

ÎNVĂȚAREA ACASĂ: Idei pentru părinți și îngrijitori despre învățare la Nivelele Trei și Patru



O parte din predarea noastră pentru tineri este despre **relații, cum să fii în siguranță, creștere, corpurile lor, bunăstarea emoțională, gen, ce înseamnă să fii părinte și sex și sexualitate**. Acestea fac parte din învățarea despre Sănătate și Bunăstare numită educație în **Relații, Sănătate Sexuală și Ce înseamnă să fii Părinte**.

Când tinerii sunt în anul 1, 2 și 3 la școala secundară, majoritatea vor învăța la ceea ce numim noi Nivelul Trei sau Patru. Învățarea pe două nivele la școală înseamnă că profesorul poate decide care este cea mai bună abordare pentru clasă sau pentru persoana tânără.

Este posibil ca copilul dumneavoastră să beneficieze din învățarea unor materii la nivelul secundar – profesorul copilului vă poate vorbi despre asta. Diferența dintre Nivelele Trei și Patru este aceea că învățarea la Nivelul Patru dezvoltă anumite teme puțin mai mult.

Copilul dumneavoastră este în școala secundară acum, dar rămâneți în continuare primul și cel mai important învățător al copilului. Copilul dumneavoastră fiind la școală, există oportunitatea ca părinții/îngrijitorii să lucreze împreună cu școala pentru a ajuta copilul să învețe. În paginile ce urmează, explorăm cum ați putea sprijini procesul de învățare și vă prezintă, de asemenea, și citate ale părinților care au fost întrebați despre învățarea copilului lor privind relațiile, sănătatea sexuală și ce înseamnă să fii părinte.

Învățarea despre relații

Marea parte a predării subiectului **Relații, Sănătate Sexuală și Ce înseamnă să fii Părinte** este despre relații. Acasă puteți face lucrurile de mai jos – unele dintre ele fiind relativ evidente 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!** Există o foarte mare presiune asupra tinerilor să se încadreze într-un tipar – orice lucru unic sau special pe care îl au este mai degrabă luat în derâdere decât sărbătorit. Când 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, complicându-se și mai mult pe canalele media. 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 – cu ajutorul dumneavoastră, copilul poate învăța să se îndepărteze și să oprească telefonul. 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.

- **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 la pubertatea copiilor ar putea începe să dezvolte sentimente pentru alții iar asta este bineînțeles în regulă, dar 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 creștere, maturizare, relații de iubire, respect față de sexul opus și ce este acceptabil în relații.”

“Discutăm despre importanța de a comunica cum te simți în oricare și toate relațiile și, indiferent de ce spun ceilalți, modul cum te simți tu este apreciat dar și tu la rândul tău trebuie să apreciezi cum se simt ceilalți.”

“Vorbim în general cu fiul nostru și stăm la cină ca o familie cu fratele lui de 20 de ani și discutăm orice. Aceste teme apar ca parte din conversație. Noi nu „avem o discuție” despre asta anume deoarece probabil i s-ar părea “un pic jalnic” (cu cuvintele lui). Dar cred că menținem liniile de comunicare deschise și dacă simte că vrea să vorbească despre orice, cred că știe că suntem acolo pentru el.”

Învățarea despre a fi în 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 vă familia 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). Chiar dacă nu își pot găsi întotdeauna cuvintele, 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 despre abuzul în relații care se poate întâmpla (racolarea, exploatarea sexuală, controlul partenerului, constrângerea și violența) pentru că vrem să înțeleagă că aceste lucruri sunt greșite și că un tânăr sau un adult 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. Vrem ca tinerii să învețe despre importanța consimțământului *înainte* de a intra în relații personale sau sexuale. 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.
- **Pornografia.** Din nefericire, la această vârstă tinerii vor fi văzut deja ceva pornografie. Acasă vă puteți ajuta copilul să înțeleagă că sexul pe care îl vede ar putea să nu fie real și dacă vede ceva supărător poate veni să vorbească cu dumneavoastră.
- **Infecțiile cu transmitere sexuală (ITS).** Pentru a ajuta tinerii să își planifice relații adulte sănătoase, le vom spune despre ITS-uri la școală – acasă, puteți și dumneavoastră învăța despre ITS-uri și când este momentul potrivit îi puteți ajuta pe tineri să înțeleagă importanța prezervativelor.
- **La cine pot merge pentru ajutor și sprijin.** Nu numai că sunteți primul și cel mai important învățător al copilului dumneavoastră dar 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. Le vom prezenta tinerilor și unde pot merge pentru sfaturi bune și confidențiale despre sănătatea sexuală de care ar putea avea nevoie când cresc mai mari.

