

在家学习： 为父母和看护人提供的有关第一阶段 学习的理念



当您的孩子在上小学二至四年级时，我们说他们处于第一个学习阶段。对某些孩子来说，这一阶段的学习也有可能更迟。在校学习的一部分会涉及到**人际关系、成长、他们的身体**，以及我们所说的**婴儿的故事**。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**。

您是孩子的第一位老师，也是最重要的一位。您的孩子在学校的时，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，我们将探索您可能如何来支持孩子的学习，这里还引用了一些其他父母被问及他们做了哪些来支持孩子学习时的想法。

了解人际关系

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在学校里的学习。

- **我们都是独一无二的！**当您与孩子聊天，跟孩子一起玩的时候，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。
- **聊一聊家庭。**孩子们喜欢听您的成长故事，以及有关各地亲戚的事。小型家庭可以赞美他们之间紧密的关系。您可以画出家族画像、家族树或开始一个家庭/自拍照画廊。
- **了解可以信赖的成年人。**在学校里，我们会帮助孩子们了解能够帮助和支持他们的各种不同的成年人，以及什么人能够在他们感到忧虑或担心某事的时候提供帮助。您可以在家里跟孩子聊一聊在生活中关心和爱护他们的其他成年人。
- **作为一个男孩或一个女孩。**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。许多孩子符合人们通常对男孩或女孩喜好的预期——但有些孩子却不符合。在学校，我们将竭尽所能公平地对待所有孩子。在家里，您可以鼓励孩子成为自己想成为的人，在家分担任务，并帮助他们学习去尊重其他孩子，不论是谁。

这里摘录了一些其他父母所说的话：

“我们在机会出现时就会进行坦率的交谈……在电视上看到某些东西或者在公交车上看到时，就会利用起来。”

“男孩子们跟女孩子们交换贴画，都在进行足球训练，所以一切都发生了变化，让人耳目一新”。

“我们不给孩子任何压力。我们鼓励他去跳舞；他刚开始有些尴尬，因此我们让他确信这没有关系。”

“我告诉她，女孩子什么都可以做到。”

“同性恋、双性恋及变性者（LGBT）的问题出现了，因为某人在学校里谈到有一个名人说 he 自己是同性恋者。我告诉他们‘同性恋’是什么意思，我们聊了聊男孩子喜欢男孩子/女孩子喜欢女孩子的情况，他们不认为这有什么奇怪的，我们还谈到不能去用这个词去辱骂别人。”

了解成长和身体

在学校，我们谈到“可教学时刻”。这是指有些时候我们并未刻意计划学习活动，而某些刚刚发生的事情却为我们提供了帮助孩子学习的机会。关于成长和了解他们的身体，这是我们思考如何可以支持孩子在家学习的一个好方法。这里提供了几个观点。

- **我的身体属于我！** 这是我们在学校想要传达给孩子们的重要信息。孩子们能学到被触碰是他们的选择。在家里，您应确保不要告诉孩子，他们说再见时得亲吻某人，或是坐在某人的膝上——让孩子自己决定！您还可以给孩子一个清晰的讯息——如果有人触摸了或试图触摸他/她的隐私部位，他/她可以来告诉你，并且永远不会因此而遭罚。
- **在浴室里。** 当您的孩子去上厕所或洗澡时，可以借此机鼓励他们去思考哪些是隐私部位。除非您不得不去帮忙，否则孩子们可以开始独立地去做一些事情。他们可以关上门，自己洗手，穿上衣服。
- **我们的用词。** 在学校，我们会使用这些词：阴茎、外阴、臀部和乳头。我们这么做是因为如果孩子们掌握了正确的词语，就意味着我们都能够彼此理解。这会让他们更好地保护自己。而且他们认识到这些只是身体的各个部分，他们不应对此感到局促不安。您在需要跟他们谈论隐私部位的时候，可以使用这些词。（说明一下，我们使用“外阴”一词是因为这是女孩能看到的生殖器部分的正确用词——而“阴道”是在里面一点的部分）。
- **“内裤”定律。** 孩子们喜欢以这种方式学习隐私部位。请在此处查看：<https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/underwear-rule/>

这里摘录了一些其他父母所说的话：

“我们聊了一下女儿的身体部分以及男孩和女孩的不同点，因为她开始问这些问题了，所以我觉得如果她已经开始问这些问题了，就说明她已经准备好接受这些答案了。”

“他们知道一些其他用词，比如‘私处、小鸡鸡等’。我总是确保使用‘外阴’‘阴茎’等正确的解剖术语”。

“他已经5岁了，他知道‘阴茎’这个词。他可以选择怎么来称呼它。”

“我决定使用学校的词，因为我不想让他感到困惑。”

“作为女性，这对我来说有一点尴尬，因为当谈及有关身体等的任何内容时，我是相当注重隐私的，但我意识到，我必须对自己所说的话保持坦诚自信，而且我想要他明白，他如果心里有什么想法都可以来跟我说。”

“他们从学校里学的这个，内裤是他们的安全区。我为学校的做法感到高兴。”

