

在家学习： 为父母和看护人提供的有关第三、 四阶段学习的理念



青少年在校学习的一部分将会涉及到**人际关系、保证安全、成长、他们的身体、心理健康、性别、为人父母**，以及**性和性方面的相关问题**。这是我们的健康和福祉学习的一部分，叫做**人际关系、性健康及父母预备教育**。

当青少年在上中学一至三年级时，他们大多数都会在我们所说的第三、四阶段学习。这两阶段的在校学习，意味着教师能够决定针对课堂或个别学生的最好教学方式。

您的孩子有可能会受益于在更早的第二阶段学习某些话题——您孩子的老师会跟您谈到这个事情。第三、四阶段学习的不同之处在于第四阶段将会对某些话题更加深入讨论。

您的孩子现在上中学了，但您仍然是孩子的一位老师，而且是最重要的一位。您的孩子在学校的同时，父母/看护人也有机会与教职工一起合作来帮助孩子学习。在接下来的几页中，我们将探索您可以如何支持孩子的学习，这里还引用了其他父母被问及他们做了哪些来支持孩子学习时的回答，这些问题涉及到人际关系、性健康和为人父母。

了解人际关系

我们在**人际关系、性健康及父母预备教育**主题下的大部分学习是关于人际关系的。您可以在家里做这些事情——这其中有些内容是显而易见的，您每天都会在做这些事情，在此提及只是因为这些确实能支持我们的在校学习。

- **我们都是独一无二的！**青少年面临着诸多融入群体的压力，他们的任何独特或特别之处都会引起注意而不是得到赞美。当您与孩子一起聊天的时候，提醒您的孩子，他们有多么重要、多么特别。聊一聊他们擅长做的所有事情，以及您爱他们的哪些方面。您也可以让他们思考一下，是什么让他们的兄弟姐妹、堂/表兄弟姐妹或朋友独一无二而又特别。
- **交朋友和有朋友。**这个年龄阶段的青少年开始变得越来越独立，而且友谊对他们来说也变得更为重要。这也意味着“争执”变得更为常见。社交媒体使得这个问题变得更加复杂。在家里，您可以鼓励孩子对他人友好、仁慈，并尽自己最大努力不要卷入争执——在您的支持下，他们可以学会避开并关掉手机。但是，当孩子与一位朋友出现问题时，您也可以花时间交谈，帮助他们想出解决问题的最佳方式——这可能包括找校内某人交谈，看我们是否也能提供帮助。
- **恋爱关系。**这个年龄段的青少年可能会感到有一些压力得有个男朋友或女朋友。您也许已经听到别人问您的孩子：**有没有男朋友/女朋友啦？**这可能会妨碍男孩和女孩之间仅仅是成为朋友。在学校，我们承认青春期意味着孩子们可能开始对他人产生感情，这当然没有问题，但是我们最好能够在学校和家里帮助他们，

孩子就是孩子，不要有恋爱关系的压力。当我们在学校学习有关恋爱关系的话题时，是为了帮助青少年对自己树立信心并去憧憬等他们再长大一些，准备好开始一段感情时，这种关系应当是与尊重且关爱他们的某个人建立的。

这里摘录了一些其他父母所说的话：

“我们谈到过成长、成熟的恋爱关系、对异性的尊重以及在人际关系中哪些是可接受的行为。”

“我们讨论过交流你在任何及所有关系中如何感受的重要性，而且不管别人怎么去说，应当重视你的感受，而且你也应当重视别人如何感受。”

“我们一般总会与儿子交流，跟他20岁的哥哥一起，我们一家人坐在晚餐桌旁，什么都会聊到。这些话题只是在对话中出现的一部分。我们不会就此特别地‘谈话’，因为（用他的话来说）他可能会觉得‘有点无聊’。但是我认为，我们保持交流的线路开放，如果他觉得想要聊一聊任何事情，我想他知道我们随时都会给予他帮助和支持。”

