

### 聆聽和肯定

您可能是您孩子最重要的聆聽者。

留意孩子如何透過行為和用詞向您表達他們的性別。

問問題！這是了解您孩子對性別的理解和感受的好方法。

接受孩子當前的狀態，並肯定、重視、和愛護現在的他們。



### 溝通和教導

教導您孩子談論性別所需的言語。

談論人們各種表達性別的方式。

告訴您孩子世界各地都存在著性別多元的社群。

### 創造空間

在家打造一個可以透過對話、閱讀、和玩樂去探討性別的空間。

支持您的孩子探討自己對性別的認知和表達。

容許重要的對話慢慢發展，等孩子準備好的時候持續對話。

### 倡導和尋找支援

為您的孩子在學校和社區提倡接納、安全、和有足夠支持的環境。

確保您和孩子能夠獲得準確的資料。

尋找可以提供您和孩子所需的專業人士和同僚支援。

### 尋找資料

為您的疑問找到答案可以幫助舒緩焦慮和幫助您策畫您孩子所需要的支援。

### 尋找和使用支援服務

了解和處理您自己的情緒。透過同僚互助小組或網上團體認識其他家長互相照應。

尋找專業人士幫助您處理情緒。



### 自我關顧

您需要照顧好自己才能照顧孩子。



對您孩子的將來抱開放的態度。您的肯定、接納、和愛護是孩子健康成長不能缺少的一部分。

您孩子正在探索自己的人生。請在他們探索的過程中給予他們愛護和支持。

讓他們帶頭開闢自己的路，並幫助他們度過艱難的時刻。讓他們知道無論如何，您都是他們的避風塘。您的支持會對他們的健康和人際關係有長遠的影響。