了解人的生命如何开始、怀孕及出生

在学校，孩子们会学习生命是如何创造的，了解怀孕及出生。我们会用动植物来讲解，而这当然也意味着谈及人类的生命。我们这么做是因为孩子们都很好奇，都很想知道，因此最好是简单明了地告诉他们。您也许已经被孩子问过了：*但婴儿是从哪里来的呢？*

此处提供了一些想法，让您可以在家中探讨和学习这部分内容。这里有一些非常棒的书籍，可以有助于这些对话。请查看推荐书目如下。

- **婴儿是怎么创造出来的？** 在学校，我们会用描述性和受孕的简单术语讲解婴儿是怎么来的。我们在上这堂课之前，会与您共享课程演示文稿以及我们要使用的词语，以便您能够在家中支持这部分的学习。
- **怀孕。** 在学校，我们会谈到婴儿是如何在妈咪的子宫内生长的。在家里或在大家庭中或与朋友在一起时，都会有机会让孩子们遇到孕妇并与其交谈；他们会很好奇、很着迷，想要了解更多！家里如果有孕妇，有刚出生的弟弟妹妹或表/堂弟妹，都是了解整个孕期发展的好机会。
- **婴儿是怎么出生的？** 在学校，孩子们会了解到婴儿准备好出生，从子宫下来并自妈咪的阴道出来。在家里，您可以聊一聊孩子的出生，或是他们兄弟姐妹的出生。您也许还有一些以前的照片可以给他们看。
- **婴儿需要什么？** 尽管孩子们还很年幼，但是在学校我们想要他们了解一个婴儿要健康、快乐并安全所需要的一切。此外，您可以用个人经历来帮助孩子学习。您可以聊一聊他们曾经是什么样的婴儿，什么有助于安抚他们，什么保证了他们健康、快乐并且安全。

这里摘录了一些其他父母所说的话：

“我用了一本在我怀孕时看的书，解释了许多关于生殖和怀孕的知识”。

“从决定要更多的孩子到怀孕和出生，我女儿都一路相伴，所以对此了解很多！”

“当有机会出现时，比如谈到我是如何生孩子的以及创造一个宝宝涉及到哪些，我在谈话中总是很坦率、很积极——当然，以适合孩子年龄的方式来讲述。”

聆听和谈心的重要性

您将会了解到，有时候您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。但如果您可以做到，随时支持一次谈话、一个游戏，或者在睡觉之前给孩子讲故事。

“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。好好享受阅读的乐趣吧！

Lift the flap Questions and Answers about my Body

Katie Daynes (ISBN 9781409562108) (《翻翻书——关于我的身体的问题和解答》，作者：Katie Daynes)

这本翻翻书囊括了好奇的孩子们会问的诸多涉及身体方面问题的答案，其中包括“我身上闻起来是什么味道？”“是什么让我打嗝？”“我为什么需要洗手？”“血液为什么是红色的？”等等。

Your body belongs to you

Cornelia Spelman (ISBN 978-0-8075-9473-5) (《你的身体属于你自己》，作者：Cornelia Spelman)

作者以简单而令人安心的语言，解释了孩子们可以拒绝一个友好的拥抱或亲吻（即使是来自他们所爱的某个人），但仍然是朋友。其中的文字和画面让孩子们知道他们的感受是重要的。积极和坚定自信的方式。

Colin and Lee, Carrot and Pea

Morag Hood (ISBN 1509808949) (《科林和李、胡萝卜和小豌豆》，作者：Morag Hood) 帮助孩子们赞美个性化、友谊……和蔬菜的完美方式！

Miles is the boss of his body

Samantha Kurtzman- Counter and Abbie Schiller (ISBN 0989407136) (《迈尔斯主宰他自己的身体》，作者：Samantha Kurtzman- Counter和Abbie Schiller)

在迈尔斯六岁生日时，他的兴奋感却因为家人善意的捏他、抱太紧、把他提起来和对他挠痒痒而变得暗淡，于是决定自己受够了！当迈尔斯宣布他的身体“由自己主宰”时，全家人都表示支持并尊重他的个人边界。

Who's in a Family

Robert Skutch (ISBN 1883672139) (《一个家庭里有哪些成员？》，作者：Robert Skutch)

家庭很重要，但是一个家庭里有哪些成员呢？家庭成员是你最爱的人！这本图画书对一个家庭的组成并没有任何先入之见。甚至为孩子们最喜爱的一些动物家庭留出了均等机会。

Families, Families, Families!

Suzanne Lang (ISBN 9780552572927) (《家庭、家庭，家庭！》，作者：Suzanne Lang)

如果彼此相爱，就是一个家庭。发现一大群傻傻的动物家庭，赞美大小家庭之中的爱。

The Huge Bag of Worries

Virginia Ironside (ISBN 0340903171) (《一大袋的烦恼》，作者：Virginia Ironside)

无论珍妮走到哪里，烦恼总是跟着她——在一个大大的蓝色袋子里！珍妮决定必须将烦恼赶走。但是她能找谁来帮助她呢？这个有趣而安心的故事将对所有偶尔有自己烦恼的孩子们具有吸引力。

I'm a Girl!