了解保证安全

在这个年龄，学习的一个重要方面是帮助孩子们保证安全，认识并信任他们的感受，记得在需要交谈和帮助时可以去找谁。在家里，您可以考虑做这样一些事情：

- **社交媒体以及保证安全和机敏上网。**这个年龄的青少年可能会上网较多、做作业、与朋友聊天、玩游戏或者看YouTube视频。青少年想要在网上有更多的独立性，而且会开始抗拒告诉您在做什么、他们要去哪儿。在家里，您可以聊一聊在网上就好像是在一个地方，而且无论你在哪里，你都需要保证安全并感到安全。您可以帮助孩子了解哪些信息不宜分享，以及如果看到或听到令他们受挫的内容时可以来找你。当我们在学校学习这一方面的时候，我们会告诉您并建议一些您和您孩子可以一起看的内容，以帮助您的家庭学习安全上网。
- **感到安全和不安全。**这个年龄的青少年们能够在帮助下认识、理解并相信他们的感受。我们可以帮助孩子们认识到自己身体的感受（如紧张时的肚子）以及脑子里的感受（当你感觉到有什么不对劲时）。即便他们无法找到词语来表述，您还是可以跟孩子聊一聊他们的感受，他们在紧张、不高兴、担忧或害怕时有什么样的感受。
- **可能在一段关系中发生的不同类型的虐待和忽视。**我们都希望给孩子们最好的，让他们无忧无虑。在学校，我们会学习到可能会发生的虐待关系（诱骗、性剥削、配偶控制、强迫与暴力），因为我们想要他们理解这些事情是不对的，如果这类事情发生在他们身上，这绝不是青少年或成人受害者的过错。在家里看电视或读书时，可能会出现这类情形的例子——您可以跟孩子聊一聊并帮助他们理解每个人在一段关系中都有保持安全并得到关心的权利。
- **我们所说的“同意”的意思。**“同意”是指获得某人的许可去做某事。我们想要青少年在进入一段个人关系或性关系之前，了解到同意的重要性。我们将在

学校学习“同意”的概念时与您分享一些信息，但基本上在家里的学习也可以是鼓励孩子们对某事征求许可，并且不论是否得到许可，都能理解和接受。

- **色情作品。**不幸的是，这个年龄的大多数青少年都已经看到了一些色情作品。在家里，您可以帮助孩子理解，他们可能看到的性并不是真实的，而且如果他们看到了某些令人不安的内容，他们可以跟您说。
- **性传播疾病（STI）**帮助青少年计划成年后的关系，我们会在学校里告诉他们有关性传播疾病（STI）的知识——您在家中也可以学习STI，并在适当的时候帮助青少年理解避孕套的重要性。
- **他们可以从哪里获得帮助和支持。**您不仅是孩子最重要的第一位老师，而且也是他们最重要的支持者。在学校，我们会鼓励青少年去思考值得他们信任的成年人，并且能在他们有问题或忧虑时去找的人——您也可以在家里这么做。您可以鼓励孩子谈一谈他们在学校里喜欢和信任的成年人。我们还会向青少年介绍，他们可以去哪里获得有关性健康的保密专业的好建议，等他们年龄再大一些时，可能会有需要。

这里摘录了一些其他父母所说的话：

“我喜欢与孩子坦诚相待。秘密是危险的。”

“我认为，我们把他看作一个聪明人来谈论一切，而且这些话题都是在谈话中自然出现的。我并不把它看作是把我们的‘智慧’传给儿子。他有自己的主见和经历，我们对此表示尊重，但是我们试着向他展示并建议或与他讨论什么是端正的举止以及如何对待他人。我们并不总是意见一致，有时候我们讨论得异常激烈，但这没有关系。我们也从他身上学到新的东西，这是双向的交流。”

“我尝试着解释，与他们的朋友相比，有时候从我这里找到事实真相也许是更为安全的方式。”

