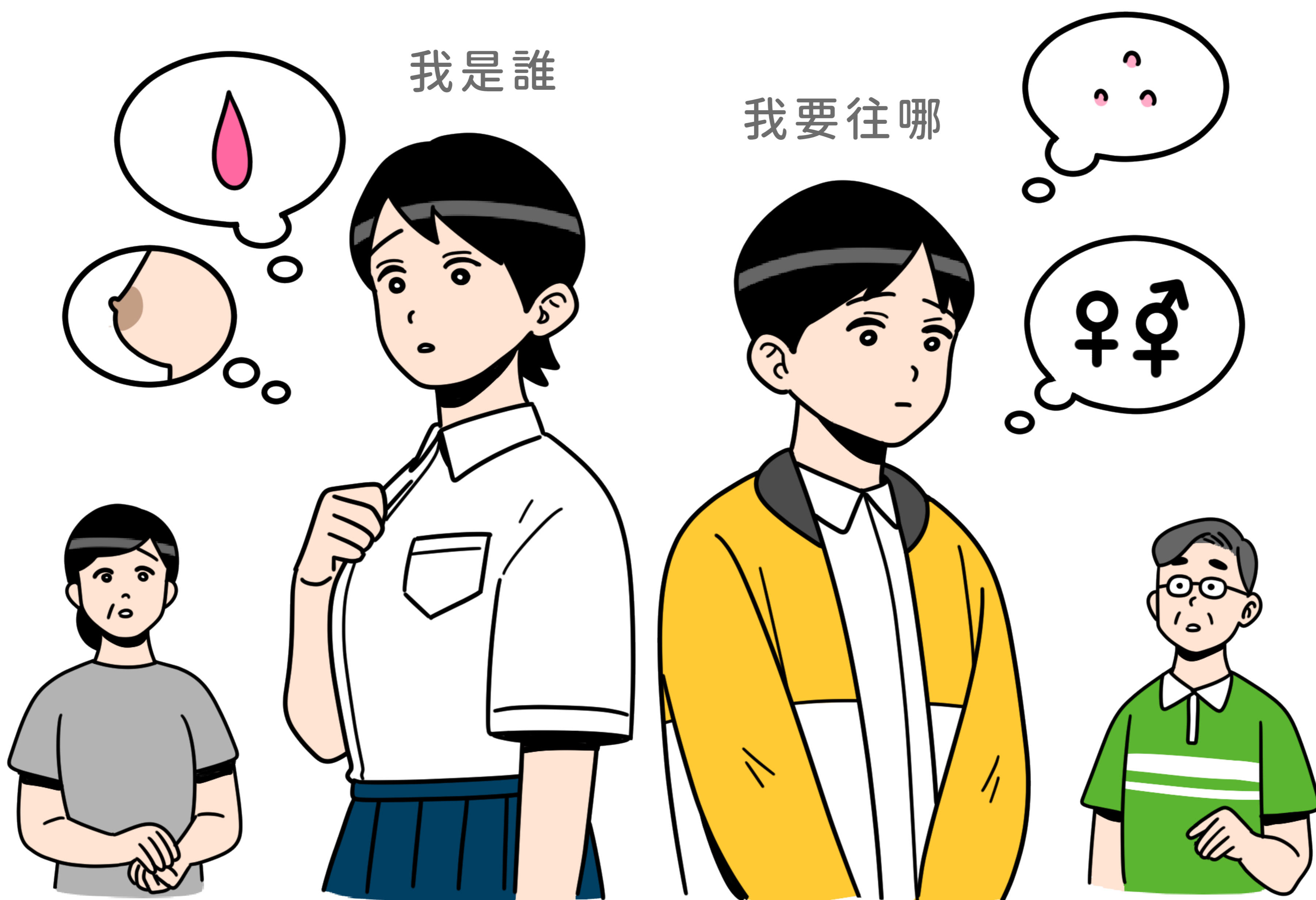


外貌、性別、性徵…… 該怎麼和孩子開口談？



陪青春孩子發展自我認同的 **溝通指南**

青少年的主要任務，是發展接受多元的自我認同，
卻常在外貌、性別氣質、性徵發育上面臨困惑。
若有家長的引導與陪伴，可以給青春孩子很大的幫助！

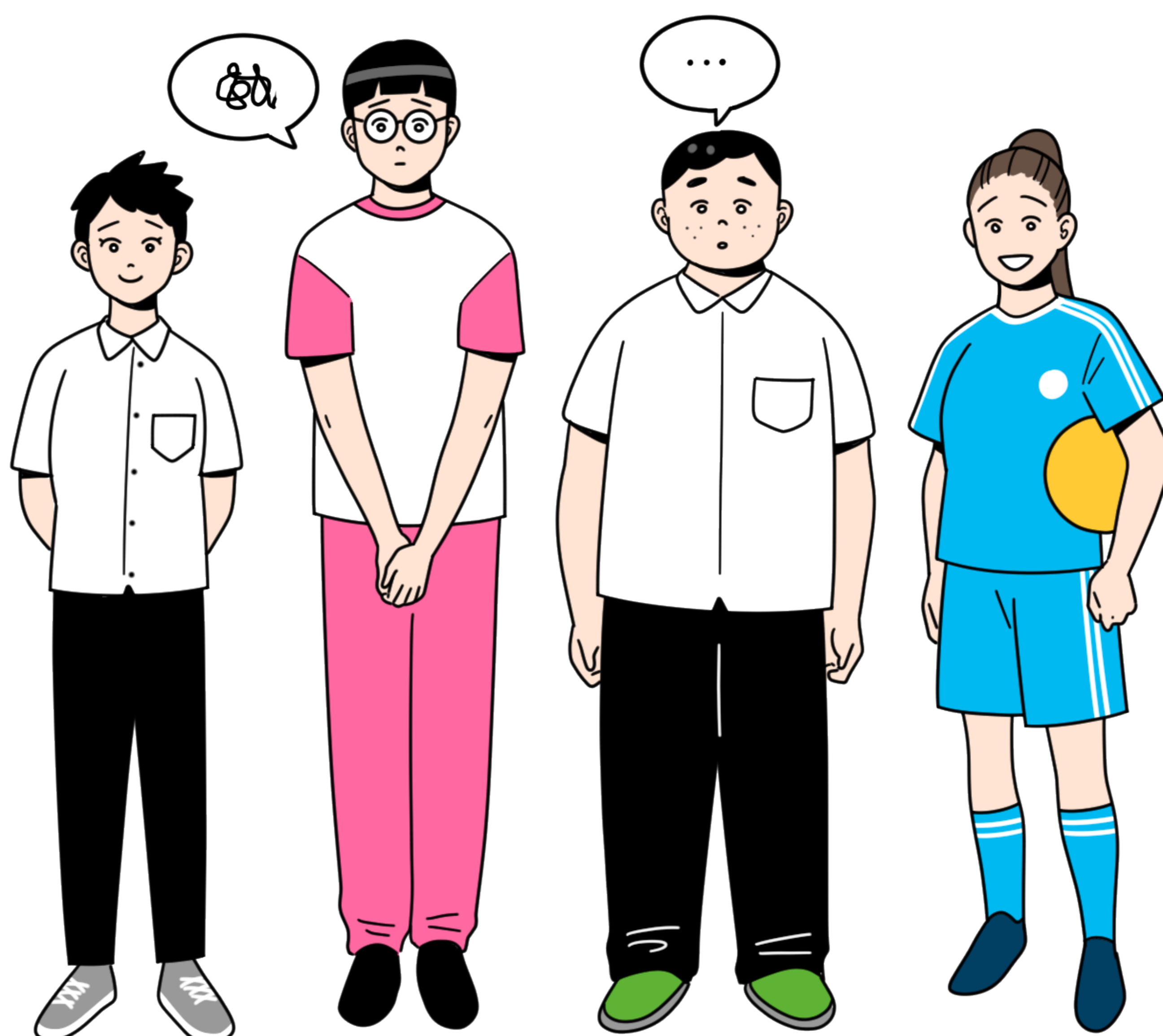
如果沒有好好發展自我認同會怎麼呢？

有了又有什麼好處呢？ ▼

