

## 親愛的小一的家長們：

學期過了一半，大家有沒有發現，孩子們最近回家分享校園生活的心情變豐富了？當孩子們從陌生到熟悉，互動頻率一高，「社交邊界」的摸索也就跟著來了。對這群小一新鮮人來說，這些互動中的小碰撞，其實都是最寶貴的學習機會。



孩子們正在練習如何讀懂別人的心，有時候「界線」難免會踩過頭：

- 男孩們的「力道拿捏」：有時候看他們推來推去，其實是想表達友好的「大動作」，但因為還抓不準力道，不小心就讓同學覺得不舒服。這是一個教導孩子「尊重身體空間」的好時機。
- 孩子間的「直白情緒」：這個年紀說話很直接，當下不順心可能就脫口而出「不跟你玩了」。雖然孩子們通常轉頭就和好，但對於心思較細膩的孩子，這確實是練習「處理被拒絕感」的第一步。



社交技巧不是天生就會，輔導室分享幾個 2 分鐘陪伴小撇步，讓練習變簡單：

1. 「停」的尊重練習：平常在家玩鬧時，練習「只要對方喊停，就要立刻收手」。讓孩子建立直覺：尊重別人的意願，是玩得開心的前提。
2. 晚餐桌上的小劇場：隨口聊聊：「如果同學不想玩你想玩的，除了生氣，我們還有什麼好主意？」多幫孩子存幾個應變的小口袋，遇到狀況才不會卡住。
3. 接住情緒，一起成長：孩子抱怨時，我們先同理他的感受（「喔，那你那時候一定很委屈吧」）。等孩子冷靜了，我們再一起討論：「下次如果再發生，我們可以怎麼說？」



每一場校園裡的互動，都是孩子練習情商的實戰課。讓我們一起陪著這群領航員，在互動中學會帥氣又溫柔地體貼他人，建立最自信的社交超能力！