ette. Selle asemel, et anda korraldus või pahandada, on hea viis kasutada „kiidan kõiki...” lähenemist. Näiteks saab pärast õhtusööki paluda kõigil pereliikmetel sööginõud ära koristada, öeldes:

„Kiidan kõiki, kes oma nõud laualt kraanikaussi viivad.“



Kiidan protsessi: „Sa paned väga ilusti klotse üksteise peale!“

Ajastus ja sisu

Lapse arengut on võimalik paremini toetada, kui tunnustada lapse tegevuse protsessi mitte lõpptulemust (nt „Sa paned väga ilusti klotse üksteise peale!“, selle asemel, et öelda: „Sa ehitad väga ilusat maja!“). Esimene ehk protsessi tunnustav tagasiside on teise näitega võrreldes avatum, ei suuna last, soodustab tema fantaasiat ja õpetab muuhulgas ka järjekindlust.



KIRJUTAN KIIDU!

Järjepidev märkamine

Positiivse tagasiside abil tugevneb lapse kuuluvus- ja kindlustunne ning julgus erinevates keskkondades. Õpilased kirjutavad VEPA-klassis juhuslikult valitud kaaslastele **kiidu**. Seda võib ka kodus teha – kirjutada iga nädal juhuslikult valitud pereliikmele kiidu. Seeläbi mudeladate lapsele positiivset märkamist ja nii on tal lihtsam ka oma kaaslastes head esile tuua.

Tarkvanem.ee/toolehed leiab rohkem vihjeid, kuidas kiita last.



VEPA KIIDUD

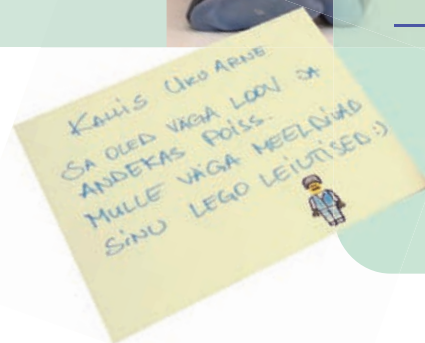
Konkreetne ja järjepidev tunnustamine ehk kiitude kirjutamine tõstab enesekindlust ja -teadlikkust ning motiveerib.

Positiivne tunnustamine tõstab enesekindlust ja motiveerib. VEPAs on **kiidu** (väljamõeldud sõna) üks viis, kuidas soovitud käitumist märgata, esile tuua ja tunnustada. VEPA-klassis kirjutatakse regulaarselt kiidusid: lapsed üksteisele, täiskasvanud lastele ja ka vastupidi. Nii õpib laps enam tähelepanu pöörama positiivsetele omadustele ja tegudele. Samuti paraneb lapsel tasapisi oskus oma käitumist analüüsida. Ka kodus saab üksteisele kiidusid kirjutada ning eriti tore, kui vanem ka õpetajale kooli vahel kiidu saadab. Tunnustamine vajab harjutamist ja siin saavad olla vanemad eeskujuks ja toeks.



MÄRKSÕNAD:

- Enesekindlus
- Motivatsioon
- Tunnustamine
- Kiidud



Olen tunnustamisel konkreetne

Tunnustada tuleb konkreetselt neid oskusi ja tegevusi, mida tahame rohkem näha. Lapsel aitab uue, raskena tunduva oskuse kiiremini selgeks õppida just kiidu. Selle asemel, et öelda lapsele, et ta oli tubli, keskendu detailidele, nt

SA OSKAD NII HÄSTI...

SINUGA KOOS ON VÄGA LÕBUS, SEST SA...

SA OLED TÕESTI HEA SÕBER –
VAATA KUIDAS SA...

MULLE MEELDIB, KUIDAS SA
AITASID MUL NÕUD KAPPI
TÕSTA!



Oluline on märgata väikestki käitumismuutust, pingutust ja meeles pidada, et see ei toimu ainult skaalal on – ei ole, vaid muutuda võib käitumise sagedus, kestvus ja intensiivsus.

Lapsel aitab tunnustust vastu võtta see, kui vanem väljendab selgelt oma tundeid ja saadud kasu. Oluline on olla täpne ja pöörata tähelepanu lapse pingutustele. Nii tunnustades saab soovitud käitumist kinnistada. Siin on mõned näited:

SA NÄGID TÕESTI PALJU VAEVA!



