

## التعلم في المنزل :



### أفكار للآباء ومقدمي الرعاية حول التعلم في المستوى الثالث والرابع

يدور جزءاً من تعليمنا في المدرسة حول العلاقات ، كيف نكون في أمان ، النمو ، أجسادهم ، السلامة العاطفية ، الجند ، وماهية كوننا أولياء / مقدمي الرعاية والجنس والنشاط الجنسي. وهذا جزء من تعلمنا للصحة والرفاهية والذي يسمى بتعليم العلاقات والصحة الجنسية والأبوة.

عندما يكون الشاب في السنة الأولى والثانية والثالثة في المدرسة الثانوية ، يكون معظمهم يتعلمون في ما نسميه المستوى الثالث أو الرابع. التعلم من خلال مستويين في المدرسة يعني أن المعلم يمكنه أن يقرر ما هو أفضل نهج للفصل أو للشباب على انفراد.

قد يستفيد طفلك من تعلم بعض المواد في المستوى الثاني السابق - ويمكن لمعلم طفلك التحدث معك حول هذا الموضوع. الفرق بين المستوى الثالث والرابع هو أن التعلم في المستوى الرابع يطور أكثر بعض الموضوعات بقليل.

مع أن طفلك في المدرسة الثانوية الآن ، إلا أنك تبقى المعلم الأول والأهم لطفلك. بوجود طفلك في المدرسة ، هناك فرصة للآباء / مقدمي الرعاية والمدارس للعمل معاً لمساعدة طفلك على التعلم. في الصفحات التالية نستكشف كيف يمكنك دعم التعلم ، هناك أيضًا اقتباسات من الآباء الذين سُئلوا عن تعلم أطفالهم عن العلاقات والصحة الجنسية والأبوة.

### التعلم عن العلاقات

معظم تعليمنا تحت موضوع تعليم العلاقات ، الصحة الجنسية و الأبوة هو حول العلاقات. يمكنك في المنزل القيام بهذه الأشياء - بعض هذه الأشياء واضح نوعاً ما ولاشك أنك تقوم به يوميًا ، وإنما نذكرها لأنها تدعم التعلم في المدرسة

- **كلنا فريدون!** يمكن أن يكون هناك الكثير من الضغط على الشباب ليتلائموا مع الغير، حيث يمكن اختيار أي شيء فريد أو خاص بهم لانتقاده بدلاً من الاحتفال به. عند الدردشة واللعب معاً ، ذكر طفلك بمدى أهميته وتميزه. يمكنك التحدث عن كل الأشياء التي يجيدونها ، وميزاتهم الخاصة وما تحبه فيهم. يمكنك أيضًا أن تجعلهم يفكرون في ما يجعل إخوتهم وأخواتهم وأبناء أعمامهم أو أصدقائهم فريدين ومتميزين.
- **تكوين والمحافظة على الصداقات.** يصبح أطفالنا في هذا العمر أكثر استقلالية وتصبح صداقاتهم أكثر أهمية بالنسبة لهم. وهذا يعني أيضًا أن "الخصومات" تصبح أكثر شيوعًا. وما يزيد الأمر تعقيداً هو وسائل التواصل الاجتماعي. يمكنك تشجيع طفلك في المنزل على أن يكون ودودًا مع الآخرين ، وأن يكون لطيفًا وأن يبذل قصارى جهده حتى لا يشارك في الجدالات والخلافات. بدعم منك يمكنه أن يتعلم كيف يبتعد عن ذلك ويطفى الهاتف ولكن عندما يواجه طفلك مشكلة مع صديق ، يمكنك أيضًا قضاء بعض الوقت في التحدث ومساعدته على اكتشاف أفضل طريقة لإصلاح المشكلة - يمكن أن يشمل ذلك التحدث إلى شخص ما في المدرسة لمعرفة ما إذا كان بإمكاننا المساعدة أيضًا.

