



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

Jeżeli Państwa dziecko uczęszcza do klasy P2, P3 lub P4, nazywamy to edukacją na poziomie pierwszym (First Level). Niektóre dzieci później zaczynają edukację na tym poziomie. Każde dziecko w szkole uczy się między innymi o **związkach, dorastaniu, swoim ciele i skąd biorą się dzieci**. 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.
- **Rozmowa o rodzinach.** Dzieci uwielbiają słuchać o tym, jak Państwo dorastali, o bliższych i dalszych członkach rodziny. Małe rodziny mogą cieszyć się ze swojej bliskości. Możecie rysować lub malować portrety rodzinne, drzewa rodzinne lub założyć galerię rodzinną/galerię selfie.
- **Uczymy się o dorosłych, którym można ufać.** W szkole pomagamy dzieciom zrozumieć, że jest wiele różnych osób dorosłych, które służą im pomocą i wsparciem i które mogą im pomóc, jeżeli będą miały jakiegokolwiek zmartwienia lub obawy. W domu mogą Państwo porozmawiać o innych osobach dorosłych w życiu dziecka, które je kochają i troszczą się o nie.
- **Bycie chłopcem lub dziewczynką.** W szkole zachęcamy dzieci, aby akceptowały to, kim są i jaką dziewczynką lub chłopcem chcą być. Wiele dzieci pasuje do typowych oczekiwań dotyczących tego, co powinni lubić lub robić chłopiec czy dziewczynka – inne nie. W szkole zawsze staramy się równo traktować wszystkie dzieci. W domu możecie Państwo zachęcać dziecko do bycia tym, kim chce być, do podziału obowiązków domowych oraz pomóc mu szanować inne dzieci, niezależnie od tego, kim są.

Wypowiedzi niektórych rodziców:

*“Korzystamy z pojawiających się okazji do otwartej rozmowy... widzimy coś w telewizji lub w autobusie i nawiązujemy do tego.”*

*“Chłopcy wymieniają się naklejkami z dziewczynkami, obydwie płcie chodzą na treningi piłki nożnej, więc podejście się zmienia, to takie ożywcze.”*

*„Nie wywieramy żadnej presji. Zachęcamy syna, aby dalej tańczył; na początku był zawstydzony, więc zapewniliśmy go, że to w porządku.”*

*„Mówię jej, że dziewczynki mogą robić wszystko.”*

*„Temat LGBT pojawił się, ponieważ ktoś w szkole powiedział o jakimś celebrycie, że jest gejem. Powiedziałam im, co oznacza ‘gej’ i odbyliśmy rozmowę o chłopcach, którym podobają się chłopcy i dziewczynach, którym podobają się dziewczyny, nie uważali, że jest w tym coś dziwnego i mówiliśmy o tym, żeby nie używać tego słowa z zamiarem obrażenia kogoś”.*

## Uczymy się o dorastaniu i ciele

W szkole mówimy o chwilach sprzyjających uczeniu się. Są to chwile, kiedy niekoniecznie planowaliśmy przyswajanie wiedzy - spontaniczne sytuacje, dzięki którym mamy możliwość wspierania edukacji dziecka. W kontekście dorastania i uczenia się o swoim ciele jest to dobry sposób na wspieranie edukacji dziecka w domu. Oto kilka pomysłów.

- **Moje ciało należy do mnie!** Jest to ważne przesłanie, które chcemy przekazać dzieciom w szkole. Dzieci mogą nauczyć się, że to do nich należy wybór, czy chcą być dotykane. W domu powinni Państwo pamiętać, aby nie mówić dziecku, aby dawało komuś buziaka na pożegnanie lub siadało komuś na kolanach - dziecko powinno decydować! Mogą Państwo również wyjaśnić dziecku, że jeżeli ktokolwiek będzie dotykał lub spróbuje dotknąć jego intymnych części ciała, powinno Państwu o tym powiedzieć i nie będzie mieć z tego powodu żadnych kłopotów.
- **W łazience.** Kiedy dziecko korzysta z toalety, 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. Może zamykać drzwi, myć ręce, ubierać się.
- **Słowa, których używamy.** W szkole używamy następujących słów: penis, vulva [srom], bottom [pupa] i nipples [sutki]. Używamy ich, ponieważ jeśli dzieci nauczą się właściwych słów, wszyscy będziemy się dobrze rozumieć. Dzięki temu zapewniamy im bezpieczeństwo. Uczą się także, że są to po prostu części ciała, nie należy się tego wstydić. Mogą Państwo używać tych słów, jeżeli chcą rozmawiać z dzieckiem o intymnych częściach ciała. (Dla wyjaśnienia, używamy słowa srom, ponieważ jest to

