



NAUKA W DOMU: Pomysły dla rodziców i opiekunów w zakresie edukacji na poziomie początkowym (Early Level)

Jeżeli Państwa dziecko uczęszcza do grupy żłobkowej, przedszkolnej lub klasy P1 w szkole, nazywamy to edukacją na poziomie początkowym (Early Level). Niektóre dzieci później zaczynają edukację na tym poziomie. W ramach tej edukacji każde dziecko uczy się o **rodzinach i przyjaźniach**, o tym, że **każde dziecko jest wyjątkowe i szczególne, o swoim ciele, uczuciach, dokonywaniu wyborów oraz opiece nad żywymi istotami**. Ten dział edukacji z zakresu zdrowia i dobrostanu nosi nazwę edukacji w zakresie *związków, zdrowia seksualnego i rodzicielstwa*.

Są Państwo pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami swojego dziecka. Jeżeli Państwa dziecko uczęszcza do grupy żłobkowej, przedszkolnej lub szkoły, stwarza to rodzicom/opiekunom możliwość współpracy z personelem placówki, aby wspomagać edukację dziecka. Na następnych stronach wyjaśniamy, jak mogą Państwo wspierać edukację dziecka, zamieszczamy także wypowiedzi innych rodziców dotyczące sposobu, w jaki wspierają edukację dziecka.

W przypadku dzieci na poziomie początkowym staramy się wykorzystać chwile sprzyjające uczeniu się. Są to chwile, kiedy niekoniecznie planowaliśmy przyswajanie wiedzy – to spontaniczne sytuacje, dzięki którym mamy możliwość wspierania edukacji dziecka. W kontekście edukacji dotyczącej zdrowia i dobrostanu jest to dobry sposób na wspieranie edukacji dziecka w domu. Przedstawiamy kilka pomysłów - niektóre z nich są to rzeczy dosyć oczywiste i robią je Państwo na co dzień, a wspominamy o nich, ponieważ uzupełniają wiedzę przekazywaną w szkole.

Edukacja dotycząca rodziny i przyjaźni

- **Rozmowa o rodzinach.**

Dzieci uwielbiają słuchać o tym, jak byli Państwo w ich wieku i dorastali oraz o bliższych i dalszych członkach rodziny. Możecie rysować lub malować portrety rodzinne, drzewa rodzinne lub założyć galerię rodzinną/galerię selfie. Możecie porozmawiać o tym, że każda rodzina jest inna. Jednocześnie można przypomnieć dzieciom o tym, kto je kocha i troszczy się o nie i kto służy im wsparciem.

- **Rozmowa o przyjaźni.**

Rodzice mogą umożliwić dziecku spotkanie się i zabawę z innymi dziećmi w domu i w sąsiedztwie, od członków rodziny po sąsiadów oraz w lokalnych grupach lub klubach dla dzieci. Dzieci powinny mieć przestrzeń do zabawy i wyzwień, jakie wynikają z kontaktów z innymi - takich jak na przykład dzielenie się swoimi rzeczami lub spotkanie z dzieckiem, które jest dla nich niemiłe. Rodzice mogą również podkreślać, że podoba im się, kiedy widzą u dzieci życzliwość, gotowość do dzielenia się i współpracy.

Niektóre z tych książek mamy w szkole, inne można pożyczyć z lokalnej biblioteki - jeżeli nie mają tych pozycji, mogą je dla Państwa zamówić. Zawsze należy je przeczytać samemu i zdecydować, czy sprawdzi się w Państwa domu. Przyjemnej lektury!

The Family Book [Księga rodzinna] - Todd Parr

Książka *The Family Book* stanowi pochwałę miłości, którą czujemy dla członków naszej rodziny oraz wszystkich różnych postaci rodziny.

Families, Families, Families! [Rodziny, rodziny, rodziny!] - Suzanne Lang

Jeżeli się kochacie, to stanowicie rodzinę. Odkryjcie całą gamę śmiesznych rodzin zwierzęcych, aby przekonać się, że miłość mieszka w dużych i małych rodzinach.

