

# ÎNVĂȚAREA ACASĂ: Idei pentru părinți și îngrijitori despre învățare la Nivelul Doi



Când copilul dumneavoastră este în clasele P5, P6 sau P7 spunem că învață la Nivelul Doi. Unii copii pot învăța la acest nivel mai devreme sau mai târziu. O parte din predarea noastră la școală este despre **relații, cum să fii în siguranță, creștere, corpurile lor, cum începe viața umană, sarcina, nașterea și ce înseamnă să fii părinte/îngrijitor**. Acestea fac parte din învățarea despre Sănătate și Bunăstare numită educație *în Relații, Sănătate Sexuală și Ce înseamnă să fii Părinte*.

**Sunteți primul și cel mai important învățător al copilului dumneavoastră.** Copilul dumneavoastră fiind la școală, există oportunitatea pentru părinți/îngrijitori și școli să lucreze împreună pentru a vă ajuta copilul să învețe. În paginile ce urmează, explorăm cum ați putea sprijini procesul de învățare și vă prezintă, de asemenea, și idei ale părinților care au fost întrebați ce fac ei pentru a-și ajuta copilul să învețe.

## Învățarea despre relații

Acasă puteți face lucrurile de mai jos – unele dintre ele fiind relativ evidente și pe care le veți face în viața de zi cu zi, noi le menționăm doar pentru că susțin învățarea din școală.

- **Suntem cu toții unici!** Când vă jucați și stați de vorbă cu copilul, reamintiți-i cât de important și special este. Vorbiți despre toate lucrurile la care se pricepe și ce vă place la el. Puteți să îl faceți și să se gândească ce anume îi face pe frații, surorile, verișorii sau prietenii lui unici și speciali.
- **Prieteni și cum ne facem prieteni.** La această vârstă, tinerii devin mai independenți iar prietenii lor devin tot mai importante pentru ei. Asta înseamnă și că certurile dintre ei devin tot mai comune. Acasă vă puteți încuraja copilul să fie prietenos cu ceilalți, să fie bun și să facă tot ce îi stă în putință să nu se implice în certuri și dezacorduri. Dar atunci când copilul dumneavoastră are o problemă cu un prieten, puteți și să petreceți timp vorbind și ajutându-l să realizeze care este cea mai bună metodă de a rezolva problema – inclusiv vorbind cu cineva de la școală pentru a vedea dacă vă putem ajuta și noi.
- **A fi băiat sau fată.** La școală încurajăm copiii să fie fericiți cu persoana lor, cu tipul de fată sau băiat care vor să fie. La școală facem tot posibilul să tratăm toți copiii în mod egal. Acasă vă puteți încuraja copilul să fie cine vrea să fie, să împartă sarcini acasă și să îl ajutați să învețe să respecte alți copii, indiferent cum sunt.
- **Relații tandre.** La această vârstă, tinerii ar putea simți o presiune să aibă iubiți/iubite. Poate că deja ați auzit copilul dumneavoastră fiind întrebat: *ai iubit/iubită încă?* Asta ar putea împiedica băieții și fetele să fie doar prieteni. La școală realizăm că în etapele timpurii ale pubertății copiii ar putea începe să dezvolte sentimente pentru alții iar asta este bineînțeles în regulă însă ar fi minunat și dacă atât la școală cât și acasă i-am ajutat pe copii să fie pur și simplu copii și să aibă prietenii fără presiunea de a fi într-o relație. Când învățăm despre relații la școală o facem ajutând tânărul să fie încrezător în el însuși și să își imagineze că, atunci când va crește și va fi pregătit pentru o relație, va fi cu cineva care îl respectă și are grijă de el.

Mai jos sunt câteva lucruri spuse de alți părinți:

*“Am vorbit despre prietenii cu fiica mea. Consider că este util să vorbesc cu ea la nivelul ei și să fac referire la prietenii ei. Am discutat și despre situații în care ea a avut probleme și ce ar fi putut să o ajute să le rezolve.”*

*“Este foarte prietenos cu fetele și zice ‘nu este iubita mea!’”*

*“Există multă presiune asupra fetelor, chestii despre greutate. Fuste scurte. Iar băieții, comportamentul lor trebuie să fie macho, modul în care vorbesc ca bărbații.”*

*“La școală atitudinile și experiențele se deschid. Trebuie să vorbești cu el. Vreau să vorbească despre prietenii și să învețe cum să gestioneze experiențele pentru a-l ajuta să se formeze cine vrea să fie. Vreau să urmeze calea corectă.”*