MA NÄGIN, ET SA PÜÜDSID.

EELMISEST NÄDALAST SAADIK
OLEN MA MÄRGANUD EDASIMINEKUT.

SA VÕID ENDA ÜLE UHKUST
TUNDA, SEST...



MA IMETLEN, KUI HÄSTI SUL LAUA
KATMINE VÄLJA TULI. MA SAIN
SAMAL AJAL KOOGI VALMISTA-
MISELE KESKENDUDA.

AITÄH, ET NÄITASID MULLE...

MULLE MEELDIB VAADATA,
KUIDAS SA AITAD TEISI!

MULLE MEELDIB KUULATA,
KUI SINA LOED, SIIS SAAVAD
MINU SILMAD PUHATA.



Kirjutan kiidu endale

Endale kiidu kirjutamine tekitab tore
emotsiooni.

MA OLEN HEA LAPSE-
VANEM! MA HOOLIN
SELLEST, KUIDAS
MINU LASTEL LÄHEB
JA MÄRKAN NENDE
PINGUTUSI.



Teen kiidu avalikuks

Mida avalikumad kiidud on, seda parem.
Nii näevad neid ka kõik teised: riputa
need külmkapile, välisuksele jm.

VISIOON

Visioon aitab täiskasvanutel ja lastel ühtmoodi aru saada, millised on pere ootused.



MÄRKSÕNAD:

- Visioon
- Spleemid
- VEPA
- Ootused
- Neutraalsus
- Positiivne minapilt

Visiooni märgitakse, mida nii lapsed kui vanemad soovivad rohkem ja mida vähem näha, kuulda, tunda ja teha. Vähem soovitud käitumised on **spleemid** (väljamõeldud sõna), mida hakatakse jälgima ning rohkem soovitud käitumised on **VEPA** (VEel PAreml), mida hakatakse järjepidevalt esile tõstma, tunnustama ja kinnistama. Spleemid on justkui koorem, mida vanem oma lapsele eluks kaasa anda ei soovi ning VEPA vastupidi eluks vajalikud oskused, väärtused ja omadused.

Vanemad võiksid need omavahel eelnevalt läbi arutada, kuna sarnasel lähtekohal olles on käitumise suunamine efektiivsem. Seejärel sünnib koos lapse sisendiga pere kui meeskonna ühine visioon veelgi paremast kodust.

Näide: Eve ja Jaanuse peres kasvab Madli (6) ja Oskar (2). Koos lõid nad järgmise VEPA visiooni:

Lapsed oskavad väga kenasti öelda, mis on erinevates olukordades oodatud käitumine ja mis mitte. Kui anda lapsele selline võimalus, oskab ja soovib ta ise paremini oma käitumist kontrollida, kokkuleppeid sõlmida ja neid ka tegevustes järgida.

Visioon vaadatakse aeg-ajalt üle ja täiendatakse, kui ootused ja eesmärgid on üldiselt või teatud olukorras muutunud.



	VEPA ehk tahame rohkem ...	SPLEEMID ehk tahame vähem ...
NÄHA	kallistusi, kiiret palvete täitmist, asjade jagamist	kurja pilku, nuttu, mänguasjade teiselt ära tirimist
KUULDA	hella häält, käskude selgitusi, kiitust	vahелеsegamist ehk korraga rääkimist, vastu hakkamist, vingumist, karjumist
TUNDA	ennast tervena, rõõmsana, lahkust	süütunnet, kurbust
TEHA	kogu perega mängida, sporti teha, õues olla	sunniviisiliselt erinevaid tegevusi

Visiooni abil saab koos lapsega erinevate tegevuste juures arutada, mis on just spleemid ja VEPA.
Mõned näited:

Teleka vaatamine

VEPA on see, kui laps pärast kokkulepitud kolme multikat ise teleka kinni paneb; spleem aga see, kui laps palub lisamultikaid või kui vanem paneb teleka kinni pärast teist multikat.



Poeskäik

VEPA on see, kui laps aitab emal käru lükata või vanem küsib lapse käest, millist leiba vms tema soovib; spleem aga see kui laps ise riulilt asju võtab või kui vanem ainult enda maitse järgi asju valib.



“Märkan söögilauas spleemi.”