- **العلاقات الغرامية.** في هذا السن ، قد يشعر الأطفال ببعض الضغط فيما يخص الحصول على حبيبة / حبيب. ربما تكون قد سمعت بالفعل شخصًا يسأل طفلك: أليس لديك حبيب / حبيبة حتى الآن؟ يمكن أن يعرقل ذلك مجرد علاقات الصداقة بين الفتيات والفتيان. ندرك في المدرسة أن البلوغ يعني أن الأطفال قد يبدأون في تنمية مشاعر اتجاه الآخرين ، وبالطبع لا بأس بذلك ، ولكن يكون من المحبذ أيضًا أن نساعد الأطفال في المدرسة وفي المنزل على أن يكونوا ببساطة أطفالًا وأن تكون لديهم علاقات بدون أن يكون هناك ضغط في أن يكون لديهم علاقات عاطفية. عندما نتعلم عن العلاقات في المدرسة ، فإن الأمر يتعلق بمساعدة الشخص الشاب على أن يكون واثقًا من نفسه وأن يتخيل أنه عندما يكون أكبر سنًا ومستعدًا للدخول في علاقة ، فيجب أن يكون ذلك مع شخص يظهر الاحترام والرعاية لهم.

إليك ما قاله آباء آخرون:

"تحدثنا عن النضوج ، ونضج علاقات الحب ، واحترام الجنس الآخر وما هو مقبول في العلاقات."

"نحن نناقش أهمية التعبير عما نشعر به في أي وجميع العلاقات وبغض النظر عما يقوله أي شخص آخر ، إن ما تشعر به يتم تقديره وأنت تقدر ما يشعر به الآخرون أيضًا".

"تحدث إلى ابنا بشكل عام ونجلس في وقت العشاء كعائلة مع شقيقه البالغ من العمر 20 عامًا ونحدث عن كل شيء. تأتي هذه المواضيع فقط كجزء من الدردشة. ليس لدينا "حديث" حول هذا الموضوع على وجه التحديد لأنه سيجد ربما ذلك "سخيفًا نوعًا ما" (هذه هي كلماته التي استعملها). ولكن أعتقد أننا نبقي خطوط الاتصال مفتوحة وإذا شعر أنه يريد التحدث عن أي شيء فأعتقد أنه يعرف أننا في الخدمة "

## التعلم عن الكون في أمان

من المجالات الهامة للتعلم في هذا السن مساعدة أطفالنا على أن يكونوا آمنين ، ويتعرفوا على مشاعرهم ويثقوا بها ، وأن يتذكروا من يمكن لهم أن يذهبوا إليه إذا كانوا بحاجة إلى التحدث أو الحصول على المساعدة. في المنزل يمكنك التفكير في القيام ببعض من هذه الأشياء:

- **وسائل التواصل الاجتماعي وكيف نكون آمنين وأذكياء لدى استعمال الإنترنت.** في هذا السن ، قد يكون الشباب متصلين بالإنترنت أكثر ، فيقومون بالواجبات المنزلية ، أو الدردشة مع الأصدقاء ، أو ممارسة الألعاب أو مشاهدة اليوتيوب . إن الشباب يرغب في أن يكونوا أكثر استقلالية لدى استعمال الإنترنت وسيبدأون مقاومة ماتقوله بشأن مايفعلون وأين يذهبون. يمكنك التحدث في المنزل كيف أن الاتصال بالإنترنت يشبه التواجد في مكان ما ، وأينما كنت فإنك تحتاج إلى أن تشعر بالأمان. يمكنك مساعدة طفلك في التعرف على المعلومات التي لا يجب مشاركتها والقدوم إليك إذا كان هناك أي شيء يراه أو يسمعه ويكون مزعج. عندما نتعلم عن هذا الأمر في المدرسة ، سنخبرك وسنفتح بعض الأشياء التي يمكنك النظر إليها مع طفلك لمساعدة عائلتك على التعلم عن الأمان عبر الإنترنت.

