

竹林心語

發行人：盧志雄

主編：戴瀟禹

出版：竹林中學輔導室

共同編輯：黃雅玲 陳信甫 胡秀娟 胡彬凡



別再叫兒子「不要哭」！引導男孩處理情緒，而非壓抑情緒

多數男性如果在成長過程中遭遇挫折，常因父母的一句：「男兒有淚不輕彈」而堵住情緒的出口，但是勉強把眼淚吞回肚子裡，久了真的會讓人變勇敢嗎？

同時育有兒子和女兒，當女兒不小心跌倒受傷而哭泣時，我們會緊張地察看傷勢，輕聲撫慰眼前淚眼婆娑的小公主。

但，此時此刻，一樣的場景若換成是兒子，則通常會跟孩子說：「有流血嗎？沒有受傷的話，站起來就好，別哭！」

雖然，夜深人靜時我也會自我檢討——是否面對兩個性別不同的孩子時，在處理孩子的情緒問題也會有不同面貌？對於男孩的包容，是否真的較低？

包容較低的本質，是否來自於根深蒂固的傳統觀念：「男兒有淚不輕彈」，男性從古至今必須背負的責任及壓力好似理所當然，因為要有肩膀能成為一家之主。

只是，我們似乎也忘了反思，一家之主也是一個人，而人皆會有情緒，正常的情緒抒發，才是合理的回歸人性。

男兒有淚不輕彈，是勇敢還是壓抑？

當我們要求兒子「不要哭！」的同時，孩子確實把眼淚擦乾、逼著自己把想哭的情緒吞回內心。

哭的動作停止了，但內心的匱乏與難過，並沒有因此而被理解、得到正常的抒發。孩子選擇將眼淚收回時，轉而變成一種不敢發聲的啜泣，一種想發洩卻無法正常宣洩的委屈，壓下去的不只是眼淚，更是一種沉重的匱乏感，無可名狀。因感受委屈或難過而不能表現的情緒，累積久了，真的就會因此變勇敢嗎？

或許，人的潛意識會告訴自己：「我要勇敢堅強不可以哭」，隨著時間過去，受到潛意識的暗示，有可能會因此而變勇敢，但也有可能隱藏了另一層除了勇敢之外的「壓抑」。壓抑久了，會漸漸連想表達的話語，都失去說出來的勇氣，所以，為何有時我們會發現男孩們「不擅表達或溝通」？

不是因為男孩們天生不擅於溝通，而是沒有一個讓他們能順利發聲的管道。

Mary . Polce Lynch (瑪麗・寶絲林區) 在著作《 男孩情緒教養 》中提到：「我們雖無法看見男生的內在感受，卻可以觀察他們形諸於外的表現。」

這也同時探討著男孩們壓抑情緒的模式，以及透過學習體會自我感受與他人感受的「同理心」，才能藉由同理心去處理情緒的問題。

她也在此書中提及，若這些情緒並沒有被正視或教導下，藉由正常口語表達的宣洩和妥善處理，這些感受非但沒有因此而消失，反倒變成壓抑後的「拐彎行為」。

所謂「拐彎行為」包含著：侵略、憂鬱、身理上各種疼痛、恐慌、焦慮、自殘，甚至自殺等偏差行為。

情緒本身不是問題，但如何表達，以及適當的處理情緒，才是讓自己能得到抒發的正常宣洩方式。

唯有正視情緒的存在，不帶有否定及刻意武裝，承認自己也有哀傷、憤怒、不佳的情緒時，才能用正向的態度面對困境、解決問題。

男孩也須正常宣洩情緒

心理諮商中所提到的處理 (Processing) 是指：「談論與某種強烈情緒相關的事件；事件大至恐怖創傷，小至日常一切。」

而這樣的情緒處理往往不只有一次，需要歷經一段時間，但男孩透過這樣的口語訴說的過程，會讓情緒好很多。

鼓勵男孩們勇敢說出自身感受，並且允許哭泣、哀傷等脆弱情緒的發洩，透過正確的練習，讓自身的感受能用正確方式表達：

1. 表達感受

正面鼓勵男孩們可向信任的親友表達自身感受。

2. 自我對話

練習與自己內心的聲音對話。

3. 記錄感受

透過書寫或日記去記載當下感受。

4. 交織練習

承認壞情緒，並且將當下的壞情緒與另一種正向情緒融合，將壞情緒引導至正向思考。

藉由與可靠的親人談話、自我對話的練習，或是進行書寫的當下，將想法與感受正確的訴說出來，才會進一步開啓男孩們願意暢談想法的渠道。

承認自身的脆弱之處，才是勇敢的開始

人類是需要相互支持的群體動物，沒有人是永遠堅強無脆弱的時刻，而不斷追求堅強和優越的過程，其實反面的倒影是孤獨與無助。

不管是男孩還是女孩，皆有脆弱、恐懼或害怕的時刻，若勉強自己不斷藉由強迫勇敢的信念，掩蓋脆弱的存在，那份無助感反而會在內心深處不斷綿延。

心理學家 Tara Well 曾說：「過去認為自我同情是心理韌性不足的表現，會削弱人們對負面行為承擔責任的意願，然而事實是，心理素質真正強大的人才能做到自我同情。」