Hambapesu

VEPA on see, kui laps läheb enne magamaminekut ise hambaid pesema ja teeb seda korralikult ning see, kui vanem peseb hambaid koos lapsega; spleem aga see kui lapsele peab mitu korda hambapesu meelde tuletama.



Spleemid on normaalsed

Oluline on meeles pidada ja ka lapsele selgitada, et spleem ei ole tingimata halb, vaid käitumine, mida konkreetsetes tegevuses võiks vähem olla. Me kõik spleemime – see on normaalne, isegi paratamatu! Spleem on käitumine, mida saab muuta või parandada. Nii ei halvustata, vaid käitumist vormitakse neutraalselt, minapilti kahjustamata. Kui laps spleemib, tuleb sellele neutraalse hääletooniga ja umbisikulises vormis viidata, nt: „Kuulen praegu autos spleemi“, „Märkan söögilauas spleemi“. Pole oluline eraldi välja tuua, kes parasjagu spleemis, ta teab seda ise väga hästi. Tegevuse lõpus võib analüüsida, mis oli(d) spleem(id) tolles tegevuses ja kuidas järgmine kord VEPAm olla. Seeläbi õpib nii laps kui vanem iseenda käitumist analüüsima ja seda parendama.

TÄHELEPANU- VEPA-TAIMER

VEPA-taimer muudab tegevused huvitavamaks, õpetab aega planeerima ja keskendumise ning pakub lapsele eduelamust.

Vanematel on tihti mure, et laste tähelepanu on liialt lühike, nad ei suuda ühele asjale keskenduda või on tähelepanu valikuline. Näiteks suudab laps tund aega lego-sid kokku panna ja joonistada, aga söömise või riietumise ajal on kõik muu tähtsam. Tähelepanu hoidmisel ja keskendumisel on oluline fookus ja selle hoidmine. Siin ongi abiks VEPA-taimer, tänu millele saab laps paremini aru, mis on tema ülesanne ja kaua tal selleks aega on.



MÄRKSONAD:

- VEPA-taimer
- Huvipakkuv tegevus
- Ajaplaneerimine
- Keskendumine
- Eduelamus
- Võistlus taimeri mitte inimestega



Taimeriga saab võistelda

Näiteks pakub vanem välja, kaua konkreetseks tegevuseks aega läheb ja küsib lapselt, mis tema sellest arvab ning seejärel võiks kokku leppida mõlemale sobiva ajalimiidi. Mõnel teisel päeval võib esitada uue väljakutse:

„Eile läks meil 7 minutit, vaatame, kas saame täna kiiremini. Mina usun, et me saame hakkama.“





Põnev keskendumine

Põnev tegevus aitab kauem keskenduda. Tegevused muudab huvitavamaks ajaga võistlemine. Näiteks arvutimängudes tekitab just ajalimiit hasarti ja hoiab tähelepanu. Ka taimeril abil õpib laps keskenduma ja segavaid tegureid ignoreerima. Taimerit või sekundite lugemist saab kasutada nt pidžaama selga panekul, mänguasjade koristamisel vms lapsele „tüütutel“ tegevusel.



Tähtis on võistelda ajaga mitte teistega. Tuleb jälgida, et ei tekiks võistlust lastel omavahel ega vanematega. Märgates, et selline võistlusmoment on tekkinud, tuleks tegevusele taimeriga määratud aega samm-sammult kas vähendada või suurendada.

Taimeril kasutamine peab tooma edu-alamuse. Taimer aitab tähelepanu suunata ja seda ühel tegevusel hoida, kuid seejuures on oluline luua võimalus edu kogemiseks ehk tuleb seada jõukohased eesmärgid. Taimeriga saab võistelda näiteks hambapesu ajal: „Peseme hambaid 3 minutit ja muuga ei tegele; vaatame, kas me jaksame nii kaua vastu pidada.“ või lugemisharjutustel: „Vaatame, mitu lehekülge Sa jõuad 5 minutiga lugeda.“ Pärast iga pingutust tuleb puhkus ja võiks tulla **memme vigur**.



VEPA- NIMEPULGAD

VEPA-nimepulgad loovad võrdust, vähendavad ärevust, koondavad tähelepanu ja aitavad jagada ülesandeid.