- **الشعور بالأمان وعدم الأمان.** يمكن مساعدة الشباب في هذا السن على التعرف على مشاعرهم وفهمها والثقة بها. يمكننا مساعدة الأطفال على التعرف على المشاعر التي يشعرون بها اتجاه جسمهم ( بطن عصبي على سبيل المثال) والمشاعر في رؤوسهم (عندما تعرف أن شيئاً ما ليس على ما يرام). حتى إذا لم يكن من الممكن لهم التعبير يمكنك التحدث مع طفلك عن مشاعره وما يشعر به عندما يكون عصبياً أو غير سعيد أو قلق أو خائف.
- **أنواع مختلفة من إساءة المعاملة والإهمال التي يمكن أن تحدث للطفل.** كلنا نريد الأفضل لأطفالنا وأن لا ينشغلوا بهموم الدنيا. سنتعلم في المدرسة عن العنف في العلاقات الذي يمكن أن يحدث (الإغواء، الاستغلال الجنسي، التحكم في الشريك، الإكراه والعنف) لأننا نريدهم أن يفهموا أن هذه الأشياء خاطئة، وأن الشاب أو الشخص البالغ لا يقع عليه اللوم أبداً إذا حدث ذلك معه. وفي المنزل، عند مشاهدة التلفزيون أو عند قراءة كتاب، ستظهر هذه الأنواع من المواقف - يمكنك التحدث مع طفلك ومساعدته على فهم أنه لكل طفل الحق في أن يكون آمناً وأن يتم الاعتناء به.
- **ما نعينه بالموافقة.** الموافقة تعني طلب إذن من شخص ما للقيام بشيء ما. نريد أن يتعلم الشباب أهمية الموافقة قبل أن تكون لديهم علاقات شخصية أو جنسية. سنقوم بمشاركة بعض المعلومات معك عندما نتعلم عن الموافقة في المدرسة، ولكن التعلم في المنزل بشكل أساسي يمكن أن يكون أيضاً حول تشجيع الأطفال على طلب إذن للحصول أو القيام بأشياء وفهم وقبول ما إذا الجواب نعم أو لا.
- **المواد الإباحية.** لسوء الحظ، فإن معظم الشباب في هذا العمر قد شاهدوا بعض المواد الإباحية. في المنزل، يمكنك مساعدة طفلك على فهم أن الجنس الذي قد يراه ليس حقيقياً، وأنه إذا رأى شيئاً مزعجاً، فيمكنه التحدث إليك بشأنه.
- **الأمراض المنقولة جنسياً (STIs)** لمساعدة الشباب على التخطيط للعلاقات الصحية للبالغين، سنخبرهم عن الأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي في المدرسة - في المنزل يمكنك التعرف على الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أيضاً، وعندما يحين الوقت المناسب ساعد الشباب على فهم أهمية الواقي الذكري.
- **من يمكنهم الذهاب إليه للمساعدة والدعم.** لست أنت المعلم الأول والأهم لطفلك فحسب، بل أنت أيضاً أهم دعم له. في المدرسة، سنشجع الشباب على التفكير في البالغين الذين يثقون بهم ويمكنهم الذهاب إليهم إذا كان لديهم سؤال أو انشغال - يمكنك القيام بذلك في المنزل أيضاً. يمكنك تشجيع طفلك على الحديث عن الكبار في المدرسة الذين يحبونهم ويثقون بهم. كما أننا سنقدم أيضاً للشباب الأماكن التي يمكنهم الذهاب إليها للحصول على مشورة سرية جيدة حول الصحة الجنسية التي قد يحتاجونها عندما يكبرون.

إليك ما قاله الآباء الآخرون:

"أحب أن أكون صادقا مع طفلي. إنّ الأسرار خطيرة".

"أعتقد أننا نتحدث معه كشخص ذكي عن كل شيء وهذه الأشياء تظهر للتو في المحادثة. لا أرى ذلك على أنه تمرير "حكمتنا" لابننا. لديه آرائه وخبراته الخاصة ونحن نحترم ذلك لكننا نحاول أن نظهر ونصح / نناقش معه ما هي الطريقة الصحيحة للتصرف وكيفية التعامل مع الآخرين. لا نتفق دائماً، وأحياناً تكون لدينا مناقشات ساخنة تماماً ولكن هذا جيد. فنحن نتعلم منه أيضاً أنه أمر ذو اتجاهين".

"أحاول أن أشرح بأنني في بعض الأحيان عندما يريد أن يعرف الحقيقة أكون أكثر أماناً من أصدقائه".

"فتحت المدرسة الطريق ، وهذا هو الطريق الذي نسير فيه. أشعر بالثقة الكافية ، أعتقد أنني أعرف النتيجة. كما هو الحال مع الأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي ، بدأت المدرسة بالحديث عن ذلك. ولم أكن أنا أعرف أي شيء عندما كان عمري 13 سنة، لكن المعلومات قوية".

