



ДОМ ВЕРА

**Составители текста:** Анита Баумбах, Кай Кландорф, Мари Орусалу, Кярт Касе, Мэрит Лиллелехт, Татьяна Силе, Лийна Локко и Аннализ Тийдус.

**Поделиться опытом родители:** Эве, Яанус, Маарья, Дейвид, Мэрит, Татьяна.

**Редактор текста на русском языке:** Татьяна Лаврова.

**Оформление:** Äripäev AS.

**Фото:** Анника Хаас, Хейкки Авент, Кристель Лаур.

**Участники фотопостановок:** Карин Раск, Натали Раск, Хуго Раск, Ката Варблане, Ким Вертманн, Тристан Вертманн, Тоомас Ярвет, Мария Солей Ярвет, Георг Себастьян Ярвет, Кристи Аренди, Андрес Аренди, Аннемари Аренди, Уку Арне Аренди, Эва Кофф, Индрек Кофф, Йоонас Кофф, Сирья-Лийза Элмаа, Ээро Котли, Элизабет Йыела, Эва Кристель Ибрус, Каролийне Олле, Йоханна Хинк, Ли Саарепера, Изабелла Лууп, Ульяна Лууп, Свен Савьон, Теодор Саммул, Каарель Саар.

**Издатель:** Институт развития здоровья, 2018.

**Напечатано:** Aktaprint OÜ, 2018.

ISBN 978-9949-666-04-1

ISBN 978-9949-666-05-8 (pdf)

**Смотрите также:** [www.vepa.ee](http://www.vepa.ee), [www.facebook.com/vepamang](https://www.facebook.com/vepamang).

Больше информации по родительству собрано на портале [tarkvanem.ee](http://tarkvanem.ee).

# Содержание

Введение

Примеры из жизни семей

Развитие социальных навыков

Похвала и поощрение

Хваленки VERA

Постановка общих целей

Таймер

Именные палочки

Знаки VERA

«Бабулькины пряники»

Игра VERA

Теория VERA

Благодарность

# Памятка для родителей «ДОМ ВЕРА»



## Уважаемые родители!

Ваш ребенок учится в классе, где детей в игровой форме обучают регулировать свое поведение с помощью игры VEPA.

Данная методика создает доброжелательную атмосферу и улучшает концентрацию внимания; поддерживает развитие социальных, эмоциональных и рефлексивных навыков. Методика состоит из игровых приемов и элементов, использование которых укрепляет самоконтроль учеников, помогает им считаться с окружающими и замечать их хорошие качества.



Благотворное влияние методики VEPA по развитию навыков управления поведением в школьной среде тщательно изучено и ценится за впечатляющие результаты. В результате применения VEPA в течение трех месяцев дети проявляют меньше признаков гиперактивности, поведение и эмоциональный фон выравниваются; они больше поддерживают друг друга и считаются друг с другом. В долгосрочной перспективе методика VEPA способствует развитию эмоциональных и рефлексивных навыков ребенка, что поможет в будущем избежать наркотической и алкогольной зависимостей и прочих отклонений в поведении.



Подобных результатов можно достичь и дома, поддерживая повседневные занятия и учебу ребенка с помощью VEPA. В методике VEPA есть множество составляющих, среди которых каждый родитель может выбрать для себя наиболее подходящие. Конечно же, наибольшая отдача последует при комплексном использовании всех элементов методики.

Применение методики VEPA в домашних условиях поможет ребенку стать более усидчивым и эмоционально уравновешенным, поддержит его положительное представление о себе и научит считаться с членами семьи. На ребенка и его развитие влияет обстановка и окружающие люди: сам ребенок, родители, детский сад/школа, окружающие, члены семьи. Именно поэтому так важно применять используемую в школе методику и дома. Схожий подход и сотрудничество со школой поддержат положительное развитие ребенка. Памятка для родителей «ДОМ VEPA» объясняет, как это сделать легко и просто в игровой форме.



Памятка для родителей знакомит с принципами и основными элементами игры VEPA. Надеемся, что VEPA станет частью вашей повседневной жизни и улучшит атмосферу в доме. На портале [tarkvanet.ee](http://tarkvanet.ee) собраны разнообразные рабочие листы и статьи, принципы создания которых поддерживают концепцию VEPA.

# ПРИМЕРЫ ИЗ ЖИЗНИ СЕМЕЙ В ЭСТОНИИ

## Как уже играют в VEPA дома?

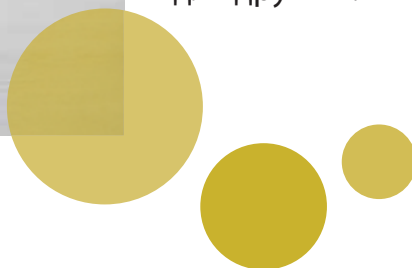


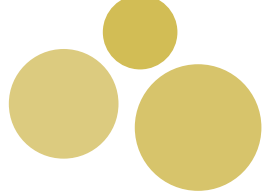
Мэрит, мама Сандора (6 лет) и Рони (8 лет), заметила, что ее детям сложнее всего **переключаться с одного занятия на другое**.

«Очень часто, когда я приходила забирать сына из детского сада, Сандор так перевозбудился и баловался, что мы не могли ни спокойно одеться, ни уйти домой. Мы стали играть в игру VEPA именно собираясь домой из садика, иногда соревновались с таймером при одевании. Ребенку это очень понравилось, и сегодня у нас больше нет таких проблем. Еще мы играли в VEPA во время еды - дети получали задания вымыть руки перед едой, занять свое место за столом, положить еду на тарелку. Детям это очень нравится».



Проблемой Татьяны была **очень низкая самооценка ребенка**. Они пользуются дома поощрениями: «Я написала ребенку (9 лет) несколько разных хваленок: например, о том, что он быстро плавает, правильно и выразительно читает. Они всегда висят у нас на холодильнике, так что дети часто их видят и перечитывают, особенно если у них плохое настроение. Своим гостям они первым делом показывают хваленки – объясняют им, что это такое и, думаю, скоро и сами станут писать хваленки для других».





