



Tervise
Arengu
Instituut

VEPA metoodika tulemused

Raport
Õppeaasta 2025/2026

Tallinn 2026

Tervise Arengu Instituut

VEPA metoodika tulemused

Õppeaasta 2025/2026

Saara Reete Tamminen

Tallinn 2026

Tervise Arengu Instituudi **missioon** on olla teaduspõhiste tervislike valikute kujundaja.

Väljaande kasutamisel palun viidata allikale.

Soovitav viide käesolevale väljaandele: Tamminen, S. R. VEPA metoodika tulemused. Õppeaasta 2025/2026. Tallinn: Tervise Arengu Instituut, 2026

Sisukord

Lühikokkuvõte	4
1 VEPA metoodika	5
2 Õpetajate tagasiside VEPA-õppeaastale.....	7
2.1 VEPA-elementide kasutamine.....	7
2.2 Koostöö VEPA-mentoriga	7
2.3 VEPA-väljaõppe kokkuvõte	8
3 Mentorite tagasiside VEPA-õppeaastale.....	10
3.1 Mentori tegevused	10
3.2 Koostöö õpetajatega.....	11

Lühikokkuvõte

VEPA metoodika on universaalne ennetustegevus, mida kasutatakse igapäevase õppetöö käigus ning mis toetab laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut. VEPA metoodika aitab mängulisel moel luua toetavat õpikeskkonda laste jaoks. Väljaõppe läbimisel toetab õpetajat metoodika kasutama hakkamisel ühe õppeaasta jooksul VEPA-mentor.

VEPA metoodikat on Eesti koolides kasutatud alates 2014/2015. õppeaastast. Väljaõppes on osalenud 231 kooli ja selle läbinud 1172 klassiõpetajat.

Õpetajate tagasiside VEPA-õppeaastale

- VEPA-elementidest kasutasid õpetajad kevadel enim VEPA-nimepulki, VEPA-vaikust ja VEPA-hääli. Kõige harvemini kasutasid õpetajad VEPA-punktide kogumist ning VEPA-käsi ja -jalgu.
- Sarnaselt möödunud õppeaastatele jäid õpetajad rahule VEPA-mentorite toetusega ning pidasid toimunud tunnivaatlusi, nõustamisi ja kvisioone abistavaks.
- Enamik õpetajaid soovitaks VEPA metoodika kasutuselevõtmist teistele õpetajatele. 84% õpetajatest plaanib metoodika kasutamise jätkata ka järgmisel õppeaastal.

Mentorite tagasiside VEPA-õppeaastale

- Mentorite hinnangul olid õpetajate jaoks kõige kasulikumad tunnivaatlused ja neile järgnev vestlus ning analüüs.
- Kõikidest mentoripoolsetest tegevustest pidasid mentorid kõige lihtsamini teostatavaks Tervise Arengu Instituudile oma töö kohta aruandluse esitamist ning õpetajate nõustamist-juhendamist.
- Enim soodustas mentorite jaoks koostööd õpetajaga see, kui õpetajaga tekkis hea ja usalduslik suhe. 41% mentorite jaoks raskendas koostööd õpetaja suur töökoormus ning keerukus ühise aja leidmiseks.