「每一個你的樣子，都是特別而美麗的。」

帶孩子了解多元價值 肯定認同自己

缺乏自我認同的孩子，可能因此挫敗、孤寂、甚至憂鬱……
建立自我認同，讓孩子更有自信、也更能面對不確定與挑戰



當孩子不符主流價值時，我們該怎麼辦？

主流價值通常只讚賞少數的特質，如果缺乏引導，
有時會讓孩子認為自己的特質是種缺點。

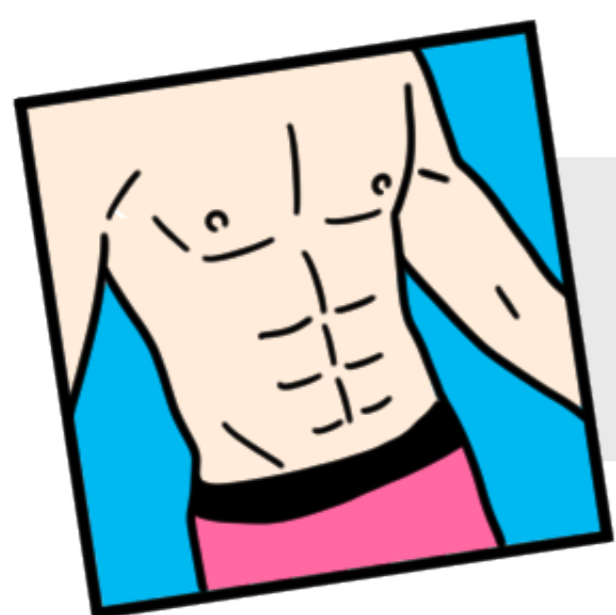
帶領孩子認識多元價值並學會欣賞自己，
一起讓我們的孩子更自信、快樂吧！

