

当孩子透露自己为非二元性别者 (non-binary) 时，可以如何支持 家长及照顾者提示*

当听到孩子为非二元性别者时，可能会感到疑惑、担忧，或者不知所措。要知道不只自己有同样经历。

非二元性别是指孩子感到自己不是男性或女性，或者可能觉得自己同时是男性和女性。非二元性别人士同时可称为跨性别人士或多元性别人士。

非二元性别并不是问题，也不是精神病况，而是人类自然多样化的一部分。非二元性别人士一直都存在。您所处的社区当中也有活得精彩的非二元性别人士。

您的孩子透露出真实的自我，同时接受这个身份，作为自己社交生活的一部分。孩子了解自我，可能为了出柜已经筹划了一段时间，现时他们可能感到很脆弱。

家长的支持十分重要。您的支持对他们的生活顺利与否，有着举足轻重的影响。家长和照顾者最能够辅助孩子的方式，便是接受他们的性别身份。

非二元性别并非“只是成长的一个阶段”，这种说法可以带来伤害。

非二元性别的未成年人有时会觉得自己与众不同，而且受到不公对待，从而对他们的心理、情绪、生理健康造成影响。然而，即使孩子面临不公道的障碍，家长和照顾者可以是帮助孩子能过上美好生活的强大支持。

当您聆听孩子的想法，尊重对方的身份，展现亲情的时候，便能够为他们带来力量、快乐和支持。

您可以通过以下方式，采取行动：

1. 了解性别身份

- 明白“跨性别”、“非二元性别”、“多元性别”的含义。
- 勇于学习，搜集或寻找朋辈辅助服务相关的资料和支持。

2. 尊重孩子的自主

- 使用孩子指定的名字和性别用词，显示自己对孩子的关怀和尊重。
- 容许孩子通过切合性别身份的衣服、发型、活动，来表现自我。

3. 善待自己

- 要知道家长有情绪是正常的，您可能为孩子的将来或安全感到恐惧。
- 不妨与其他非二元性别年轻人的家长谈谈，分享各自的故事，可以互相支持。

4. 营造支持、有爱的环境

- 确保孩子的学校和群体尊重他们，有需要时与老师沟通。
- 在家展现亲情和接纳，对孩子的自信和精神健康十分重要。

5. 保持耐心

- 孩子对自身性别的感觉可能变得更强烈，或者有所变化。支持孩子、兄弟姐妹以及全家度过这一阶段。
- 我们可能不会马上得到所有的答案，但要愿意聆听和学习。
- 每个家庭接受孩子非二元性别身份的步伐，可能会不一样，家庭之中有步伐差异是可以的，但要确保步伐较慢的一方不会对孩子造成负面影响。孩子对家人支持的需要，较之于家长或照顾者对接受孩子身份的需要，更为重要。

How To Support Your Child When They Tell You They Are Non-Binary*

6. 寻求相关服务帮助

- 了解非二元性别年轻人的医生或咨询师，可以提供有所根据的建议和帮助。
- 联系朋辈支持服务和社区机构，直至找到所需服务为止。
- 尝试安排孩子与其他非二元性别的未成年人见面。

7. 照顾自己

- 要照顾好孩子，便先要照顾好自己。
- 与伴侣、家人、朋友或治疗师一起处理自己的情绪。处理家长所经历的情绪，并不是孩子的责任。

8. 了解自己培育孩子的方式

- 家长最理想的培育方针，便是聆听孩子的想法。这种方法称为“孩子为本培育”，由孩子主导，而非由家长对孩子的期望所主导，当中包含：
 - 尊重孩子的独立自主
 - 聆听孩子的意见
 - 支持孩子的选择
 - 与孩子沟通，商讨下一步的对策
 - 时常沟通，确保家长以合适的方式帮助孩子

*本单张内容中，“非二元性别者” (non-binary) 包括“跨性别” (transgender) 及“多元性别” (gender diverse) 人士。

寻求资讯:

参阅transcend.org.au，便可以找人谈谈，寻求指导，索取家长资料以及通过支持小组与其他同行的家庭接触。