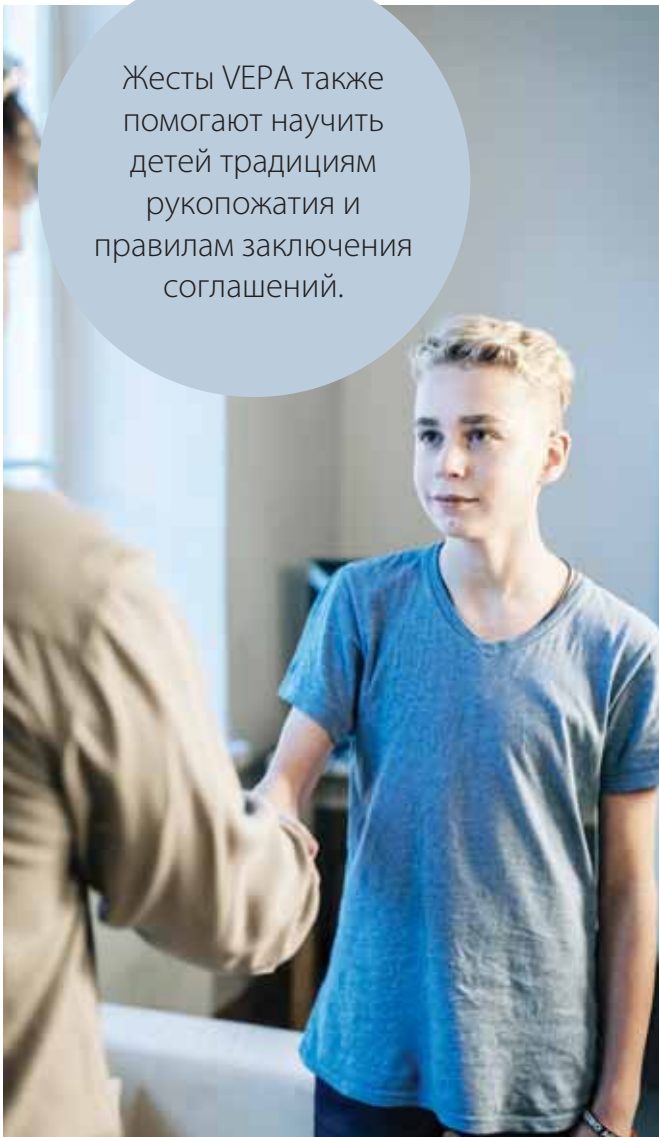
Самым сложным для ребенка Маарьи (5 лет) было научиться **контролировать громкость своего голоса**. «На концерте в детском саду мой ребенок стал говорить так громко, что мне захотелось ему сказать «Тише!». Я хотела сделать это бесшумно и показала ему **жест тишины VEPA** – «голос на 0 см». Прошептала ему, что это такая новая игра: когда я так показываю, нужно вести себя тихо. По дороге домой мой ребенок, в свою очередь, тоже предложил мне показывать этот знак всякий раз, когда хочет, чтобы я перестала его ругать. Я согласилась и мне понравилось, что он переосмыслил новый жест и предложил мне свое задание».



Оба сына Дэйвида очень подвижны, им **сложно контролировать движения своих рук и ног**.

«Раньше один сын постоянно толкал другого, и мы взяли на вооружение прием **«руки и ноги VEPA»**. Мы проговорили, что делают руки VEPA: они гладят, а не бьют. Нам показалось, что нужно посмотреть на это шире, и в результате мы пришли к тому, что руки VEPA во время еды держат ложку или вилку, а не играют с едой; тело VEPA сидит прямо, ноги VEPA спокойно стоят, а не ерзают под стулом. Этот же прием хорошо работает, если иногда Артур все же толкает брата, например, когда хочет первым сесть в машину. Тогда он сам себе говорит, что его руки вели себя не как руки VEPA».

Жесты VEPA также помогают научить детей традициям рукопожатия и правилам заключения соглашений.





# РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ В СОВМЕСТНОЙ ИГРЕ

**Игра помогает выполнять обязанности с удовольствием и лучше узнать себя.**

## Игра как опора для развития ребенка

Развитие и положительное поведение ребенка легче всего поддержать с помощью **игры**. Лучше всего мы поддерживаем развитие ребенка, когда отдаем инициативу по управлению ходом игры в его руки, не ограничивая ее содержание или действия. Задача участвующих в игре родителей состоит в первую очередь в том, чтобы слушать ребенка и поддерживать его действия и фантазию. Такое взаимодействие укрепляет связь с ребенком и помогает лучше понять его радости и горести.

Благодаря развивающей игре ребенок общается с окружающим миром и готовится к дальнейшей жизни, т.к. в игре оттачивается умение решать проблемы, укрепляется самостоятельность и личность ребенка в целом.

## Позвольте ребенку обучать и руководить

Предоставьте ребенку возможность в увлекательной игровой форме продемонстрировать готовность справляться с задачами и при этом обязательно его подбадривайте. Например, позвольте ребенку быть гидом при освоении дороги в школу или, собирая с ним пазл, отдайте ему инициативу по поиску нужных деталей.



### КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

- Обязанности как игра
- Инициатива в руках ребенка
- Поощрение желаемого поведения

Будучи родителем, важно интересоваться делами ребенка, уделять ему время и выслушивать его желания. Это не требует целого дня, достаточно посвятить ребенку хотя бы 30 минут.

**ПОДДЕРЖИВАЮ  
СЛУШАЮ**



**ИНТЕРЕСУЮСЬ**



## Превращаем обязанности в игру

Например, можно собирать разбросанные вещи на время, по таймеру, придав тем самым заданию соревновательный момент. Сервировку стола можно легко превратить в игру «Ресторан», добавив различные задания на внимание и тренировку навыков общения.