We belong together: a book about adoption and families [Jesteśmy dla siebie stworzeni: książka o adopcji i rodzinach] - Todd Parr

Rodzinę można stworzyć na wiele sposobów. Potrzebna jest tylko miłość.

Do you sing twinkle? A story about remarriage and new family [Historia o ponownym małżeństwie i nowej rodzinie] - Sandra Levins

Ta książka dotyczy wielu emocji i pytań, jakie mogą mieć dzieci w trakcie dostosowywania się do nowej sytuacji, jaką stanowi ponowne małżeństwo i rodzina 'patchworkowa' po rozwodzie rodziców.

Mommy, Mama and Me [Mamusia, mama i ja] - Leslea Newman

Od zabawy w chowanego po przebieranki, a na koniec kąpiel i buziak na dobranoc - w kochającej się rodzinie można robić wszystko.

Do you want to be my friend? [Czy chcesz być moim przyjacielem?] - Eric Carle

Czy chcesz być moim przyjacielem - pyta mała myszka w tej klasycznej opowieści.

The boy who built a wall around himself [Chłopiec, który zbudował wokół siebie mur] - Ali Redford

Pewien chłopiec zbudował wokół siebie mur, aby zapewnić sobie ochronę. Za murem czuł się silny i bezpieczny. Wtedy pojawił się Ktoś Miły...

Wypowiedzi niektórych rodziców:

„Nasz rodzina jest duża, często więc powtarzamy imiona członków rodziny, aby upewnić się, że nasz syn zna imiona dziadków, cioć, wujków, kuzynów”.

„Mój tata, a jego dziadek, wyszperał dla niego swoje i moje stare zdjęcia w tym samym wieku, w jakim jest teraz mój syn i ja sam. Wszyscy mieliśmy świetną zabawę; mój syn dowiedział się o starszych pokoleniach, a ja z tatą żartowaliśmy z mody lat 80.”

Uczymy się, że każde dziecko jest wyjątkowe i szczególne

- **Wszyscy jesteśmy wyjątkowi!**

Kiedy rozmawiacie ze sobą i bawicie się razem, proszę przypominać swojemu dziecku, jak jest ważne i szczególne. Mogą Państwo rozmawiać o wszystkim, w czym dziecko jest dobre, jego szczególnych cechach i co się Państwu najbardziej w nim podoba. Możecie również wspólnie pomyśleć nad tym, co sprawia, że jego bracia, siostry, kuzyni lub przyjaciele są wyjątkowi i szczególni.

- **Bycie chłopcem lub dziewczynką.**

W przedszkolu i klasie P1 w szkole zachęca się dzieci, aby czuły się szczęśliwe z tego, kim są i jaką dziewczynką lub chłopcem chcą być. Wiele dzieci pasuje do typowych oczekiwań dotyczących tego, co powinni lubić lub robić chłopiec czy dziewczynka - a inne nie. W szkole zawsze staramy się równo traktować wszystkie dzieci. W domu mogą Państwo zachęcać swoje dziecko, aby było tym, kim chce, bawiło się wszystkimi rodzajami zabawek, przebierało się i robiło to, co lubi, dzielić równo obowiązki domowe i nauczyć dziecko szacunku dla innych dzieci, niezależnie od tego, kim są. Szczególnie ważne jest zachęcanie chłopców i dziewczynek, aby zawierali przyjaźnie, jeżeli tego chcą i powstrzymanie się od mówienia o takich sympatiach jako 'Twój chłopak/dziewczyna'.

Te książki mogą wspierać naukę w domu. Można o nie zapytać w lokalnej bibliotece:

All about Me [Wszystko o mnie] - Debbie MacKinnon i Anthea Sieveking

Dzieci zdobywają wiedzę o swoim ciele i o sobie przez nazywanie, liczenie, odkrycia i porównania.

Colin and Lee, Carrot and Pea - [Colin i Lee, marchewka i groszek] - Morag Hood

Pomaga dzieciom docenić swój indywidualny charakter, przyjaźń i warzywa!