Yasmeen Ismail (ISBN 1408857006) (《我是一个女孩！》，作者：Yasmeen Ismail)

这本书中的女孩喜欢赢，她喜欢心血来潮、喜欢迅速和强大。当她遇见了一个喜欢穿公主裙、玩娃娃的男孩时，他们很快发现彼此都有着广泛而多样的兴趣爱好。谁说粉色属于女孩，而蓝色属于男孩？

My many coloured days

Dr Seuss (ISBN 0099266598) (《我的许多色彩缤纷的日子》，作者：Dr Seuss)

“我在不同颜色的日子里有多少变化方式，一定会让你感到吃惊。在某些日子里，你也许会感到有些偏棕色，就像一只熊；你感到迟缓、消沉。然而，不久便迎来了一个黄色的日子。啊！你感觉自己就像一只忙碌、兴奋的小蜜蜂”。Dr Seuss带着读者走向一个通往许多不同心情的旅程。

No Means No!

Jayneen Sanders and Cherie Zamazing (ISBN 1925089223) (《不行就是不行！》，作者：Jayneen Sanders和Cherie Zamazing)

《不行就是不行！》是一本儿童绘本，讲述了一个有主见的小女孩，她在所有事情上都有一个非常强大而清楚的声音，尤其是涉及到她的身体和个人边界的问题。

Friends

Eric Carle (ISBN 0399172068) (《朋友》，作者：Eric Carle)

从前，有两个好朋友，他们总是在一起……但是有一天，男孩自己孤单一人。他的朋友不见了。他无所畏惧，启程去寻找他的朋友，他淌过冰冷的急流，翻过一座高山，走过一片广阔的草地和一座阴暗的森林。他睡在漫天星空之下，梦见自己在云彩中飘浮，最后终于与心爱的朋友团聚了。

The boy who built a wall around himself

Ali Redford (ISBN 1849056838) (《男孩为自己建了一堵墙》，作者：Ali Redford)

男孩建起了一堵墙以保证自己的安全。躲在墙后，他感到强大，更受保护。然后，来了个友善的人。这本语气平和的全彩色绘本适合4-9岁的儿童阅读，用一个简单的暗喻，解释了有过痛苦或创伤经历的孩子们是如何在自己与他人之间建起障碍的。这将帮助孩子们探索他们的感受并鼓励交流。

The Invisible Boy

Trudy Ludwig (ISBN 9781582464503) (《隐形的男孩》，作者：Trudy Ludwig)

让我们来认识一下布莱恩，这个隐形的男孩。似乎从未有人注意到他，或想到让他参与到小组、游戏或生日聚会中来。直到班里来了一个新同学。当这个新生贾斯汀来到班上时，布莱恩是第一个让他感到受欢迎的人。然后，当布莱恩和贾斯汀共同完成一项课题任务时，布莱恩的表现出众。这个语气平和的故事说明了小小的善举如何可以帮助孩子们感到融入其中并让他们绽放光彩。

Kindness Starts with you

Jacquelyn Stagg (ISBN 1775183319) (《善举从我做起》，作者：Jacquelyn Stagg)

跟着麦蒂度过她在学校里的一天，您的孩子将会学到传播友好的行为是如此容易！从轮流荡秋千到让每一个参与到游戏中——这本故事书展示了没有任何善举会被浪费，不论是多么小的行为。

What Did I look Like When I Was a Baby?

Jeanne Willis and Tony Ross (ISBN 184270 2106) (《我还是婴儿的时候长什么样子？》，作者：Jeanne Willis和Tony Ross)

麦克问他的妈妈，狒狒问它的妈妈，所有其它动物都在问它们的妈妈。每个问题的答案都有趣而简单，却又是令人满意的。这本书以一种诙谐有趣、通俗易懂的风格，探索了家庭的性格和基因。让自己被这些栩栩如生而令人愉快的笑话逗乐吧。

How did I begin?

Mick Manning and Brita Granstrom (ISBN 978-0-7496-5661-4) (《我的生命是如何开始的？》，作者：Mick Manning和Brita Granstrom)

这本书为年幼儿童介绍了生命的事实，讲述了从受孕到婴儿出生的故事。

Before you were born

Jennifer Davis (ISBN 0761112006) (《在你出生以前》，作者：Jennifer Davis)

这本书以喜庆而创新的方式介绍了怀孕，讲述了一个平行的故事，从聆听婴儿怦怦地心跳到母婴难以忘怀的第一次见面。

How are babies made?

Alastair Smith (ISBN 0746025025) (《婴儿是怎么来的?》，作者: Alastair Smith)
发现婴儿在母亲体内如何形成。用翻翻书，看到婴儿在成长中的变化。

Now We Have a Baby

Lois Rock (ISBN 07459 48855) (《现在，我们有了一个宝宝》，作者: Lois Rock)
你家里有了一个新宝宝。有那么多重要的事情需要去考虑，有那么多你得去学做的事情。
为新生儿可能对年幼儿童的生活和家庭产生的影响做好准备。

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。