1 VEPA metoodika

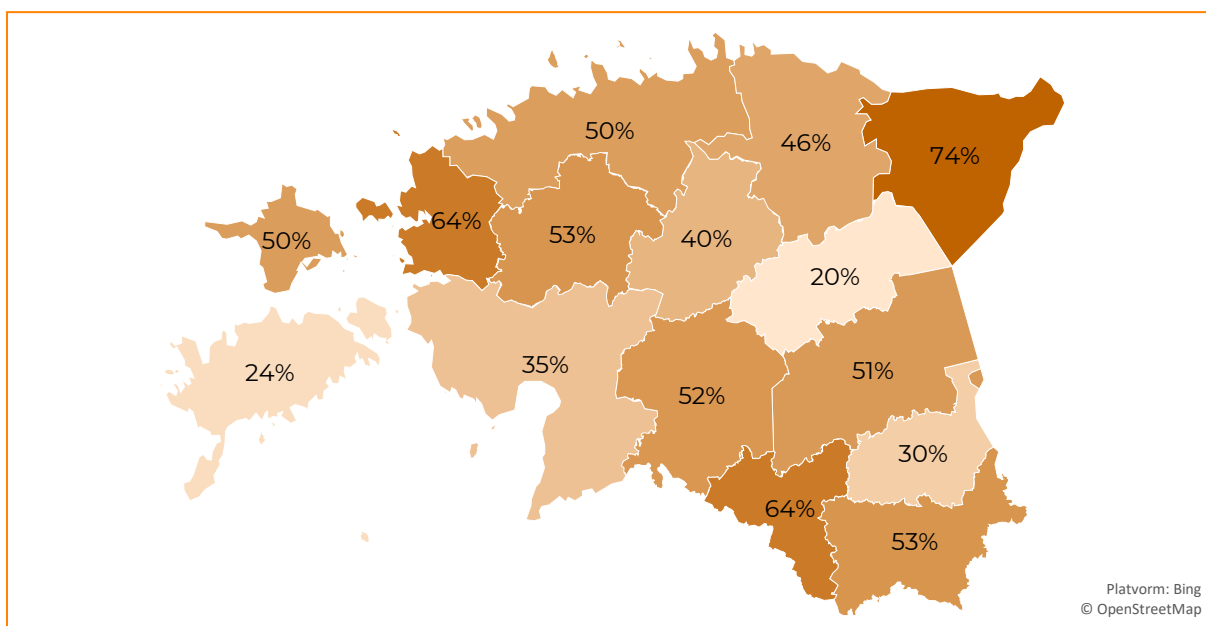
VEPA metoodika on universaalne ennetustegevus, mida kasutatakse igapäevase õppetöö käigus ning mis toetab laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut. VEPA metoodika (*ing k PAX Good Behavior Game*) on välja töötatud Ameerika Ühendriikides PAXISE instituudis. Eestis on metoodikat kasutatud 12 õppeaastat.

VEPA metoodika aitab ennetada laste vaimse tervise ja käitumisega seotud probleemide teket või nende süvenemist. Metoodika kasutamisel on pikaajaline mõju lapse edasisele arengule. VEPA metoodika väljaõppe käigus koolitatakse klassiõpetajaid kasutama õppetegevuses erinevaid tööriistu (VEPA-elementid), mängima lastega käitumise jälgimisele suunatud VEPA-mängu ning tunnustama ja märkama soovitud käitumist. VEPA metoodikat kasutatakse 1.-6. klassi õpilastega.

VEPA metoodika väljaõpet pakutakse kontaktõppe vormis ja iseseisvalt läbitava e-kursuse vahendusel. Sõltumata koolitusvormist toetab väljaõppe läbimise õppeaasta jooksul õpetajat metoodika kasutuselevõtmisel VEPA kooli- või piirkonnamentor. Koolimentor toetab õpetajaid oma koolis ja on nende kolleeg. Piirkonnamentor teeb koostööd erinevate koolide õpetajatega.

VEPAGA on liitunud 231 kooli (ligi 50% kõigist üldhariduskoolidest), kusjuures 41 kooli on lisandunud viimase kahe õppeaasta jooksul. Kõige suurem on VEPA-väljaõppes osalenud koolide osakaal Ida-Virumaal, Läänemaal ja Valgamaal. Liitunud koolide osakaal on toodud joonisel 1. Väljaõppe on läbinud 1172 klassiõpetajat (vt tabel 1).

Aastate jooksul osalenud koolidest ligi 42% on uusi õpetajaid VEPA-väljaõppesse saatnud vähemalt kolmel õppeaastal. 42% koolide puhul on väljaõppe läbinud 1-3 õpetajat, 26% puhul 4-6 õpetajat ning ülejäänud koolides vähemalt 7 VEPA-õpetajat.



Joonis 1. VEPA väljaõppes osalenud koolide osakaal kõigist üldhariduskoolidest (v.a. vaid gümnaasiumid ja täiskasvanute gümnaasiumid) maakondade lõikes

