

# 如何谈论尊重 袖珍指南



Australian Government

VIOLENCE AGAINST WOMEN  
**LET'S STOP IT**  
**AT THE START**

# 如何谈论尊重袖珍指南

## 并非所有针对女性的不尊重行为都会最终上升为暴力,但是针对女性的暴力行为无一例外始于不尊重。

“让我们从源头制止它”(Stop it at the Start) 宣传活动的诉求是终结针对女性的暴力。大多数虐待、家庭暴力和性暴力的受害者是女性,而大多数对女性施暴的人则是男性。

本袖珍指南旨在支持成年人与儿童和青少年就尊重和如何建立基于尊重的关系的问题进行对话。

通过思考你相信什么,你可能会说什么,以及如何进行积极的对话,你可以充分利用每一个机会。

### 做好准备,尽早对话,经常对话

当你看到或听到令你感觉不对的事情时,当你的孩子提出问题或想聊天时,你应该随时做好与他们对话的准备。

利用日常生活中出现的机会常谈这个话题,从而不再觉得难以启口。

快速而冷静地解决不尊重的行为,解释为什么这种行为不正确,以及这种行为能对其他人造成的影响。

### 借用例子

你可能会发现,利用电视、互联网或其他人分享经验的例子有助纠正错误观点,包括女性受到男性伤害是她们咎由自取以及男女有别等。

### 以身作则

作为父母或照顾者,你是儿童和青少年生活中的重要榜样人物。没有人期望你能十全十美。重要的是,在讨论不应该有哪些行为时,你需要诚实、保持原则一致,并利用个人实例说明问题。

### 保持沟通

儿童和青少年参与的网络活动非常广泛。

你不必是一名最新技术专家,但是了解他们正在使用哪些平台很重要。向他们询问社交媒体上正在流行什么以及他们与谁互动。

### 何时介入

与儿童和青少年仔细聊一聊他们如何独立处理不同的情况,询问他们是否有其他可以信赖的成年人交谈。如果你感到有必要干预而他们不希望你插手,应该与他们聊一聊原因。

信心十足地打开话题有时可能是最困难的一步。

### 语言

使用鼓励、包容和尊重的语言与儿童和青少年讲话。语言能够冒犯、恐吓、贬低、排斥和强化有害的固有印象。包容性的语言可以令人们感觉受到接纳、获得重视并有掌控权。

### 建议的话题

考虑儿童和青少年的亲身经历、现有知识和需求。开始对话前,根据他们的年龄、成熟程度和能力来构建主题。

### 解释尊重

- 尊重是什么以及它的重要性。
- 家人之间和朋友之间的尊重。
- 自我尊重。
- 体育运动和工作场所的尊重言行。
- 所有性别的人之间的尊重关系。

## 性别规范

- 性别固有印象是什么。
- 男孩或男性、女孩或女性，以及性别多样化或流动性的含义。
- 性别平等的含义及其重要性。
- 媒体对不同性别的描绘。

## 辨识不尊重和攻击性的言行

- 霸凌、戏弄和辱骂。
- 在操场上打架，或在体育运动中有不尊重的言行。
- 网络暴力和骚扰。
- 恐吓和公开骚扰。
- 肢体暴力。
- 不断纠缠或恼怒别人。
- 控制或嫉妒行为。

## 个人隐私

- 有个人隐私权。
- 拍摄和分享照片，或被别人拍照。
- 与他人分享私人对话和在线聊天记录。
- 在网络上传播个人信息。
- 在网络上设定界限。
- 不断使用短信或电话进行骚扰。

## 建立在尊重基础上的关系

- 有选择和独立的自由。
- 越界时如何承认和道歉。
- 沟通交流和倾听。
- 如何识别不健康或不平等的关系。

## 当我们经历或认识到不尊重的言行时可以做些什么

- 勇于指出不尊重的言行。
- 识别网络影响力者的不尊重言行。
- 以身作则。
- 畅所欲言并寻求帮助。

## 建议打开话题的语言

准备好一起讨论话题。明确表明你在帮助他们。你可能最初不会得到回应，这没关系。如果你觉得时机合适，尝试使用不同的语言打开话题。

- 很高兴你找我谈，你不会惹麻烦的，我可以帮助你。
- 你可能不想把全部事情告诉我，这没关系。我保证听你讲，不做评判。
- 你可能觉得我不明白，但是我真的很想试一试。你不妨告诉我，究竟发生了什么？

## 应对障碍或儿童的负面反应

一些儿童和青少年不愿意谈论棘手的问题。你可以利用一些方法，增加他们能够坦诚对话的机会。

- 倾听线索并准备做出回应。
- 承认分清谁对谁错可能很难。
- 谈论成功的例子，谈起以前他们曾有过的尊重言行以及对一些情况做出的正面反应。
- 让他们知道你随时都能听他们倾诉。

如果你与儿童和青少年谈论他们经历或曾有过的不尊重言行，必须非常明确地告诉他们这是不能接受的。与他们讨论将来遇到类似情况时可以有怎样的不同反应。

通过练习可以使展开这些对话变得容易。

以积极的方式挑战态度和行为并树立良好的榜样，我们可以预防针对性别的暴力行为。

## 获取更多信息

更多使用你的语言编写的信息或资源可以在 [respect.gov.au/translated](https://respect.gov.au/translated) 网站找到。