## Мотивируем ребенка выдуманными премиями

Важно сознательно обращать внимание именно на положительное поведение, подчеркивать его. Это помогает закрепить приобретенные в игре навыки. Начинать нужно с небольших посильных для ребенка дел и задач. У игры должны быть правила, и ребенку нужно объяснить, когда он получит заслуженную премию (например, если он сможет сосредоточенно уделить конкретному делу 10 минут). Смастерите вместе с ребенком премиальные карточки с названиями привлекательных для него занятий: например, перед сном можно рассказать на одну историю больше, написать письмо бабушке, погулять с родителями, сыграть в крестики-нолики, покататься у папы на спине и т.п. Особенно хорошо, если эти занятия будут совместными. В методике VERA такие виды досуга называют «бабушкиными пряниками».



### ПРЕМИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ НА НОЧЬ

### ПРЕМИЯ

ШУМНОЕ ВЕСЕЛЬЕ С МАМОЙ

### ПРЕМИЯ

КРЕСТИКИ-НОЛИКИ С БАБУШКОЙ

### ПРЕМИЯ

ПОКАТАТЬСЯ НА ПАПИНОЙ ШЕЕ

# СИЛА ПОХВАЛЫ И ПООЩРЕНИЯ

**Поведение можно изменить с помощью похвалы, а не наказаний.**

Лучше всего на поведение влияет похвала, а не запрет. Родители всегда желают своим детям добра и знают, что дети заслуживают лучшего. Тем не менее, время от времени из детского сада или школы поступают отзывы, что ребенок не слушается, не хочет играть с другими, не решается говорить при всех или просить о помощи и т.п. В этом случае ребенок нуждается во внимании и поддержке родителя, т.к. у него пока нет необходимых навыков, чтобы приспособиться к новым условиям и людям.

**УДЕЛЯЮ  
ВНИМАНИЕ**



У ребенка может быть выработана отрицательная устойчивая модель поведения. Она может сложиться в случае, если, например, ребенок каждый раз получает внимание именно при «нежелательном» поведении. Тогда, чувствуя себя, к примеру, покинутым, для привлечения внимания он начинает мешать, повышать голос и т.п. Если просто объявить ребенку, что он снова поступает неправильно, модель поведения не изменится, – ему нужно знать, как именно следует себя вести.

**ПОДДЕРЖИВАЮ**



**ХВАЛЮ**



**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:**

- Регулярная похвала
- Тренировка поведения
- Похвала за усилия, а не результат

Чтобы сформировать желательное поведение, необходимо упражняться. Для изменения уже существующей модели поведения следует хвалить ребенка всякий раз, когда он ведет себя желаемым образом. Тогда ребенок начинает понимать, какого поведения от него ждут, а поощрение мотивирует его вести себя также и в дальнейшем. Регулярная похвала за желаемое поведение помогает повысить самооценку ребенка и сформировать положительное представление о самом себе.



Однако важно обратить внимание на то, в чем именно выражается похвала.

## Смена фокуса

Ни одному родителю не нравится ругать ребенка, но все же иногда это происходит. Вместо того, чтобы отдавать распоряжения и сердиться, правильнее будет воспользоваться приемом «Хвалю всех». Например, после ужина можно попросить всех членов семьи убрать посуду со стола со словами:

«Хвалю всех, кто сам отнесет свою посуду в раковину!»



Одобрю процесс: «Ты очень старательно ставишь кубики один на другой!»

## Усилия или результат?

Лучший способ поддержать развитие ребенка – хвалить его действия, а не конечный результат (например, «Ты очень красиво ставишь кубики один на другой!» вместо «Ты построил очень красивый дом!»). Первый вариант - похвала за приложенные усилия, сам процесс - по сравнению со вторым вариантом более открыт, ничего не навязывает ребенку, способствует развитию фантазии и, помимо прочего, учит настойчивости.

## Замечаем хорошее

Положительная реакция помогает укрепить у ребенка чувство принадлежности к семье, повышает его уверенность в себе и придает смелости действовать в различных ситуациях. В классе, где занимаются по методике VEPA, ученики пишут случайно выбранному однокласснику т.н. **хваленки**. Такие же хваленки можно каждую неделю писать и случайно выбранному члену семьи. Этим вы помогаете ребенку развить способность замечать вокруг себя и в других людях положительные черты.

На сайте [Tarkvanem.ee/toolehed](http://Tarkvanem.ee/toolehed) вы найдете множество идей о том, как похвалить и поощрить своего ребенка.



НАПИШУ ХВАЛЕНКУ



# ХВАЛЕНКИ ВЕРА

**Конкретная и последовательная похвала в виде хваленок повышает самооценку ребенка и развивает самоанализ.**

Выражение признательности повышает самооценку и мотивирует. В игре ВЕРА хваленки (выдуманное слово) – это один из способов отметить, выделить и похвалить желательное поведение. В классе ВЕРА все регулярно пишут хваленки: дети – друг другу, взрослые – детям и наоборот. При этом ребенок учится обращать больше внимания на положительные качества и поступки. А кроме того, постепенно улучшается его способность анализировать свое поведение. Писать друг другу хваленки можно и дома, и особенно хорошо, когда родитель отправляет хваленку учителю в школу. Навык хвалить необходимо постоянно оттачивать, и родители могут стать в этом хорошим примером и поддержкой своему ребенку.



## КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

- Уверенность в себе
- Мотивация
- Одобрение
- Хваленки

## Хвалите за конкретные поступки

Похвалы достойны конкретные навыки и поступки, которые мы хотели бы видеть чаще. Именно похвала помогает ребенку овладеть новым навыком, который кажется сложным. Вместо того, чтобы просто сказать ребенку, что он молодец, сосредоточьтесь на деталях, например:

ТЫ ТАК ХОРОШО УМЕЕШЬ...

С ТОБОЙ ОЧЕНЬ ВЕСЕЛО,  
ПОТОМУ ЧТО ТЫ...

ТЫ НАСТОЯЩИЙ ДРУГ –  
ПОСМОТРИ, КАК ТЫ...

МНЕ ПОНРАВИЛОСЬ, КАК ТЫ  
ПОМОГ МНЕ УБРАТЬ ПОСУДУ В ШКАФ!



Важно отмечать даже небольшие усилия и перемены в поведении и помнить, что меняться могут частота, длительность и интенсивность, а не только само наличие или отсутствие конкретного навыка.