Tabel 1. VEPA metoodika väljaõppes osalenud koolide ja klassiõpetajate koguarv

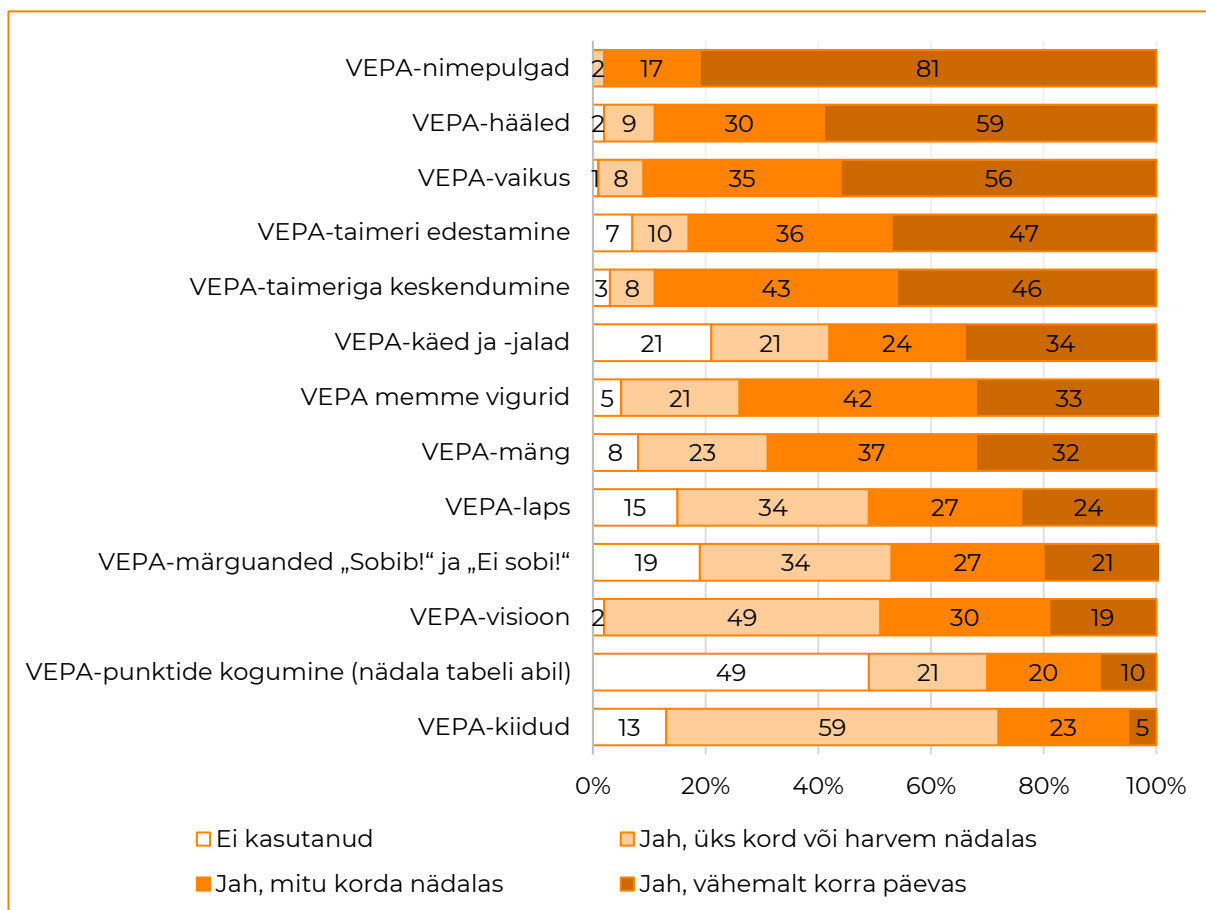
Näitaja	14/15	15/16	16/17	17/18	18/19	19/20	20/21	21/22	22/23	23/24	24/25	25/26	Σ
Koole	20	21	42	42	39	39	86	89	71	77	57	58	231
sh uusi	20	15	29	21	20	24	28	8	11	14	20	21	
Õpeta- jaid	20	21	42	100	80	162	187	104	121	98	120	117	1172

2 Õpetajate tagasiside VEPA-õppeaastale

Iga õppeaasta lõpus kogutakse metoodika kasutamise kohta tagasisidet uutelt VEPA metoodika väljaõppe läbinud õpetajatelt. Õpetajad vastasid elektroonsele ankeedile 2026. aasta mais. Tagasisidet andis 117-st väljaõppe läbinud klassiõpetajast 86 ehk ligikaudu 73%.