能「自我同情」是一種同理心共感的體現，而在這個機制中是由「自我揭露」、「坦承失敗」為起點，願意承認自身的錯誤、不堪、痛苦等情緒，才能得到自我同理的安撫，而不陷在自怨自艾的泥淖中無可自拔。

尊重與多元共融，才能造就健康人格

尊重男孩們也跟女孩們一樣有脆弱的一面，並且丟掉傳統窠臼的觀念所賦予男孩的包袱，才能還給男孩們一個正常健康的人格成長空間。

我們需要讓多元共融的教育觀念，在孩子們尚在成長階段就被建立，以及教導孩子們尊重不同的聲音、想法以及建構多元思考的空間。

唯有尊重、鼓勵以及擁有獨立思考能力，才能讓下一代在正向環境中，擁有健康正面的人格發展，長大後也能成為溫暖的人，帶給社會正能量，讓多元共融精神，成為促進大家一同共好的良善環境之動力來源。

【文 | 妮可媽媽 性別力GENDER POEWR

執行編輯 女人迷編輯 Haoting 核稿編輯 女人迷編輯 黃繭 Chien Haung】



為什麼某些教養專家、育兒書籍喜歡用性別區分教養方式？

長期以來，TGEEA 的夥伴們經常看到某些教養專家、育兒書籍對於如何教養孩子的建議與指引，但其中卻有許多強調兒子、女兒因為具有不同特質，所以應該採取不同教養方式的內容。舉例來說：兒子好動坐不住、自制力不足；女兒情緒敏感、在意批評；男孩調皮難管教；女孩乖巧貼心等等。

我們也發現，上述的教養資訊造就許多家長的焦慮與不安，紛紛留言詢問「為什麼我的兒子擁有的都是女孩特質？」「我們家的兒子女兒完全相反」「為什麼我的孩子不符合上述的特質？」「我家女兒兩種特質都有」等等。而這些家長們的留言也彰顯了這種「強調性別刻板印象」的教養觀念可能導致的負面影響。

對家長的負面影響：增加教養焦慮、影響親子關係

當某些教養專家、育兒書籍以「男性／女性」區分特質、行為時，其實也是在建立、強化大眾對於不同性別的刻板印象。當孩子不符合上述分類時，家長可能會對於孩子的成長狀況感到焦慮、擔憂，甚至懷疑自己的教養方式是否出了問題。

面對這樣的情況，家長可能會透過各種方式嘗試影響孩子的發展，或者是在言談間強調「男生不該／應該」怎樣怎樣、「女生不該／應該」怎樣怎樣，進而讓孩子更符合主流社會期待的樣貌。

TGEEA 的夥伴就曾目睹自己的弟弟在哭泣時，被長輩揶揄「你又不是女生，幹嘛那麼愛哭？」，也有網友在匿名平台分享自己對於女兒喜歡玩具車的擔憂。

當孩子接受到這種反應與質疑時，都有可能讓他們逐漸失去安全感，甚至不敢再跟父母親分享自己的感受或情緒，進而影響親子之間的關係。

對孩子的負面影響：難以建立自信、影響人際互動

對於孩子來說，當自己的某些舉動被家長指出「不男生／女生」時，不僅會使他們產生否定自己的情緒，同時也會影響孩子建立自信與認同的過程，進而選擇壓抑自己。此外，孩子們接收到家長的觀念後，也會運用同樣的框架去跟其他人相處，進而影響人際互動的過程。舉例來說：有些孩子會在學校嘲笑陰柔的男孩是「娘娘腔」，或稱陽剛的女孩是「男人婆」等等。

TGEEA 也希望強調，每個人身上的性別特質都是多元的，且特質會隨著不同的情況改變，並沒有任何一個框架或標準可以界定何謂「男性／女性特質」，而且每個孩子在不同的成長階段都有其獨一無二的特質與樣貌，這樣果斷、對立的區分並沒有辦法涵蓋到所有的人。

反思：這些教養觀念強調「男女不同」是為了什麼？

舉出這樣的教養觀念可能導致哪些負面影響之後，我們也可以來共同反思：這些教養專家、育兒書籍之所以強調「兒子、女兒具有不同特質，所以應該採取不同教養方式」的原因是什麼？

TGEEA 的夥伴們認為，這是因為某些教養專家希望能在家長們面對教養困難時，透過簡單、快速的方式，讓家長找到問題的原因與解方。

當家長們整天因為工作、家務、照顧孩子而忙得焦頭爛額時，若孩子又出現無法捉摸的反應與情緒，的確會讓照顧者感到相當疲憊、喪氣，甚至充滿深深的無力感。這時，如果有個教養專家說：「男孩本來就比較好動粗暴」、「女孩就是比較敏感細膩」，將孩子的某些行動、情緒歸因於明確的原因——性別，的確有機會舒緩家長的情緒，並透過教養專家提供的模組、解方來應對。