## التعلم عن النمو وأجسادهم

عندما يصل الأطفال إلى السنوات المبكرة من المدرسة الثانوية ، تحدث تغييرات في أجسادهم – فهم يكبرون بسرعة. يعني ذلك في المدرسة التعرف على البلوغ بما في ذلك كيفية تغير المشاعر. سيتعلم جميع الأطفال عن التغيرات الجسدية سيتعلم جميع الأطفال على التغيرات الجسدية ، مثل ما يحدث لشعرهم وبشرتهم وشكل جسمهم والثدي والرائحة والدورة الشهرية (الحيض) والانتصاب والإحتلام (الأحلام الرطبة). سنتحدث كذلك عن النظافة الشخصية.

- **البلوغ: كيف تتغير أجساد الفتيات والفتيان مع نموهم.** ستتعامل في المنزل مع أمور مثل حاجة طفلك إلى الخصوصية ، وأن يكون أكثر استقلالية والتغيرات المبكرة التي تأتي مع سن البلوغ - كل من تغيرات الجسم والمشاعر القوية. نحن نتفهم أنه قد يكون من المحرج قليلاً الحديث عن بعض الأشياء في المنزل ، ولكن في المدرسة سنقوم بذلك بطريقة واقعية. يتعلق الأمر كله بالتنمية البشرية الأساسية ويحدث لنا جميعاً!

إليك بعض ماقاله الآباء الآخرون:

"لم يتحدث أحد معي عن هذا الأمر وأشعر بالحرج عند طرح الموضوع".

"إن التحدث بطريقة مفتوحة هو الأفضل وإذا ماتم عرضه بطريقة مضحكة بعض الشيء فإن ذلك يمكن أن يساعد".

"لست متأكدًا من الوقت المناسب للتحدث مع ابني حول ذلك ... ولكن أدرك أنّ الآن هو الوقت المناسب!"

"الحديث العام في الأسرة. كانت لدى ابنتي بعض المشاكل الصحية فيما يتعلق بالدورة الشهرية ، ولذلك أخذتها إلى عيادة الصحة الجنسية للشباب وقدمت لها الدعم. نحاول أن نكون منفتحين و "نزيل الغموض" عن الحياة الجنسية. إنه جزء طبيعي من كونك إنساناً."

## التعلم عن السلامة العاطفية

نفهم في المدرسة أن هناك الكثير من المخاوف بشأن الصحة العاطفية للشباب ، والتي تسمى أحياناً الصحة العقلية والرفاهية. سيستفيد الشباب من قدرتنا على الحديث عن ذلك. في المنزل يمكنك التفكير في القيام ببعض هذه الأشياء:

- **الشعور بالانفعال.** إن العواطف القوية هي جزء من البلوغ والنمو. وهو أمر يسهل قوله ولكن من المفيد محاولة تخفيف حدة أي دراما وإعطاء الشباب مساحة للتهدئة حتى يتمكنوا من الاستماع إلى ما يحتاج كل منكما إلى قوله. من المفيد أيضًا أن نتمكن نحن البالغين من مساعدة الشباب على التفكير في كيفية التحكم في عواطفهم ، بدلاً من أن نتحكم فيهم. عندما ينسحب الشباب ، نحتاج أيضًا إلى التفكير في تذكيره بأننا حاضرون وجاهزون

للمساعدة ، وتحديد اللحظة الملائمة التي يمكن فيها إجراء محادثة معهم. فإذا كان هذا أمراً يمكننا العمل عليه معاً ، فتحدث إلى شخص في المدرسة.

- **الاعتناء بأنفسنا وبالآخرين.** من المهم أن يتعلم الشباب أهمية اللطف – مع الآخرين ولكن أيضاً أن يكونوا طبيبين مع أنفسهم. هناك الكثير من الضغوطات عليهم ، خاصة عبر الإنترنت ، حيث أنه إذا كان بإمكاننا التحدث عن اللطف في المدرسة وفي المنزل يمكننا مساعدة الشباب على تذكر أسس العلاقات الجيدة مع الآخرين.
- **صورة الجسد والضغوط التي يتعرض لها الشباب.** في المدرسة سنتعرف على الضغوط التي يواجهها الشباب ليبدو أو ليتصرفوا بطرق معينة - يمكن أن يصدر ذلك هذا من الأقران ومن وسائل التواصل الاجتماعي. عندما تشاهد التلفاز ، أو ترى أشياء على وسائل التواصل الاجتماعي ، فيمكن أن يفتح ذلك المجال لبداية المحادثة ، وكونك أحد الوالدين، يمكنك المساعدة في بناء ثقة طفلك حول هويته.