Peredes võib tihti tulla ette olukordi, kus lapsed omavahel kraaklevad, laps ei taha vanemat aidata ja koduseid toimetusi teha või on õhtune teleka vaatamine suur kanalite vahetus. Sellistes olukordades on pahanõudmise ja karistamise asemel suuremaks abiks VEPA-nimepulgad. Need ei tekita ärevust ja nendega loodud ettearvamatus suurendab tähelepanu.



MÄRKSONAD:

- Nimepulgad
- Võrdsus
- Õiglus
- Tähelepanu
- Vähenev ärevus
- Juhuslikkus



VEPA-nimepulki kasutatakse juhuslikuks valimiseks ja tähelepanu hoidmiseks. VEPA-pulkadest on abi nt juhtudel, kui laps tunneb end kõrvalejätuna või ebaõiglust; kui peres tekib vaidlus selle üle, kes saab auto esiistmele istuda, viimase tüki kooki või otsustab, mida nädalavahetusel ette võtta. Neis olukordades on vaja teha valikuid ja nimepulkade abil on võimalik teha kõigi jaoks õiglane valik.



Õiglus ja võrdsus

Lastele on õiglus ja võrdsus väga olulised. Eriti oluline on olla võrdne vanematega ja vendadel-õdedel omavahel. VEPA-pulkadega väheneb subjektiivsus, kuna valik on juhuslik. Pulgad aitavad ennetada segadusi just juhusliku ja võrdse valikuga, nt kui lapsed soovivad erinevaid või samu asju korrada. Kui laps tõmbab pulga ja seal on venna nimi, siis midagi pole teha – pulk ütleb, et vennal on eesõigus.



Pulkadena võib kasutada nt tavalisi jäätisepulki, mille ühte otsa on nimed kirjutatud. Pulkadel ei tohiks olla kaunistusi ja kõik pulgad peaksid olema täpselt ühesugused ehk need ei tohiks olla eristatavad, kuna nii kaob neutraalsus. Pulkadel võiksid olla kõikide pereliikmete nimed.

Ülesannete jagamine

Pulkade abil saab jagada ülesandeid ja kohustusi nii, et keegi ei tunne ülekohtu. Näiteks kui puudub vabatahtlik söögilaua koristaja, prügi väljaviija vms.



Ärevusest ülesaamine

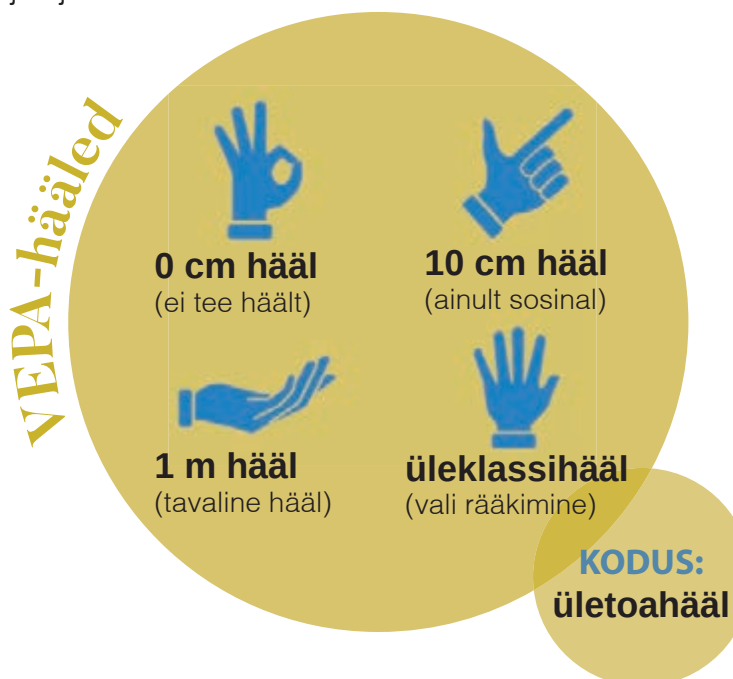
Ärevamal lapsel aitavad pulgad üle saada hirmust millegi uue või erutava ees. Selliste sümptomitega lapsed tavaliselt tarduvad stressirohktes olukordades. Pulgad aitavad lastel ootamatustega paremini toime tulla, kuna laps ei tea, kes pulkadega välja valitakse ja tunnetab, et ta ei ole sinna olukorda sunnitud, vaid see oli juhuslik valik.