透過認識多元價值，幫助孩子度過自我認同危機吧！ ▼

小心單一審美觀 對孩子造成的負面影響

青春期時、孩子們的身體形象會有劇烈的變化。

然而，主流媒體形塑出身體的單一審美觀，
孩子很有可能因為不符而自我質疑、覺得自己不夠好。



我是不是該有六塊肌人魚線？



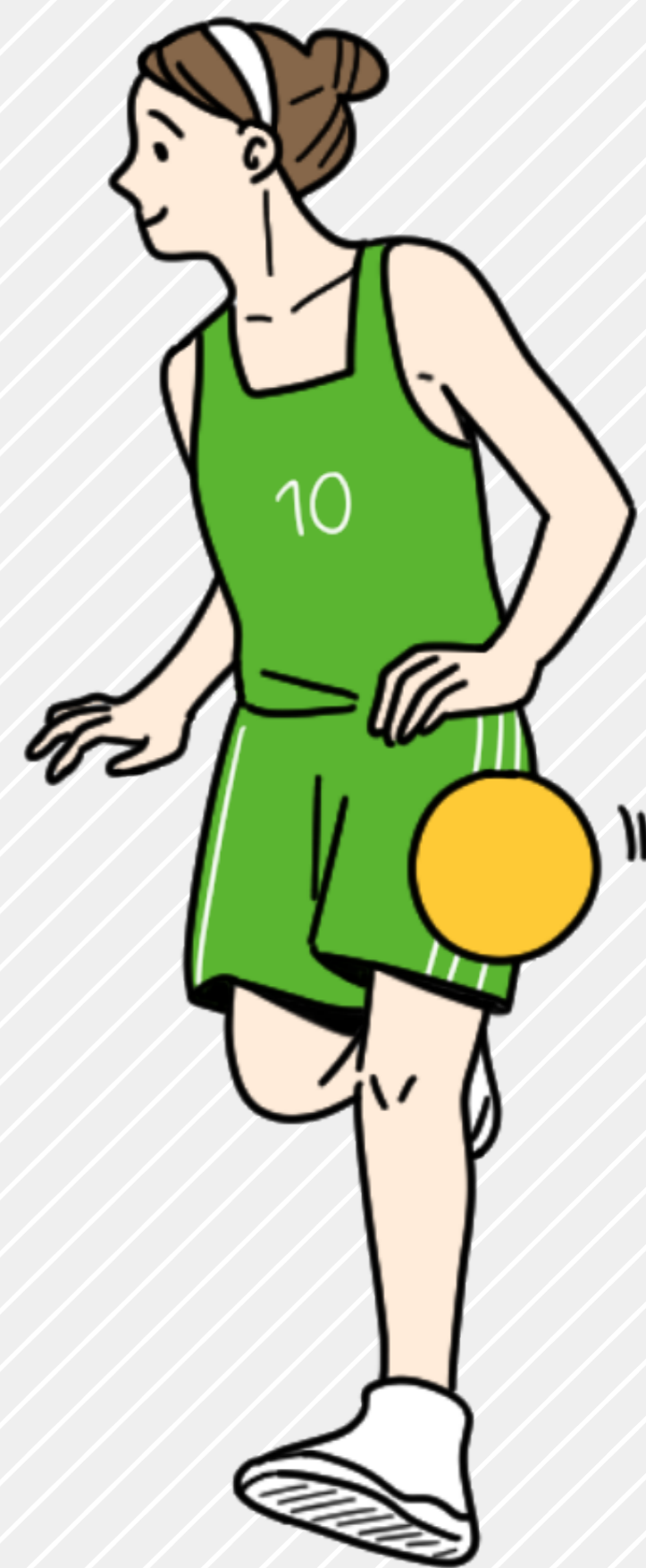
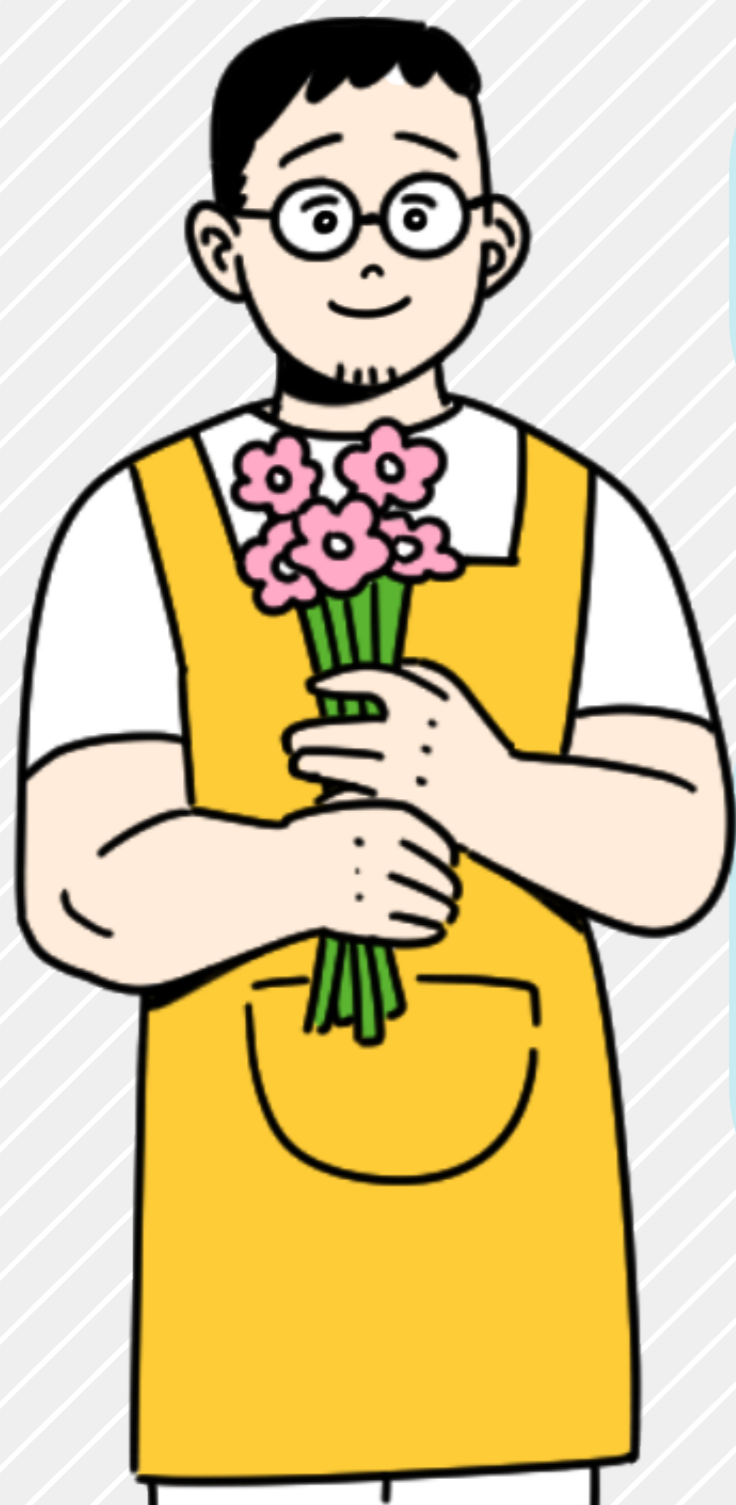
胸部是不是一定要大才漂亮呢？

