

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



Când copilul dumneavoastră este în clasele P2, P3 sau P4 spunem că învață la Nivelul Unu. Unii copii pot învăța la acest nivel mai târziu. O parte din predarea noastră la școală este despre **relații, creștere, corpurile lor** și despre ceea ce numim noi **povestea bebelușului**. 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 care urmează, explorăm cum ați putea sprijini procesul de învățare și vă prezintă, de asemenea, și citate 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.
- **Vorbind despre familie.** Copiilor le place să audă povești despre cum au crescut rudele apropiate și îndepărtate. Familiile mici pot sărbători cât de apropiate sunt. Puteți desena sau picta portrete de familie, arbori genealogici sau să începeți o galerie foto de familie/selfie-uri.
- **Învățarea despre adulții de încredere.** La școală ajutăm copiii să învețe despre diferiții adulți care îi ajută și îi sprijină și care îi pot ajuta dacă ceva îi îngrijorează sau neliniștește. Acasă puteți vorbi despre alți adulți din viața copilului dumneavoastră care îl iubesc și îl îngrijesc.
- **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. Mulți copii se urmează ceea ce oamenii adesea așteaptă de la un băiat sau de o fată să facă – alții nu. 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 îi respecte pe ceilalți copii, indiferent cum sunt.

Mai jos sunt câteva lucruri spuse de alți părinți:

“Profităm de ocazii când apar pentru a deschide conversații... ceva ce vedem la televizor sau în autobuz și ne folosim.”

“Băieții fac schimb de abțipilduri cu fetele, amândoi se antrenează la fotbal, așa că lucrurile s-au schimbat, e reconfortant.”

“Nu există nicio presiune din partea noastră. Îl încurajăm să facă dans; la început a fost jenat dar l-am asigurat că e ok.”

“Îi spun că fetele pot face orice.”

“S-a ivit discuția despre LGBT deoarece cineva la școală vorbise despre o celebritate spunând că este gay. I-am spus ce înseamnă „gay” și am avut o discuție despre băieții cărora le plac băieții, fetele cărora le plac fetele, nu a crezut că e ceva ciudat și am vorbit despre asta nefolosind cuvântul ca pe o insultă.”

Învățarea despre creștere și cunoașterea corpului lor

La școală vorbim despre „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. Când vine vorba de creștere și despre cunoașterea corpului lor, este o modalitate bună să vă gândiți cum puteți sprijini procesul de învățare acasă. Mai jos sunt câteva idei:

- **Corpul îmi aparține mie!** Acesta este un mesaj mare pe care vrem să îl transmitem copiilor la școală. Copiii pot învăța că este decizia lor dacă vor să fie atinși sau nu. Acasă vă puteți asigura că nu îi spuneți copilului că trebuie să sărute pe cineva de la revedere sau să meargă să stea pe genunchii cuiva – copilul decide! De asemenea, îi puteți da copilului și mesajul clar că dacă cineva îl atinge sau încearcă să îi atingă părțile intime vă poate spune și nu va avea probleme dacă o face.
- **La baie.** Când copilul merge la baie sau face baie sau duș există oportunitatea 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. Pot închide ușa, se pot spăla pe mâini, se pot îmbrăca.
- **Cuvintele pe care le folosim.** La școală vom folosi aceste cuvinte: penis, vulvă, fund și sfârcuri. Facem acest lucru deoarece, dacă copiii învață cuvintele corecte, înseamnă că ne vom putea înțelege unii cu ceilalți. Asta îi ține în siguranță iar ei învață că sunt doar părți ale corpului lor și că nu ar trebui să fie jenați să vorbească despre ele. Le puteți folosi atunci când aveți nevoie să vorbiți despre părțile intime. (Să vă explicăm, folosim cuvântul vulvă deoarece acesta este cuvântul corect pentru partea genitală pe care fata o poate vedea – vaginul este partea din interior).
- **Regula pantalonilor.** Copiii adoră metoda aceasta pentru a învăța despre părțile lor intime. Uitați-vă aici: <https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/underwear-rule/>

Mai jos sunt câteva lucruri spuse de alți părinți:

“Am avut o discuție despre părțile intime ale fiicei mele și diferența dintre băiat și fată deoarece începuse să pună întrebări așa că am considerat că dacă pune întrebări atunci este pregătită și pentru răspunsuri.”

“Știu că se folosesc și alte nume precum „păsărică, cuc, cocoșel etc”. Întotdeauna m-am asigurat că folosesc termenii corecți, „vulvă, penis”, pentru anatomia lor.”

“Are 5 ani și știe cuvântul penis. Poate alege să îi spună cum vrea el.”

“Am decis să folosesc cuvintele de la școală deoarece nu am vrut să îl derutez.”

