

# NAUKA W DOMU: Pomysły dla rodziców i opiekunów w zakresie edukacji na poziomie drugim (Second Level)



Jeżeli Państwa dziecko uczęszcza do klasy P5, P6 lub P7, nazywamy to edukacją na poziomie drugim (Second Level). Niektóre dzieci wcześniej lub później zaczynają edukację na tym poziomie. Każde dziecko w szkole uczy się między innymi o **związkach, byciu bezpiecznym, dorastaniu, swoim ciele i poczuciu, ciąży, porodzie i byciu rodzicem/opiekunem**. 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 szkoły, stwarza to rodzicom/opiekunom możliwość współpracy ze szkołą, aby wspomagać edukację dziecka. Na następnych stronach wyjaśniamy, jak mogą Państwo wspierać edukację dziecka i zamieszczamy wypowiedzi innych rodziców dotyczące sposobu, w jaki wspierają edukację dziecka.

## Uczymy się o związkach

Możemy mówić o tych rzeczach w domu - 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.

- **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 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.
- **Nawiązywanie i utrzymywanie przyjaźni** W tym wieku dzieci zaczynają być bardziej niezależne, a ich przyjaciele są dla nich ważniejsi. Oznacza to także częstsze sprzeczki. W domu mogą Państwo zachęcać dziecko do okazywania innym sympatii i życzliwości oraz unikania udziału w kłótniach i sprzeczkach. Ale jeżeli Państwa dziecko będzie miało problem ze swoim przyjacielem, mogą Państwo także spędzić czas na rozmowie i pomocy w poszukiwaniu najlepszego rozwiązania problemu - należy do tego także rozmowa z kimś ze szkoły, aby sprawdzić, czy my też możemy pomóc.
- **Bycie chłopcem lub dziewczynką.** W szkole zachęcamy dzieci, aby akceptowały to, kim są i jaką dziewczynką lub chłopcem chcą być. W szkole staramy się równo traktować wszystkie dzieci. W domu możecie Państwo zachęcać dziecko do bycia tym, kim chce być, do równego podziału obowiązków domowych oraz pomóc mu szanować inne dzieci, niezależnie od tego, kim są.
- **Związki uczuciowe.** W tym wieku dzieci mogą już odczuwać pewną presję na posiadanie chłopaka/dziewczyny. Być może już słyszeli Państwo, jak ktoś pyta dziecko: *Czy masz już chłopaka/dziewczynę?* To może przeszkodzić w zwykłych

przyjaźniach pomiędzy dziewczętami i chłopcami. W szkole wiemy, że na wczesnych etapach dojrzewania niektóre dzieci mogą już odczuwać cieplejsze uczucia wobec innych i akceptujemy to, ale dobrze byłoby, gdyby w szkole i w domu pozwalać dzieciom być po prostu dziećmi, które razem się bawią i nie wywierać presji na wchodzenie w związki. Edukacja na temat związków w szkole ma na celu pomoc dziecku w uzyskaniu pewności siebie i nauczenia go, że kiedy będzie starsze i gotowe na związek, powinno poszukać osoby, która będzie mu okazywać szacunek i troskę.

Wypowiedzi niektórych rodziców:

*„Rozmawialiśmy o związkach z córką. Uważam, że pomocne jest prowadzenie rozmowy na ich poziomie i nawiązanie do doświadczeń kolegów., Mówiliśmy także o sytuacjach, kiedy miała jakiś problem i co mogło jej pomóc go rozwiązać.”*

*„Syn bardzo kumpluje się z dziewczynkami i powtarza ‘ona nie jest moją dziewczyną!’”*

*„Jest dużo presji na dziewczynki w kwestii wagi. Krótkie spódniczki. A zachowanie chłopców musi być macho, próbują mówić jak dorośli mężczyźni.”*

*„W szkole występują różne postawy i doświadczenia. Musisz z nim rozmawiać. Chcę rozmawiać z synem o przyjaźni i aby nauczył radzić sobie z różnym doświadczeniami. Aby mógł zdecydować, kim będzie. Chcę, aby wybrał właściwą drogę.”*

## Uczymy się, jak być bezpiecznym

W tym wieku ważną część edukacji stanowi pomaganie dzieciom, aby były bezpieczne, umiały rozpoznawać swoje emocje i zaufały im oraz pamiętały, do kogo mogą się zwrócić, jeżeli będą chciały porozmawiać lub uzyskać pomoc. W domu mogą Państwo pomyśleć o podjęciu się niektórych z tych zadań:

