

保良局莊啟程幼稚園幼兒園

2022年7月父母篇

與孩子談談合適的距離



在日常生活裡，大多數成年人都懂得與其他人保持恰當的身體距離，例如會因應場合、與對方的關係等因素作出調整，讓大家都感到舒服自在。相反，小朋友對於身體距離往往未能好好掌握，家長有需要花多點時間去教導小朋友明白，身體界線和情感之間的關係。

日常生活例子：排隊付款購物

家長如運用日常生活的例子來作教導，和孩子抱著輕鬆好玩、競猜遊戲的心情去觀察身邊不同的人的社交距離，會是非常好的開始。家長可以透過問題，引導孩子去觀察，令孩子對身體界線和情感之間的關係產生興趣，並學習多留意周圍的人和事。例如在超級市場，正在排隊付款購物的人有男有女、有不同年齡層，這會是個不錯的場景。家長可問孩子以下問題：一、排隊的人會「掂到」排在前面和後面的人的身體嗎？二、家長可以請孩子觀察特定的人物，讓孩子猜一猜，他們是甚麼關係？是媽媽和女兒、朋友、還是陌生人呢？有甚麼線索透露了他們的關係呢？三、他們有交談過嗎？還是各自做自己的事，如低頭看手機？四、猜猜他們當時的心情怎樣，是開心、沉悶、疲累等等。五、如果有人覺得排隊時和其他人太接近，他們會有甚麼反應呢？

當孩子在觀察後說出答案，家長可以讚賞子女的細心觀察，然後為這次競猜遊戲作簡單的總結，引導孩子明白成年人和其他人合宜相處的重點：一、一般來說，家庭成員之間的身體距離是最

親近的，例如父母和子女之間會擁抱、拖手、依靠在一起，也會傾談；二、朋友之間偶然或會拍一拍膊頭，或有少量的身體接觸，但都是點到即止，相處時以傾談為主；三、陌生人之間不需要也不適宜有任何身體接觸，一般情況下不會閒聊，以免產生誤會；四、任何人遇到不舒服的接觸，應該即時拒絕、走開、找人幫忙。以上四項身體界線原則普遍為社會所接受，然而每個家庭對身體界線的看法，或許會有一些微調。若孩子對身體界線感到困擾，筆者鼓勵家長和孩子逐一詳談，幫助孩子釐清界線。

小朋友們的互動界線：彼此尊重、彼此愛護

筆者觀察到小朋友之間的互動，都是很單純很直接的，他們很容易在短時間內就和對方攬頭攬頸，表現得相親相愛，相反，當生氣時他們或會互相推撞，造成損傷。其實小朋友之間玩起來，很多時只在意是否好玩開心，有時真的沒注意身體界線。家長要教導的重點是告訴孩子：「我們慢慢成長，就需要用大個仔、大個女的方式去溝通，這是一種禮儀。」我們要給孩子心理準備去改變其行為舉止，由身體界線的「嬰幼模式」，慢慢過渡成「長大模式」，意即有合宜的身體界線，能和其他人用言語、文字、表情或身體動作來溝通，彼此的距離能令雙方感到自在和舒服、被尊重和愛護。這種改變，有些小朋友只需要短時間就能做得好，有些小朋友則需要多些時間去適應，其實這也是正常的事，毋須比較，父母可以告訴孩子：「爸媽會陪著你過渡。」

保良局莊啟程幼稚園幼兒園

2022年7月父母篇

家長的態度：多讚賞、清晰的提醒和合理的責罰

當小朋友做得對時，例如在公園玩耍時懂得排隊、學會等待，在排隊時留空間給其他小朋友，讓大家都感到舒服，請家長多多讚賞孩子，告訴孩子這樣做能令彼此都感到被尊重，這也是愛護身體的表達，家長還可以跟孩子說，這些正確的行為，會令大家都會喜歡和你相處。

筆者明白或許有部份家長對孩子過份溺愛、不捨得責罵，合理化他們的錯誤行為，孩子犯錯，家長就會想：「小朋友就是這樣啊，遲些他就會變好」，姑息犯錯的孩子最終反而會令他們受傷害，因為大家都會討厭他的無禮和暴力行為，沒有人喜歡和「小霸王」做朋友，錯誤行為並不會因著小朋友漸漸成長而自動變好，時間愈久只會令這些壞習慣變成常態，令孩子積習難改。因此，當小朋友做出傷害別人的身體，如推跌別人、打人、扯頭髮，或做出讓人蒙羞的事，如揪扯衣物、觸摸別人的身體來作弄別人等等，家長必須給孩子清晰的提醒和合理的責罰，家長可以請孩子回想一下，別人對自己錯誤的行為有甚麼反應和感覺，例如驚慌、討厭、生氣等等，並讓孩子明白合宜的身體界線和建立友誼是有直接的關係。最後，家長務必給予孩子改正的機會，鼓勵孩子向受害者道歉，家長亦可以教導孩子，如果再有類似的情況出現，孩子應該怎樣做。

其實無論大人和小朋友也在學習不同的人生課題，做錯了就要有勇氣道歉，知錯能改，避免再犯

類似錯誤，願意承認過犯當然難能可貴，其實這也是成熟的表現。祝願大家能以溫柔的言語、堅定的心，再多一點耐性去教導活潑好動的孩子，相信教導成果是指日可待的。



資料庫

看動畫，認識身體界線

除透過日常生活的例子，幫助孩子認識身體界線外，家長還可以選擇跟孩子一起收看教導身體界線的動畫短片。明光社製作的「熊仔姐姐講故事」系列中，「好接觸和壞接觸」、「奇怪的手」、「電視情侶」、「泡泡知錯了」等幾條短片，都以生動有趣的動畫和活潑的解說，讓孩子明白身體界線的重要，誠邀家長和孩子一同收看。



收看短片