2.1 VEPA-elementide kasutamine

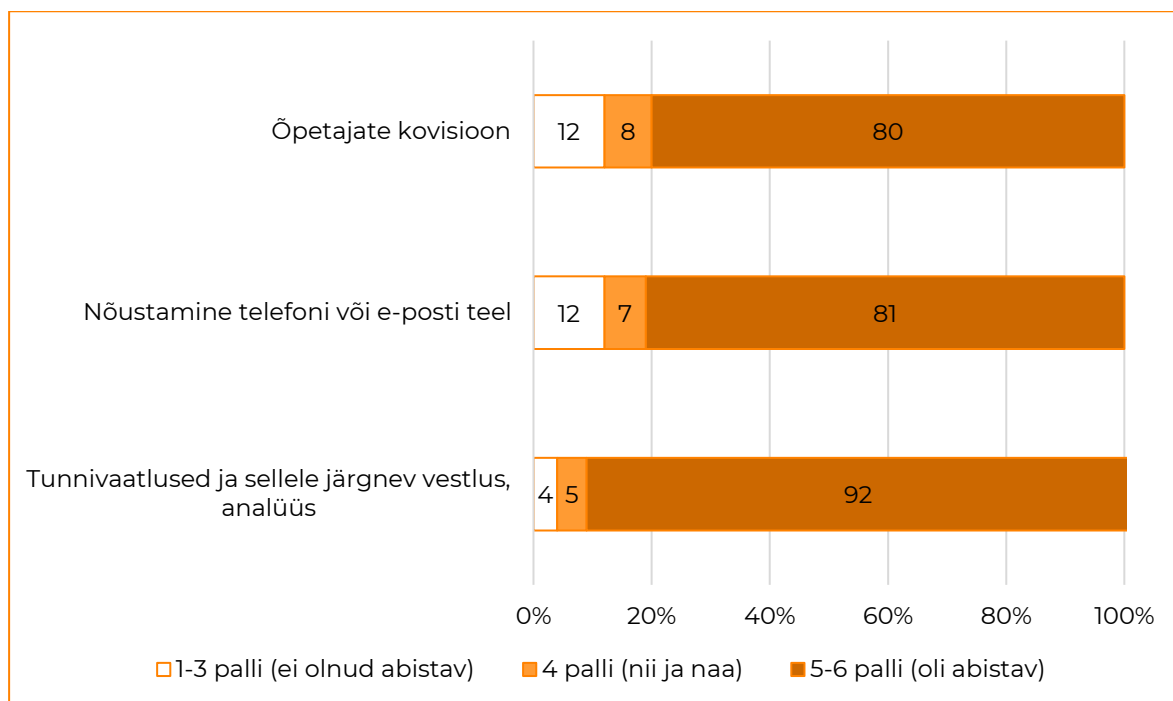
VEPA-elementidest kasutati kevadel enim VEPA-nimepulki, VEPA-vaikust ja VEPA-hääli – pea kõik õpetajad kasutasid neid elemente viimase kahe kuu jooksul (vt joonis 2). Sagedases kasutuses oli ka VEPA-taimer. 69% õpetajatest mängis õpilastega VEPA-mängu mitu korda nädalas või sagedamini. Kõige harvemini kasutasid õpetajad VEPA-punktide kogumist (49% vastanutest ei kasutanud) ning VEPA-käsi ja -jalgu (21% ei kasutanud).



Joonis 2. VEPA-elementide kasutamise osakaal viimase kahe kuu jooksul

2.2 Koostöö VEPA-mentoriga

Õpetajad hindasid koostööd VEPA-mentoriga kõrgelt. Keskmine hinnang anti sellele, kui abistavad olid mentori tunnivaatlused, nõustamine telefoni või e-posti teel ja kovisioonid (6-palli skaalal 5,1–5,6) (vt joonis 3). Kõige kasulikumaks pidasid õpetajad mentori poolt läbiviidavaid tunnivaatlusi.