- **Media społecznościowe oraz umiejętne i bezpieczne korzystanie z Internetu.** W tym wieku dzieci częściej korzystają z Internetu, odrabiając pracę domową, rozmawiając z przyjaciółmi, grając w gry lub oglądając YouTube. W domu mogą Państwo porozmawiać o tym, że bycie online to jak bycie w jakimś miejscu, i gdziekolwiek się nie udasz, musisz czuć się bezpiecznie. Mogą Państwo pomóc dziecku nauczyć się, jakich informacji nie należy ujawniać i że może przyjść do Państwa, jeżeli zaniepokoi je coś, co zobaczą lub usłyszą. Powiadomimy Państwa, kiedy takie tematy pojawią się w szkole i zaproponujemy materiały, z którymi mogą się Państwo zapoznać z dzieckiem, aby pomóc rodzinie w edukacji na temat bezpieczeństwa online.
- **Czucie się bezpiecznym lub zagrożonym.** Dzieciom w tym wieku można pomóc w rozpoznawaniu i rozumieniu swoich emocji i ufaniu im. Możemy pomóc dzieciom w rozpoznawaniu emocji, jakie odczuwają swoim ciałem (np. nerwy w brzuchu) oraz głową (kiedy po prostu wiedzą, że coś jest nie tak). Mogą Państwo porozmawiać z dzieckiem o jego emocjach i o tym, co czują, kiedy są zdenerwowane, nieszczęśliwe, zmartwione lub przestraszone.

- **Różne rodzaje wykorzystania lub zaniedbania, jakich ofiarą może paść dziecko.**  
Chcemy dla naszych dzieci jak najlepiej i pragniemy dla nich beztróskiego dzieciństwa. W szkole uczymy się o wykorzystaniu, które może być mieć postać przemocy fizycznej, seksualnej lub zaniedbania. Chcemy, aby dzięki temu dzieci rozumiwały, że takie postępowanie jest złe i że dziecko nigdy nie jest winne takiej sytuacji. W domu, kiedy podczas oglądania telewizji lub czytania książki natkniemy się na takie rodzaje sytuacji, mogą Państwo porozmawiać z dzieckiem i pomóc mu zrozumieć, że każde dziecko ma prawo być bezpieczne i otoczone troską.
- **Co oznacza przyzwolenie.** Przyzwolenie oznacza, że ktoś daje nam swoją zgodę na coś. Edukacja na temat przyzwolenia umożliwi dziecku zrozumienie, że jest panem/panią własnego ciała. Przekażemy Państwu pewne informacje, kiedy będziemy uczyć się o przyzwoleniu w szkole, ale edukacja w domu mogłaby także polegać na zachęcaniu dzieci do proszenia o zgodę na pewne rzeczy i zaakceptowania odpowiedzi, nawet jeżeli jest odmowna.
- **Do kogo dziecko może się zwrócić po pomoc i wsparcie.** Nie tylko są Państwo pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami dziecka, ale stanowią również dla niego najważniejsze wsparcie. W szkole zachęcamy dzieci do zastanowienia się, którym dorosłym mogą ufać i do których się zwrócić, gdyby miały pytania lub zmartwienia - mogą to również zrobić Państwo w domu. Mogą Państwo zachęcić dziecko do rozmowy na temat dorosłych osób ze szkoły, które lubią i którym ufają.

Wypowiedzi niektórych rodziców:

*„Mam wrażenie, że nie rozumiem wszystkiego na tyle, aby zrobić wszystko w celu zapewnienia dziecku bezpieczeństwa.”*

*„Dzieci korzystają z tabletu, proszą o założenie konta na Facebooku, ponieważ ich koleżanki je mają. Jeżeli wchodzę do pokoju, zamykają stronę, możesz być w sąsiednim pokoju i nie mieć pojęcia, co robią.”*

*„Rozmawiam z synem o prześladowaniu, więc rozumie, jak chciałby być traktowany i jak powinien traktować innych ludzi.”*

*„Uczę ją o tym, co jest dobre, a co złe i że powinna traktować innych, jak sama chciałaby być traktowana.”*

## Uczymy się o dorastaniu i ciele

Pod koniec szkoły podstawowej ciało dziecka zmienia się - zaczyna szybko rosnąć. W domu mogą Państwo zauważyć, że dziecko żąda prywatności, staje się bardziej niezależne i że pojawiają się pierwsze oznaki dojrzewania - zarówno zmiany fizyczne, jak i silne emocje.

Jeżeli chodzi o edukację w tym zakresie w domu, proszę pomyśleć o chwilach sprzyjających przyswajaniu wiedzy. Są to chwile, kiedy niekoniecznie planowaliśmy przekazywanie wiedzy - to spontaniczne sytuacje, dzięki którym mamy możliwość wspierania edukacji dziecka.

Oto kilka pomysłów.