“Pentru o mamă, asta e un pic jenant pentru mine pentru că sunt o persoană retrasă când vine vorba de orice legat de corp, etc. dar am realizat că trebuie să fiu deschisă și încrezătoare în ceea ce îmi spun și vreau să știe că poate veni la mine indiferent de ce îl preocupă.”

“Asta învață la școală, că pantalonii sunt zona lor sigură. Sunt mulțumită că școala face asta.”

Învățarea despre cum începe viața umană, sarcina și nașterea

La școală copiii învață despre cum se creează viața, despre sarcină și naștere. Facem asta vorbind despre plante și animale, bineînțeles însemnând că vorbim despre viața umană. O facem deoarece copiii sunt curioși, chiar vor să știe și cel mai bine e să fii foarte direct. Probabil că deja vi s-a pus întrebarea: *dar de unde vin bebelușii?*

Mai jos sunt câteva idei despre 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, vă 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.
- **De ce au nevoie bebelușii?** Deși ei înșiși sunt mici, vrem ca copiii să învețe la școală despre toate lucrurile de care un bebeluș are nevoie ca să fie fericit, sănătos și în siguranță. Din nou, puteți folosi experiențe personale pentru a vă ajuta copilul să învețe. Puteți vorbi despre ce fel de bebeluș a fost el și ce a ajutat să îl liniștească și să îl mențină sănătos, fericit și în siguranță.

Mai jos sunt câteva lucruri spuse de alți părinți:

“Îi explic o grămadă despre reproducere și sarcină folosind o carte pe care am folosit-o când eram însărcinată.”

“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!”

“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

Așa cum știți, 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!

Lift the flap Questions and Answers about my Body (Ridică clapa - Întrebări și răspunsuri despre corpul meu)

Katie Daynes (ISBN 9781409562108)

Această carte ridică-clapa conține răspunsuri la multe întrebări pe care copiii curioși le au despre corpul lor, inclusiv ‘Cum miroso?’ ‘Ce mă face să râgâi?’ ‘De ce trebuie să mă spăl pe mâini?’ ‘De ce e sângele roșu?’ și multe altele.

Your body belongs to you (Corpul îți aparține)

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

Folosind un limbaj simplu și liniștitor, autorul explică faptul că copiii pot refuza o îmbrățișare sau un sărut prietenesc, chiar și din partea unei persoane care îi iubește, rămânând în continuare prieteni. Textul și ilustrațiile reamintesc copiilor că sentimentele lor contează. Abordare pozitivă și fermă.

Colin and Lee, Carrot and Pea (Colin și Lee, Carrot și Pea)

Morag Hood (ISBN 1509808949)

Metoda perfectă de a ajuta copiii să sărbătorească individualitatea, prietenia și...legumele!

Miles is the boss of his body (Miles este stăpânul corpului lui)

Samantha Kurtzman - Counter și Abbie Schiller (ISBN 0989407136)

La împlinirea celor 6 ani, entuziasmul lui Miles scade când se trezește ciupit, îmbrățișat prea strâns, luat în brațe și gădilat de familia lui bine-intenționată și decide că i-a ajuns! Când Miles anunță că este “Stăpânul corpului lui” întreaga familie își exprimă sprijinul și respectul față de limitele lui personale.

Who’s in a Family (Cine este într-o familie)

Robert Skutch (ISBN 1883672139)

Familia este importantă, dar cine este într-o familie? Sunt oamenii care te iubesc cel mai mult! Cartea ilustrată nu are nicio preconcepție despre ce anume constituie o familie. Există chiar și timp egal acordat unor familii de animale preferate de copii.

Families, Families, Families! (Familii, familii, familii!)

Suzanne Lang (ISBN 9780552572927)

Dacă vă iubiți, înseamnă că sunteți o familie. Descoperă o întreagă gazdă de familii de animale proștițe sărbătorind iubirea pe care au găsit-o în familiile mici și mari.

The Huge Bag of Worries (Imensa pungă cu griji)

Virginia Ironside (ISBN 0340903171)

Oriunde merge Jenny, grijile ei o urmăresc – într-o pungă mare albastră! Jenny decide că acestea trebuie să plece. Dar cine o poate ajuta? Povestea amuzantă și liniștitoare pentru copii va fi atractivă tuturor copiilor care au grijile lor ocazionale.

I'm a Girl! (Sunt fată!)

Yasmeen Ismail (ISBN 1408857006)

Fatei din această carte îi place să câștige, îi place să fie spontană, rapidă și puternică. Când întâlnește un băiat căruia îi place să poarte rochii de prințese și să se joace cu păpușile, amândoi descoperă că au interese comune mari și variate. Cine zice că roz e pentru fete și albastru pentru băieți?