Ребенку помогает принять похвалу и то, что родитель ясно выражает свои чувства и описывает полученную пользу. Важно выражаться точно и обращать внимание на усилия ребенка. Тогда похвала помогает закрепить желательное поведение. Вот несколько примеров:



ТЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО  
ЗДОРОВО ПОТРУДИЛСЯ!



Я ВИДЕЛ, КАК ТЫ СТАРАЛСЯ.

Я ЗАМЕТИЛ ТВОИ УСПЕХИ ЕЩЕ НА  
ПРОШЛОЙ НЕДЕЛЕ.

ТЫ МОЖЕШЬ ГОРДИТЬСЯ СОБОЙ,  
ПОТОМУ ЧТО...



НАДО ЖЕ, КАК ХОРОШО У ТЕБЯ  
ПОЛУЧИЛОСЬ НАКРЫТЬ НА СТОЛ!  
А Я СМОГЛА В ЭТО ВРЕМЯ СПОКОЙНО  
ПРИГОТОВИТЬ ТОРТ.

СПАСИБО, ЧТО ТЫ ПОКАЗАЛ МНЕ...

МНЕ ПРИЯТНО ВИДЕТЬ, КАК ТЫ  
ПОМОГАЕШЬ ДРУГИМ!

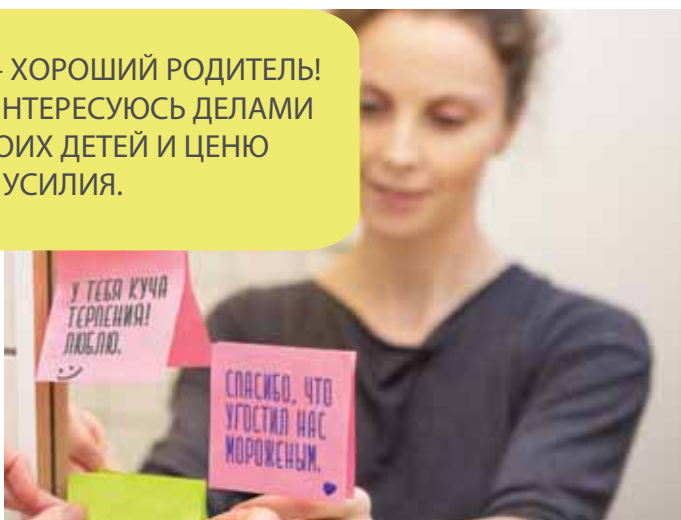
МНЕ ТАК ПРИЯТНО, КОГДА ТЫ МНЕ  
ЧИТАЕШЬ ВСЛУХ, ТОГДА Я МОГУ  
ОТДОХНУТЬ!



## Хваленки должны быть на виду

Хваленки можно поместить на холодильник, дверные ручки и другие заметные места, чтобы как можно больше людей о них узнало. Чем приметнее место, тем лучше!

Я – ХОРОШИЙ РОДИТЕЛЬ!  
Я ИНТЕРЕСУЮСЬ ДЕЛАМИ  
СВОИХ ДЕТЕЙ И ЦЕНЮ  
ИХ УСИЛИЯ.



# ОБЩИЕ ЦЕЛИ

**Плакат с визуализацией общих целей помогает взрослым и детям понять желания друг друга.**

Договариваясь об общих целях, следует четко проговорить ожидания каждого члена семьи: чего хочется меньше и больше видеть, слышать, чувствовать и делать. Варианты нежелательного поведения называются плимсами (специально выдуманное для этого слово), а ожидаемое поведение называется поведением в духе VEPA (от «VEel PArem» по-эстонски, что означает «еще лучше»), или просто VEPA, которое всячески следует пропагандировать, поощрять и закреплять. Плимсы можно сравнить с грузом, который мешает детям в дальнейшей жизни, а VEPA, наоборот, является жизненно необходимыми навыками, ценностями и качествами. Родители могли бы предварительно обсудить свои пожелания с глазу на глаз, поскольку единогласие поможет улучшить поведение ребенка. После того, как своими ожиданиями и идеями поделится ребенок, родится общее представление о том, как ваша семья может стать еще лучше.

**Пример.** В семье Марии и Алекса растут Соня (6 лет) и Мартин (2 года). Все вместе они пришли к следующим общим целям VEPA:



## КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

- Плакат с целями VEPA
- Плимсы
- VEPA
- Ожидания
- Нейтральность
- Положительное восприятие себя

Дети умеют прекрасно определять уместность и неуместность своего поведения в разных ситуациях. Если у ребенка будет возможность проявить инициативу, он захочет и сможет намного лучше самостоятельно контролировать свое поведение, договариваться и соблюдать договоренности. Зафиксированные на плакате общие цели и ожидания время от времени следует пересматривать и дополнять, если они успели существенно или частично измениться.



	VEPA, или что мы хотим чаще...	ПЛИМСЫ, или что мы хотим реже...
<b>ВИДЕТЬ</b>	обниматься, быстро выполнять просьбы, легко делиться вещами	взгляд исподлобья, плач, драки из-за игрушек
<b>СЛЫШАТЬ</b>	ласковый голос, разъяснение заданий, похвалу	встревание в разговор, нытье, капризы или крик
<b>ЧУВСТВОВАТЬ</b>	здоровье, хорошее настроение, доброжелательность	вина и грусть
<b>ДЕЛАТЬ</b>	играть с семьей, заниматься спортом, проводить время на свежем воздухе	выполнять скучные обязанности



С помощью плаката в дальнейшем можно обсуждать с ребенком совершенные поступки: какие из них, по его мнению, относятся к Плимсам, а какие к VERA? Некоторые примеры.

