

## گوش دهید و تایید کنید

شما می‌توانید مهم‌ترین فردی باشید که به صحبت‌های فرزندتان گوش می‌دهد.

ه آنچه فرزندتان از طریق کلمات و اعمالش درباره جنسیت خود می‌گوید، توجه کنید.

از فرزندتان سوال پرسید؛ سوال پرسیدن شیوه خوبی برای دانستن طرز تفکر او در مورد جنسیت‌اش است. برای فرزندتان همانگونه که هست، ارزش قائل شوید، دوستش بدارید و هویتش را تایید کنید.



## فضا ایجاد کنید

در خانه، فضای مثبتی برای کاوش جنسیت فرزندتان از طریق گفتگو، کتاب و بازی فراهم کنید.

از کنجکاوی فرزندتان در زمینه هویت‌های جنسیتی و نحوه نشان دادن آنها حمایت کنید.

به فرزندتان برای این گفتگوها، زمان و فرصت آمادگی دهید.



## صحبت کنید و آموزش دهید

به فرزندتان ابزار زبانی لازم، که برای صحبت درباره جنسیت‌اش به آن نیاز دارد را، آموزش دهید.

در مورد راه‌های مختلفی که مردم جنسیت خود را درک و بیان می‌کنند، صحبت کنید.

به فرزندتان در مورد وجود جوامع متنوع جنسیتی در سراسر جهان آموزش دهید.

## جانبداری کنید و کمک بگیرید

برای ایجاد محیط‌های امن برای فرزندتان در مدرسه و جامعه از او حمایت کنید.

از دسترسی خود و فرزندتان به اطلاعات صحیح اطمینان حاصل کنید.

برای پیوستن به گروه‌های مختلف حمایت‌کننده برای خود و فرزندتان تلاش کنید.

### در پی اطلاعات باشید

پیدا کردن پاسخ سوالات شما می‌تواند بسیاری از نگرانی‌هایتان را کاهش دهد و به شما در برنامه‌ریزی برای نیازهای فرزندتان کمک کند.

### کمک بگیرید

با احساسات خود کنار بیایید. از طریق گروه‌های حمایت کننده یا شبکه‌های آنلاین با والدین دیگر ارتباط برقرار کنید. برای کنار آمدن با احساسات خود با متخصص صحبت کنید.



### خودمراقبتی

از خود مراقبت کنید تا بتوانید آماده حمایت از فرزندتان باشید.

آمادگی پذیرش مسیر رشد فرزندتان، به هر شکلی که باشد را، داشته باشید. تایید، پذیرش و محبت شما برای رشد سالم کودک بسیار مهم است.

فرزند شما برای کشف هویت و چگونگی زندگی خود، راه خود را در پیش دارد. در مسیری که فرزندتان در حال کشف و شکل دادن به هویت خود است، او را دوست بدارید و از او حمایت کنید. به استقلال وی احترام بگذارید و در مواجهه با چالش‌ها به او کمک کنید. به او نشان دهید که در هر برهه از زندگی، شما در کنارش خواهید بود. انجام این کارها، تاثیرات مثبت طولانی مدتی بر سلامت و روابط آن‌ها خواهد داشت.