I love you just the way you are [Kocham cię takim, jaki jesteś] - Tammi Salzano

Mama i syn w trakcie swoich codziennych zajęć, takich jak ubieranie się, czytanie, malowanie i kąpiel.

It's okay to be different [Można być innym] - Todd Parr

Śmiało, jaskrawe kolory i śmieszne scenki mówią o akceptacji, zrozumieniu i pewności siebie.

Wypowiedzi niektórych rodziców:

„Chcę, aby była dziewczynką, która ma swoje zdanie - aby była tym, kim chce.”

„Przyjaźnie pomiędzy chłopcami a dziewczynkami są bardzo powszechne wśród przedszkolaków i w pierwszych klasach podstawówki. Są po prostu najlepszymi kumplami.”

„Mój syn często pokazuje ludzi, którzy wyglądają inaczej niż ci, których w życiu widział. Ostatnio powiedział 'patrz, mamo, ta pani ma tylko jedną rękę'. Starłam się brzmieć swobodnie i powiedziałam: tak, wszyscy się od siebie różnimy, a niektóre

osoby mają tylko jedną rękę. Mama ma brązowe włosy, a tata nie ma włosów, tak właśnie jest.”

Uczymy się o swoim ciele

- **Słowa, których używamy.** W przedszkolu i w klasie P1 w szkole używamy następujących słów: penis, vulva [srom], bottom [pupa] i nipples [sutki]. Używamy ich, ponieważ jeśli dzieci nauczą się właściwych słów, wszyscy będziemy się dobrze rozumieć. Dzięki temu zapewniamy im bezpieczeństwo. Uczą się także, że są to po prostu części ciała, nie należy się tego wstydzić. Mogą Państwo używać tych słów, jeżeli chcą rozmawiać z dzieckiem o intymnych częściach ciała. (Dla wyjaśnienia, używamy słowa srom, ponieważ jest to właściwe słowo opisujące tę część narządów płciowych, którą dziewczynka może u siebie zobaczyć - pochwa to wewnętrzna część).
- **Moje ciało należy do mnie!** Jest to ważne przesłanie, które chcemy przekazać dzieciom. Dzieci mogą nauczyć się, że to do nich należy wybór, czy chcą być dotykane. W domu powinni Państwo pamiętać, aby nie mówić dziecku, aby dawało komuś buziaka na pożegnanie lub musiało usiąść komuś na kolanach - dziecko powinno decydować! Mogą Państwo również wyjaśnić dziecku, że jeżeli ktokolwiek będzie dotykał lub spróbuje dotknąć jego intymnych części ciała, powinno Państwu o tym powiedzieć i nie będzie mieć z tego powodu żadnych kłopotów.
- **W łazience.** Kiedy dziecko korzysta z toalety, bierze kąpiel lub prysznic, jest to okazja, aby zachęcić je do myślenia o tym, czym są części intymne. Mogli Państwo słyszeć o zasadzie PANTS, wyjaśniającej dzieciom, że majteczki zakrywają intymne części ciała. Dziecko może również zacząć więcej czynności wykonywać samodzielnie, o ile nie muszą w tym Państwo pomóc. Może zamykać drzwi łazienki, myć ręce, ubierać się.

Te książki mogą wspierać naukę w domu. Można o nie zapytać w lokalnej bibliotece:

My body: Usborne Very First Words [Moje ciało: pierwsze słowa - książka planszowa] - Felicity Books

Zawiera nazwy części ciała, zmysłów, ubrań, rzeczy, które możemy robić, i czego potrzebuje nasze ciało, aby zachować zdrowie.

Lift the flap Questions and Answers about my body [Pytania i odpowiedzi dotyczące mojego ciała] - Katie Daynes

Ta książka jest pełna zabawnych i bogatych w informacje ilustracji, pomagających w udzieleniu odpowiedzi na wszystkie rodzaje pytań dotyczących ciała, jakie mogą zadać dzieci.