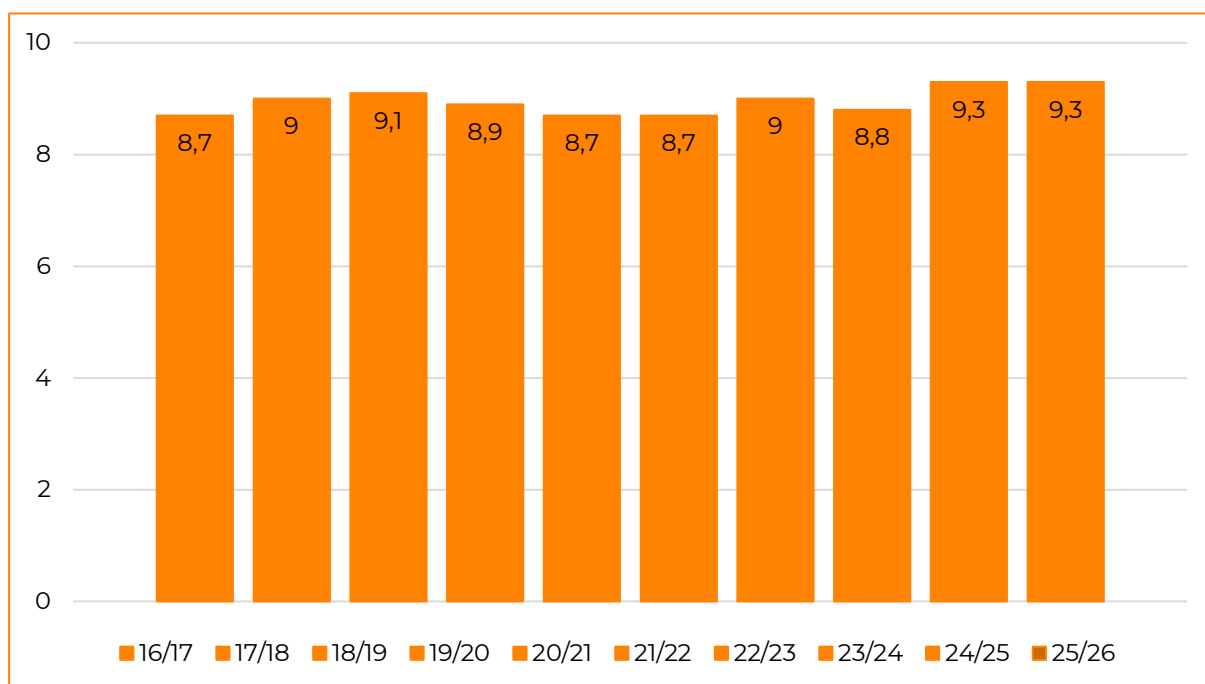


Joonis 3. Õpetajate hinnang VEPA-mentori tegevuste abistavusele

2.3 VEPA-väljaõppe kokkuvõte

VEPA metoodika soovitamise

Iga õppeaasta lõpus palutakse väljaõppes osalenud VEPA-õpetajatel 10-palli skaalal hinnata, millisel määral nad soovitsid metoodika kasutusele võtta mõnel teisel õpetajal. Enam kui kolmveerand õpetajatest (78%) soovitsid kindlasti (9–10 palli) VEPA metoodikat teisele õpetajale. Soovitamise keskmine hinnang oli 9,3 (vt joonis 4), mis on samal tasemel möödunud õppeaastaga.



Joonis 4. VEPA metoodika soovitamise keskmine hinnang 10-pallisel skaalal õppeaastate lõikes

VEPA metoodika kasutamisega jätkamine

Enamik (84%) 2025/2026. õppeaastal väljaõppes osalenud õpetajatest märkis, et plaanib kindlasti jätkata VEPA metoodika kasutamisega. 14% leidis, et pigem jätkab, üks õpetaja märkis, et pigem ei jätkata ning üks, et kindlasti ei jätkata. Mõlemad neist täpsustasid kommentaariga, et ei jätkata uuest õppeaastast õpetajana ning see on mittejätkamise põhjuseks.