## **Învățarea despre siguranță**

La această vârstă o arie importantă de învățare este aceea de a ajuta copiii noștri să fie în siguranță, să își recunoască și să se încreadă în sentimentele lor, și să nu uite la cine să meargă dacă au nevoie să vorbească sau să obțină ajutor. Acasă vă puteți gândi să faceți unul din următoarele lucruri:

- **Canalele de socializare și cum să fii în siguranță și deștept online.** La această vârstă, tinerii ar putea petrece mai mult timp online, făcându-și temele, vorbind cu prietenii, jucând jocuri sau uitându-se pe YouTube. Tinerii vor să fie mai independenți online și vor începe să opună rezistență când aveți ceva de spus despre ce fac și unde se duc. Acasă puteți vorbi despre cum statul online este ca și cum ai fi într-un loc și că indiferent unde ești, trebuie să fii și să te simți în siguranță. Vă puteți învăța copilul ce informații să nu distribuie și să vină la dumneavoastră dacă ceva ce vede sau aude îl supără. Când vom învăța despre asta la școală, vă vom anunța și vă vom sugera unele lucruri la care vă puteți uita cu copilul pentru a ajuta familia dumneavoastră să învețe despre ce înseamnă să fii în siguranță online.
- **Sentimentul de siguranță și nesiguranță.** Tinerii la această vârstă pot fi ajutați să recunoască, să înțeleagă și să aibă încredere în sentimentele lor. Putem ajuta copiii să recunoască sentimentele pe care le au în corpul lor (într-un abdomen emoționat, de exemplu) și sentimentul din mintea lor (atunci când știi că ceva nu este în regulă). Puteți vorbi cu copilul dumneavoastră despre sentimentele lui și ce simte când este emoționat, nefericit, îngrijorat sau speriat.
- **Diferitele tipuri de abuz și neglijare care se pot întâmpla într-o relație.** Cu toții vrem ce e mai bine pentru copiii noștri și ca ei să trăiască fără griji. La școală vom învăța că abuzul poate fi fizic sau abuz sexual sau neglijare. Facem acest lucru pentru că vrem să înțeleagă că aceste lucruri sunt greșite și că un copil nu trebuie niciodată învinovățit dacă i se întâmplă așa ceva. Acasă, când vă uitați la televizor sau citiți o carte, aceste subiecte vor apărea – puteți vorbi cu copilul dumneavoastră ajutându-l să înțeleagă că fiecare persoană are dreptul la siguranță și să fie îngrijit în relațiile pe care le are.
- **Ce înțelegem prin consimțământ.** Consimțământ înseamnă când ceri cuiva permisiune să faci ceva. Învățând despre consimțământ ajutam copiii să înțeleagă că sunt stăpânii propriului lor corp. Vom împărtăși câteva informații cu dumneavoastră când vom învăța despre consimțământ la școală, dar practic, învățarea acasă poate, de asemenea, fi despre încurajarea copiilor să ceară permisiune pentru lucruri și să înțeleagă și să accepte când răspunsul este da sau nu.

- **La cine pot merge pentru ajutor și sprijin.** Nu numai că sunteți primul și cel mai important învățător al copilului dumneavoastră, sunteți și cel mai important sprijin. La școală noi vom încuraja tinerii să se gândească la adulții în care au încredere și la care pot merge dacă au vreo întrebare sau vreo îngrijorare – o puteți face și dumneavoastră acasă. Vă puteți încuraja copilul să vorbească despre adulții din școală care îi plac și în care are încredere.

Mai jos sunt câteva lucruri spuse de alți părinți:

*“Nu cred că înțeleg suficient de bine pentru a mă asigura că fac ceea ce ar trebui pentru a-mi ajuta copilul să fie în siguranță.”*

*“Copiii sunt pe tabletă, cer Facebook pentru că prietenii sunt acolo. Când intri în cameră închid pagina, tu poți fi în cealaltă cameră și să n-ai niciun habar.”*

*“Vorbesc cu el despre intimidare astfel încât să înțeleagă cum îi place să fie tratat și cum ar trebui să îi trateze și el pe ceilalți.”*

*“O învăț ce e bine și ce e rău și că trebuie să trateze oamenii așa cum își dorește să fie tratată.”*

## **Învățarea despre creștere și cunoașterea corpului lor**

Când copiii ajung în ultimii ani ai școlii primare, deja apar schimbări în corpul lor – copiii cresc repede. Acasă vă veți confrunta cu situații precum acelea în care copilul dumneavoastră dorește intimitate, devine mai independent precum și schimbările timpurii care apar odată cu pubertatea – schimbările corporale și sentimentele puternice.