إليك بعض ما قاله الآباء الآخرون:

"فقط قل لها أنه لا يجب أن تكون مثل الآخرين ، وأنها شخص منفرد."

"كن متفتحاً فقط وادخل في المناقشات. استخدم المسلسلات لفتح المناقشات حول مواضيع معينة ربما شاهدوها للتو على شاشة التلفزيون."

## التعلم عن الجندر

نشجع الأطفال في المدرسة على أن يكونوا يرضوا بمن هم ، ويسعدوا بنوع الفتاة أو الصبي الذي يريدون أن يكونوا. سنبدل قصارى جهدنا في المدرسة لمعاملة جميع الأطفال بالمساواة قد ترغب في التفكير في هذه الأفكار في المنزل:

- **الصور النمطية والمساواة بين الجنسين.** يمكنك تشجيع الفتيان والفتيات في المنزل على تبادل المهام. يمكنك قراءة الكتب ومشاهدة الأفلام التي لا يكون فيها النساء والرجال مجرد صور نمطية. وبالطبع ، يمكنك تشجيع الفتيان والفتيات على احترام الجميع ، بغض النظر عن الجنس.
- **أن تكون صديقاً أو بنتاً.** يمكنك تشجيع طفلك في المنزل على أن يكون من يريد أن يكون ومساعدته على تعلم احترام الأطفال الآخرين أياً كانوا.
- **التحرش الجنسي.** يجب أن تكون مدارسنا وأماكن عملنا ومجتمعاتنا خالية من التحرش الجنسي ككل ، ولذا سنتعلم في المدرسة كيف يمكن للشخص أن يعاني من ذلك. وفي المنزل ، يمكنك أيضاً استخدام القصص من الأخبار أو البرامج التلفزيونية أو الأفلام لمساعدة طفلك على فهم أن التحرش الجنسي ليس خطأ الشخص الذي يعاني منه - وأنه من الجيد التحدث والحصول على المساعدة إذا حدث ذلك.

إليك بعض ما قاله الآباء الآخرون:

"نراه في التلفزيون والأفلام والمجلات. لكنني دائماً ما أقول لها أن تكون نفسها ، هكذا كبرت أنا. يمكن أن تتعرض الفتيات لضغوط نفسية واتباع نظام غذائي وما يشبه ذلك. لا يعيش نجوم البوب حياة جيدة – بما في ذلك الكحول والمخدرات. ولا أريدها أن ترتكب أخطاء."

"سأشرح له بشكل صحيح كيفية التعامل مع النساء ، وأريده أن يتعلم بنفسه ولكني سأكون دائماً متواجدة له وسأقف معه من خلال تجاربه."

"أقوم بتعليمهم احترام النساء وأنفسهم واحترام السلطة وتطوير أسلوبهم الخاص."

"تحدثنا عن ضغط الأقران والثقة في الدفاع عن نفسك ومعرفة أنه ليس عليك فعل أي شيء لإثبات نفسك."

## التعلم على الجنس والنشاط الجنسي

عندما نتحدث عن الجنس في المدرسة ، يتم شرح ذلك بطريقة أساسية. نتعلم عن الجنس كجزء من علاقات حب الكبار. سنساعد الشباب على معرفة أنه لهم الحق في أن يكونوا في صحة جيدة وسعداء وآمنين في علاقاتهم الشخصية. نوضح أيضًا ماهية وسائل منع الحمل والواقي الذكري حتى يحصل الشباب على معلومات دقيقة.

- **سن الرضا.** في المدرسة ، سيتعلم الشباب أن سن الرضا هو 16 عامًا. ويفسر ذلك على أنه أمر يحمي الشباب من كبار السن. نحن نعلم أن بعض الشباب يمارسون الجنس قبل عيد ميلادهم السادس عشر - بصفتك أحد الوالدين ، يمكنك التحدث مع طفلك حول ما تتوقعه وماتريده له.
- **منع الحمل والواقي الذكري.** ، يمكنك التحدث مع طفلك في المنزل حول كلا الموضوعين ، موضحًا أنك موجود عندما يحتاجون إليك للتفكير في هذه الأشياء بأنفسهم. يمكنك التطلع على معلومات حول الخيارات المختلفة حول منع الحمل في الإنترنت ، وسنقوم بمشاركة بعض المواقع الجيدة معك عندما نتعلم عن ذلك في المدرسة.
- **الضغط والمتعة.** سنشجع الشباب في المدرسة على التعرف على الضغوط التي قد يمارسها عليهم شخص ما لممارسة الجنس. نريدهم أن يعرفوا ويتحملوا مسؤولية أجسادهم وخياراتهم. نريدهم أن يفهموا أن الجنس أمر مهم ، عندما يحدث ذلك يجب أن يكون عن خيار ويجب أن يكون ممتعًا. بصفتك أحد الوالدين ، يمكنك التحدث إلى طفلك حول ما تأمله له ويمكنك مساعدته على التفكير في الاختيارات التي سيقوم بها عندما يحين ذلك الوقت.