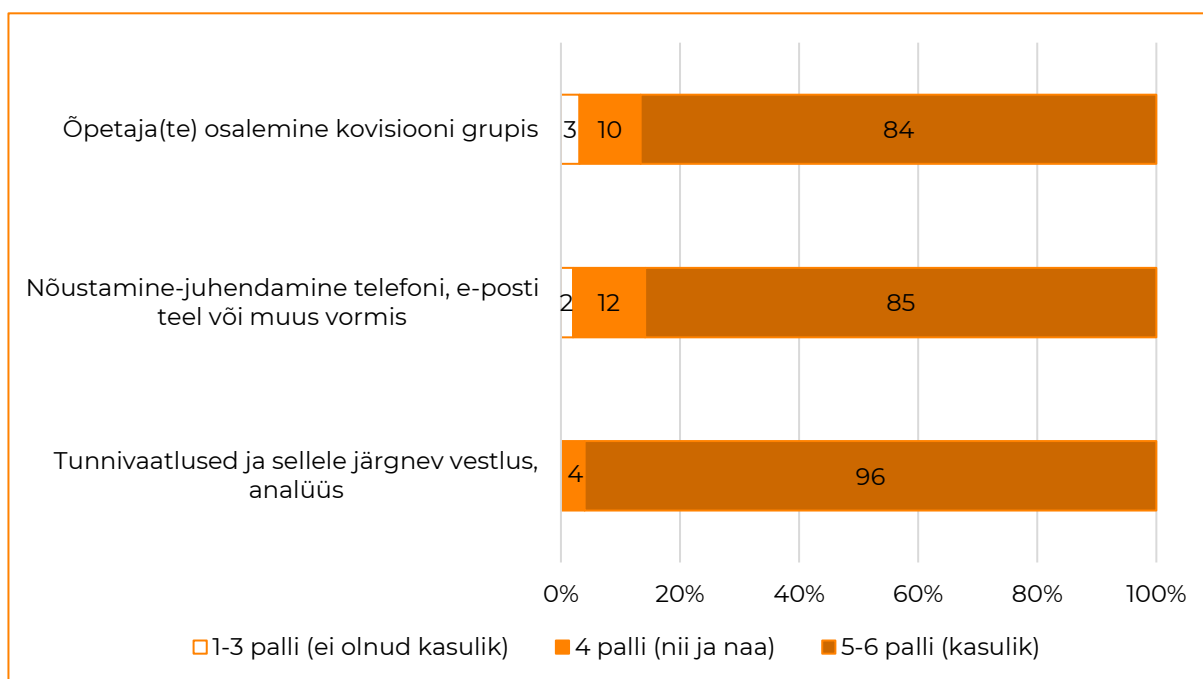
3 Mentorite tagasiside VEPA-õppeaastale

Iga VEPA-väljaõpet läbivat õpetajat toetab metoodika kasutuselevõtmisel õppeaasta jooksul kooli- või piirkonnamentor. 2025/2026. õppeaastal tegutses 17 piirkonnamentorit ja 40 koolimentorit. Piirkonnamentorid toetavad erinevate koolide õpetajaid ning koolimentorid tegutsevad oma kooli sees ning on kolleegiks mentordatavale õpetajale. Õpetajaid toetanud mentorid andsid enda tagasiside VEPA-õppeaastale 2026. aasta mais. Elektroonsele ankeedile vastas 57-st mentorist 49 ehk 86%. Ankeedi täitis 16 piirkonnamentorit ning 33 koolimentorit.

3.1 Mentori tegevused

Mentori tegevuste kasulikkus õpetaja jaoks

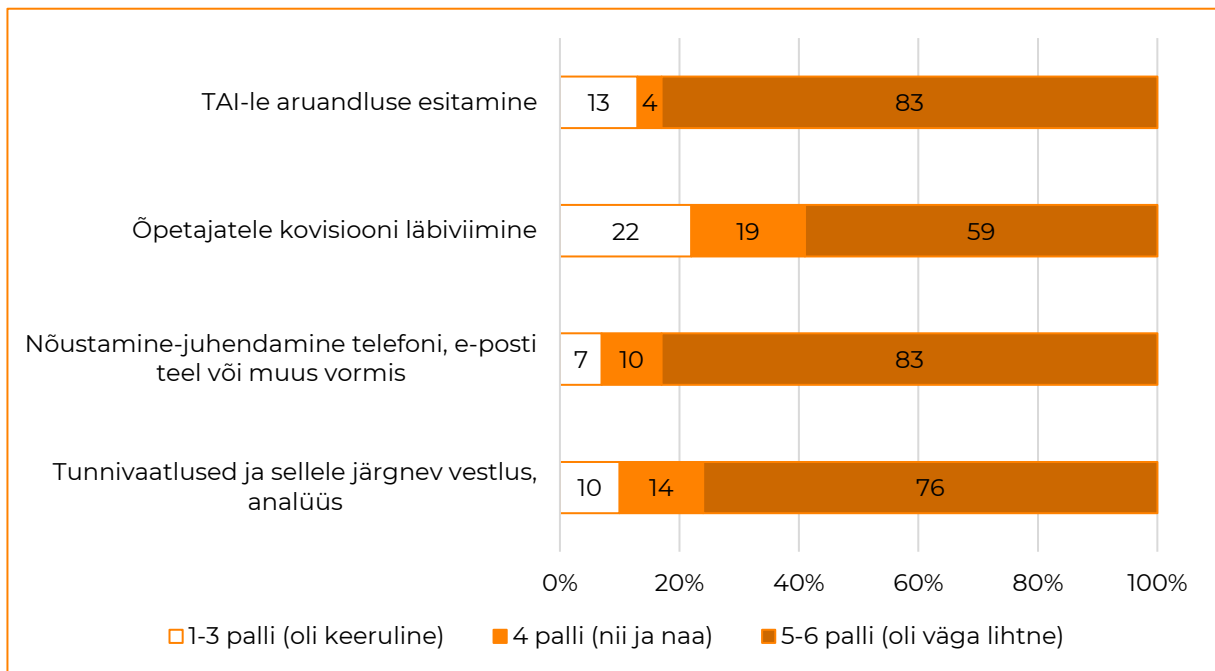
Mentoritel paluti märkida, millised erinevad mentoripoolsed tegevused olid nende hinnangul õpetajate jaoks kõige kasulikud VEPA metoodika kasutuselevõtmisel. Mentorite hinnangul olid õpetajate jaoks kõige kasulikud tunnivaatlused ja neile järgnev vestlus ning analüüs (vt joonis 5). Keskmised hinnangud 6-pallisel skaalal nende tegevuste kasulikkusele õpetaja jaoks jäid vahemikku 5,2-5,6.