Când vine vorba de învățare despre aceste lucruri acasă, am dori să vă gândiți la ceea ce numim câteodată ‘momente educative’. Există momente când nu planificăm anume o activitate de învățare, subiectele apar pur și simplu creând o oportunitate de a ajuta un copil să învețe. Mai jos sunt câteva idei:

- **Intimitatea și ‘corpul îmi aparține mie!’** Când copilul dumneavoastră merge la toaletă, la înot sau face baie sau duș, există o oportunitate de a-l încuraja să se gândească la ce anume este intim. Cu excepția cazului în care copilul are nevoie de ajutor, copiii pot face lucruri independente. Probabil că vor fi o mulțime de momente acasă când îi veți reaminti copilului că este propriul lui stăpân, copiii pot învăța că este decizia lor dacă vor să fie atinși sau nu, și că nimeni nu trebuie să îi atingă sau să îi întrebe de părțile lor intime.
- ❓ **Cum se schimbă atât corpul fetelor cât și al băieților când cresc.** La școală asta înseamnă că învățăm despre pubertate, inclusiv despre cum se schimbă sentimentele. Toți copiii vor învăța despre schimbările fizice, ca de exemplu, ce se întâmplă cu părul lor, pielea, forma corpului, sânii, mirosul, ciclul (menstruația), erecțiile și visele umede. Vom vorbi despre igiena personală. Înțelegem că ar fi un pic jenant să vorbiți despre anumite lucruri acasă, dar la școală o vom face sub o formă foarte axată pe fapte. Totul e doar o dezvoltare umană de bază care ni se întâmplă tuturor!
- **Ce înseamnă să faci sex și despre contracepție și prezervative.** Când vorbim despre sex la școală, sexul este explicat în termeni de bază. Învățăm că sexul este o parte a relațiilor noastre de iubire ca adulți. O facem deoarece, după cum știți, copiii pun întrebări despre lucrurile acestea. Explicăm și ce sunt contracepția și prezervativele, din nou, deoarece copiii aud despre ele și vrem să aibă informații bune, corecte și de bază. Vă vom distribui

activitățile de învățare înainte de a le face astfel încât să vă puteți gândi cum ați vrea să vorbiți despre ele acasă.

Mai jos sunt câteva lucruri spuse de alți părinți:

*“Pur și simplu vorbim despre lucruri atunci când se întâmplă.”*

*“Copiii pun întrebări și trebuie să fii sincer, despre părul de pe corp, vrem să fie încântați de schimbări. E o generație diferită, trebuie să vorbești.”*

*“Suntem întotdeauna deschiși în casă în privința numelor organelor genitale și nu le dau nume copilărești. Vorbim despre ce se întâmplă când are un penis erect și de ce se întâmplă. Răspundem la toate întrebările cu sinceritate dar ținând cont de vârsta lui.”*

*“Fiica mea a fost acolo la fiecare pas când am decis să avem mai mulți copii până la sarcină și naștere așa că are habar cum trebuie despre asta!”*

## **Învățarea despre concepție, sarcină, naștere și ce înseamnă să fii părinte/îngrijitor**

La școală copiii învață despre cum se creează viața, despre sarcină și naștere. Când sunt mai mici, o facem vorbind despre plante și animale iar apoi trecem la discuția despre viața umană. O facem deoarece copiii sunt curioși, chiar vor să știe și cel mai bine e să fii foarte direct. Mai jos sunt câteva idei cum puteți vorbi și învăța despre asta acasă. **Există niște cărți grozave care vă ajută cu aceste conversații. Uitați-vă peste lista cu cărți de mai jos.**

- **Cum se fac bebelușii?** La școală vom vorbi despre cum se face un bebeluș în termeni simpli care descriu sexul și concepția. Înainte de această lecție, vom distribui prezentarea în PowerPoint și cuvintele pe care le folosim astfel încât să sprijiniți această învățare acasă.
- **Sarcina.** La școală vom vorbi despre cum crește bebelușul în burtica mamei. Acasă sau în familie sau cu prietenii ar putea exista oportunități pentru copii să se întâlnească și să vorbească cu femei însărcinate. Vor fi curioși și fascinați să știe mai multe! Sarcinile acasă, cu sosirea unui nou frățior sau surioară sau verișori, sunt niște oportunități grozave pentru ei să învețe despre dezvoltare de-a lungul sarcinii.
- **Cum se nasc bebelușii?** La școală vom vorbi despre cum se pregătește un bebeluș să se nască și cum coboară din uter și iese prin vaginul mamei. Acasă puteți vorbi despre nașterea copilului dumneavoastră sau despre nașterea fraților și surorilor. Poate că aveți fotografii din etapele incipiente să le împărtășiți.
- **Ce înseamnă să fii părinte și gândind ce fel de părinte și-ar dori să fie.** Deși ei înșiși sunt mici, vrem ca copiii să învețe la școală despre toate lucrurile de care un copil are nevoie pentru a fi sănătos, fericit și în siguranță. Învățând despre ce înseamnă să fii părinte îi ajută pe tineri să înțeleagă ce muncă importantă este. Puteți folosi experiențele personale pentru a vă ajuta copilul, ajutându-l să înțeleagă și să recunoască toate lucrurile pe care le faceți pentru el, de când era bebeluș până la vârsta actuală.

