

親職教練心視界

了解社交互動模式 教導拿捏人際界線

文／林佳慧（諮商心理師、Bowen 理論親職教練）（2021/11/10）

「培生，你怎麼會突然抱住安婕，你知道安婕不喜歡嗎？」媽媽問兒子。

培生的班導前一晚接到安婕媽媽電話，生氣的說自己女兒被培生突然抱住受到驚嚇。她不想把事情鬧大，要求老師告訴培生家長要好好管教，於是老師通知培生媽媽。

培生驚訝得不得了，瞪大眼睛說：「沒有哇，我看她趴在桌上，以為她不舒服，所以想安慰她呀。」說完，培生的眼中泛淚。

培生接著說：「安婕平常在玩的時候，也會跟其他男生拉拉扯扯，她還會抱別人，像凱祥的個子比她小，就被她抱起來過。為什麼她可以抱別人，而我只是要安慰她，卻被大家罵呢？」

善意結交卻表錯情

在培生的生活經驗中，當他難過、生氣、不高興時，都能和父母討拍要抱抱，即使沒有特別的事，也能和父母勾著手、靠在父母身上，或只是單純擁抱。這是培生家表達親密、陪伴彼此的方式。

然而，每個家庭相處的方式不同，表達情感和關心、互動方法各有一套，當孩子的生活及人際互動經驗不足，就只能以自己有限又熟悉的方式來與他人相處。因此，有的孩子在同儕中就顯得熱情過頭，而有的就像是團體中的邊緣人，拿捏不好與他人舒服的互動，以至於用錯方法表錯情。

培生就是想關心同學，卻用錯方法的一個例子。

親子討論社交界線

孩子的照顧者平時可多關心並問問孩子，平日在學校都和哪些同學玩、和誰分組在一起、有哪些有趣或特殊的事，讓孩子養成和家人分享身邊大小事的習慣，以便適時討論相處之道，以及關係親疏的社交界線。

因應孩子日益擴大的生活圈，也可以和孩子以實例具體討論、分辨關係親疏，以拿捏交流深淺，提醒保持適當身體距離：

●關係親疏：最親近的，可能是同住的主要照顧者和手足；次親近的如要好的同學、朋友、常互動的親屬；再來是普通關係的同學、朋友、家族親戚；再疏遠一點的，是不熟的同學、朋友和遠親等。

●交流深淺：最親近的關係，可以無話不談；次親近關係要保留隱私、增加來往、促進彼此更多了解；普通關係，因為還不了解彼此，儘量不要談隱私和祕密；不熟的朋友，則是禮貌問候與互動。交流中，應拿捏互動和表達內容是否與交情一致。

●身體距離：最親密的關係可以有近距離的身體接觸，像是擁抱、親吻，但仍然要教育孩子，泳衣包住的部分是身體界線中的警戒區，有任何問題都要和父母討論。次親密的關係，可能可以勾勾手或搭肩；普通朋友和不熟朋友的身體距離，大約會保持在手臂張開的距離。

貼心建議

對所有人保持尊重

很多時候，我們依照自己的經驗來理解和行動，所以會有人說「我以為……」，這就是人與人互動缺乏清楚溝通的結果。

因此，我們可以透過詢問、核對，才知道彼此想的一不一樣。在想法一樣的部分，採取符合他人和自己需要的行動；在想法不一樣的部分，則必須彼此尊重才不會表錯情。

以上文章摘自國語日報

<https://www.mdnkids.com/content.asp?sub=6&sn=4828>