Joonis 5. Mentori tegevuste kasulikkus õpetajatele mentori hinnangul

Mentori tegevuste elluviimine

Mentoritelt küsiti, kui keeruline või lihtne oli erinevate mentoripoolsete tegevuste elluviimine 6-pallisel skaalal. Kõikidest mentoripoolsetest tegevustest pidasid mentorid kõige lihtsamini teostatavaks Tervise Arengu Instituudile oma töö kohta aruandluse esitamist ja õpetajate nõustamist-juhendamist telefoni, e-posti teel või muus vormis. Mõnevõrra keerulisemaks pidasid mentorid õpetajate kvisiooni gruppide läbiviimist (keskmine hinnang 4,4) (vt joonis 6).

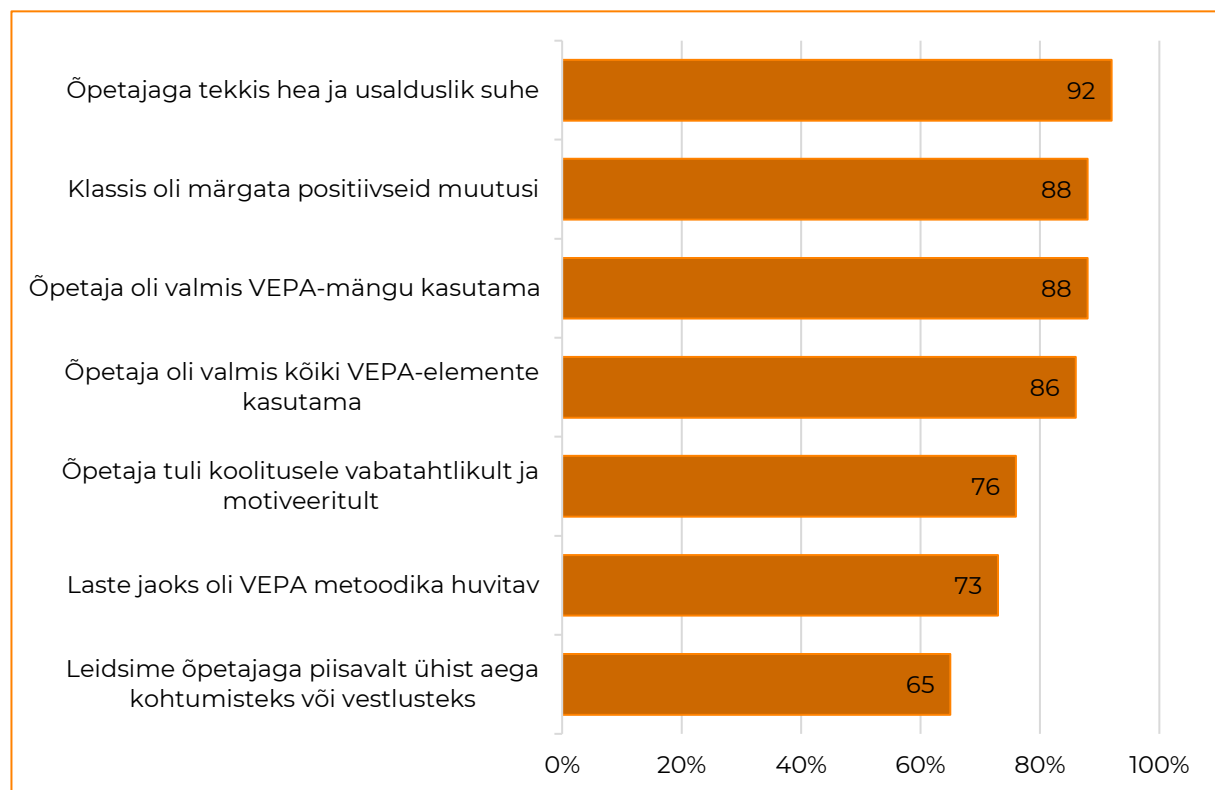


Joonis 6. Mentorite hinnang mentori tegevuste elluviimise lihtsusele

3.2 Koostöö õpetajatega

Koostööd õpetajaga soodustanud tegurid

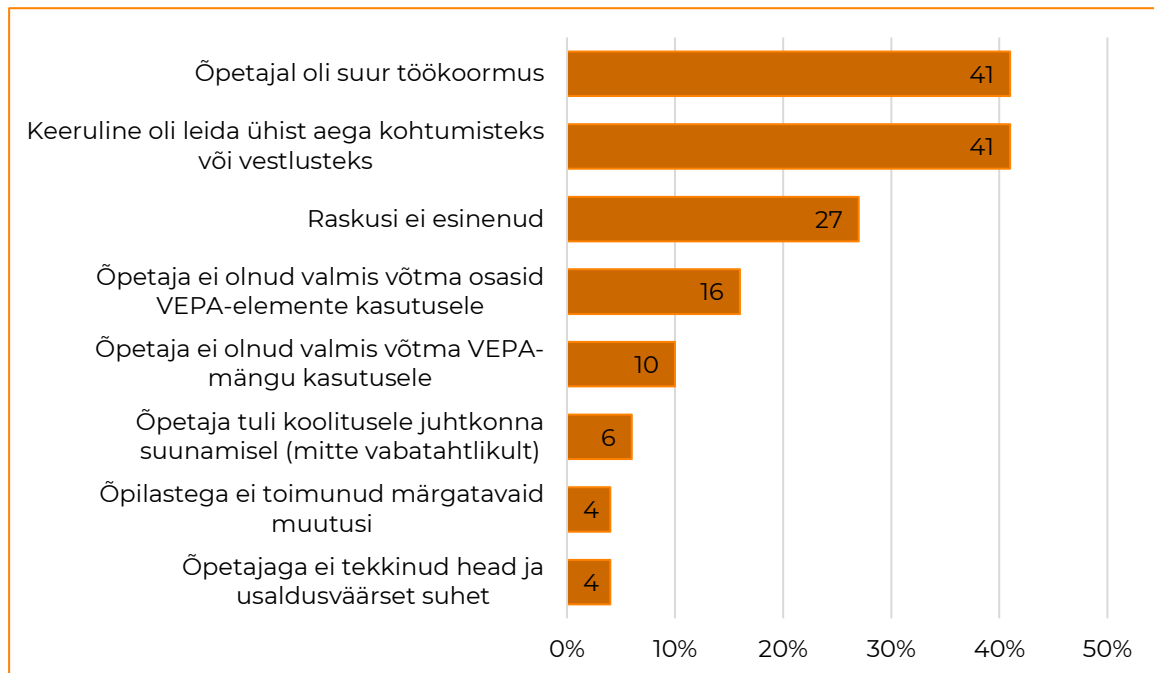
Mentoritel paluti märkida, millised tegurid soodustasid õppeaasta vältel koostööd õpetajaga (vt joonis 7). Mentorid märkisid, et enim soodustas õpetajaga koostööd see, kui omavahel tekkis hea ja usalduslik suhe (92%), klassis oli märgata positiivseid muutusi (88%) ning see, kui õpetaja oli valmis VEPA-mängu kasutama (88%).



Joonis 7. Mentorite jaoks õpetajatega koostööd soodustanud tegurid

Koostööd õpetajaga takistanud tegurid

Lisaks koostööd soodustanud teguritele, küsiti mentoritelt, mis takistas koostööd õpetajatega õppeaasta jooksul (vt joonis 8). 41% mentorite jaoks takistas koostööd õpetaja suur töökoormus ning see, et ühist aega kohtumisteks või vestlusteks oli raske leida.



Joonis 8. Mentorite jaoks õpetajatega koostööd takistanud tegurid