Mai jos sunt câteva lucruri spuse de alți părinți:

*“Îi întrebăm cum suntem noi ca și părinți. Adică ar trebui să facem lucrurile diferit? Au dreptul la exprimare. Vrem ca copiii noștri să înțeleagă cum să fie un bun părinte, așa că nu pot avea frâiele libere, pot fi solicitanți. Știu cum să se comporte, sunt politicoși.”*

*“Întotdeauna am fost sinceră și proactivă în discuții când au apărut ocazii precum discuții despre cum am născut eu și ce a presupus facerea unui bebeluș – potrivit vârstei însă.”*

## **Importanța de a asculta și de a vorbi**

Câteodată trebuie doar să fii în locul potrivit la momentul potrivit. În acele momente, copilul dumneavoastră va arăta o emoție pe care o puteți identifica, poate că copilul dumneavoastră arată ca și cum ar vrea să vă spună sau să vă întrebe ceva sau poate întrebarea pur și simplu va fi pusă. Fără îndoială că a fi părinte sau îngrijitor poate fi greu uneori. Dar, când puteți, fiți acolo pentru discuție, joc sau poveste înainte de culcare.

*“Înseamnă să vorbești despre probleme. Știe că poate veni la mine sau la alți membri ai familiei – i-am spus că nu există subiect care să depășească limitele.”*

## **Cărți de citit împreună**

Unele dintre aceste cărți le avem la școală, pe altele ar trebui să le puteți împrumuta de la Biblioteca locală – dacă nu le au, ar putea să le comande pentru dumneavoastră. Distracție plăcută!

### **Stories for boys who dare to be different (Povești pentru băieții care îndrăznesc să fie diferiți)**

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

Povești adevărate despre băieți minunați (care au devenit bărbați renumiți și mai puțin renumiți) care au schimbat lumea.

### **Goodnight stories for rebel girls (Povești de noapte bună pentru fete rebele)**

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

Poveștile femeilor eroine (unele renumite, altele mai puțin renumite) din jurul lumii.

### **What's Happening to Me? (Girls Edition) (Facts of Life) (Ce se întâmplă cu mine? – Ediția pentru fete. Fapte de viață)**

Susan Meredith ISBN-10: 9780746069950

Un ghid sensibil, detaliat și informativ privind pubertatea la femei, această carte se va dovedi neprețuită atât pentru fetele mai mici (de la 9 ani+) cât și pentru părinții lor, abordând subiecte cheie de la schimbările fizice care au loc în această perioadă până la probleme practice; distractivă, abordabilă și de nădejde.

### **What's Happening to Me? (Boys Edition) (Facts of Life) (Ce se întâmplă cu mine? – Ediția pentru băieți. Fapte de viață)**

Alex Frith (ISBN 9780746076637)

Cartea prieten a băieților (9 ani+) care vor găsi că această carte le răspunde la multe din întrebările lor și îi ajută să se îngrijeze mai puțin de schimbările din corpul lor.

### **It's perfectly normal (Este perfect normal)**

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

O carte pentru copii de la 10+ despre schimbările corporale, creștere, sex și sănătate sexuală.

**Usborne facts of Life: Growing up (Faptele de viață ale lui Usborne: Creșterea)**

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

Ce se întâmplă cu mine? De ce se schimbă corpul meu? De ce mă simt diferit? O carte despre adolescență, schimbări corporale și sex.

**Personal Hygiene? What's that got to do with me? (Igiena personală? Ce are asta a face cu mine?)**

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

Introduce igiena personală și învață aptitudini esențiale creând obiceiuri bune pentru viață – de la respirația urât mirositoare la unghii murdare la subțiori mirositoare și multe altele

**Let's Talk about Sex (Să vorbim despre sex)**

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

O carte care le spune pre-adolescenților și adolescenților ce trebuie să știe despre sex. Realistă și amuzantă.