Mai jos sunt câteva lucruri spuse de alți părinți:

“Îmi place sinceritatea cu copilul meu. Secretele sunt periculoase.”

“Cred că vorbim cu el despre orice ca și cu o persoană inteligentă iar lucrurile astea apar pur și simplu în conversație. Nu o văd ca și cum i-am transmite fiului nostru „înțelepciunea” noastră. Are propriile lui păreri și experiențe și respectăm asta dar încercăm să îi arătăm și să îl sfătuim/discutăm despre comportamentul corect și cum să îi trateze pe ceilalți. Nu suntem mereu de acord, câteodată avem discuții chiar aprinse dar e în regulă. Și noi învățăm de la el, este o chestiune care vine din ambele părți.”

“Încerc să îi explic că uneori sunt varianta mai sigură de a găsi adevărul decât prietenii lui.”

“Deci școala a deschis subiectul, este drumul pe care mergem. Și am suficientă încredere că știu despre ce este vorba. Ca de exemplu despre ITS-uri, școala a venit cu asta. Eu la 13 ani n-aveam habar dar informația are forță.”

Învățarea despre creștere și cunoașterea corpului lor

Când copiii ajung în primii ani ai școlii secundare, deja vor fi avut loc schimbări în corpurile lor – copiii cresc repede. 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.

- **Pubertate: cum se schimbă atât corpul fetelor cât și al băieților când cresc.** 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. 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!

Mai jos sunt câteva lucruri spuse de alți părinți:

„Nimeni nu mi-a vorbit despre asta și mă simt inconfortabil să deschid subiectul.”

“Discuția deschisă este varianta cea mai bună iar adăugând ceva umor poate fi util.”

“Nu știu sigur când este momentul potrivit să vorbesc cu fiul meu despre asta ... dar realizez că acum este momentul potrivit!”

“Discuție generală în familie. Fiica mea a avut niște probleme de sănătate cu menstruația așa că am luat-o la clinica de sănătate sexuală pentru tineri și am sprijinit-o. Încercăm să fim deschiși și să “demistificăm” sexualitatea. Este o parte normală din firea umană.”

Învățarea despre bunăstarea emoțională

La școală înțelegem că sunt o grămadă de îngrijorări privind bunăstarea emoțională a tinerilor, câteodată numite sănătate mintală și bunăstare. Tinerii vor avea avantaje de la noi prin aceea că vor putea vorbi despre asta. Acasă vă puteți gândi să faceți unele lucruri din cele de mai jos:

- **Stările de emotivitate.** Emoțiile puternice fac parte din pubertate și creștere. Poate că este mai ușor de zis decât de făcut dar e util să încercați să reduceți orice dramă și să dați persoanei tinere spațiu pentru a se calma astfel încât să poată să asculte ce aveți amândoi sau amândouă de zis. Este util dacă noi, adulții, l-am putea ajuta pe tânăr să se gândească cum și-ar putea ține sub control emoțiile mai degrabă decât să fie controlat de ele. Când tânărul se retrage, trebuie să ne gândim și să îi reamintim că suntem acolo pentru el, găsind un moment când conversația este posibilă. Dacă acest lucru este ceva la care putem lucra împreună, vorbiți cu cineva de la școală.
- **Cum să avem grijă de noi și de alții.** Este important pentru tineri să învețe că este important să fie buni – față de alții dar și față de ei înșiși. Exstă o mare presiune asupra lor, mai ales online, dar dacă putem vorbi despre bunăstare la școală și acasă îi putem ajuta pe tineri să își amintească bazele unei relații bune cu alții.