面對孩子的懷疑，你可以這麼說…

社群上很多圖片，
都可能有透過濾鏡或修圖加工唷

不論膚色、體型、髮色……
其實都有屬於自己的美！

「外表」只是我們的一個特質，
個性、知識、專長、興趣，
也都有各自吸引人的地方！



要注意的是，青春期孩子出現的第二性徵變化，

其實也有嚴重的單一審美問題…… ▼

「誰說私處一定要粉嫩又對稱？」

陪孩子認識 女性性徵的多元體態

私處是不是一定要除毛？



陰唇看起來要很對稱嗎？



顏色一定要是粉嫩的嗎？

網路常常呈現標準化的性器官，強化了單一審美標準
父母可以從網路圖片作為開啟討論的引子
引導孩子：「每個人的性器官都有自己的樣子！」



面對孩子的懷疑，你可以這麼說…

陰唇

每個人都有不同形狀、顏色，也不一定是對稱的

氣味

就像體味，陰部也會有各自的氣味

衛教
小知識

若發現陰部有不尋常的氣味、分泌物，有可能是生病感染，要向家長尋求幫助並接受診治。

男性的第二性徵，又會怎麼樣的多元審美價值呢？

「誰說一定要粗、長、直？」

陪孩子認識 男性性徵的多元體態

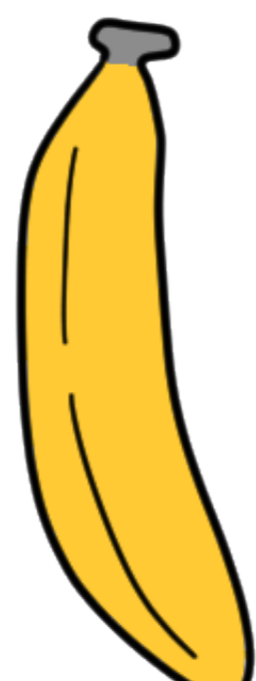
陰莖是不是一定要又大又長又粗？



為什麼我的形狀和網路上看起來不一樣？



別人說我包皮過長，是真的嗎？



面對孩子的懷疑，你可以這麼說…

每個人的陰莖長粗都會不一樣、也會有不同的彎曲形狀

隨著體溫、氣溫、甚至心情，都有可能會影響陰莖外型唷！

包皮長度也會讓陰莖有不同外型，若包皮比較長，要更注意清潔唷！

**衛教
小知識**

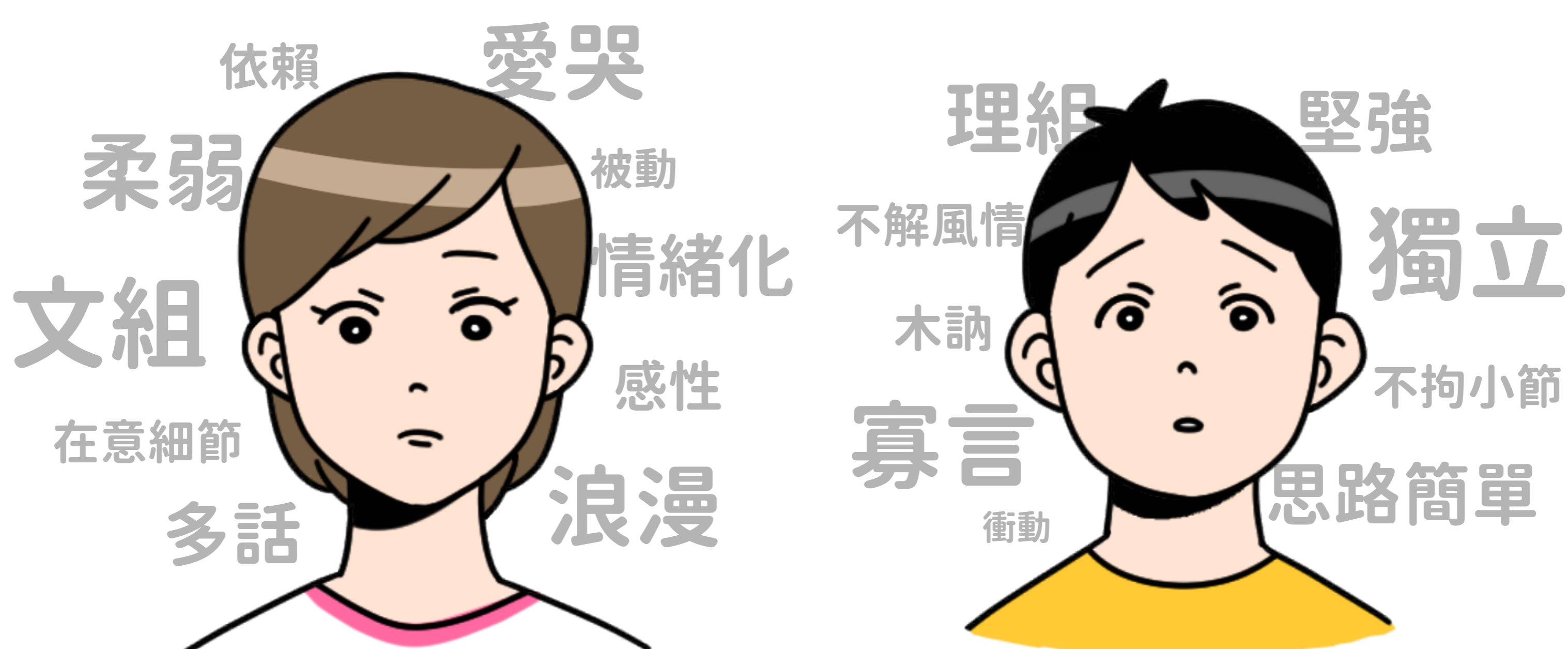
由於荷爾蒙旺盛，
青春期男孩容易不自主勃起，是很常見的！
不用感到丟臉，也別拿這個開別人玩笑唷！