VEPA-MÄRGUANDED

Oodatud käitumist kinnistavad peres kokku lepitud käelised ja helilised märguanded.

Selleks, et vanemad ei peaks oma häält tarbetult kulutama, saab kasutada erinevaid kokkuleppelisi märguandeid. Lapse tähelepanu saamiseks kasutatakse nii käelisi kui helilisi märguandeid: VEPA-vaikus, VEPA-hääled, sobib / ei sobi märgid, VEPA-käed ja -jalad.



Kui kodus on nt lärm või vastupidi, kui laps räägib liiga vaikelt, on abiks **VEPA-hääled**. Need on kokkuleppelised märgid, mis suunavad last sobivat hääletaset valima. VEPA-klassides on kasutusel järgmised hääletasemed:

- 0 hääl ehk täielik vaikus,
- 10-cm hääl, mida kuuleb kõrvalistuv kaaslane,
- 1-m hääl, mida kuulevad ka kaugemad klassikaaslased ja
- üleklassihääl, mida kasutatakse suurematel esinemistel.

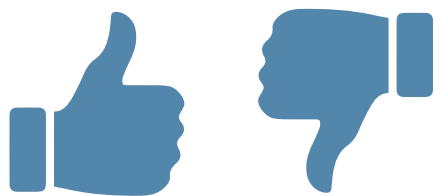


MÄRKSONAD:

- Kokkuleppelised märgid
- Hääletasemed
- Sobib / ei sobi käemärgid
- VEPA-käed ja -jalad
- Käitumise enesekontroll
- Kohandumine eri situatsioonides

Kodus soovitame kasutada samu hääletasemeid, aga üleklassihääl võib asendada nt ületoahäälega. Kõik pereliikmed oskavad oma häält paremini kontrollida, kui hääletasemeid on harjutatud. Seda saab teha nt korrates ühte lauset erinevate hääletasemetega. Kui märgid on selged, saab neid kasutama hakata. Näiteks kui lapsel on lubatud multikaid vaadata, aga vanemad jutustavad kõrval, saab laps näidata neile 10-cm märki või kui vanem teeb lapse kodulugemise ajal teisi toimetusi, saab ta paluda lapsel kasutada ületoahäält.





Sobib / ei sobi käemärgid

Tihedamaks käitumise analüüsiks, tagasisidestamiseks ja positiivse käitumise kinnistamiseks kasutatakse **sobib / ei sobi käemärke**. Kodus võib sobib märk olla käsi rusikas ja põial püsti; ei sobi märk põial all. Sobib käemärki saab näidata nt siis, kui lapsed omavahel kenasti mängivad; siis lapsed teavad, et kõik on korras ja nad käituvad ootuspäraselt. Sobib / ei sobi märke kasutades tuleks viimasena alati näidata sobib märki, kuna nii kinnistub positiivne mitte negatiivne käitumine.

Sobib käemärki aitab eriti hästi, kui laps tunneb end teatud olukordades ebamugavalt ja hakkab tähelepanu saamiseks veiderdama. Kui ta jääb sarnases olukorras rahulikuks, saab vanem seda käitumismustrit kinnistada näidates talle naeratades põialt.



VEPA-käed ja -jalad

Lapsed ei oska alati oma käsi ja jalgu kontrollida ja peavad seda õppima. Seda aitavad teha **VEPA-käed ja -jalad**, mis on rahulikud ja ei tee kunagi haiget; aitavad ja paitavad. VEPA-käsi ja -jalgu saab kasutada just seal, kus lastel on neid raske kontrollida, nt autosõidul, söögilaua ääres jm. Vestelge kodus, millised võiksid olla VEPA-käed ja -jalad erinevates olukordades (nt autos, kodus, jalutades jm) ja sarnaselt visiooniga võite neist ka plakatid joonistada. Nii on lapsel kergem aru saada, mis ta tegema peab, kui vanem soovib näha VEPA-käsi või -jalgu.



MEMME VIGURID

Memme vigurid kinnistavad pingutust ja positiivset käitumist, muudavad igapäevategevused mänguliseks ja lõbusaks.

Positiivset käitumist ja pingutust kinnistavad memme vigurid. Ehk kui soovime teatud käitumist rohkem näha, kuulda ja tunda, tuleb seda tunnustada. VEPA-s kutsutakse neid memme viguriteks, mis ei ole materiaalsed vaid vahvad tegevused.