إليك بعض ما قاله الآباء الآخرون:

"ناقشنا تأخير ممارسة الجنس - شرحنا النضج والشعور بأن تمت هناك شخص له مشاعر اتجاهنا وربما بالحب."

"نحن نتحدث عن قضايا مثل أن تكون مثلي الجنس ، والاعتداء الجنسي طوال الوقت ، وهي مواضيع شائعة في وسائل الإعلام ، لذلك يتسنى بالفعل مناقشتها."

"نحن نؤمن بشدة أن عدم ممارسة الجنس هو خيار ، ونشعر بالقلق من أن التعليم المدرسي عادة يفترض أنهم سيقومون بذلك - نشعر أن هذا غير مناسب - "عدم ممارسة الجنس هو خيار قابل للتطبيق (وفي الواقع هو الأفضل لأنه يقلل من مخاطر العدوى المنقولة جنسياً بشكل كبير جداً!)"

"لدينا محادثات مفتوحة. ومع ذلك ، كما ذكرنا أعلاه ، نشجعهم على اختيار نهج عدم ممارسة الجنس ، بدلاً من توقع أنهم سيمارسون الجنس الآمن ، ولكن تحدث معهم حول ما يجعل الجنس جنسا آمنا."

"في سن الرابعة عشر نريد أن نشجعه على التفكير في الواقي الذكري. بطريقة استهزائية في البداية ، مثلًا على شكل هدية عيد الميلاد."

"فيما يتعلق بالمثلثات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومغايري الهوية الجنسية نتحدث معها باستخدام أمثلة واقعية من الأشخاص الذين تعرفهم واستخدام قيم عائلتنا لجعلها تدرک أهمية أن تكون صادقة مع نفسها وأن تقبل الآخرين والاختلافات."

## التعلم عن ماهية كون ولي أمر / مقدم رعاية

يتعلم الأطفال في المدرسة الابتدائية كيف يتم خلق الحياة ، والحمل والولادة ، وسوف نقوم بتحديث هذا التعلم في المدرسة الثانوية. نريد أيضًا أن يفكر الشباب في المستقبل بخصوص نوع الوالدين الذين يرغبون في أن يكونوا ، إذا كانوا يريدون بالفعل إنجاب أطفال. يمكنك أيضًا دعم هذا التعليم حول الأبوة في المنزل.

- **الكون ولي أمر والتفكير في نوع الوالد الذي سيصبحه.** إن التعلم عن ماهية كون ولي أمر يساعد الشباب على فهم مدى أهمية هذه الوظيفة. يمكنك استخدام الخبرات الشخصية لمساعدة طفلك على التعلم ، ومساعدته على فهم والتعرف على كل ما تفعله من أجله ، منذ أن كان طفلاً حتى سنه الحالي.
- **أشياء مهمة حول نمو الطفل.** عندما تستطيع ، يمكنك تشجيع طفلك - الأولاد والبنات على حد سواء - على قضاء الوقت مع الأطفال في العائلة ومساعدتهم على ملاحظة وفهم أهمية الحب والرعاية واللعب

## أهمية الاستماع والتحدث

في بعض الأحيان تحتاج فقط إلى أن تكون في المكان المناسب وفي الوقت المناسب. في تلك اللحظات سيظهر طفلك مشاعر تلتقطها ، ربما سيبدو وكأنه بحاجة إلى إخبارك أو سؤالك شيئاً ، أو ربما سي طرح السؤال للتو. ليس هناك شك في أن كونكم آباء أو مقدمي الرعاية أمرًا صعبًا في بعض الأحيان. ولكن عندما يكون ذلك ممكناً لك ، قم بالدراسة

"يتعلق الأمر بالحديث عن القضايا. إنه يعرف أنه يمكنه المجيء إلي أو إلى أفراد الأسرة الآخرين - لقد أخبرته أنه لا يوجد أي موضوع محظور."