“既然学校已经对此直言不讳，那就让我们一起走上同一条路吧。我有足够的自信，我认为自己知道是怎么回事。比如STI，学校提示了这个信息。在我13岁时，对此是一无所知的，但信息是强大的。”

了解成长和他们的身体

等到孩子们开始上中学的最初几年时，他们的身体会发生一些变化——他们快速地长大。在学校，这意味着学习有关青春期的知识，包括情绪如何变化。所有孩子都将学习了解身体上的变化，比如他/她们的毛发、皮肤、身形、胸部、气味、月经、勃起和梦遗等。我们将会谈及个人卫生。

- **青春期：男孩和女孩在成长期间身体上将如何变化。**在家里，您将会遇到诸如孩子想要隐私、变得更加独立以及青春期的早期变化（包括身体变化和强烈的情绪）等情况。我们理解，在家里谈到某些事情可能会有一点儿尴尬，但在学校，我们将会以实际情况来讲述。这些都是基本的人类发展，发生在我们每一个人的身上！

这里摘录了一些其他父母所说的话：

“没有人对我说过这个，而且提这个话题也让我感到尴尬。”

“开诚布公的谈话最好，把它谈得有趣一点也会有帮助。”

“我不确定什么时候跟儿子谈这个最合适……但意识到现在就是最佳时间！”

“在家里是一般性谈话。我女儿有一些涉及到月经的健康问题，因此我带她去了青少年性健康诊所并给她支持。我们尝试着开诚布公地谈话，使性不再那么‘神秘’。它是作为人类的一个正常部分。”

了解心理健康

在学校，我们理解围绕着青少年的心理健康有诸多担忧，这有时被称为“心理健康和福祉”。青少年将会受益于我们对此话题的讨论。在家里，您可以考虑做这样一些事情：

- **感受情绪。**强烈的情绪是青春期和成长的一部分。这或许是说起来容易做起来难，但是尝试缓解任何激动情绪将会有所帮助，并给青少年一定的空间来平静心绪，使他们能够听得进你们需要说的话。如果我们成年人能够帮助青少年思考如何控制他们的情绪，而不是被情绪所控制，也是有所帮助的。当青少年变得沉默寡言时，我们也需要考虑提醒他们，我们随时都能给他们提供帮助，并找到可能谈话的时刻。如果学校能在这方面提供帮助，则请与我们联系。
- **照顾好自己和他人。**重要的是青少年要学习仁爱的重要性——不仅是对他人如此，而且对他们自己也是一样。他们面临着诸多压力，尤其是在网上。如果我们能够在学校和在家里谈论仁爱，那么我们可以帮助青少年记住与他人维持良好关系的基础。
- **青少年的身体形象和所承受的压力。**在学校里，我们会学习青少年所面临的以某种方式穿着和行为的压力——这种压力可能来自于同学之间，也可能来自于来自社交媒体。当你们在看电视时或在社交媒体上看到某些事情时，这可能是打开话题的好机会。作为父母，你们能够帮助孩子对自己建立信心。

这里摘录了一些其他父母所说的话：

“只是对她说过，她不需要与其他人一样，她拥有自己的个性。”

“只要开诚布公，进入话题。我用肥皂剧来就他们刚从电视上看到的某些话题展开讨论。”

了解性别

在学校，我们鼓励孩子们对自己是谁感到满意，鼓励他们成为自己想要成为的男孩或女孩。在学校里，我们会公平地对待所有孩子。在家里，您也许想要考虑这些观点：

- **性别刻板印象与平等。**在家里，您可以鼓励男孩和女孩分担任务。您可以阅读或观看男性和女性不是刻板印象的书籍和电影。当然，您可以鼓励男孩和女孩尊重所有其他人，不论性别。
- **作为一个男孩或一个女孩。**在家里，您可以鼓励孩子去成为自己想成为的人，并帮助他们学习去尊重其他孩子，不论是谁。
- **性骚扰。**我们的学校、工作场所和社区应该没有任何性骚扰，因此我们在学校将会学习一个人如何会经历这种情况。在家里，您也可以新闻或电视节目或电影中的故事，帮助孩子理解性骚扰绝不是受害人的过错——如果发生了这种事，最好要交谈并寻求帮助。