właściwe słowo opisujące tę część narządów płciowych, którą dziewczynka może u siebie zobaczyć - pochwa to wewnętrzna część).

- **Zasada majtek.** Dzieci uwielbiają uczyć się o częściach intymnych w ten sposób.

Patrz: <https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/underwear-rule/>

Wypowiedzi niektórych rodziców:

*„Rozmawialiśmy z córką o jej częściach ciała i różnicy pomiędzy chłopcem i dziewczynką, ponieważ zaczęła zadawać pytania, uznałam więc, że jeżeli zadaje pytania, jest gotowa na odpowiedzi.”*

*„Znajdź inne używane słowa: pipka, ptaszek, siusiak, itp. Zawsze pamiętam, aby używać słów ‘penis’ i ‘srom’ jako poprawnych nazw tych części ciała.”*

*„Syn ma 5 lat i zna słowo ‘penis’. Może sam zdecydować, jak chce go nazywać.”*

*„Postanowiłem używać słów ze szkoły, ponieważ nie chciałem wprowadzać zamieszania.”*

*„Jest to trochę wstydliva rzecz dla mnie jako matki, ponieważ sprawy dotyczące ciała stanowią dla mnie sferę dosyć prywatną, jednakże zdałam sobie sprawę, że muszę być otwarta i pewna tego, co mówię i chcę, aby wiedział, że może do mnie przyjść z każdą sprawą.”*

*„Wiedzą ze szkoły, że majtki to strefa prywatna. Cieszę się, że szkoła to robi.”*

## Uczymy się, jak zaczyna się życie ludzkie, nauka o ciąży i narodzinach

W szkole dzieci uczą się, jak tworzy się nowe życie oraz o ciąży i narodzinach. Poruszamy ten temat, mówiąc o roślinach i zwierzętach i oczywiście 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. Pewnie usłyszeli już Państwo pytanie: *skąd się biorą dzieci?*

Przedstawiamy kilka pomysłów, jak rozmawiać i uczyć się o tym 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 stanowią 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 mamy. W domu mogą Państwo porozmawiać o narodzinach swojego dziecka lub narodzinach rodzeństwa. Mogą mu Państwo pokazać jego pierwsze zdjęcia.
- **Czego potrzebują niemowlęta?** Pomimo iż same są bardzo małe, chcemy, aby w szkole dzieci dowiedziały się o wszystkim, czego potrzebuje niemowlę, aby być zdrowe, szczęśliwe i bezpieczne. Mogą Państwo ponownie skorzystać z doświadczeń osobistych, aby pomóc dziecku w edukacji. Mogą Państwo opowiedzieć dziecku, jakim było niemowlęciem, co pomagało je uspokoić i sprawić, że było zdrowe, szczęśliwe i bezpieczne.

Wypowiedzi niektórych rodziców:

*„Kiedy byłam w ciąży, wyjaśniłam wiele kwestii dotyczących rozmnażania i ciąży przy użyciu książki.”*

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

*„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

Jak wiadomo, 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!

**Lift the flap Questions and Answers about my body** [Książeczka z zakładkami - pytania i odpowiedzi dotyczące mojego ciała]

Katie Daynes (ISBN 9781409562108)

Ta książeczka z zakładkami zawiera odpowiedzi na wiele pytań zadawanych przez ciekawskie dzieci na temat swojego ciała, w tym 'Jak pachnę?' 'Od czego mi się odbija?' 'Dlaczego powinienem myć ręce?' 'Dlaczego krew jest czerwona?' i wiele innych.