- **Prywatność i ‘moje ciało należy do mnie!’** Kiedy dziecko korzysta z toalety, idzie na basen, bierze kąpiel lub prysznic, jest to okazja, aby zachęcić je do myślenia o tym, czym są części intymne. Dziecko może wykonywać samodzielnie pewne czynności, o ile nie muszą w tym Państwo pomóc. Na pewno w domu będzie wiele okazji, aby przypomnieć swojemu dziecku, że jest panem/panią własnego ciała, że samo wybiera, czy ktoś może je dotknąć i że nikt nie powinien dotykać jego stref intymnych ani wypytywać o nie.
- **Jak zmieniają się ciała dziewczynek i chłopców w miarę dorastania.** W szkole uczy się o dojrzewaniu, w tym o zmianach emocjonalnych. Wszystkie dzieci uczą się o zmianach fizycznych, dotyczących włosów, skóry, sylwetki, piersi, zapachu, okresu, wzwodu i ‘mokrych’ snów. Rozmawiamy o higienie osobistej. Rozumiemy, że rozmowa na niektórych z tych tematów w domu może być trochę krępująca, ale w szkole robimy to w bardzo rzeczowy sposób. Dotyczy to podstawowych kwestii rozwoju człowieka i wszyscy to przechodzą!
- **Czym jest ‘uprawianie seksu’ oraz antykoncepcja i prezerwatywy.** Rozmawiając o seksie w szkole, wyjaśniamy wszystko na bardzo podstawowym poziomie. Uczymy o seksie jako wyrazie miłości w związkach osób dorosłych. Mówimy o tym, ponieważ wiedzą Państwo, że dzieci o to pytają. Wyjaśniamy także, czym jest antykoncepcja i co to są prezerwatywy, ponieważ dzieci chcą o tym wiedzieć, a my chcemy, aby uzyskały stosowne, prawidłowe, podstawowe informacje. Przed omówieniem tych tematów przekazujemy Państwu ich treść, aby mogli Państwo pomyśleć, jak chcieliby rozmawiać o nich w domu.

Wypowiedzi niektórych rodziców:

*„Mówimy po prostu o rzeczach, które się dzieją”.*

*„Zadają pytania i musisz być szczery, o włosach na ciele, chcemy, aby zaakceptowali te zmiany. To już inne pokolenie, trzeba z nim rozmawiać.”*

*„W domu zawsze otwarcie nazywamy narządy płciowe i nie używamy dzieciennych nazw. Mówimy o tym, co się dzieje, kiedy ma wzwód i dlaczego tak się dzieje. Opisujemy wszystko zgodnie z prawdą, pamiętając jednak o wieku dziecka.”*

*„Moja córka towarzyszyła nam przez cały ten okres, od decyzji o posiadaniu kolejnych dzieci, przez ciążę i narodziny, więc dobrze się orientuje w temacie!”*

## Uczymy się o poczęciu, ciąży, narodzinach i byciu rodzicem/opiekunem

W szkole dzieci uczą się, jak tworzy się nowe życie oraz o ciąży i narodzinach. Kiedy są małe, poruszamy ten temat, mówiąc o roślinach i zwierzętach i dalej prowadzi to do rozmowy o początku życia człowieka. Mówimy o tym, ponieważ dzieci są ciekawskie, naprawdę chcą się

dowiedzieć i najlepiej przedstawić to w najprostszy sposób. Przedstawiamy kilka pomysłów, jak poruszyć te kwestie w domu. **Jest sporo naprawdę świetnych książek, które pomagają w prowadzeniu tych rozmów. Proszę zapoznać się z listą książek poniżej.**

- **Skąd się biorą dzieci?** W szkole tłumaczymy, skąd się biorą dzieci, mówiąc w prosty sposób o seksie i poczęciu. Przed tą lekcją przekazujemy rodzicom prezentację w PowerPoint i słowa, których będziemy używać, aby mogli wspierać tę edukację w domu.
- **Ciąża.** W szkole mówimy o tym, jak dziecko rośnie w łonie matki. W domu, wśród członków rodziny lub przyjaciół dziecko może mieć okazję spotkania i rozmowy z kobietami w ciąży; dzieci z chęcią dowiedzą się więcej! Ciąża w domu i narodziny nowego brata, siostry lub kuzynów stanowi świetną okazję do uczenia się o rozwoju ciąży.
- **W jaki sposób dzieci się rodzą?** W szkole dzieci uczą się o tym, że kiedy dziecko jest gotowe na narodziny, schodzi w dół z macicy i wychodzi przez pochwę matki. W domu mogą Państwo porozmawiać o narodzinach swojego dziecka lub narodzinach rodzeństwa. Mogą mu Państwo pokazać jego pierwsze zdjęcia.
- **Bycie rodzicem i zastanowienie się, jakim rodzicem chciałoby być.** Pomimo iż same są bardzo małe, chcemy, aby w szkole dzieci dowiedziały się o wszystkim, czego potrzebuje dziecko, aby być zdrowe, szczęśliwe i bezpieczne. Uczenie się o byciu rodzicem pomaga dzieciom zrozumieć, jak ważna jest to rola. Mogą Państwo nawiązać do własnych doświadczeń, aby pomóc dziecku zrozumieć i docenić wszystkie rzeczy, które Państwo dla niego robią, od okresu niemowlęcego aż po chwilę obecną.