这里摘录了一些其他父母所说的话：

“电视、电影和杂志里都有。但我总是对她说做好你自己，这是我从小得到的教育。女孩子可能会有心理压力，要节食减配等等。明星们过着不健康的生活——饮酒、吸毒。我不想要她犯错误。”

“我要他学好如何对待女性，我希望他自己能学习，但在他的各种经历中，我会随时为他提供帮助。”

“我教育他们去尊重女性、尊重他们自己，尊重权威并发展他们自己的风格。”

“谈到过同伴压力，要有做自己的自信，并且知道你不需要做任何事来证明你自己。”

了解性和性方面的相关问题

当我们在学校里谈到性的时候，将会以一种基本方式解释。我们会学到性是成人恋爱关系的一部分。我们会帮助青少年学习，在他们的个人关系中，他们拥有健康、快乐和安全的权利。我们还会解释什么是避孕和避孕套，以使青少年掌握准确的信息。

- **（少女在两性关系和婚姻问题上的）承诺年龄。**在学校，青少年将学到这个承诺年龄是16岁。解释这一点是为了保护青少年免受年龄更大的人的侵害。我们知道有些青少年在16岁生日以前就已经发生过性行为——作为父母，您可以跟孩子谈一谈对他们的期望和要求。
- **避孕和避孕套。**在家里，您可以跟孩子谈这两个话题，解释当他们需要思考这些事情时，您可以随时为他们提供帮助。您可以在网上查询有关避孕的不同选择，当我们在学校里讲到这部分内容时会与您分享一些好的网站。

- **压力和快乐。**在学校，我们会鼓励青少年认识到什么是某人可能强加给他们去发生性行为的压力。我们想要他们了解并掌管自己的身体和选择。我们想要他们理解，性是一件重要的事情，而当它发生时，应当是一种选择，而且应该是令人愉快的。作为父母，您可以跟孩子聊一聊自己对他们的期望，并帮助他们思考，当那个时刻到来时他们将有的选择。

这里摘录了一些其他父母所说的话：

“我们讨论过延迟发生性行为——解释了成熟期以及被关心和被爱的感觉。”

“我们总会谈论诸如同性恋和性虐待等问题，这些问题出现在媒体报道中，因此已经可以用来讨论。”

“我们坚信，不发生性关系也是一个选项，而且对于校内教育假设他们会发生性关系而感到担忧——我们觉得这是不合适的。

- 不发生性关系是可行的选择（而且事实上是最好的选择，因为还能降低性传播感染的风险！）”

“我们坦诚对话。不过，同上，我们正在鼓励他们去选择不发生性关系的方式，而不是预计他们会发生安全性行为，但也要告诉他们有关安全性行为方面的知识。”

“在14岁这个年龄，我们想要鼓励他去考虑避孕套。先是以开玩笑的方式，比如放在一个圣诞节礼物中。”

“有关同性恋、双性恋及变性者（LGBT）的话题，我们采用她认识的真实生活中的人作为实例来说，并用我们家庭的价值观来让她意识到忠于你自己的重要性，接受他人和他们的不同之处的重要性。”

了解成为父母/看护人

在小学，孩子们学习生命是如何创造的，了解怀孕和出生，我们将会在中阶段回顾这部分的知识。我们还想要青年人先考虑他们将来想要成为什么样的父母，如果他们确实想要孩子的话。您也可以在家中针对为人父母的话题来支持这部分教学。

- **成为父母并思考他们以后会成为什么样的父母。**学习如何为人父母帮助青少年理解这项工作是如此的重要。您可以用个人经历来帮助孩子学习，帮他们了解和认识您为他们所做的一切，从他们还是婴儿开始一直到现在的年纪。
- **儿童发育的重要方面。**在有可能的时候，您可以鼓励孩子（男孩和女孩）去花一些时间与家里的婴儿在一起，帮助他们注意并理解爱、照料和玩耍的重要性。