然而，在快速解決眼前問題的同時，卻可能埋下更深的隱憂。當孩子展現某些行為、情緒的原因被歸咎於是性別所造成的，將可能導致家長對於不同性別的孩子抱持不同的標準，例如：女孩較為敏感是合理的，但當男孩很在意他人的舉動，且情緒起伏較大時，卻會被提醒、指責。而這也會影響孩子對於的自信、認同，甚至會因此感到不公平或委屈。



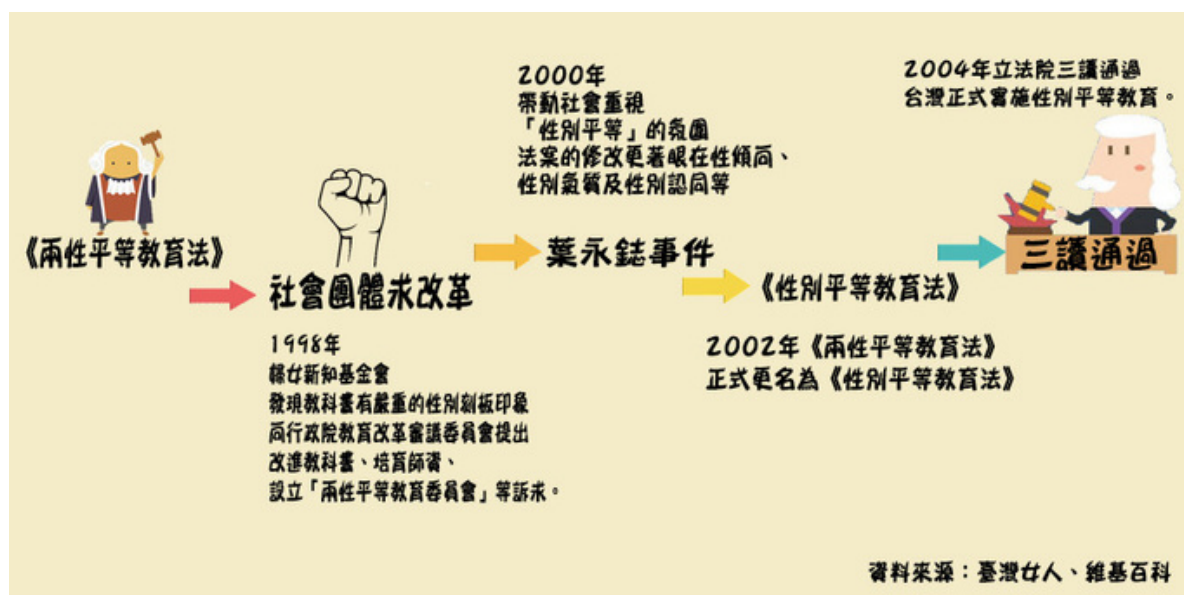
結語：不用「男／女」的框架與孩子相處，將能帶來更多的好處

若將教養專家、育兒書籍建議中的「性別」遮住，其實會發現許多很棒的教養方式是適用於所有孩子的，包括：在孩子較為衝動時給予信任感、若孩子較為敏感則多跟他聊天談心、孩子沒有自信時多讚美鼓勵他、與孩子建立夥伴關係等等。由此可知，其實根本不需要透過性別去區分不同的教養方式。若能抱持著開放的態度認識孩子真實的個性、特質，不透過刻板的「男／女」框架去跟孩子相處，不僅有機會讓孩子在自由發展的過程中找到自信，雙方也不會因為無法達成彼此的期待而互相折磨、消耗，進而讓親子關係更加緊密！

【劉信秀／整理撰寫 台灣性別平等教育協會】

你了解性別平等教育法嗎？

帶你從圖示了解性平法的演變及性平教育內涵



國小階段

1. 日常「性別角色」觀察。
2. 男女生殖器基本功能與差異。
3. 身體自主權的維護與尊重其
危害的防範與求助。
4. 青春期間常見保健問題。
5. 不同性傾向的認識。
6. 性騷擾與性侵害自我防護。
7. 友宜關係的適當表達。

國中階段

1. 懷孕生理保健的認識。
2. 青春身心變化的調適。
3. 性衝動健康因應策略。
4. 多元性別特質與角色的
認識與不同性傾向之尊重。
5. 青少年性行為法律規範。
6. 愛滋病傳染途徑認識及
其他性病預防方法及關懷。

高中階段

1. 「全人的性」內涵探討。
2. 自尊與愛的發展提升。
3. 健康親密關係能力培養。
4. 避孕原理、方法及人工
流產的認識。
5. 生殖系統疾病預防。
6. 遭受性騷擾及性侵害被
害人關懷倡議行動。