**Your body belongs to you** [Twoje ciało należy do Ciebie]

Cornelia Spelman (ISBN 978-0-8075-9473-5)

W prostym, pocrzepiającym języku autorka wyjaśnia, że dzieci mogą odmówić przyjacielskiego uścisku lub pocałunku, nawet komuś, kogo kochają, i nadal się z nimi przyjaźnić. Tekst i ilustracje przypominają dzieciom, że ich uczucia są ważne. Pozytywne i asertywne podejście.

**Colin and Lee, Carrot and Pea** - [Colin i Lee, marchewka i groszek]

Morag Hood (ISBN 1509808949)

Świetny sposób, aby pomóc dzieciom docenić swój indywidualny charakter, przyjaźń i .... warzywa!

**Miles is the boss of his body** [Miles jest panem swojego ciała]

Samantha Kurtzman- Counter i Abbie Schiller (ISBN 0989407136)

W dniu szóstych urodzin radość Milesa przyćmiewa zachowanie członków jego rodziny, którzy w dobrej wierze podszczypują go, ściskają zbyt mocno, podnoszą i łaskoczą. Miles decyduje, że ma już tego dosyć! Kiedy Miles ogłasza, że jest „panem swojego ciała”, cała jego rodzina wyraża swoje wsparcie i szacunek dla jego granic osobistych.

**Who's in a Family** [Kto należy do rodziny]

Robert Skutch (ISBN 1883672139)

Rodzina jest ważna, ale kto jest jej członkiem? To ludzie, którzy najbardziej Cię kochają! Ta książka obrazkowa nie zawiera gotowych tez stanowiących, co czyni rodzinę rodziną. W książce jest nawet miejsce na rodziny zwierząt uwielbianych przez wszystkie dzieci.

**Families, Families, Families!** [Rodziny, rodziny, rodziny!]

Suzanne Lang (ISBN 9780552572927)

Jeżeli się kochacie, to stanowicie rodzinę. Odkryjcie całą gamę śmiesznych rodzin zwierzęcych, aby przekonać się, że miłość mieszka w dużych i małych rodzinach.

**The Huge Bag of Worries** [Wielki worek zmartwień]

Virginia Ironside (ISBN 0340903171)

Gdziekolwiek Jenny nie pójdzie, chodzą za nią jej zmartwienia - w dużym niebieskim worku! Jenny postanawia, że muszą odejść. Ale kogo może poprosić o pomoc? To zabawne i pocrzepiające opowiadanie spodoba się wszystkim dzieciom, które miewają różne własne zmartwienia.

**I'm a Girl!** [Jestem dziewczynką!]

Yasmeen Ismail (ISBN 1408857006)

Dziewczynka w tej książce lubi wygrywać, lubi zachowywać się spontanicznie, jest szybka i silna. Kiedy spotyka chłopca, który lubi ubierać się w suknie księżniczek i bawić się lalkami, oboje szybko odkrywają, jak szerokie i zróżnicowane zainteresowania dzielą. Kto powiedział, że różowy jest dla dziewczynek, a niebieski dla chłopców?

**My many coloured days** [Moje kolorowe dni]

Dr Seuss (ISBN 0099266598)

'Zdziwiłbyś się, jak bardzo zmieniam się w dni o różnych kolorach. Może w niektóre dni czujesz się jakby brązowy, jak niedźwiedź; czujesz się wolny i nisko przy ziemi. Ale wtedy przychodzi żółty dzień i huhu! Czujesz się jak ruchliwa, brzęcząca pszczołka.' Dr Seuss zabiera czytelnika w podróż po wielu różnych nastrojach.

**No Means No!** ['Nie' oznacza 'nie'!]

Jayneen Sanders i Cherie Zamazing (ISBN 1925089223)

'No Means No!' to książeczka obrazkowa o stanowczej małej dziewczynce, która przemawia silnym głosem na każdy temat, szczególnie dotyczący jej ciała i granic osobistych.

**Friends** [Przyjaciele]

Eric Carle (ISBN 0399172068)

Było kiedyś dwóch przyjaciół, którzy zawsze byli razem... Ale pewnego dnia chłopiec został całkiem sam. Jego przyjaciel zniknął. Nieustraszony chłopiec wyruszył na poszukiwania, w trakcie których przebrnął przez wartką, zimną rzekę, wszedł na wysoką górę, przeszedł szeroką łąkę i las pełen mrocznych cieni. Spał pod gwiaździstym niebem i marzył o bujaniu na obłokach, aż w końcu dotarł do swojego ukochanego przyjaciela.