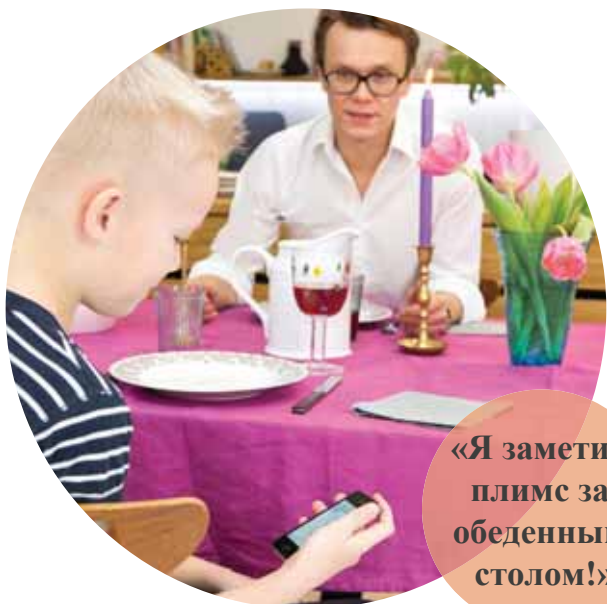
## Просмотр телепередач

VERA – после оговоренного трехминутного мультфильма ребенок сам выключает телевизор. Плимс – ребенок спрашивает дополнительный мультфильм, или родитель сам вынужден выключить телевизор после второго мультфильма.



## Поход в магазин

VERA – ребенок помогает маме катить тележку с продуктами или, например, родитель спрашивает у ребенка, какой хлеб он бы хотел. Плимс – ребенок сам берет продукты с полки, или родитель выбирает продукты, ориентируясь только на свой вкус.



«Я заметил плимс за обеденным столом!»



## Чистка зубов

VERA – перед сном ребенок сам идет чистить зубы и делает это добросовестно, или, например, родитель и ребенок чистят зубы вместе. Плимс – ребенку нужно много раз напоминать, чтобы он почистил зубы.



## Плимсы – это нормально!

Родителям важно помнить самим и объяснить ребенку, что плимс сам по себе не является чем-то ужасным, но в данной конкретной ситуации количество плимсов могло бы быть меньше. Мы все время от времени грешим плимсами, что нормально и даже неизбежно! Плимс – это поведение, которое можно изменить или исправить. Таким образом, ребенок не чувствует осуждения, отношение к поведению выражается нейтрально, и положительное представление ребенка о себе не страдает. Если вы заметили, что ребенок допустил плимс, нужно сообщить об этом нейтральным тоном и в обезличенной форме.

Например: «Я слышу в машине плимс!», «Я заметил плимс за обеденным столом!». Не нужно отдельно подчеркивать, кто стал источником плимса, т.к. ребенок и сам прекрасно знает «автора». В конце занятия можно проанализировать плимсы и обсудить, как в следующий раз увеличить долю VERA. Таким образом и ребенок, и родитель учатся лучше анализировать свое поведение и улучшать его.

# ТАЙМЕР В ИГРЕ VEPA

**С таймером VEPA занятия становятся интереснее, дети учатся лучше планировать свое время и концентрироваться.**

С таймером VEPA занятия становятся интереснее, дети учатся лучше планировать свое время и концентрироваться на заданиях. У родителей часто бывают проблемы из-за того, что дети фокусируются на чем-то совсем непродолжительное время, не способны сосредоточиться на каком-то одном виде деятельности или их внимание избирательно. Например, ребенок может целый час собирать легио или рисовать, но, во время еды или одеваясь, он постоянно отвлекается. Для поддержания внимания и концентрации важно создать и удерживать фокус. В этом поможет таймер VEPA, благодаря которому ребенок сможет лучше понять, в чем заключается его задание и каким запасом времени он располагает.



## КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

- Таймер VEPA
- Планирование времени
- Сосредоточенность
- Ощущение успеха
- Соревнование с таймером, а не между собой



## Соревнования с таймером

Например, сначала родитель предполагает, что на выполнение конкретного задания уйдет такое-то количество времени, и интересуется мнением ребенка на этот счет. Когда каждый озвучит свой вариант, можно договориться об устраивающем обоим лимите времени. В какой-нибудь другой день можно предложить новую задачу:

«В прошлый раз нам потребовалось 7 минут. Давай посмотрим, получится ли сегодня быстрее. Я уверен, что мы справимся!»





## Концентрироваться – это здорово!

Интересное занятие само помогает удерживать на нем свое внимание дольше обычного. Сделать занятие интересным поможет соревнование на время. Так, в компьютерных играх именно лимит времени вводит в азарт и удерживает внимание. С помощью таймера ребенок также учится концентрироваться и игнорировать отвлекающие факторы. Включать таймер или просто посчитать секунды можно, например, и когда ребенок надевает пижаму, собирает игрушки и занимается другими, «скучными» для него делами.



Важно соревноваться со временем, а не с окружающими. Следует избегать соревнования между детьми или между детьми и родителями. Заметив такой соревновательный момент, нужно постепенно или сокращать, или увеличивать время, отведенное таймером.

Цель соревнования с таймером – укрепить веру ребенка в свои возможности. Таймер позволяет управлять вниманием и удерживать его на одном занятии, но при этом важно создать возможность для ощущения успеха, то есть поставленные цели должны быть ребенку по силам. Соревноваться с таймером можно, например, при чистке зубов: «Почистим зубы за 3 минуты и не будем ни на что отвлекаться! Посмотрим, сможем ли мы столько выдержать?». Или при выполнении задания по чтению: «Посмотрим, сколько страниц ты успеешь прочитать за 5 минут!». Каждое такое усилие должно завершаться отдыхом и, возможно, премией, например, «бабушкиным пряником».





# ИМЕННЫЕ ПАЛОЧКИ ВЕРА

Именные палочки ВЕРА помогают сохранить равенство, уменьшают тревогу, тренируют навык концентрации внимания и участвуют в распределении заданий.

В семьях часто встречаются ситуации, когда дети ссорятся друг с другом, не хотят помогать родителям и выполнять работу по дому, а вечерний просмотр телевизора превращается в бесконечное переключение каналов. В таких ситуациях вместо ссор и наказаний можно воспользоваться именными палочками ВЕРА. Они не вызывают раздражения, а создаваемый ими эффект лотереи повышает внимание за счет произвольного выбора.



## КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

- Именные палочки
- Равноправие
- Справедливость
- Внимание
- Уменьшение тревоги
- Эффект лотереи



Палочки ВЕРА могут пригодиться, например, когда ребенок ощущает себя покинутым или считает, что к нему несправедливы; когда в семье возникают споры по поводу того, кто будет сидеть на переднем сиденье, кому достанется последний кусок торта или как они проведут выходные. В этих ситуациях нужно делать выбор, и именные палочки помогают сделать справедливый для всех выбор.



## Справедливость и равенство

Для детей крайне важно справедливое и непредвзятое отношение родителей. Особенно важно для них иметь одинаковые права с другими членами семьи, а также в отношениях с братьями и сестрами. Палочки VEPA уменьшают некоторую возможную предвзятость или необъективность при вынесении решения, поскольку выбор полностью случаен. Палочки помогают предотвратить разногласия именно благодаря произвольному и беспристрастному для всех выбору, например, когда дети одновременно хотят разного или одну и ту же вещь. Если ребенок вытянул палочку с именем брата, то ничего не поделать – палочка говорит, что на этот раз удача оказалась на стороне брата.



Палочками VEPA могут стать, например, обычные палочки от мороженого, на одном конце которых нужно написать имена. Все палочки должны быть на вид совершенно одинаковыми, без опознавательных знаков, чтобы выбор действительно стал случайным. На палочках могут быть имена всех членов семьи.

## Распределение заданий

С помощью палочек можно распределить задания и обязанности так, чтобы полностью исключить вероятность появления у кого-то ощущения несправедливости. Например, воспользоваться палочками можно в случае, если нет ни одного добровольца, готового убрать со стола, вынести мусор и т.п.



## Преодолеваем тревогу

Тревожному ребенку палочки помогут преодолеть страх перед чем-то новым или слишком волнующим. Дети с такой предрасположенностью обычно теряются в стрессовых ситуациях. Палочки помогают ребенку лучше справляться с неожиданностями, так как ни он, ни кто-либо другой не знают, на кого падет выбор. Ребенок видит, что в такой ситуации его не принуждают, все находится в равных условиях, и выбор происходит случайно.





# ЗНАКИ ВЕРА

## Желательное поведение поддерживается принятыми в семье жестами и звуковыми сигналами

Чтобы родителям не приходилось повышать голос, можно использовать различные оговоренные знаки. Для привлечения внимания ребенка пользуются как жестами, так и звуковыми сигналами: тишина ВЕРА, голоса ВЕРА, знаки «Вперед!/Стоп!», руки и ноги ВЕРА.



Если дома слишком шумно или, напротив, ребенок говорит очень тихо, могут помочь **голоса ВЕРА**. Это заранее оговоренные жесты, которые помогают ребенку выбрать подходящую громкость голоса. В классах ВЕРА пользуются следующими уровнями громкости:

- голос на 0 см, или полная тишина;
- голос на 10 см, когда его слышно сидя щему рядом;
- голос на 1 м, который слышат и одноклассники, сидящие подальше;
- голос на весь класс для выступлений.



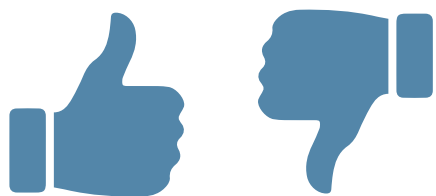
### КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

- Оговоренные знаки
- Уровни голоса
- Жесты «Вперед!/Стоп!»
- Руки и ноги ВЕРА
- Самоконтроль поведения
- Адаптация к различным ситуациям

Дома мы рекомендуем придерживаться тех же уровней громкости, а уровень громкости «на весь класс» можно заменить, например, уровнем «на всю комнату». Все члены семьи будут лучше контролировать свои голоса, если предварительно хорошенько порепетировать. Например, можно произнести одно и то же слово или предложение с разной громкостью. Когда знаки будут освоены, можно приступить к практике. Например, если ребенку разрешено смотреть мультфильмы, когда родители беседуют рядом, то ребенку можно показать знак «10 см», а если ребенок читает вслух, когда родитель занят другими делами, можно попросить ребенка пользоваться уровнем громкости «на всю комнату».







## Жесты «Вперед!/Стоп!»

Для интенсивного анализа, обратной связи и закрепления примерного поведения пользуются жестами «Вперед!/Стоп!». Дома жестом «Вперед!» может быть поднятый вверх большой палец; опущенный же вниз большой палец означает вариант «Стоп!». Жест «Вперед!» можно показывать тогда, когда дети дружно играют вместе. В этом случае они будут знать, что все в порядке, и их поведение – желательное. При использовании ряда жестов «Вперед!/Стоп!» последним всегда должен быть показан жест «Вперед!», потому что таким образом закрепляется желательное поведение.

Жест «Вперед!» особенно эффективен, если ребенок в определенных ситуациях чувствует себя неуверенно и для привлечения внимания начинает вести себя вызывающе. Если он в подобной ситуации остается спокойным, то родитель может закрепить такую модель поведения, с улыбкой показав ему «Вперед!».



## Руки и ноги VEPA

Дети часто не умеют контролировать свои руки и ноги и должны этому научиться. В таком случае можно воспользоваться понятием «руки и ноги VEPA», которые ведут себя спокойно, не делают больно и помогают. Этот прием можно использовать именно там, где детям сложно себя контролировать, например, в автомобильной поездке, за обеденным столом и т.д. Обсудите дома, какими могут быть руки и ноги VEPA в разных ситуациях (например, в машине, дома, на прогулке и т.п.). Так же как в случае с целями, можно нарисовать плакат. Тогда ребенку будет проще понять, что он должен делать, когда родитель хочет видеть «руки и ноги VEPA».



# ПРЕМИЯ «БАБУЛЬКИНЫ ПРЯНИКИ»

**Премии выдаются за  
затраченные усилия и  
положительное поведение;  
благодаря им будни  
наполняются игрой и весельем.**

Премии закрепляют желаемое поведение и отмечают приложенные усилия. Иными словами, следует поощрять поведение, которое нам хочется чаще видеть, слышать и чувствовать. В игре ВЕРА премии называют «бабушкиными пряниками», и это не материальные призы, а интересные занятия.