性別氣質的多元價值，也會對孩子造成重大影響……▼

誰說男/女生一定要怎樣？

別讓性別刻板印象 限制了孩子的未來

我們可能都有這些性別刻板印象：



而性別刻板印象可能會使孩子把自己帶入框架，
感到壓迫也限制了未來……

陪伴孩子探索性別氣質自我認同，你可以這麼說……

你覺得你有哪些性別氣質呢？

柔軟、體貼、細心、親和、衝勁、魄力、霸氣、溫柔、
好奇、幽默、熱情、理智、敏感、率直、依賴、獨立、
大膽、浪漫、務實、撒嬌、自信、有主見、同理心…

這樣的氣質，帶給你
什麼樣的好處呢？

這樣的氣質，一定只有
男生/女生才能有嗎？

介紹多元的性別氣質，正面陪伴孩子發展自我認同！ ▼

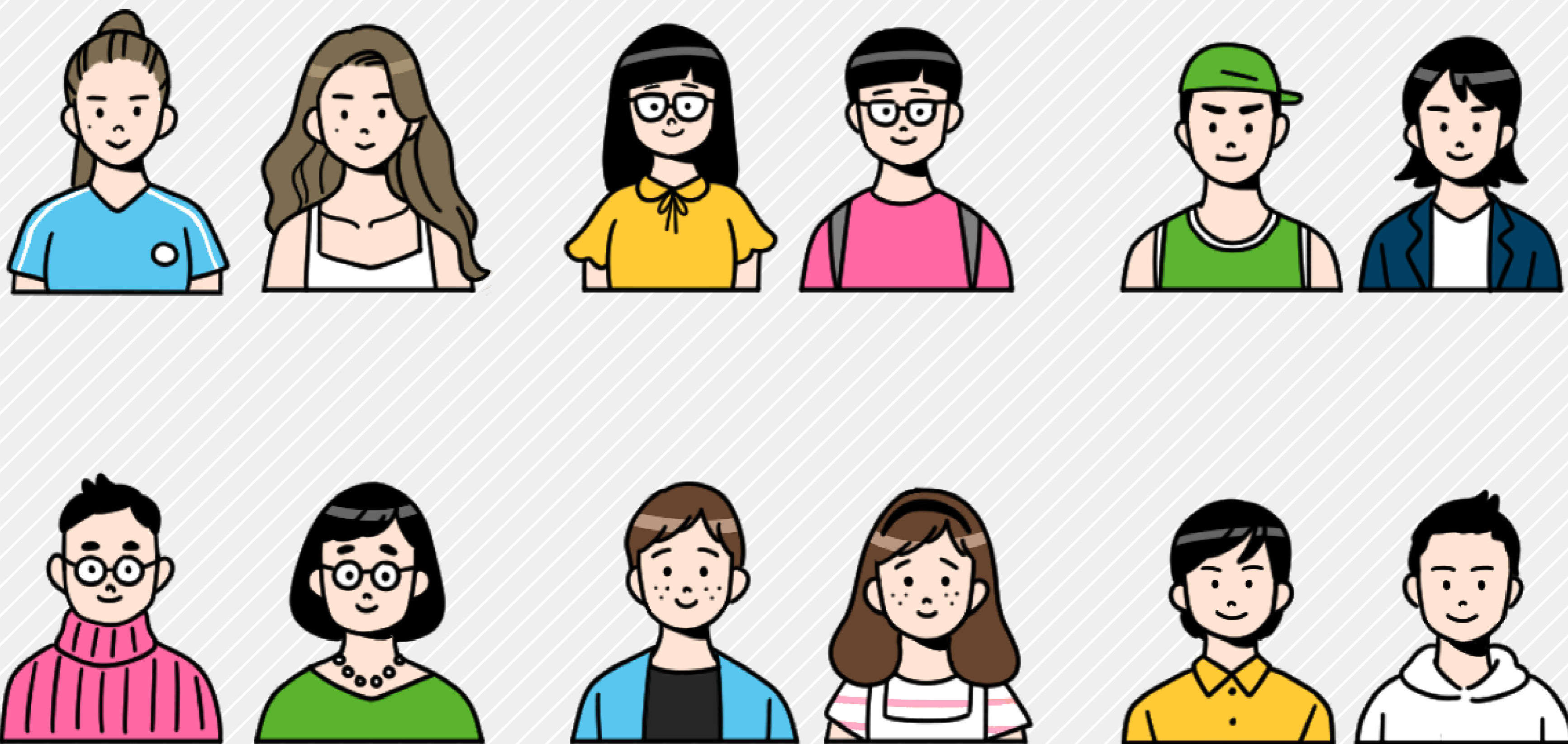
無論是陰柔或陽剛的性別氣質……

其實，都是「人」的特質

陽剛氣質 (Masculinity)、陰柔氣質 (Femininity)

陽剛氣質和陰柔氣質並不是
向度的兩個相反極，而是獨立的。
同時具備兩種氣質，更能適應不同的狀況。

性別氣質的流動性



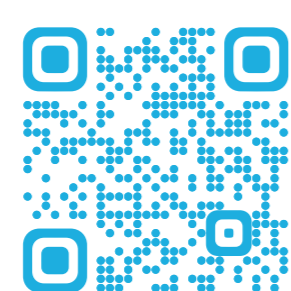
每個孩子都是獨特的個體，不該被固定的形象模板化
不論生理性別為何，孩子的性別氣質都可以多元流動，
自由地穿梭在不同位置