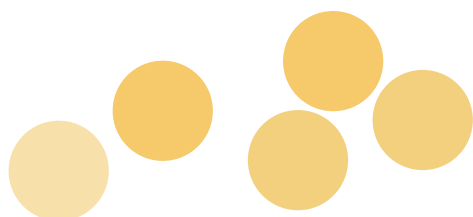
Vigurid võiksid olla lühikesed, arvuliselt piiratud ja soovitavalt füüsilised ühistevused. Pingutus ja keskendumine pole enam nii ebameeldivad, kui neile järgneb tore tegevus. Vigurid võivad olla väga erinevad ja peaksid arvestama lapse temperamendiga: mõni laps eelistab mürgeldamist, teine aga aega omaette.



MÄRKSÕNAD:

- Positiivne käitumine
- Pingutus
- Mängulisus
- Lõbusus
- Ümberlülitumine
- Õnehormoon

Vigureid võiks koos välja mõelda, sedelikestele kirjutada ning siis lasta lapsel neist juhuslik valida. Ühte vigurit võiks kasutada paar korda või seni kuni see oma toreduse kaotab. Nii muutuvad muidu raskena tunduvad tegevused mänguliseks, lapsel on põnev ja lõbus.



Mõned lastele meeldivad vigurid:



PADJASÕDA

PÖIDLAMAADLUS VANEMAGA

MASSAAŽ

PÄRAST VANNI AURUSELE
PEEGLILE NÄPUGA JOONISTAMINE

PABERLENNUKI TEGEMINE

VOODI PEAL HÜPPAMINE

KÖÖGIRIISTADEGA
MUUSIKA TEGEMINE

5 MINUTIT KORVPALLI



Ümberlülitumise õppimine

Vahvate memme vigurite abil õpib laps ümberlülitumist, ta saab aru, millal on sobilik aeg vigurdamiseks ja millal oluliseks toimetamiseks. Aktiivsed vigurid panevad keha tootma dopamiini, mis on ühtlasi tuntud ka kui „õnnehormoon“ ja muudab meid rõõmsamaks.



VEPA-MÄNG

VEPA-mänguga õpitakse koostööd, vastutust, keskendumisvõimet ja kohanemist eri situatsioonides.

VEPA-mäng keskendub koostööle, et arendada lastes oskust ühise eesmärgi nimel pingutama ja ka vastutust võtma. Mängu ajal tegeletakse keskendumist nõudva ülesandega. Enne mängu arutatakse koos läbi, mis on selles tegevuses **spleemid** ja **VEPA-käitumine**.

MÄRKSONAD:

- VEPA-mäng
- Koostööoskus
- Vastutusvõime
- Keskendumisvõime
- Kohanemisoskus

Laua katmise põhireeglid ja koostöö.

Mis on VEPA-käitumine ja mis on spleemid?

VEPA-mäng koolis:

- Mängu eel arutatakse, mis on tegevuse juures **VEPA-käitumine ja mis on spleemid**.
- Mäng kestab kindla aja, mida mõõdetakse **taimeriga**.
- Mängu algusest ja lõpust annab märku suupill või muu mahe helisignaali.
- Kui laps mängu ajal spleemib, tuleb seda öelda neutraalse hääletooniga ja umbisikulisel vormis (nt märkan tooliga kõikumist).
- Edukad on need meeskonnad, kes saavad vähem kui 4 ehk kuni 3 spleemi.
- Oluline on mängu lõpus arutleda nii spleemide üle kui ka märgata ja kiita VEPA-käitumist.
- Kõik edukad meeskonnad saavad osaleda lühiajalises mängulises ja lõbusas tegevuses, mis loositakse **memme vigurite** hulgast.
- Memme vigur kestab ettenähtud aja, mille lõpust annab märku taimer.
- Esialgu mängitakse mängu lühiajaliselt, paar minutit, ja seejärel suurendatakse aega samm-sammult.

Kuidas pesta aknaid?

Mis on VEPA käitumine ja mis on spleemid?



VEPA on:

- kui laps värvib laua taga toolil sirgelt istudes
- jagab sõbralikult joonistusvahendeid

Spleem on:

- kui laps värvimise ajal toolil kõõlub
- segab kaaslast

Mängu lõpus loetakse tekkinud spleemid kokku ja arutletakse nende üle: mis need võisid olla ja kuidas saaks järgmisel korral paremini.

