

好好談性發展 孩子健康成長



嘉義縣學生輔導諮商中心編製

從性發展的角度看性教育

談到「性教育」，我們容易聯想到性生理知識的「性健康教育」，但是性教育不僅僅只有生理性，從人類發展的角度還需要關注其他方面，包括親密關係、身體形象（人如何看待自己的身體）、情感教育、性別教育（性別角色、性別認同）、性暴力等。從發展的角度來看，也可以想成性教育包含良好的生理、心理以及健康的人際關係。

每一個大人都很重要

性教育與學科（如：數學、自然）不同，性教育除了生理知識上的學習之外，還包括了認知、情緒、社會文化、互動等方面，孩子所接觸的大人都會影響孩子如何看待性和情感關係，如：大人表達情緒及處理感情的方式、對性的看法、家裡對不同性別的態度、與孩子在身體上的互動模式等等。

越輕鬆自然的談性發展，孩子越能放心與信任

我們的文化讓我們不習慣談性，認為這是隱晦的事情，只是大人必須知道，孩子會好奇，也需要學習到正確的知識。若家長常有意無意迴避性相關問題，那麼孩子自然會覺得這是家中的禁忌話題。

過去的經驗可能讓大人在談論性的時候，難免感到不自在，可以試試看在和孩子談之前，先尋找相關的資源，或以開放的心看看其他人是如何做的，用適合自己的方式和孩子談。大人亦不用全知，即使真的不會也沒關係，可以把握和孩子一起學習的機會。

用正確的名詞教育孩子

有時候我們會用模糊的方式談性器官，例如：在談論陰部的清潔時，用「小鳥鳥」、「小妹妹」要洗乾淨等模糊的方式泛指外生殖器，大人可以保持與孩子之間的童言，但同時也要注意正確的名詞才有助於教育及溝通。其實性器官就如其他身體器官一樣自然，還有其他與性教育有關的知識，如：月經、性疾病、避孕工具等，都需要正確的傳達。

性發展在每一個年齡階段

有些人會誤以為性教育是從孩子的第二性徵（邁入青春期的開始發展時才需要性教育，但是人類的**身體器官從出生就存在**，孩子約在2歲就會對自己的身體部位感到好奇、會想觸碰他人的身體、會有愉悅或厭惡的情緒，也會詢問自己是怎麼來的。孩子需要大人以他們能夠理解的語言，在不同的階段適當的回應。

保護孩子是大人的責任

有些人會認為性教育是要教育孩子要「懂得保護自己」，但是孩子的身體比大人瘦小，多數時候遇到危險可能也無力反抗，如果我們把「保護自己」的責任交給孩子時，當不幸的事情發生時，孩子可能會陷入自責/害怕被罵，反而不利求救。大人要做的是教孩子覺察及辨識：哪些接觸是好的接觸？或是不當的接觸？而當不幸遇到對方不恰當的行為時，如何安全地離開環境。



從身體教育的概念 和孩子談性教育

讓孩子愛自己的身體

我們從小就會讓孩子認識身體每一個部位和它的功能，與性相關的器官當然也包含在裡面，依照孩子的年紀和發展，用孩子可以理解的方式說明。並且大人可以讓孩子知道，每一個人都是獨一無二的個體，也都一樣重要，希望孩子能夠喜歡自己的身體、愛自己的身體。

培養孩子的身體自主權

每一個人的身體是屬於「個人的」，擁有「身體自主權」。有自己的感受，有喜歡或是討厭的感覺，每一個人的「允許範圍」或是「厭惡範圍」可能都不一樣。例如：有些孩子不喜歡玩搔癢遊戲。此時即便是孩子身邊親密的人，都得尊重孩子的感受。這份尊重會讓孩子產生出「這是我的身體，我可以決定」的自主意識。

大人可以讓孩子知道，當別人要碰觸你的身體時，需要經過你同意。反過來，當孩子要碰觸別人的身體時，也需要得到對方明確的同意，如此才能尊重彼此的身體自主權。



引導孩子覺察感受並尊重界線

當孩子對自己身體有自主意識，自然地也會劃出心裡的「**身體界線**」。對於身體的意識與界限不會永遠不變，會依**部位、情境、對象、當下的心情**等改變。我們可以透過這些分類，和孩子討論他的感受有都一樣嗎？或是有所差異。例如：跟阿嬤玩搔癢遊戲的時候只喜歡搔癢肚子、不喜歡爸爸在我看電視的時候玩搔癢遊戲、心情不好的時候只想要抱一下，不想要搔癢遊戲。即便是在玩的當下，也可能隨著玩的方式改變，突然不想玩了也是有可能的。

另外，除了身體接觸，有一些看不到的界線，如：孩子在作畫時不想被看、不想在其他人的面前換衣服；孩子也會有不想被迫觀看他人隱私的時候，如：不想和其他兄弟姊妹一起洗澡了、不想看到只穿著內褲的大人，這些界線大人也需要一併尊重、引導孩子能說出自己的感受。

陪孩子一起練習說不、討論拒絕的方法

當我們示範如何尊重孩子的感受，就可以培養孩子區辨「這是不是一個好的接觸」的敏銳度。孩子能夠辨識之後，可以再與孩子討論如何**有效拒絕**不喜歡的接觸。可以從孩子生活中會接觸到的人來想想看，依照情境、對象、危機程度討論。如果這個人對孩子或希望孩子做不喜歡的事情，可以怎麼回應？方法可以有：說出自己不喜歡的感受、轉移去做別的事情、去找其他大人幫忙等。

說「不」其實不太容易

對孩子而言，要向別人說「不」是一件很不容易的事情。孩子在情境中可能會擔心被罵、害怕拒絕後對方會不喜歡自己等。所以預先和孩子一起討論出合適的回應方式與練習是重要的，也可以避免孩子在當下不知所措（尤其是危險的時候）。同時也可以讓孩子知道，和其他人相處時，對方也有拒絕你的可能，讓孩子漸漸提升同理心，進而尊重彼此。

而當孩子在找回應方法並嘗試拒絕的過程中，是需要大人友善的傾聽孩子內心的想法，不斷給予心裡和行動上支持的喔！

嘉義縣學生輔導諮商中心

- ☀ 提供嘉義縣老師及家長諮詢服務
- ☀ 學校轉介後提供學生輔導服務
- ☀ 學校在遭遇重大危機事件時，提供諮詢、心理諮商、資源連結、班級輔導
- ☀ 提供心理衛生輔導的相關資訊與文章
- ☀ 辦理研習活動，提升學校輔導人員的知能

☎ 電話：(05) 2949193、0972924336

📍 搜尋：嘉義縣學生輔導諮商中心

