

# 青春期的華麗轉身 意識身體的變化



撰文／黃淑貞 小兔子書坊店主

一般而言，所謂青春期大約是介於十一歲到十五歲之間，有專家稱之為「脆弱的斷層」，既有著各種可能性，也有著許多危機(註)。這五年之間的變化如同大海嘯，孩子身心接受到極大震撼，外在的多元變動導致內心四分五裂，開始學習拼湊完整的自我。此外，這個階段的孩子開始告別稚嫩的兒童時期，邁向成熟階段的旅途上，擺盪於稚嫩與成熟之間，形成一股起伏不定與拉扯糾結的正負力道，彼此磨合，彼此抗衡。

註：出自於《守護生命之火 -- 照亮中學生的未來》

作者：貝蒂施特利，三元生活實踐社出版

孩子自己也體會到這股不安定，無論是外在身體或是內在價值觀的變化，於是他們會開始思考「我怎麼了？」以及「我該如何做？」藉此尋求自我的定錨。

自我定錨的第一步就是意識身體的變化，身體的蛻變是揮別童年的起始點。當我們回想過往的成長經驗，大人們總是避諱著私密的成長議題，以為自然而然就會懂得一切。然而如此似有若無的避諱，不正面談論的身體變化、不告訴我們如何因應，也不告訴我們應該如何認識自己，恍若身體議題所揭開的是一個多麼可怕蒼疤似的，充斥著隱晦與黑暗。

然而，成長應該是一份美好的禮物，因此孩子的自我認同就是從身體意識開始。大人既然不希望孩子在青春期跌跌撞撞，就得為孩子指出另一條可行的路，認知與行為才會改善，而閱讀故事就是一條可行的路徑之一。

### 《神啊！你在嗎？》

此書藉著描述瑪格麗特的成長寫實歷程，逐漸織成一層又一層的女孩自我探索網絡，從認識身體、接納自己，再到自我認同，最後成功建立歸屬感，作者更以一種較開放自然與幽默的心態：「請妳們好好準備，以迎接屬於妳們獨一無二的女人成長洗禮吧！」



女孩的成長洗禮是需要被教導，是可以被討論，應該得像是討論感冒病痛那樣的自然才是，如此方能讓女孩們以一種較為正面、期待、興奮的心情迎接這一場身體變化，而不是只有茫然與無知，應當選擇挹注更有力量的滋養，讓女孩們有智慧地突破青春期的重重困境。

男孩與女孩本來就有所不同，但相同的是男孩成長也需要大人有意識的呵護著。

### 《撒落的星星》

作者選擇以一位五年級的男孩阿慧為主角，並且賦予他說故事的權利，從發現自己開始夢遺，對於長大的恐懼與未知。故事巧妙地鋪陳有趣的劇情，運用生活場景與事物，無一不是將「改變」這個意象從外部環境連結到故事中的角色，提醒讀者萬物都有重生的契機，如書中提及的溫泉城市、老家、神轎、石牆等，身體的變化也會是一種嶄新的重生蛻變。閱讀著《撒落的星星》中每個人面對生命的難處與失落，讀來字字歡笑，句句斷腸，讓我們得以明白改變是生命之所以繽紛的重要元素，也會是黑暗世界的一線曙光。

因此，陪伴孩子度過「脆弱的斷層」的首要之務，就是大人自己也得重新學習定錨--重新認識自己與孩子開始。教養過程難免有所挫敗，無時無刻項暗潮般一波波襲擊而來。但只要能有意識的陪伴孩子揮別童年，華麗轉身後，逐漸走出孤單疑惑的深壑，更有力量跨步向前行，以綻放獨特燦然的笑靨。

《神啊！你在嗎？》 小麥田

《撒落的星星》 小麥田