My many coloured days (Zilele mele multi-colorate)

Dr Seuss (ISBN 0099266598)

'Ai fi surprins să știi în câte moduri mă schimb în zile colorate diferit. Poate în anumite zile te simți cam maro, ca un urs; te simți încet și jos, jos de tot. Dar apoi vine o zi galbenă și uraaaaaaa! Te simți ca o albinuță harnică'. Dr Seuss duce cititorul într-o călătorie prin diferite stări de dispoziție.

No Means No! (Nu înseamnă nu)

Jayneen Sanders și Cherie Zamazing (ISBN 1925089223)

'No Means No!' este o carte ilustrată pentru copii despre o fetiță stăpână pe situație care are un glas puternic și clar în toate problemele, în special acelea legate de corpul ei și limitele personale.

Friends (Prieteni)

Eric Carle (ISBN 0399172068)

A fost odată ca niciodată doi prieteni care erau mereu împreună... Dar într-o bună zi, băiatul era singur singurel. Prietenul lui plecase. Neînfricat, se pornește într-o călătorie care îl face să traverseze un râu rece și rapid, îl poartă peste un munte înalt, printr-o pajiște vastă și o pădure plină de umbre negre. Doarme sub cerul înstelat și visează că zboară pe nori înainte de a se reîntâlni în final cu iubitul lui prieten.

The boy who built a wall around himself (Băiatul care a construit un zid în jurul lui)

Ali Redford (ISBN 1849056838)

Băiatul construiește un zid care să îl țină în siguranță. Dincolo de el, se simțea puternic și mai protejat. Apoi Cineva Bun a apărut. Scrisă pentru copii cu vârste între 4 și 9 ani, această carte delicată, în culori vii, folosește metafore simple pentru a explica cum copiii care au avut experiențe dureroase sau traumatizante pot construi bariere între ei și alți oameni. Va ajuta copiii să exploreze propriile sentimente încurajând comunicarea.

The Invisible Boy (Băiatul invizibil)

Trudy Ludwig (ISBN 9781582464503)

Faceți cunoștință cu Brian, băiatul invizibil. Nimeni niciodată nu pare să îl ia seama sau să se gândească să îl includă și pe el în grupul lor, în jocuri sau petreceri de zi de naștere. . . până când un nou copil vine în clasă. Când Justin, noul băiat, vine, Brian este primul care îl face să se simtă binevenit. Iar când Brian și Justin devin parteneri într-un proiect de clasă, Brian găsește o cale de a străluci. Această poveste drăguță arată cum mici acte de bunătate pot ajuta copiii să se simtă incluși permițându-le să prospere.

Kindness Starts with you (Bunătatea începe cu tine)

Jacquelyn Stagg (ISBN 1775183319)

Pe urmele lui Maddy de-a lungul unei zile la școală, unde copilul dumneavoastră va învăța cât de ușor este să răspândești bunătate! De la a face cu rîndul la leagăn la incluziunea tuturor în joc, această carte de povești arată că niciun act de bunătate, indiferent de cât de mic este, nu este niciodată risipit.

What Did I look Like When I Was a Baby? (Cum arătam când eram bebeluș?)

Jeanne Willis și Tony Ross (ISBN 184270 2106)

Michael o întreabă pe mama lui; babuinul o întreabă pe mama lui și toate celelalte animale își întreabă mamele. Răspunsul în fiecare caz este amuzant și satisfăcător de simplu. Cartea explorează trăsături de familie și gene folosind un stil amuzant și accesibil. Amuzantă cu glume drăguțe vizuale.

How did I begin? (Cum să încep?)

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

O introducere în fapte concrete despre viață pentru copiii care urmează povestea de la concepție la nașterea unui bebeluș.

Before you were born (Înainte să te naști)

Jennifer Davis (ISBN 0761112006)

Această carte veselă și inovativă despre sarcină spune povestea paralelă a unei mame și a copilului ei, de la auzul bum bum al bătailor inimii bebelușului la neuitata primă întâlnire.

How are babies made? (Cum se fac bebelușii?)

Alastair Smith (ISBN 0746025025)

Descoperă cum se formează bebelușul înăuntrul mamei lui. Ridică clapa de pe pagini pentru a vedea cum se schimbă bebelușul pe măsură ce crește și crește.

Now We Have a Baby (Acum avem un bebe)

Lois Rock (ISBN 07459 48855)

E un nou bebe în familia ta. Sunt atât de multe lucruri importante la care să te gândești și atâtea de învățat. Pregătirea unui copil mic pentru impactul pe care un nou bebeluș l-ar putea avea asupra vieții lui și a familiei.

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.