- **Imaginea corporală și presiunea asupra tinerilor.** La școală învățăm despre presiunea asupra tinerilor de a arăta sau de a se comporta sub anumite forme – poate veni din partea grupului lor sau de pe canalele media. Când vă uitați la televizor sau vedeți lucruri pe canale media, puteți atunci să deschideți o conversație iar ca părinte puteți ajuta copilul să clădească încredere în cine este.

Mai jos sunt câteva lucruri spuse de alți părinți:

“Doar vorbesc cu ea cu nu trebuie să fie la fel ca alții, că ea este propria ei persoană.”

“Doar fii deschis și intră într-o discuți. Eu folosesc telenovelele ca să deschid discuții despre anumite teme pe care poate tocmai le-au văzut la televizor.”

Învățarea despre gen

La școală încurajăm copiii să se simtă fericiți cu persoana lor, cu tipul de fată sau băiat care doresc să fie. La școală facem tot posibilul să îi tratăm pe toți copiii în mod egal. Acasă poate vreți să luați în considerare următoarele idei:

- **Stereotipuri de gen și egalitate.** Acasă puteți încuraja băieții și fetele să împartă sarcinile. Puteți citi cărți și viziona filme unde bărbaiții și femeile nu sunt doar stereotipuri. Și, bineînțeles, puteți încuraja băieții și fetele să fie respectuoși față de toți ceilalți, indiferent de gen.
- **A fi băiat sau fată.** Acasă vă puteți încuraja copilul să fie cum dorește să fie și să îl ajutați să învețe să îi respecte pe ceilalți copii, indiferent de cine sunt.
- **Hărțuirea sexuală.** Hărțuirea sexuală nu trebuie să existe în școlile noastre, în locurile de muncă și în comunități, așadar, la școală vom învăța cum o persoană poate trece prin asta. Acasă puteți folosi povești de la știri sau programe TV sau filme pentru a vă ajuta copilul să înțeleagă că hărțuirea sexuală nu este niciodată din vina persoanei care o simte – și că este bine să vorbească și să caute ajutor dacă se întâmplă.

Mai jos sunt câteva lucruri spuse de alți părinți:

“Este la televizor, în filme, reviste. Dar întotdeauna i-am sus să fie propria persoană, eu așa am fost crescut(ă). Fetele pot fi presate psihic, să țină curi de slăbire și chestii. Starurile de muzică pop duc o viață care nu este bună – alcool, droguri. Nu vreau ca ea să facă greșeli.”

“Îl pun la punct cum să trateze femeile, vreau să învețe singur dar sunt acolo pentru el și prin experiențele sale.”

“Îi învăț să respecte femeile, să se respecte pe ei, să respecte autoritatea și să își dezvolte propriul stil.”

“Am vorbit despre presiunea grupului și încrederea de a se apăra știind că nu trebuie să faci nimic ca să dovedești cine ești.”

Învățarea despre sex și sexualitate

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. Îi vom ajuta pe tineri să învețe că au dreptul să fie sănătoși, fericiți și în siguranță în relațiile personale. Explicăm și ce sunt contracepția și prezervativele astfel încât tinerii să aibă informații corecte.

- **Vârsta consimțământului.** La școală tinerii învață că vârsta consimțământului este 16 ani. Li se explică faptul că este ceva ce protejează tinerii de oamenii mai mari. Știm că unii tineri fac sex înainte să împlinescă 16 ani – ca părinte, puteți vorbi cu copilul dumneavoastră despre ce așteptări aveți și ce vreți pentru el.
- **Contracepție și prezervative.** Acasă puteți vorbi cu copilul despre ambele subiecte, explicându-i că sunteți acolo pentru el când va avea nevoie să se gândească la aceste lucruri pentru el însuși. Puteți explora online informații despre diferite alegeri privind contracepția, noi vom distribui niște website-uri bune cu dumneavoastră când vom învăța despre acestea la școală.
- **Presiune și plăcere.** La școală vom încuraja tinerii să recunoască presiunea pe care cineva ar putea pune-o asupra lor ca să facă sex. Vrem să știe și să aibă control asupra corpului lor și alegerilor. Vrem să înțeleagă că sexul este ceva important și că atunci când se întâmplă ar trebui să fie o alegere și că ar trebui să ofere plăcere. Ca părinte, puteți vorbi cu copilul dumneavoastră despre ce sperați pentru el ajutându-l să se gândească la alegerile pe care le va face când va veni timpul.