讓我們一起幫助孩子，探索屬於自己的定位
也讓孩子願意包容差異，創造共融的文化

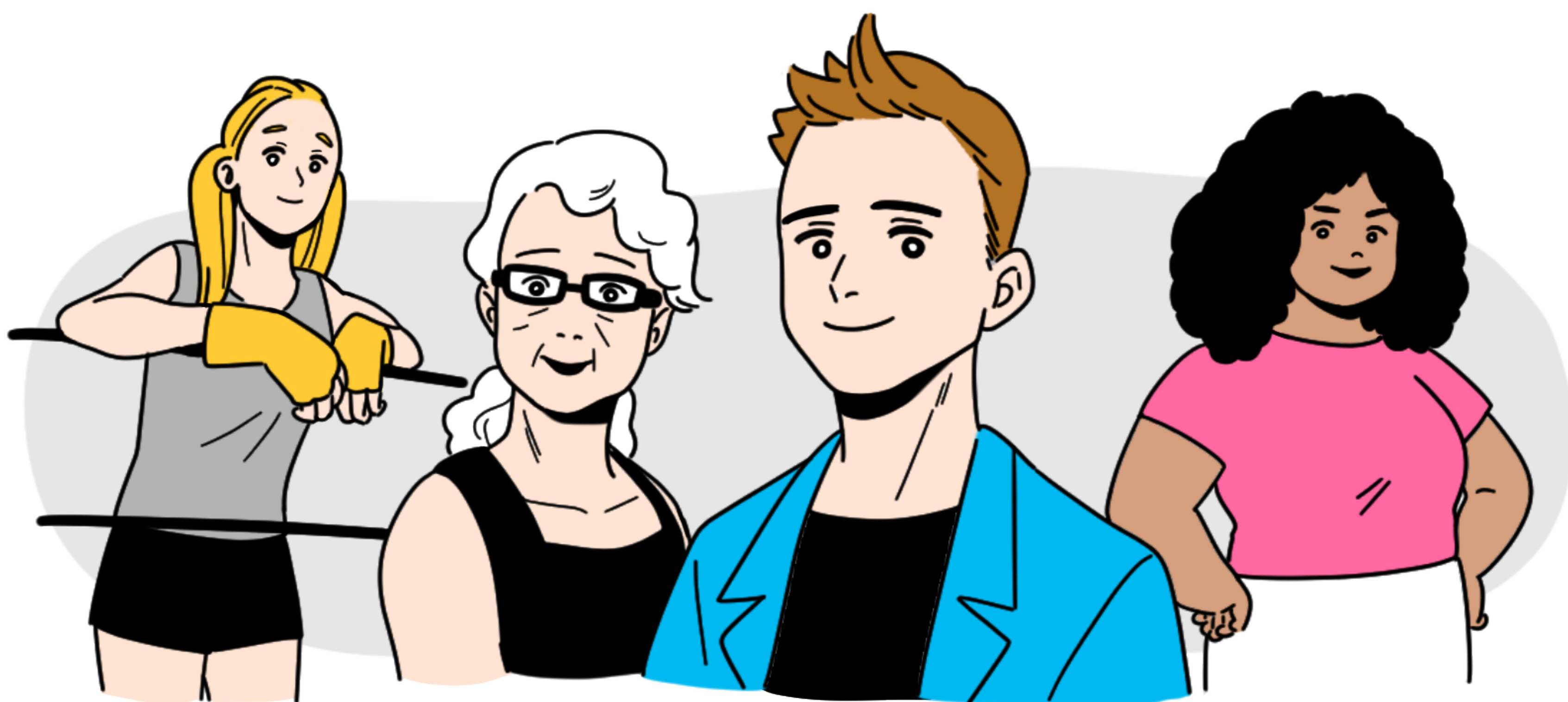
這些小短片，可以让你和孩子更簡單開始討論多元氣質 ▼

用簡單的小短片和孩子開啟討論吧！

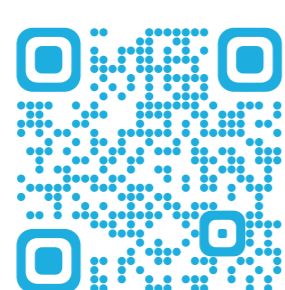
多芬廣告：#MyBeautyMySay 🔍



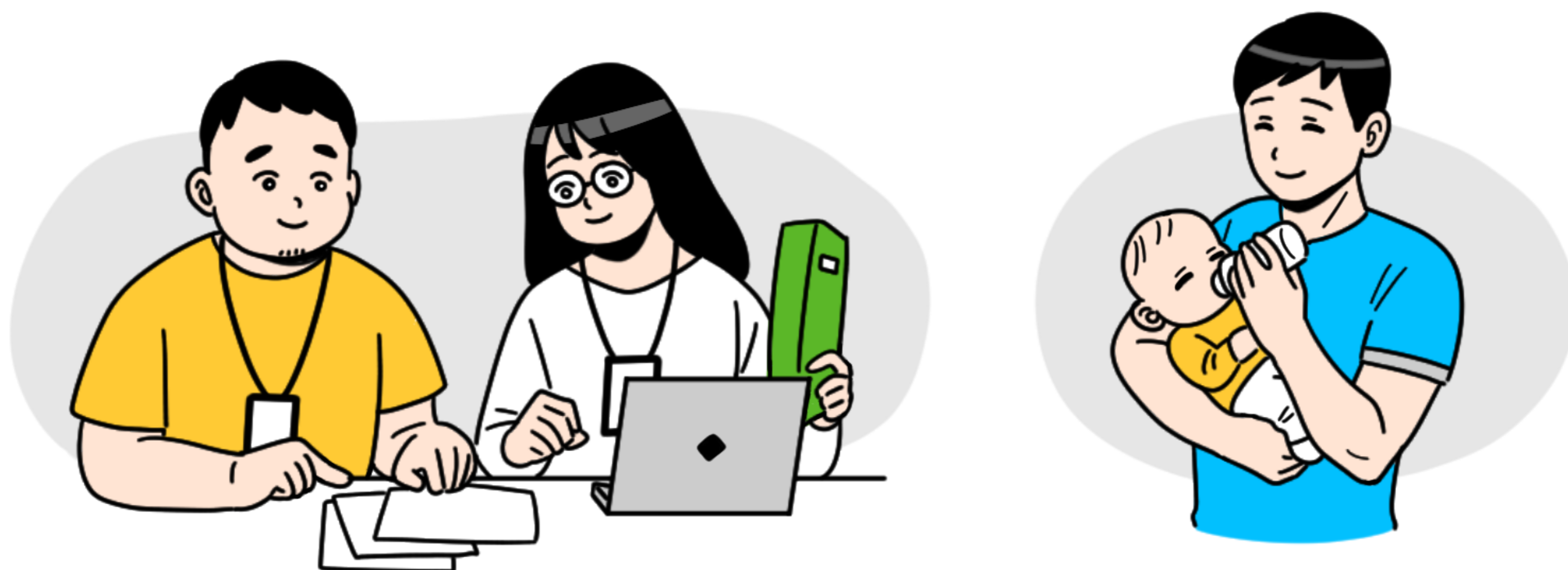
無論你的職業、外型、年齡、身形……
都可以有屬於自己的女性特質的美！



吉列刮鬚刀廣告：更好的男人 🔍



男子氣概，不代表是要否定陰柔。
負起責任、為他人著想，
才能成為一個更好的男人、一個更好的人！