**The boy who built a wall around himself** [Chłopiec, który zbudował wokół siebie mur]

Ali Redford (ISBN 1849056838)

Pewien chłopiec zbudował wokół siebie mur, aby zapewnić sobie ochronę. Za murem czuł się silny i bezpieczny. Wtedy pojawił się Ktoś Życzliwy. Ta kolorowa książeczka obrazkowa dla dzieci w wieku od 4 do 9 lat w delikatny sposób i przy użyciu prostej metafory wyjaśnia, jak dzieci po bolesnych lub dramatycznych przeżyciach mogą zbudować wokół siebie bariery, odgradzające je od innych. Książeczka pomaga dzieciom odkrywać swoje emocje i zachęca je do komunikacji.

**The Invisible Boy** [Niewidzialny chłopiec]

Trudy Ludwig (ISBN 9781582464503)

Poznaj Briana, niewidzialnego chłopca. Nikt go nigdy nie zauważa ani nie włącza go do swojej grupy, zabawy ani imprezy urodzinowej. Do czasu, kiedy do klasy dołącza nowy uczeń. Kiedy Justin, nowy kolega, pojawia się w klasie, spotyka się z ciepłym przyjęciem Briana. A kiedy Brian i Justin podejmują wspólną pracę nad projektem szkolnym, Brian znajduje sposób, aby zabłysnąć. To sympatyczne opowiadanie pokazuje, jak małe gesty życzliwości pomagają dzieciom w integracji z grupą i pozwalają im rozwinąć skrzydła.



**Kindness Starts with you** [Życzliwość zaczyna się od ciebie]

Jacquelyn Stagg (ISBN 1775183319)

Zobacz, jak Maddy spędza dzień w szkole - Twoje dziecko może nauczyć się, jak łatwo jest być życzliwym! Od czekania na swoją kolej na huśtawce po włączanie wszystkich dzieci do zabawy - to opowiadanie pokazuje, że żaden akt życzliwości, nawet najmniejszy, nigdy nie idzie na marne.

**What Did I look Like When I Was a Baby?** [Jak wyglądałem, kiedy byłem dzidziusiem?]

Jeanne Willis i Tony Ross (ISBN 184270 2106)

Michael pyta swoją mamę, pawian pyta swoją mamę i wszystkie inne zwierzęta pytają swoje mamy. W każdym przypadku odpowiedź jest zabawna i prosta. Ta książka w pocieszny i przystępny sposób opowiada o cechach rodzinnych i genach. Jest zabawna i zawiera przepiękne żarciki rysunkowe.

**How did I begin?** [Skąd się wziąłem?]

Mick Manning i Brita Granstrom (ISBN 978-0-7496-5661-4)

Ciepłe i przyjazne wprowadzenie do życiowych prawd dla małych dzieci, przedstawiające historię nowego życia od momentu poczęcia do narodzin dziecka.

**Before you were born** [Zanim przyszedłeś na świat]

Jennifer Davis (ISBN 0761112006)

Ta radosna i innowacyjna książka o ciąży opowiada historię z dwóch równoległych punktów widzenia - matki i dziecka, od usłyszenia bicia jego serca do niezapomnianego pierwszego spotkania.

**How are babies made?** [Skąd się biorą dzieci?]

Alastair Smith (ISBN 0746025025)

Odkryj, jak dziecko powstaje w łonie matki. Książka z zakładkami pokazująca, jak dziecko się zmienia, kiedy rośnie coraz większe.

**Now We Have a Baby** [Mamy dzidziusia]

Lois Rock (ISBN 07459 48855)

W rodzinie pojawił się dzidzius. Jest tyle ważnych rzeczy, o których trzeba pomyśleć i tyle rzeczy, których musi się nauczyć. Książka stanowi przygotowanie małego dziecka na wpływ, jaki mogą mieć narodziny rodzeństwa na jego życie i resztę rodziny.

**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 z całego świata.