It's My Body [To moje ciało] - Lory Freeman

Książka ucząca małe dzieci, jak sprzeciwiać się niechcianemu dotykowi.

Your body belongs to you [Twoje ciało należy do Ciebie] - Cornelia Spelman

W prostym języku autorka wyjaśnia, że dzieci mogą odmówić przyjacielskiego uścisku lub pocałunku, nawet komuś, kogo kochają, i nadal się z nimi przyjaźnić.

My Body Belongs to Me from My Head to My Toes [Moje ciało należy do mnie od stóp do głów] - Dagmar Geisler

Książka dodaje dzieciom pewności siebie w kwestii akceptowania lub odrzucania kontaktu fizycznego ze strony innych, pomagając dać dzieciom głos w niezręcznych dla nich sytuacjach.

Wypowiedzi niektórych rodziców:

Często mówimy o częściach ciała i o tym, co jest intymne. Zaczyna się w kąpeli, kiedy dziecko jest nagie."

„Będę używać słów, których uczą się w przedszkolu."

Uczymy się o uczuciach i dokonywaniu wyboru

- **Jak się czujesz?** W domu mogą Państwo pytać i rozmawiać o uczuciach - kiedy dziecko jest podekscytowane lub szczęśliwe, ale również, kiedy jest trochę zmartwione lub niepewne. Dziecko może nie znać wszystkich słów potrzebnych do opisanie, dlaczego coś czują, ale mogą im Państwo pomóc w rozpoznaniu, co czują w swoim ciele (lub w brzuszku) w różnych sytuacjach. Rozpoznawanie emocji i zachęcanie do rozmowy przyda się zarówno teraz, jak i w przyszłości.
- **Uczymy się o dorosłych, którym można ufać.** W przedszkolu i szkole pomagamy dzieciom zrozumieć, że jest wiele różnych osób dorosłych, które służą im pomocą i wsparciem i które mogą im pomóc, jeżeli będą miały jakiegokolwiek zmartwienia lub obawy. W domu mogą Państwo powiedzieć dziecku, że zawsze służą mu wsparciem i wskazać mu inne osoby dorosłe w jego życiu, które je kochają i troszczą się o nie.

Te książki mogą wspierać naukę w domu. Można o nie zapytać w lokalnej bibliotece:

I feel angry/I feel frightened/I feel sad/I'm worried [Jestem zły/Boję się/Smutno mi/Martwię się] - książki Briana Mosesa.

Te książki omawiają powyższe emocje w zabawny i pokrzepiający sposób.

Little Meerkat's Big Panic: A story about learning new ways to feel calm [Wielka panika małej surykatki: Jak uczyć się nowych sposobów na uspokojenie się] - Jane Evans

Ta wesoła i kolorowa książeczka obrazkowa przedstawia dzieciom w wieku 2-6 lat proste sposoby na uspokojenie swojego ciała i umysłu, kiedy się zdenerwują.

The Huge Bag of Worries [Wielki worek zmartwień] - Virginia Ironside

Gdziekolwiek Jenny nie pójdzie, chodzą za nią jej zmartwienia - w dużym niebieskim worku! Ale z pomocą nadchodzi babcia. To opowiadanie spodoba się wszystkim dzieciom, które miewają różne własne zmartwienia.

My many coloured days [Moje kolorowe dni] - Dr Seuss

'Zdziwiłbyś się, jak bardzo zmieniam się w dni o różnych kolorach'. Dr Seuss zabiera czytelnika w podróż po wielu różnych nastrojach.

No Means No! ['Nie' oznacza 'nie'] - Jayneen Sanders i Cherie Zamazing

'No Means No!' to książeczka obrazkowa o stanowczej małej dziewczynce, która przemawia silnym głosem na każdy temat.

Oliver who was small but mighty [Oliver, który był mały, ale potężny] - Mara Bergman i Nick Maland

Oliver jest mały, ale chciałby być wysoki i potężny. Ta historia opowiada o przezwyciężaniu swoich lęków.