Wypowiedzi niektórych rodziców:

*„Pytamy ich, jakimi rodzicami jesteśmy. Czy np. powinniśmy robić coś inaczej? Mają prawo mieć własny głos. Chcemy, aby nasze dzieci rozumiały, jak być dobrym rodzicem, że nie mogą mieć całkowitego luzu, nie mogą być roszczeniowi. Wiedzą, jak się zachować, są uprzejme.”*

*„Zawsze jestem szczerą i proaktywną, kiedy pojawia się możliwość dyskusji na te tematy, na przykład rozmowa o tym, jak urodziłam i w jaki sposób powstało dziecko - ale w sposób odpowiedni do wieku.”*

## Słuchanie i rozmowa są ważne

Czasami trzeba tylko być w odpowiednim miejscu o odpowiednim czasie. W takich chwilach dziecko będzie okazywało emocje, do których mogą Państwo nawiązać, lub będzie wyglądało, jakby chciało coś powiedzieć lub Państwa zapytać lub po prostu zada takie pytanie. Nie ma wątpliwości, że bycie rodzicem lub opiekunem jest czasami trudne. Ale jeżeli tylko Państwo mogą, proszę znaleźć czas na rozmowę, grę lub czytanie książki wieczorem.

*„Chodzi o rozmowy na temat problemów. Syn wie, że może przyjść do mnie lub innych członków rodziny - powiedziałam mu, że nie ma tematów zabronionych.”*

## Książki do wspólnego czytania

Niektóre z tych książek mamy w szkole, inne można pożyczyć z lokalnej biblioteki - jeżeli nie mają tych pozycji, mogą je dla Państwa zamówić. Przyjemnej lektury!

**Stories for boys who dare to be different** [Opowieści dla chłopców, którzy chcą być wyjątkowi]

Ben Brooks (ISBN 978-1-78747-198-6)

Prawdziwe historie o niesamowitych chłopcach (którzy zostali mniej lub bardziej sławnymi mężczyznami), którzy zmienili świat.

**Goodnight stories for rebel girls** [Opowieści na dobranoc dla młodych buntowniczek]

Elena Favilli i Francesca Cavallo (ISBN 978-0-141-98600-5)

Historie odważnych kobiet (mniej lub bardziej sławnych) z całego świata.

**What's Happening to Me? (Girls Edition) (Facts of Life)** [Co się ze mną dzieje? Wydanie dla dziewcząt - prawdy życiowe]

Susan Meredith ISBN-10: 9780746069950

Napisany z dużą dozą wrażliwości, szczegółowy i pełen informacji przewodnik po dojrzewaniu u dziewcząt. Ta książka stanowi bezcenną pomoc zarówno dla młodych dziewcząt (od 9 lat), jak i rodziców, poruszając ważne tematy, od zmian fizycznych pojawiających się w tym okresie po sprawy praktyczne - zabawna, przystępna i wiarygodna.

**What's Happening to Me? (Boys Edition) (Facts of Life)** [Co się ze mną dzieje? Wydanie dla chłopców - Prawdy życiowe]

Alex Frith (ISBN 9780746076637)

Przewodnik dla chłopców (od 9 lat), zawierający odpowiedzi na wiele pytań. Już nie będą się martwić zmianami zachodzącymi w swoim ciele!

**It's perfectly normal** [To zupełnie normalne]

Robie E. Harris i Michael Emberley (ISBN 978-0-763-62610-5)

Książka dla dzieci od lat 10 o zmianach zachodzących w ciele, dorastaniu, seksie i zdrowiu seksualnym.

**Usborne facts of Life: Growing up** [Dorastanie]

Susan Meredith (ISBN 0-7460-3142-4)

Co się ze mną dzieje? Dlaczego moje ciało się zmienia? Dlaczego czuję się inaczej? Książka o dojrzewaniu, zmianach zachodzących w ciele i seksie.

**Personal Hygiene? What's that got to do with me?** [Higiena osobista? A co mi do tego?]

Pat Crissey (ISBN 978-1-84310-796-5)

Przedstawia zasady higieny osobistej, uczy podstawowych umiejętności i wprowadza dobre nawyki na całe życie - oddech smoka, brudne paznokcie, zapachy spod pachy i wiele więcej.

**Let's Talk about Sex** [Porozmawiajmy o seksie]

Robie E. Harris (ISBN 978-1-84428-174-9)

Książka zawierająca wszystkie informacje, jakie powinny znać młodsze i starsze nastolatki na temat seksu. Rzeczowo i z humorem.