

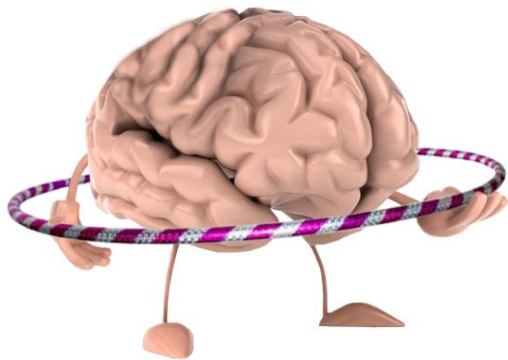
我的界限

活動指南 (幼稚園至二年級)



Know Your Neuro

測驗題



1. 大腦的功能是什麼？詢問學生對影片的記憶。
《我的界線》一書探討了大腦的功能。答案：思考和做出選擇。
2. 什麼是邊界？答：它就像一個圍繞著你的想像中的呼拉圈。身體。它始終與你同在。
3. 你能看見自己的界線嗎？答：不能，但它們一直都在那裡。
4. 誰有界線？答：每個人都有界線。
5. 界限有什麼作用？答：它們保護你，讓你安全。
6. 誰來決定什麼可以進入你的邊界，什麼可以留在你的邊界之外？
答案：你確實可以！
7. 如何判斷某人或某事是否以你無法接受的方式越界？答：你可能會感到奇怪、難過、不舒服，或是喜歡。你需要搬家才能有更大的空間。
8. 如何才能更好地設定自己的界線？答：練習選擇你覺得舒服的事情，並且要讓別人知道。



長期學習



呼拉圈停止

讓學生兩人一組，面對面站著。讓他們想像自己的邊界就像一個呼拉圈，圍繞著他們的身體。每個學生輪流慢慢地走向對方。

- a) 請學生在對方靠近時說「停」。
靠近他們。問問他們當有人靠近時的感受。
他們在呼拉圈裡待得太近，以及說「停」時的感受。
- b) 請學生練習用「請你後退一下好嗎？」或「我覺得不舒服，你能給我一些空間嗎？」之類的話請對方後退。
- c) 稱讚學生使用自信的語言表達自己的界線。

邊界之歌

請點擊下方連結觀看《邊界之歌》並跟著一起唱：
<https://www.youtube.com/watch?v=aSFvJbSQdA4>

請停止。我不喜歡這樣。
我覺得很不自在，我需要更多空間。
在我面前不會。別往心裡去。
那隻是一條邊界。一條邊界。

讚，點踩

閱讀以下情景，並請學生豎起大拇指表示他們是否願意在呼拉圈內進行該動作，或者豎起大拇指向下表示他們是否希望該動作在呼拉圈外進行或根本不進行該動作：

1. 朋友問他/她可不可以給你一個擁抱。
2. 陌生人未經允許就試圖擁抱你。
3. 你告訴朋友不要再搔你癢癢之後，他還是繼續搔你癢癢。
4. 一位同學向你索取一張你一絲不掛的照片。
5. 老師因為你考試努力而跟你擊掌。
6. 鄰居想讓你去他們的臥室和他們玩。
7. 你回家時，父母會給你一個擁抱。



溝通我的界限

請學生練習說出以下邊界
大聲地交流，直到他們感到自在為止...

1. 不，我不需要擁抱。我們擊掌吧。
2. 我可以給你一個擁抱嗎？還是你想跟我擊掌？
3. 我覺得這樣不太舒服。我們換個方式吧。
4. 我會尊重你的界限，請你也尊重我的界限。