## كتب للقراءة مع بعض

بعض هذه الكتب متواجدة لدينا في المدرسة ، والبعض الآخر يمكنك استعارتها من المكتبة المحلية - إذا لم يكن لديهم هذه الكتب ، فقد يتكون من الممكن لهم طلبها لك. استمتع بقراءتها!

"اشتريت كتابًا يتعلق بالبلوغ يشرح بمزيد من التفاصيل جميع التغييرات التي تحدث عندما يتحول الطفل إلى مرحلة البلوغ. اشتريت الكتاب فقط لإنقاذ ابني من الإحراج الشديد ، لكننا نتحدث بصراحة عن العواطف والجنس ، وما إلى ذلك."

"إنها لا تريد حقًا الاستماع وتضع أصابعها في أذنيها ، لذلك اشتري الكتب."

**إنه شيء طبيعي تمامًا - It's perfectly normal**

روبي هاريس ومايكل إمبلي (ISBN 978-0-763-62610-5)  
كتاب حول تغيير الأجسام والنمو والجنس والصحة الجنسية.

### حقائق الحياة أوسبورن: النمو – Usborne facts of Life: Growing up

سوزان ميريديث (ISBN 0-7460-3142-4)

ماذا يحدث لي؟ لماذا يتغير جسدي؟ لماذا أشعر باختلاف؟ كتاب عن المراهقة ، تغيرات الجسم والجنس.

### النظافة الشخصية؟ ما علاقة ذلك بي؟ - Personal Hygiene? What's that got to do with me?

بات كريسي (ISBN 978-1-84310-796-5)

يقدم النظافة الشخصية ويعلم المهارات الأساسية ويبتني عادات جيدة للحياة – من النفس ذات الرائحة الكريهة إلى الأظافر القذرة إلى الإبطين ذي الرائحة الكريهة والمزيد.

### لنتحدث عن الجنس - Let's Talk about Sex

روبي هاريس (ISBN 978-1-84428-174-9)

كتاب يخبر المراهقين والمراهقين بما يحتاجون إلى معرفته عن الجنس. متواضع و مرح

### الكتاب الصغير عن النمو – The Little Book of Growing Up

فيك باركر (ISBN 978-0-340-93099-1)

كل ما تحتاج معرفته حول البلوغ والحيض في كتاب واحد صغير.

### كل شيء أردت أن تسأل عنه عن القضيب وعن أعضاء الذكور الأخرى

#### Everything you ever wanted to ask about willies and other boys' bits

تريشيا كريتمان ، د. نيل سيمبسون ، د. روزماري جونز (ISBN 1-85340-634-1) لجميع الأولاد أسئلة ومخاوف - المؤلفون يردون على هذه الأسئلة.

### كتاب الحيض (كل ما لا تريد أن تسأله لكن تحتاج أن تعرفه)

#### The Period Book (Everything you don't want to ask but need to know)

كارين غرافيل (ISBN 0-7499-1705-9)

كتاب عملي يجيب على أي أسئلة حول التغيرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية التي تأتي مع الدورة الشهرية.

### العيش بقضيب - Living with a willy

نيك فيشر (ISBN 0-330-33248-1)

عن أجساد الصبي وما يحدث لهم

### ما الذي يحدث هناك في الأسفل؟ - What's going on down there?

كارين غرافيل (ISBN 0-8027-7540-3)

أجوبة على الأسئلة التي يجد الأولاد صعوبة في طرحها

### قصص للأولاد الذين يجرؤون على الاختلاف - Stories for boys who dare to be different

بن بروكس (ISBN 978-1-78747-198-6)

حكايات حقيقية للفتيان المذهلين (الذين أصبحوا مشهورين وليسوا رجالاً مشهورين) الذين غيروا العالم.

**قصة ليلة سعيدة للفتيات المتمردات - Goodnight stories for rebel girls**  
إيلينا فافيلي وفرانشيسكا كافالو (ISBN 978-0-141-98600-5)  
قصة النساء البطلات (بعضهن مشهورات وبعضهن غير مشهورات) من جميع أنحاء العالم