

VEPA metoodika tutvustus

lapsevanematele



VEPA



**Tervise
Arengu
Instituut**



**Kaasrahastanud
Euroopa Liit**



**Eesti
tuleviku heaks**

MIS ON VEPA METOODIKA?

VEPA on lihtsate ja mänguliste tehnikate kogum, mida õpetaja kasutab tunni ajal, et õppimine oleks lastele rõõmsam ja tõhusam.

VEPA metoodika kasutamine aitab luua toetava ja turvalise õpikeskkonna.

VEPA metoodika on rahvusvaheliselt tunnustatud ja tõendatud tulemuslik ennetustegevus, mis aitab ennetada laste käitumisprobleeme ja toetab sotsiaalsete oskuste arengut.

VEPA on tuletatud sõnapaarist “veel parem” ja tähendab seda, et igaüks saab areneda ja muuta nii iseennast kui seeläbi ka maailma veel paremaks.





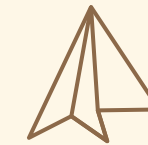
KUIDAS VEPA TOETAB KOOSTÖÖD KOOLIS JA KODUS?

KOOLIS

arendab lapse oskust:

- keskenduda õppetööle
- juhtida oma emotsioone
- suhelda kaaslastega ja märgata neis head

VEPA keskendub nende oskuste arendamisele, mis on lapse eluteel väga olulised.



KODUS

aitab lapsel:

- harjutada püsivust
- tulla toime erinevate tunnetega
- arvestada pereliikmetega

MIKS VEPAT KASUTADA?

areneb lapse tähelepanu ja keskendumisvõime

→ head tulemused lugemises ja matemaatikas

lapsed aitavad sõpru, jagavad meelsamini asju, tunnevad rõõmu teiste edust või lohutavad neid, kes on kurvad

→ hooliv ja turvaline klassikeskkond ja vähem kiusamist

väheneb tunnitööd segav käitumine

→ areneb oskus juhtida oma käitumist ja tulla toime erinevate tunnetega



Laste oskuste arendamine on eluks oluline, sest aitab ennetada vaimse tervise- ja käitumisprobleeme ning uimastite tarvitamise tõenäosust.



VEPA-ELEMENDID

VEPA metoodikat ühendavad tulemuslikud töövahendid ja märguanded, mida nimetatakse VEPA-elementideks.

Element **VEPA-visioon** on metoodika alus, mis aitab täiskasvanutel ja lastel ühte moodi saada aru ootustest ning läbi mille luuakse turvaline ja toetav keskkond.

VEPA-visioonis lepitakse kokku, mida igaüks klassis või kodus tahab **rohkem** ja **vähem**:



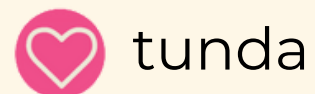
näha



teha



kuulda



tunda

Visioon toetab arengu seisukohalt sobivate oskuste õppimist ja harjutamist, mis soodustavad positiivseid kogemusi nii praegu kui tulevikus.



VEPA - TAHAN ROHKEM

NÄHA	KUULDA	TEHA	TUNDA
<ul style="list-style-type: none">• RAHULOLU• HOOLIMIST• TEHTUD TÖÖD• NAERATUSI• KIIDUSID	<ul style="list-style-type: none">• NAERU• KIITUST• MUUSIKAT• VAIKUST	<ul style="list-style-type: none">• KOOSTÖÖD• MIDAGI ILUSAT• AIDATA ÜRSTEIST• OLLA AUSAD• MEISTERDADA	<ul style="list-style-type: none">• RÕÕMU• ARMASTUST• HELLUST• SÕBRALIKKUST• HEADUST

SPLEEM - tahan VÄHEM

<ul style="list-style-type: none">• KARLUST• NUTMIST• LÕÖMIST	<ul style="list-style-type: none">• INETUID SÕNU• VAIDLUST• LÄRMI• RAEBAMIST	<ul style="list-style-type: none">• TULITSEDA• RIUSATA• RÕÕLUDA TOOLIGA	<ul style="list-style-type: none">• KURBUST• VIHA• VALU
---	---	---	---



VEPA-ELEMENDID

VEPA-taimer aitab hoida ajalist raami, mis vähendab konflikte ja toetab laste omavahelisi häid suhteid.

VEPA-kiidud toetavad hea märkamist, tõstavad enesekindlust ja -teadlikkust ning motiveerivad.

VEPA-nimepulgad parandavad läbi juhusliku valiku laste keskendumist ja leevendavad ärevust.



VEPA “Sobib!” ja “Ei sobi!” kaardid aitavad neutraalselt ennetada ebasobivat käitumist ning vähendavad ärevust.

VEPA memme vigurid aitavad tähistada pingutust ühiste eesmärkide saavutamisel ning pakuvad lõõgastust õpitegevuse vahel.

VEPA-vaikus aitab koondada tähelepanu ja arendada koostöövõimet.



VEPA-ELEMENTID

VEPA-lapse mõiste soodustab koostööd ja vähendab konflikte.

VEPA-käed ja jalad loovad selged ootused käitumisele ja suurendavad turvatunnet.

VEPA-hääled loovad selge ootuse hääle tugevusele konkreetse tegevuse ajal.



VEPA-KÄED
aitavad,
hoolivad ja
hoiavad



VEPA-mäng on metoodikas kesksel kohal, kus kasutatakse kõiki VEPA-elemente koos.

VEPA-mäng aitab veelgi tõhusamalt kujundada laste eluks vajalikke oskusi.

LAPSEVANEMA ROLL

VEPA metoodika kasutamine lisaks koolile ka kodus toetab veelgi laste:

- oskust luua turvalisi suhteid
- positiivset enesehinnangut ja minapilti
- oskust juhtida oma käitumist ja tundeid.

Kui tunnustate soovitud käitumist ja aidate lapsel märgata head käitumist ka teiste puhul, toetate nende oskuste arengut.

[VEPA vanemaraamat](#) selgitab, kuidas seda lihtsate võtete abil ja mänguliselt kodus teha.



“Väga positiivne metoodika! Ilmselgelt motiveerib lapsi otsima positiivseid tegusid, tegema kiiduväärset, lisaks ka märkama ja kiitma sõpra.”

1. klassi tüdruku vanem Harjumaalt



VEPA-KIIDUD

Järjepidev tunnustamine ehk VEPA-kiitude kirjutamine tõstab enesekindlust ja -teadlikkust ning motiveerib.

VEPA-klassis kirjutatakse regulaarselt kiidusid: lapsed üksteisele, täiskasvanud lastele ja vastupidi ning täiskasvanud täiskasvanutele.

Kodus saab samuti üksteisele kiidusid kirjutada.

Tunnustamine vajab harjutamist ja siin saavad vanemad olla eeskujuks.



Kirjuta oma lapsele kiidu, milles tunnustad teda mõne konkreetse käitumise, tegevuse või oskuse eest.



sa oskad nii hästi...

aitäh, et aitasid...

*imetlen, kui hästi sul
laua katmine välja tuli...*

*sa nägid tõesti palju
vaeva...*

*ma nägin, et sa
püüdsid...*



www.vepa.ee



<https://www.facebook.com/vepa.ee>



vepa@tai.ee

