

112 年 3 月輔導室親職文章

身體教育就是教「拒絕」身體碰觸？

資深心理師：從幼兒到青春期，父母最關鍵的是做到這件事

文/ 王惠英(未來 Family 記者)

身體教育或性教育，不但是愛的教育，也是全人教育，可惜在家庭教育中幾乎是缺席的。專家建議，父母樂於做一個學習型家長，同時與小孩建立良好的依附關係，很多問題都能夠迎刃而解。

親子關係是性教育的基礎

從業 25 年、擅長親子性議題處遇的呂嘉惠談到，小孩 2 歲左右開始有行為上的自主，可以自己走路、想獨立做一些事，就會發展出身體的自主權，包括對於自己和別人的身體感到好奇、想要做進一步探索等。此時，父母需要思考如何去看待孩子的身體發展、心理發展及身體自主權。

「孩子會幫我們打開視野，」呂嘉惠直言，很多人一談到身體自主權，就會聯想到「不要」或「拒絕」身體的碰觸，但有的孩子其實會想「要」有身體碰觸的渴望與需求。不管採取禁止或接納的態度，都需要教導孩子該學習的事物。

呂嘉惠認為，性教育不是教生理知識、人際界線、防止性侵而已，而是從愛出發，奠基在好的依附關係之上，讓孩子能夠尊重自己的感覺、愛自己的身體、愛自己的性別、愛自己這個人，在其中學習理解慾望、性的界線與人際互動的一種歷程。

重點不在「防」，而是「愛」

從幼兒期、學齡期到青春期，親職性教育怎麼教？呂嘉惠分享了下列切實可行的想法與做法：

1. 0~6 歲性發展萌芽期

0~6 歲是性發展萌芽期，也是親子談「性」的暖身期，在這個階段可能面臨一些令人尷尬、不知所措的性問題，但還不至於十分焦慮，擔心發生嚴重的事情。此時，父母可以利用繪本等媒材開始與小孩談身體界線，但更重要的是建立良好的親子依附關係。

她建議父母「用依附關係取代身體界線」，在各種狀況下要能和小孩保持情感的連結。包括小孩因為肚子餓、尿布濕、身體不適等哭鬧，不會用語言清楚表

達，能夠安撫他們的情緒、教導他們辨識及表達情緒，然後慢慢去理解這個世界。

2. 6~12 歲性發展懵懂期

6~12 歲是性發展懵懂期，學校會教學齡小孩身體的發展變化、團體生活的社會規範，父母則需要補充性教育的知識，不能只教「不」，而是運用繪本等媒材與孩子一起討論身體界線、性嬉戲語言、青春期生理變化等課題。

呂嘉惠指出，小孩可能會說有關性的語言、取笑別人的「雞雞」，或玩拉頭髮、掀裙子、追逐撲倒等身體遊戲。父母沒辦法完全禁止，但每天可以保有相處時間，跟孩子聊一聊學校生活過得開不開

爸媽跟著小孩的發展，與他們談「性」說愛，不侷限性知識和性侵害防治，而是建立彼此信任的關係。呂嘉惠認為，這樣的時間投資非常值得，可以看見小孩在依附關係下長出自己的能力，包括對某個行為動作的區辨、情緒感受、人際應對、尋求資源、相信爸媽會給予支持。未來不管任何狀況，才能互相信任、一起處理。

3. 12~18 歲性發展摸索期

12~18 歲是性發展摸索期，小孩希望能夠有更多的自主探索，開始感受到「性慾」、對愛情的渴望及身體的接觸等課題。現在很多小孩在 11、12 歲到國中階段，開始嘗試交往，曾有 16 歲孩子參加國小同學會，被問到「現在還是母胎單身的舉手」，結果只有一個人舉手。

在這個階段，呂嘉惠提醒父母還是要讓小孩什麼事都願意說出來。

比方說，呂嘉惠就會跟著青春期的女兒一起追韓劇，聊韓劇中的男性形象、情感表達、美感呈現等，同時幫孩子準備一個「家長之外可以談心的成人」很重要，遇到困惑時能夠求助一個信任的大人，會比只能依附同儕關係來得好。

她同時強調，倘若孩子碰到生命中不好的事，要能夠聽懂他（她），而不是怪罪他（她）。「我們沒辦法透過好的依附關係，避免所有不好的事，但是一個可用的依附關係，會因為孩子願意告訴你，可以將創傷降到最低，在較好的基礎上復原。」

「從生下小孩的那一刻起，親職教育就是一種高度的專業，需要跟著孩子的發展持續的學習，」呂嘉惠重申，性教育沒有標準的答案，爸媽可以做的是與孩子有好好談話的空間、建立互相了解和支持的關係，就能夠在愛中無懼前行。