聆听和谈心的重要性

有时候，您只是需要有正确的场合和正确的时机。在那些时刻，您会注意到孩子表现出的一种情绪，也许他们看起来像是想要告诉你什么或者需要问你什么，或许问题就突然出现了。毫无疑问，为人父母有时是很难的。但是在您能做到的时候，随时提供交谈的机会。

“有问题就需要聊一聊。他知道他可以找我或是另一个家庭成员——我告诉他，没有什么话题是不能聊的。”

一起阅读的书籍

下面提到的这些书，我们学校里有一些，其他的书您也可以从当地图书馆借阅——如果图书馆里没有，那么他们有可能会为您订购。

“我买了一本有关青春期的书，书中更为详细地解释了从儿童到成人会发生的所有变化。我买这本书只是为了不让我儿子感到太尴尬，但我们确实会坦诚地谈论有关情绪和性等话题。”

“她确实不想听，用手指堵住耳朵，所以我买了书。”

It's perfectly normal

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

(《这完全正常》，作者：Robie E. Harris 和 Michael Emberley)

这本书涉及身体的变化、成长、性和性健康。

Usborne facts of Life: Growing up

Susan Meredith (ISBN 0-7460-3142-4) (《Usborne的生命知识：成长》，作者：Susan Meredith)

我这是怎么了？为什么我的身体在变化？为什么我感觉不一样？一本关于青春期、身体变化和性的书。

Personal Hygiene? What's that got to do with me?

Pat Crissey (ISBN 978-1-84310-796-5) (《个人卫生：这跟我有什么关系？》，作者：Pat Crissey)

这本书主要介绍个人卫生，讲授了主要技能并建立起良好的生活习惯——从龙的口气到脏脏的手指甲，再到发臭的胳肢窝，涉及到个人卫生的方方面面。

Let's Talk about Sex

Robie E. Harris (ISBN 978-1-84428-174-9) (《让我们来聊一聊性》，作者：Robie E. Harris)

这本书向青春期前的孩子和青少年讲述他们需要了解的性知识。

The Little Book of Growing Up

Vic Parker ISBN 978-0-340-93099-1 (《关于成长的小书》)

这本小书中囊括了你需要知道的有关青春期和月经的所有知识。

Everything you ever wanted to ask about willies and other boys' bits Tricia Kreitman, Dr

Neil Simpson, Dr Rosemary Jones (ISBN 1-85340-634-1) (《你可能想问的关于小鸡鸡和

其他男孩私处的一切》，作者：Tricia Kreitman, Dr Neil Simpson, Dr Rosemary Jones)

所有男孩都有问题和忧虑——本书的作者们在此一一作出解答。

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

Karen Gravelle (ISBN 0-7499-1705-9) (《经期指南(你不想问但却需要知道的一切)》，

作者：Karen Gravelle)

一本解答了任何与月经有关的身体上、情绪上和社交变化问题的实用书。

Living with a willy

Nick Fisher (ISBN 0-330-33248-1) (《接受小鸡鸡》，作者：Nick Fisher)

关于男孩的身体及其变化

What's going on down there?

Karen Gravelle (ISBN 0-8027-7540-3) (《我

的那里怎么了?》，作者：Karen Gravelle)

解答男孩们难以启齿的困惑

Stories for boys who dare to be different

Ben Brooks (ISBN 978-1-78747-198-6) (《敢于与众不同的男孩们的故事》，作者：Ben Brooks)

那些改变了世界的令人吃惊的男孩们(成长为名人或不太著名的人)的真实故事。

Goodnight stories for rebel girls

Elena Favilli and Francesca Cavallo (ISBN 978-0-141-98600-5) (《给叛逆女孩们的晚安故事》，作者：Elena Favilli 和 Francesca Cavallo)

世界各地英勇女性的故事(有些著名，有些不太著名)。