„Syn nie decyduje o ważnych rzeczach, ale podejmuje własne decyzje, aby zobaczyć, jaki będzie ich skutek.”

„Jeżeli chodzi o pomoc w dokonywaniu wyborów i podejmowaniu decyzji, zawsze wyjaśniam mojemu synowi, że jego ciało stanowi sferę intymną i tylko on może decydować, kto może go dotykać, czyli że jeżeli nie chce uścisku na pożegnanie ani dawać buziaka członkowi rodziny lub przyjacielowi, to nie robi niczego złego. Nie będę go zmuszać i nie pozwolę nikomu, aby próbował go do tego namawiać. Chcę mu pokazać, że zawsze można powiedzieć 'nie', że można powiedzieć 'nie' osobie dorosłej i że dorośli nie zawsze mają rację.”

Uczymy się opieki nad żywymi istotami

- **Opieka nad żywymi istotami.** W domu można uprawiać rośliny lub warzywa, jak również przydzielać dzieciom pewne obowiązki dotyczące opieki nad zwierzętami domowymi.
- **Ciąża.** W szkole będziemy korzystać z niektórych z podanych niżej książek, aby porozmawiać o tym, skąd bierze się ciąża i jak dziecko rośnie w łonie matki. W domu, wśród członków rodziny lub przyjaciół dziecko może mieć okazję do spotkania i rozmowy z kobietami w ciąży; dzieci z chęcią dowiedzą się więcej! Ciąża w domu i narodziny nowego brata, siostra lub kuzynów stanowią świetną okazję do uczenia się o rozwoju ciąży.
- **Czego potrzebują niemowlęta?** Pomimo iż same są bardzo małe, chcemy, aby dzieci dowiedziały się o wszystkim, czego potrzebuje niemowlę, aby być zdrowe, szczęśliwe i bezpieczne. Mogą Państwo ponownie skorzystać z doświadczeń osobistych, aby pomóc dziecku w edukacji. Mogą Państwo opowiedzieć dziecku, jakim było niemowlęciem, co pomagało je uspokoić i sprawić, że było zdrowe, szczęśliwe i bezpieczne. Jeżeli dziecko ma młodszych braci, siostry lub kuzynów, można je zaangażować i pomóc mu w rozpoznawaniu i zaspokajaniu ich potrzeb.

Te książki mogą wspierać naukę w domu. Można o nie zapytać w lokalnej bibliotece:

I want a pet [Chcę mieć zwierzątko] - Lauren Child

Im bardziej młoda narratorka opowiadania pragnie mieć zwierzątko, tym bardziej dziwaczne ma pomysły!

What Did I look Like When I Was a Baby? [Jak wyglądałem, kiedy byłem dzidziusiem?] -

Jeanne Willis i Tony Ross

Ta książka w zabawny i przystępny sposób opowiada o cechach rodzinnych i genach.

How did I Begin? [Skąd się wziąłem?] - Mick Manning i Brita Granstrom

Ciepłe i przyjazne wprowadzenie do życiowych prawd dla małych dzieci, przedstawiające historię nowego życia od momentu poczęcia do narodzin dziecka.

Before you were born [Zanim się urodziłeś] - Jennifer Davis

Radosna i innowacyjna książka o ciąży.

How are babies made? [Skąd się biorą dzieci] - Alastair Smith

Książka z zakładkami pokazująca, jak dziecko się zmienia, kiedy rośnie coraz większe.

Now We Have a Baby [Mamy dzidziusia] - Lois Rock

Przygotowanie małego dziecka na wpływ, jaki mogą mieć narodziny rodzeństwa na jego życie i resztę rodziny.

„Moja córka ma 3 lata, a mama spodziewa się drugiego dziecka, mała zaczęła więc zadawać pytania dotyczące części ciała, na ogół podczas kąpieli lub kiedy widzi, jak mama lub tata bierze prysznic lub przebiera się. Jest to bardzo nowa sytuacja i staramy się nazywać wszystko po imieniu, zamiast nadawać różne zastępcze nazwy.”