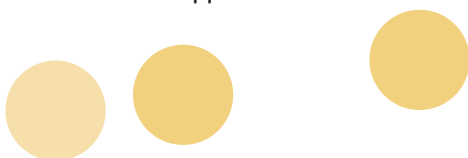
Занятия, называемые «пряниками», могут длиться совсем недолго, их не должно быть много и желательно, чтобы в них участвовала вся семья. Стараться и сосредотачиваться больше не кажется такой уж пыткой, если впереди ждет поощрение в виде неожиданной шалости. «Пряники» могут быть на любой вкус и цвет, но при их выборе обязательно нужно учитывать темперамент ребенка – кто-то хочет пошуметь, а кто-то побыть наедине с собой.



## КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

- Желаемое поведение
- Усилия
- Премии
- «Бабушкины пряники»
- Игровая форма
- Веселье
- Переключение
- Гормон радости

Можно придумать «пряники» вместе, подписать карточки и разрешить ребенку самому выбирать какие-нибудь из них в случайном порядке. «Пряник» можно использовать до тех пор, пока он вызывает интерес. С «пряниками» занятия, прежде казавшиеся трудными, превращаются в игру, а ребенку становится интересно и весело.





Обычно детям нравятся такие «пряники»:



ПРЕМИЯ  
БОЙ ПОДУШКАМИ

ПРЕМИЯ  
БОРЬБА НА БОЛЬШИХ ПАЛЬЦАХ С БАБУШКОЙ

ПРЕМИЯ  
МАССАЖ

ПРЕМИЯ  
РИСОВАНИЕ НА ЗАПОТЕВШЕМ ЗЕРКАЛЕ ПОСЛЕ ВАННЫ

ПРЕМИЯ  
СОРЕВНОВАНИЯ БУМАЖНЫХ САМОЛЕТИКОВ

ПРЕМИЯ  
ПРЫЖКИ НА КРОВАТИ

ПРЕМИЯ  
КОНЦЕРТ НА КУХОННОЙ УТВАРИ

ПРЕМИЯ  
5 МИНУТ БАСКЕТБОЛА



## Учимся переключаться

С помощью интересных премий ребенок учится переключаться, он понимает, когда можно пошалить, а когда наступит время для серьезных дел. Активные «пряники» стимулируют выработку дофамина, известного как один из «гормонов счастья», наполняющего нас радостью.



# ИГРА ВЕРА

**В игре ВЕРА обучаются сотрудничеству, ответственности, способности концентрироваться и адаптироваться в разных ситуациях.**

Игра ВЕРА фокусируется на сотрудничестве, чтобы развить в детях умение прилагать усилия ради общей цели и брать на себя ответственность. Игра основана на заданиях, требующих сосредоточенности. Перед началом игры обсуждают и договариваются, что в данном случае будет плимсом, а что поведением в духе ВЕРА.

## КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

- Игра ВЕРА
- Умение сотрудничать
- Способность нести ответственность
- Способность концентрироваться
- Способность к адаптации

**Накрываем на стол:  
Что будет поведением  
в духе ВЕРА?**

А что – плимсами?

## Игра ВЕРА:

- Перед игрой все вместе обсуждают, в чем сейчас заключается поведение в **духе ВЕРА, а в чем – плимсы.**
- Игра длится заданное время, которое устанавливают на таймере.
- Сигнал к началу и концу игры подают трелью на губной гармошке или другим приятным звуком.
- Если ребенок во время игры допускает плимс, об этом нужно сказать нейтральным тоном и в обезличенной форме (например: «Я вижу, что стул качается»).
- Победителем становится команда, которая получит менее 4 плимсов, то есть 3 плимса или еще меньше.
- После игры важно как обсудить плимсы, так и отметить и похвалить поведение в духе ВЕРА.
- Всех победителей премируют короткими веселыми играми из числа «**бабулькиных пряников**».
- Время, отведенное на шалость, заканчивается по сигналу таймера.
- Поначалу на игру выделяют непродолжительное время – несколько минут, затем время постепенно увеличивают.

### Моем окна:

Что будет поведением в духе ВЕРА?  
А что – плимсами?



Примеры VEPA:

- ребенок, рисуя, сидит за столом прямо;
- ребенок делится принадлежностями для рисования.

Примеры плимсов:

- ребенок, рисуя, качается на стуле;
- ребенок мешает другим.

В конце игры плимсы подсчитывают и обсуждают, в чем они выражались, что можно изменить в следующий раз. Также обсуждают, какое поведение в духе VEPA заметили во время игры.

Если за время игры набралось менее 4 плимсов, ребенок может сразу после игры выбрать себе премию («бабушкин пряник»). Таким образом, в ходе игры закрепляется ожидаемое поведение и улучшается способность сосредотачиваться.



**Идем в театр:**

Что будет поведением в духе VEPA?  
А что – плимсами?



**Рисуем открытки:**

Что будет поведением в духе VEPA?  
А что – плимсами?

## Обучение самоконтролю

Нужно учитывать, что после «пряника», особенно если это было активное физическое занятие, требуется некоторое время, чтобы вернуться к спокойным занятиям. **Это удачный момент для обучения самоконтролю:** действие - торможение - остановка - переключение - действие и т.д. Для того, чтобы помочь ребенку успокоиться, в начале можно прибегнуть к помощи таймера, сказав, например: «Посмотрим, сколько времени тебе потребуется перед тем, как ты будешь готов читать дальше». Предположим, понадобится 30 секунд: «Очень хорошо, в следующий раз попробуем еще быстрее!». Ваш энтузиазм поддерживает в ребенке желание экспериментировать.





# ТЕОРИЯ ВЕРА

**Игра ВЕРА базируется на научных исследованиях.**

Игра ВЕРА по развитию навыков поведения имеет длинную историю, и те дети, которые играли в первоначальную версию ВЕРА в конце 60-х, сами уже стали бабушками и дедушками. Благодаря многолетнему опыту каждый элемент игры основательно изучен, и влияние ВЕРА на качество жизни уже взрослого человека оценено по достоинству.