和孩子溝通時，還有這些小技巧可以讓他們更容易理解…… ▼

用積極聆聽和同理對話， 和孩子開啟有意義的討論



引導
之前

取得同意再開始對話：
「你需要我的建議嗎？」

與孩子溝通的
小撇步



談話
之中

多聽孩子說什麼，幫孩子摘要：
「你剛剛說了...所以你的感覺是...這樣嗎？」



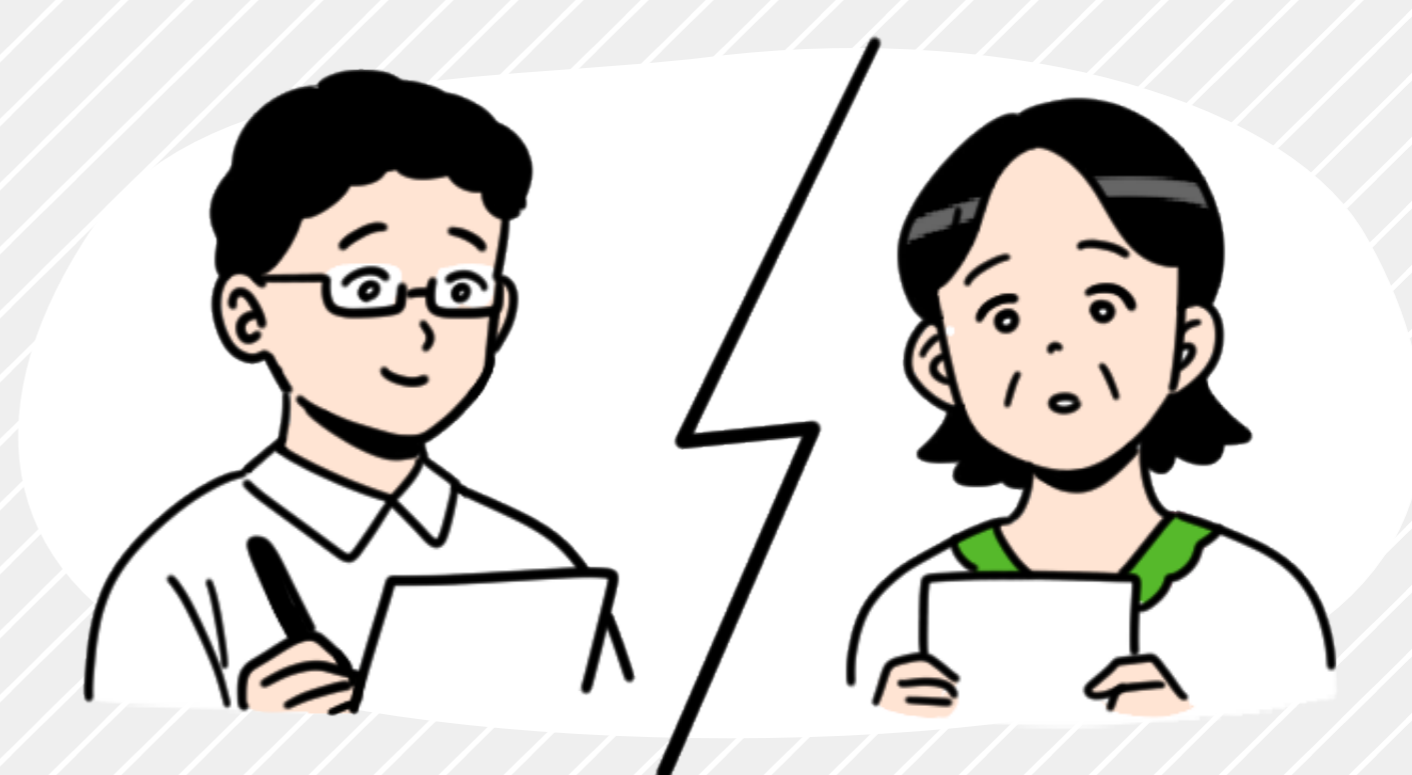
做出
判斷

賦予孩子主導權：
「你怎麼想呢？我想知道你的想法」

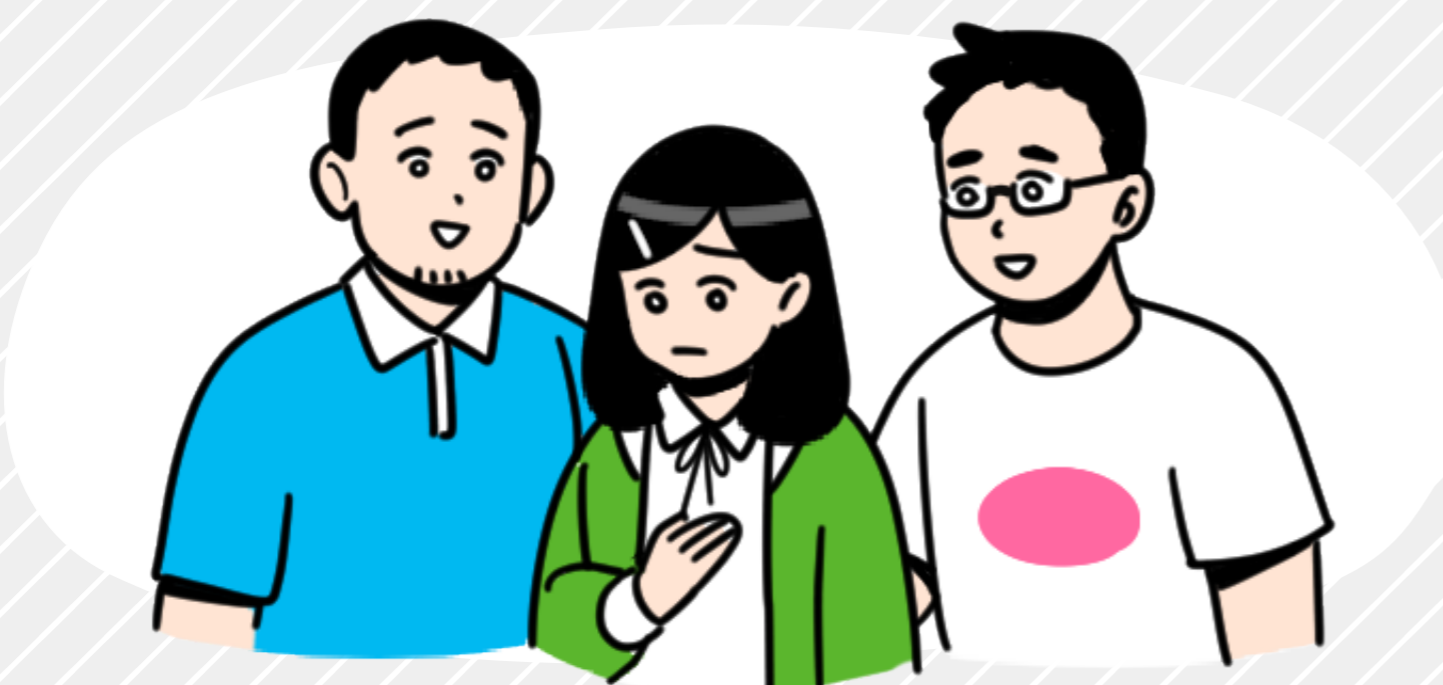
當孩子不符主流價值，你可以這麼做……



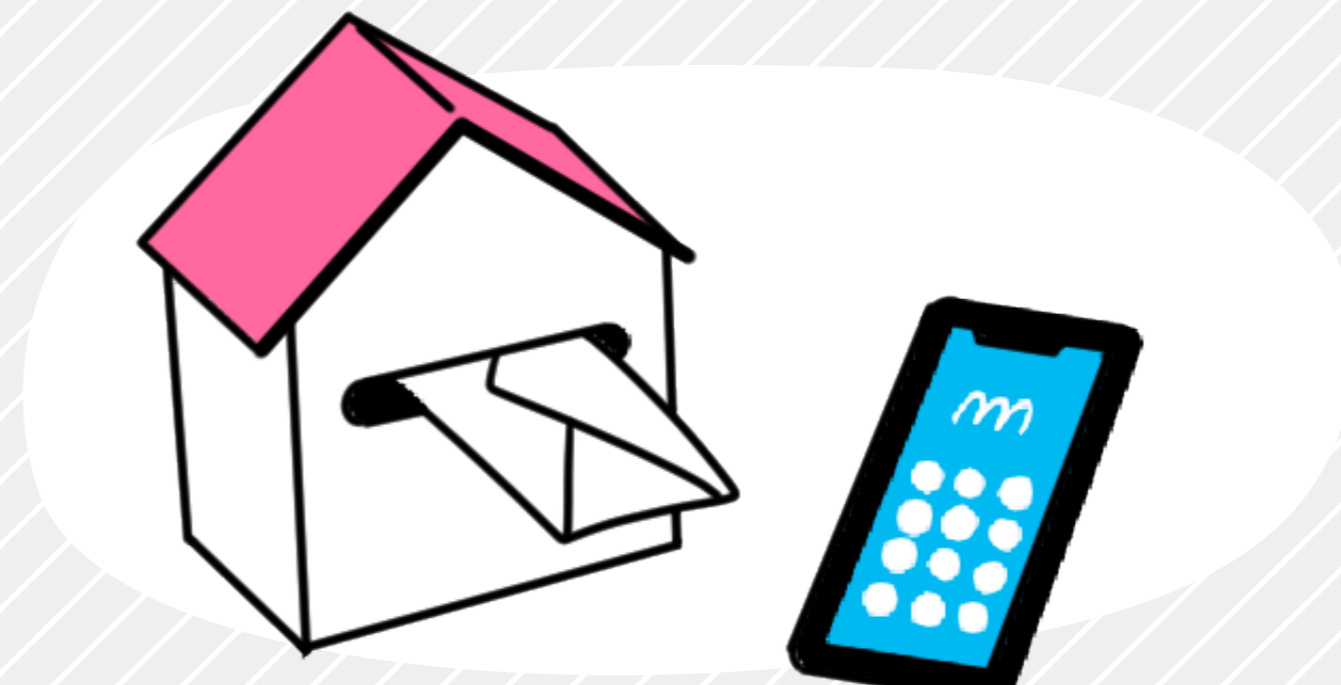
多關心孩子的校園生活近況



與老師保持較緊密的關係



以穩定情感
陪伴孩子度過難關



若孩子真的遭受霸凌，
必要時得以公權力介入

多元價值，可以讓我們的孩子迎向更好的未來 ▼

用積極聆聽和同理對話 和孩子開啟有意義的討論



伴隨著這份教學，
希望我們能夠一起陪孩子度過這個人生的重要轉變階段；

透過正確的知識、柔性且開放的引導，
一起陪伴孩子發展多元而美麗的自我認同

讓我們一起陪伴孩子建立自我認同，
擁抱屬於自己的獨特與美好吧！

發行單位：



編輯顧問：謝莉君老師

企劃製作：簡訊設計

文字編輯：簡訊設計

美術編輯：簡訊設計

出版日期：111 年 7 月

*本教材由愛康衛生棉提供下載教學輔助與訊息分享之目的，
將盡力確保提供的所有資訊與來源正確性，
不就其正確性、即時性、完整性或任何其他用途之適合性等各方面作保證。