Mai jos sunt câteva lucruri spuse de alți părinți:

“Am discutat despre amânarea sexului – am explicat despre maturitate și sentimentul că cineva are grijă de tine și că poate te iubește.”

“Vorbim tot timpul despre lucruri precum a fi gay și abuz sexual, e pe canalele media așa că subiectul e deja deschis pentru o discuție.”

“Credem cu tărie că a nu face sex este o opțiune și ne îngrijorează faptul că educația tipică din școală presupune că elevul va face sex – considerăm acest lucru neadecvat – a „nu” face sex este o opțiune viabilă (și, de fapt, este una dintre cele mai bune, deoarece reduce masiv și riscurile de infecții cu transmitere sexuală!)”

“Avem discuții deschise. Însă, ca mai sus, îi încurajăm să aleagă abordarea de a nu face sex, decât să ne așteptăm să facă sex sigur, dar vorbim cu ei despre ce înseamnă sexul sigur.”

“La 14 ani vrem să îl încurajăm să se gândească la prezervative. O glumă la început, ca un cadou de Crăciun.”

“Despre LGBT îi vorbim folosind exemple din viața reală cu oameni pe care ea îi cunoaște și folosim valorile familiei pentru a o face să realizeze cât de important este să fie sinceră cu ea însăși și să îi accepte pe ceilalți și diferențele lor.”

Învățarea despre ce înseamnă să fii părinte/îngrijitor

În școala primară, copiii învață cum se creează viața, despre sarcină și naștere iar noi vom reîmprospăta în școala secundară aceste lucruri învățate. Vrem și ca tinerii să se gândească în perspectivă ce fel de părinte și-ar dori să fie, dacă vor vrea într-adevăr să aibă copii. Puteți sprijini acasă această educație despre a fi părinte.

- **Ce înseamnă să fii părinte și gândind ce fel de părinte și-ar dori să fie.** 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.
- **Lucruri importante despre dezvoltarea copilului.** Când puteți, vă puteți încuraja copilul – atât fetele cât și băieții să petreacă timp cu bebelușii din familie pentru a-i ajuta să observe și să înțeleagă importanța iubirii, a îngrijirii și a jocului.

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.

“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.

“Am cumpărat o carte despre pubertate care explică mai în detaliu toate schimbările care au loc atunci când copilul devine adult. Am cumpărat cartea doar ca fiul meu să fie mai puțin jenat, dar vorbim și deschis despre emoții, sex, etc.”

“Nu prea vrea să asculte și își bagă degetele în urechi, așa că îi cumpăr cărți.”

It's perfectly normal (Este perfect normal)

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

O carte despre corpurile în schimbare, 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 ale corpului și sex.

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

The Little Book of Growing Up (Micuța carte despre creștere)

Vic Parker ISBN 978-0-340-93099-1

Tot ce trebuie să știi despre pubertate și menstruații într-o singură cărticică.

Everything you ever wanted to ask about willies and other boys' bits (Tot ce ți-ai fi dorit vreodată să întrebi despre cocoșei și alte părți ale băieților)

Tricia Kreitman, Dr Neil Simpson, Dr Rosemary Jones (ISBN 1-85340-634-1)

Toți băieții au întrebări și îngrijorări – autorii răspund la ele.

The Period Book (Everything you don't want to ask but need to know) (Cartea despre menstruație – Tot ce nu vrei să întrebi dar trebuie să știi)

Karen Gravelle (ISBN 0-7499-1705-9)

O carte practică ce răspunde la toate întrebările despre schimbările fizice, emoționale și sociale care vin odată cu menstruația.

Living with a willy (Trăind cu un cocoșel)

Nick Fisher (ISBN 0-330-33248-1)

Despre corpurile băieților și ce se întâmplă cu ele

What's going on down there? (Ce se întâmplă acolo jos?)

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

Răspunde la întrebările care băieților le este greu să le pună

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.