Kui mängu ajal kogunes vähem kui 4 ehk kuni 3 spleemi, saab laps soovitatavalt kohe pärast mängu valida **juhusliku memme viguri**. Nii kinnistub mängu ajal õpitud oodatud käitumine ja paraneb keskendusvõime.



Kuidas käituda teatrisse/kontserdile minnes?

Mis on VEPA-käitumine ja mis on spleemid?



Kaartide joonistamine. Mis on VEPA-käitumine ja mis on spleemid?

Eneseregulatsiooni õppimine

Tuleb arvestada, et pärast vigurit, eriti kui see on füüsiline tegevus, on sageli vaja natuke aega, et taas rahulikumale tegevusele üle minna. **See on koht, kus saab hästi eneseregulatsiooni õppida:** tegevus, pidurdus, stopp, ümberlülitus, tegevus, jne. Vajadusel võib alguses rahunemiseks taimeriga võistlemise appi võtta, öeldes nt „Vaatame kaua sul aega läheb kuni uuesti istud ja oled taas valmis lugema.“ Oletame, et läheb 30 sekundit: „Väga hea, järgmisel korral proovime lühema ajaga hakkama saada!“ Olles ise entusiastlik, tekitab see ka lapses uut proovimisindu.

VEPA TEADUS

VEPA-mäng põhineb teaduslikel uuringutel.



MÄRKSONAD:

- Ennetustegevus
- Sotsiaalsed oskused
- Enesekontroll
- "Hea käitumise vaktsiin"

VEPA metoodikal on pikk ajalugu ja need lapsed, kes kunagi hakkasid mängima esialgset VEPA versiooni 60-ndate aastate lõpus, on nüüd ise vanaemad ja -isad. Tänu pikale kogemusele on iga elementi põhjalikult uuritud ning hinnatud, kuidas VEPA mõjutab toimetulekut ka täiskasvanueas. Mitmed uuringud kinnitavad, et VEPA aitab ennetada sõltuvuste tekkimist, maandab riske agressiivseks käitumiseks ja psüühiliste häirete tekkeks. VEPA on tõhus ennetusprogramm, mis omab pikaajalist mõju inimese heaolule. Need täiskasvanud, kes kunagi VEPAst osa said, on parema hariduse ja tervislikuma eluviisiga, nad on tööturul edukamad ning nende suhted lähedastega on paremad. Kuidas see võimalik on?



VEPA metoodika töötab kahel viisil - **toetab ja arendab lapse sotsiaalseid oskusi ja enesekontrolli.**

Sotsiaalsed pädevused, nagu turvaliste suhete loomine, terve enesehinnang ja positiivne mina-pilt, ei arene üleöö. Lapse prosotsiaalsete oskuste arengut saab toetada, kui tunnustada soovitud käitumist ja aidata lapsel märgata ja tunnustada sama käitumist ka teiste puhul. **Kiitude kirjutamine** aitab lapsel paremini meelde jätta, mis on soovitud käitumine ning käituda samamoodi sarnases olukorras.

Enesekontrolli oskus on võrreldav autojuhtimisega. Algaja autojuht planeerib hoolega oma marsruuti, sõidab keskendunult ja kui jõuab sihtkohta mõtleb järele, kuidas tal sõit õnnestus. Mida vilunum on autojuht, seda lihtsam on tal sõita. Sarnaselt töötab ka lapse aju: **tänu VEPA-mängule õpib laps ennustama oma käitumist, jälgib seda ja seejärel analüüsib, kuidas tal läks.** Nii arenevadki lapse ajus kindlad seosed, kuidas mõtestatud käitumine mõjutab emotsionaalset heaolu.

Siin on mõned näited, kuidas VEPA elemendid töötavad:

- Laps matkib täiskasvanu tegevust ehk pigem seda, mida too teeb, mitte seda, mida ta ütleb. Olete ilmselt olnud olukorras, kui teie: „Jää vait!!!“ tekitab veel suuremat kisa. **VEPA-hääled** on tõhusad seetõttu, et lapsele saab näitlikustada, mida täpselt soovitakse. Laps saab nii visuaalse (käemärk) kui ka akustilise (sosin) signaali, need kannavad üht sõnumit, on neutraalsed ja lapsel on nii juhust lihtsam järgida.



