

114 學年度 2 月份輔導室親職文章

本期主題: 《 性平 》

導孩子關於身體界線是非常重要的，這不僅能幫助他們保護自己，還能促進健康的人際關係。

文章來源：媽媽寶寶

讓孩子明白「這是你的身體，你有權利決定誰可以接觸你的身體」。身體界線的重要性在於它能幫助個人保護自己免受身體和心理上的傷害。

教導孩子關於身體界線是非常重要的，這不僅能幫助他們保護自己，還能促進健康的人際關係。成人可以使用簡單明瞭且年齡適合的方式，逐步引導孩子了解自己的身體界線和他人的界線。

教導孩子身體界線 1. 介紹身體界線的概念

「身體界線」是指個人對自己身體的控制權，以及如何與他人互動時設立的物理和情感界限。這個概念強調每個人都有權決定他們的身體如何被接觸、什麼樣的接觸是他們能接受的，以及何時需要拒絕或設限。

讓孩子明白「這是你的身體，你有權利決定誰可以接觸你的身體」。使用簡單的語言告訴孩子，每個人都有自己的身體界線，這些界線是需要被尊重的。

教導孩子身體界線 2. 「好觸碰」和「壞觸碰」

清楚地解釋什麼是「好觸碰」和「壞觸碰」。好觸碰是讓他們感覺安全、舒適的觸碰，如擁抱父母或和朋友握手；壞觸碰則是不受歡迎或讓他們感到不安的觸碰，這樣的觸碰應該要拒絕，並且誠實告知信任的成人。

教導孩子身體界線 3. 尊重別人的身體界線

讓孩子知道，不僅他們自己的身體有界線，別人也一樣有。教導他們尊重他人的界線，例如在沒有得到對方同意的情況下不應該擁抱或觸碰他人。

教導孩子身體界線 4. 「說不」的權利

讓孩子知道，當他們感覺不舒服時，他們有權利說「不」，即使對方是他們認識或尊重的人。教他們勇敢表達自己的感受，並強調拒絕別人觸碰是一件正常且重要的事情。

教導孩子身體界線 5. 角色扮演練習

通過角色扮演來模擬一些可能發生的情境，例如：「如果有人想要擁抱你，但你不想要，該怎麼辦？」讓孩子練習如何禮貌但堅定地表達他們的意願。這可以幫助孩子在現實

情境中更有信心。

教導孩子身體界線 6. 引導孩子分享感受

鼓勵孩子談論他們的感受。告訴他們，如果有人讓他們感到不安或困擾，他們應該馬上告訴老師或信任的成人。創造一個開放、安全的環境，讓孩子知道他們的感受是重要的。

教導孩子身體界線 7. 保持開放溝通

建立與孩子之間的信任感，讓他們知道任何時候都可以與信任成人討論這類問題。

教導孩子身體界線 8. 閱讀相關書籍與影片

可以使用兒童書籍或影片來幫助孩子更理解這些概念。例如，有許多書籍專門討論個人界線、好觸碰與壞觸碰，這可以幫助孩子將這些抽象的概念形象化。

推薦三本教導孩子身體界線的書籍

蝴蝶朵朵

作者： 幸佳慧

繪者： 陳潔皓， 徐思寧

出版社： 字畝文化

身體的界線：兒童自我保護繪本（Let' s Talk About Body Boundaries, Consent and Respect）

作者： 詹妮·桑德斯

原文作者： Jayneen Sanders

譯者： 劉淑雯

繪者： 莎拉·詹寧斯（Sarah Jennings）

出版社： 小魯文化

你可以說不：保護自己遠離傷害的繪本（You Can Say " No" とにかくさけんでにげるんだ：わるい人から身をまもる本）

作者： 貝蒂·博嘉荷多

原文作者： Betty Boegehold

譯者： 林佳慧

繪者： 河原麻里子

出版社： 小熊出版