Многочисленные исследования подтверждают, что ВЕРА помогает предотвратить возникновение зависимостей, снижает риск развития агрессивного поведения и возникновения психических расстройств. ВЕРА – эффективная профилактическая программа, которая оказывает продолжительное влияние на благополучие человека. Взрослые, которые когда-то играли в ВЕРА, лучше образованы, ведут более здоровый образ жизни, более успешны на рынке труда и лучше ладят с близкими. Как такое возможно?



## КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

- Профилактическая программа
- Социальные навыки
- Самоконтроль
- «Прививка хорошего поведения»



Методика ВЕРА работает в двух направлениях – **поддерживает и развивает социальные навыки и самоконтроль ребенка.**

Такие социальные навыки, как построение безопасных отношений, здоровая самооценка и положительное представление о самом себе, не развиваются за один день. Развитие в ребенке навыков социального поведения, которое приносит пользу другим людям или обществу в целом, можно поддержать. Для этого следует хвалить ребенка за желательное поведение и помогать ему замечать и отмечать такое же поведение у окружающих. **Хваленки** помогают ребенку лучше запомнить, какое поведение приветствуется, и вести себя соответственно в похожей ситуации.



Навык самоконтроля сравним с автопилотом. Начинаящий водитель внимательно планирует свой маршрут, едет, неотрывно сосредоточившись на дороге, а когда приезжает в пункт назначения слегка удивляется, как же ему это удалось. Чем опытнее водитель, тем проще ему ехать. Точно так же ведет себя мозг ребенка: **благодаря игре VEPA ребенок учится прогнозировать свое поведение и следить за ним, а после анализирует, как ему это удалось.** При этом в мозге ребенка формируются прочные связи между осознанным поведением и эмоциональным благополучием.

## Несколько примеров того, как устроены элементы VEPA

● Ребенок в первую очередь подражает не словам, а действиям взрослого. Наверняка вам знакома ситуация, когда на ваше «Замолчи!!!» ребенок начинал кричать еще громче. **Голоса VEPA** эффективны, т.к. позволяют наглядно показать ребенку, что именно от него требуется. Визуальный (жест) и акустический (шепот) сигналы несут в себе одну и ту же информацию и эмоционально нейтральны, поэтому ребенку проще выполнить указание.



● Некоторые водители (как и некоторые дети) зачастую слишком погружены в свои мысли и могут проехать мимо нужного места. При этом в компьютерных играх с установленным лимитом времени дела обстоят иначе. Выставленный на таймере разумный лимит времени позволяет повысить точность реакции и концентрацию, а также снизить тревожность.

● Даже если поощрение желаемого поведения будет совсем небольшим, оно, тем не менее, мотивирует собраться и приложить усилия. Ребенок получает **«бабушкин пряник»** при условии, что он старается и ведет себя согласно договоренности. Если поначалу для ребенка важно получить премию сразу, то через некоторое время он уже готов подождать (например, до конца дня, перед сном). Так у ребенка развиваются терпение, самоконтроль и усидчивость. Некоторые дети испытывают сложности с торможением и не думают, к чему может привести импульсивное поведение. Они как будто не видят разницу между тормозом и газом. **«Бабушкины пряники»** могут помочь и в этой ситуации: они помогают детям «выключить» возбужденное состояние и «включить» спокойное.

● Методику VEPA называют также **«прививкой хорошего поведения»**. Это означает, что если целенаправленно развивать в ребенке навыки самоконтроля и социальное поведение, то эти навыки войдут в привычку и сохранятся и во взрослой жизни. Начальная школа - наилучшее время для знакомства и применения VEPA, ведь ребенку все еще нравится играть, а взрослый обладает авторитетом. Уважаемые родители! Именно сейчас у вас есть прекрасная возможность научить своего ребенка основам безопасной жизни!











## Родители о VERA:

«Мой ребенок внимателен и сосредоточен. Он стал лучше понимать, как его поведение влияет на ситуацию. Он стал внимательнее к окружающим, без стресса учится следить за своим поведением и реакциями».

Родитель ученика 2-го класса, Пярнумаа.

«VERA учит детей понимать свои эмоции и контролировать их.»

Родитель ученицы 1-го класса, Харьюмаа.

«Я вижу, что благодаря VERA и настойчивости учителя мой ребенок ходит в школу с удовольствием. Он стал лучше общаться с одноклассниками, более смело и открыто выражает свое мнение».

Родитель ученика 2-го класса, Тартумаа.

«Ценности VERA совпадают с нашими домашними ценностями.»

Родитель ученика 1-го класса, Тартумаа.

# Благодарность

**Составители текста:** Анита Баумбах, Кай Кландорф, Мари Орусалу, Кярт Касе, Мэрит Лиллелехт, Татьяна Силе, Лийна Локко и Анналийз Тийдус.

**Поделившиеся опытом родители:** Эве, Яанус, Маарья, Дейвид, Мэрит, Татьяна.

**Редактор текста на русском языке:** Татьяна Лаврова.

**Оформление:** Äripäev AS.

**Фото:** Анника Хаас, Хейкки Авент, Кристель Лаур.

**Участники фотопостановок:** Карин Раск, Натали Раск, Хуго Раск, Ката Варблане, Ким Вертманн, Тристан Вертманн, Тоомас Ярвет, Мария Солей Ярвет, Георг Себастьян Ярвет, Кристи Аренди, Андрес Аренди, Аннемари Аренди, Уку Арне Аренди, Эва Кофф, Индрек Кофф, Йоонас Кофф, Сирья-Лийза Элмаа, Ээро Котли, Элизабет Йыела, Эва Кристель Ибрус, Каролийне Олле, Йоханна Хинк, Ли Саарепера, Изабелла Лууп, Ульяна Лууп, Свен Савьон, Теодор Саммул, Каарель Саар.

**Издатель:** Институт развития здоровья, 2018.

**Смотрите также:** [www.vera.ee](http://www.vera.ee), [www.facebook.com/veramang](http://www.facebook.com/veramang).  
Больше информации по родительству собрано на портале [tarkvanem.ee](http://tarkvanem.ee).



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development



SISEMINISTERIUM