- Mõned autojuhid (nagu ka mõned lapsed) on vahel liialt oma mõtetes ning võivad õigest kohast mööda sõita. See-eest arvutimängudes, kus kihutamisele on pandud ajalimit, seda ei juhtu. Seda on võimalik saavutada ka argielus, kui kasutada **taime-rit**: mõistlik ajapiirang suurendab keskendumisvõimet ja reaktsiooni täpsust ning vähendab ärevust.

- Isegi kui positiivne kinnitus on pisike, paneb see siiski rohkem pingutama ja ennast kokku võtma. **Memme viguri** saabki laps siis, kui ta pingutab ja käitub vastavalt kokkulepetele. Kui esialgu on lapse jaoks oluline tunnustus - memme vigur, kohe kätte saada, siis mõne aja möödudes saab seda edasi lükata (nt laul päeva lõpus, enne magamist). Nii areneb lapses kannatlikkus, enesekontroll ja püsivus. Mõned lapsed satuvad liiga hoogu ja ei mõtle, mida nende impulsiivne käitumine võib kaasa tuua. Nad justkui ei erista pidurit ja gaasi. Ka siin on abiks memme vigurid: need aitavad lastel ka erutatud seisundist rahulikku ümber lülituda.

- VEPA metoodikat nimetatakse ka „**hea käitumise vaktsiiniks**“. See tähendab, et kui panustada teatud aja tõhusalt ja järjekindlalt lapse enesekontrolli ja sotsiaalsete oskuste arendamisse, siis need oskused muutuvad harjumuseks ja püsivad ka täiskasvanueas. Seda on kõige lihtsam teha just algkoolis, kui lapsele veel meeldib mängida ja kui täiskasvanul on autoriteetne positsioon.

Hea lapsevanem, praegu on suurepärane võimalus kujundada oma lapses harjumust elada turvalist elu!

Märkmed

Lapsevanemad räägivad VEPA-st

“Laps paneb tähele, on kohal ja keskendunud, märkab kontsentreeritumalt, kuidas mingi käitumine üldise olukorra kvaliteeti mõjutab. On tähelepanelikum oma kaaslaste suhtes ja õpib stressivabalt oma käitumist jälgima ja reageerima.”

2. kl. poisi lapsevanem, Pärnumaa

“VEPA õpetab lapsele oma emotsioone mõistma ja neid kontrollima.”

1. kl. tüdruku lapsevanem, Harjumaa

“Mina näen, et tänu VEPAle ja õpetaja järjepidevusele on mu laps koolis õnnelik. Ta oskab teistega käituda paremini ja oma arvamuse avaldamises on julge ja aval.”

2. kl. poisi lapsevanem, Tartumaa

“VEPA väärtused langevad kokku meie kodukorraga.”

1. kl. poisi lapsevanem, Tartumaa

Tänu!

Teksti koostajad: Anita Baumbach, Kai Klandorf, Mari Orusalu, Kärt Kase, Merit Lilleleht, Tatjana Sile, Liina Lokko ja Annaliis Tiidus
Kogemusi jaganud lapsevanemad: Eve, Jaanus, Maarja, Deivid, Merit, Tatjana

Toimetaja: Mari Orusalu

Kujundus: Kristel Laur, IKKUN Creative

Fotod: Annika Haas, Heikki Avent, Kristel Laur

Fotolavastustes osalejad: Karin Rask, Natali Rask, Hugo Rask, Kata Varblane, Kim Vertmann, Tristan Vertmann, Toomas Järvet, Maria Solei Järvet, Georg Sebastian Järvet, Kristi Arendi, Andres Arendi, Annemari Arendi, Uku Arne Arendi, Eva Koff, Indrek Koff, Joonas Koff, Sirja-Liisa Eelmaa, Eero Kotli, Eliisabel Jõela, Eva Kristel Ibrus, Karoliine Olle, Johanna Hink, Lee Saarepera, Isabella Luup, Uljana Luup, Sven Savyn, Theodor Sammul, Kaarel Saar

Väljaandja: Tervise Arengu Instituut, 2018

Vaata lisaks: www.vepa.ee, www.facebook.com/vepa.ee

Rohkem infot vanemlusega seotud teemadel leiate portaalist tarkvanem.ee



**Tervise
Arengu
Instituut**