

反毒拒毒-家長親子溝通技巧

一、建立良好親子溝通：

- (一) 建立良好親子溝通仰賴真誠地傾聽，以及在講出自己的想法與感覺前先停一下，想一下再說。
- (二) 當你的孩子說話時，用表情動作表達出你有興趣聽，並嘗試去發掘為什麼這件事對他很重要。

二、傾聽的技巧

- (一) 傾聽時最好放下手邊工作看著他，讓孩子感受到你很專注，很重視他說的話。
- (二) 觀察從生活起做，了解習慣改變的過程和原因。孩子從小就會觀察父母的眼色、表情反應，父母往往以威權方式告誡孩子，致使孩子隱藏自己，故最好能觀察孩子的反應適時給予引導，技巧如下：
 - ◆瞭解孩子吸毒的情境和原因
 - ◆注意地聽，等你的孩子把話完全說完後，再換你說；如果可以的話，停下你正在做的任何事，讓你的孩子知道你真的想聽他說。
 - ◆選擇雙方情緒平和的時刻，與孩子進行溝通及瞭解。
 - ◆當孩子的朋友支持他，做為孩子可以傾訴的對象。

三、問話的技巧

- (一) 以關懷的態度和語氣問話。不要用質問的口吻，以同理心看待要溝通的事件，例如：你看到孩子怪怪的，不要問「您到底幹了什麼好事？」，可用關懷的語言：「你好像有什麼事情很困擾的樣子？」可以設定一些溝通討論中的基本規則，例如：
 - ◆一次一個人說話
 - ◆記得要發問，請不要假設你已經知道所有的答案。
 - ◆如果你太生氣請暫停走開一下不要辯論，但是要記得再回來討論。
 - ◆請確定你會再次討論那個因為情緒而中斷的討論議題。
- (二) 避免誤解的小技巧：
 - ◆語句和非語言一致：說話的內容與音調要和你的感覺一致。
 - ◆問問題：練習問「你了解我的意思嗎？」或問「你剛剛說的意思是…嗎？」
 - ◆具體清楚，例如與其說「不要太晚回家」，請練習說「09：00 前要回家」。
 - ◆重述：用你自己的方法，將對方所說的說再講一次。

四、學會控制情緒

(一) 維持尊嚴

有時家長會將埋怨、憤怒情緒在孩子面前毫無隱瞞的表露出來，當孩子未展現出「改變」時，再用冷言冷語奚落孩子，造成孩子情緒及親子衝突；父母可學習用孩子的角度來思考，體會孩子的需求，避免情緒轉嫁到孩子身上。

(二) 忽略小事

父母可與孩子溝通自己的底線，讓孩子明白您瞭解他的壓力，但也需要他維持部份的水準，例如：「我知道您心情也不好過，常會得心情煩躁，所以才會去吸毒，不過吸毒真的沒任何好處，媽媽真的很擔心你，你覺得呢？（讓孩子說說…）你要如何才能戒除？（具體協助他討論方法）」。

(三) 善用「我訊息」，通常包含三部份：

◆我們可以利用下列的步驟表達「我訊息」的語氣：

1. 描述那個行為。(只描述它，不要加上你的責備。)

「當我聽到您說您吸毒時……」

2. 指出你對這個行為後果的感受。

「…我有些難過…」

3. 指出行為的後果。

「……因為我擔心你受到傷害」

◆讓我們來看看如何利用下面的句子，表示「我---」的語氣：

1. 當你……(指出行為)

2. 我覺得…(指出感受)

3. 因為…(指出後果)

◆如果我們採用前面例子，把它套入這個公式中，於是「當我回家後知到你在吸毒時，我有些懊惱、擔心，因為我怕會影響你身體健康」。強調因為這個字，使對方能了解你的感受和他們的行為後果，而不是行為本身。

五、提供關懷與支持

(一) 持續的鼓勵讓孩子能感到「我做不到」、「我有好的意見」、「我是重要的」。

◆鼓勵孩子多參與健康、具創造性活動：例如戶外運動、才藝表演、志工服務，發展潛能得到成就感，建立自信心。

◆參加職業訓練：幫助孩子發掘自己的專長及興趣，找到人生目標。

◆鼓勵孩子參與規劃家庭活動，一起解決家庭問題，多稱讚孩子，包括孩子的優點和過去成就。

◆讓孩子知道自己曾經做了哪些事而獲得社會的認同。

(二) 瞭解孩子人際網絡

◆積極參與孩子的活動，即使你無法參加其重要活動，也要讓孩子知道你非常重視這件事。

◆認識孩子的鄰居朋友。

六、瞭解孩子吸毒的原因

(一) 孩子吸毒的原因並不是單一因素所造成的，家長應把焦點放在孩子遭遇的問題上，包括個人、家庭、學校、人際關係等因素。

◆個人心理因素：好奇、尋求刺激、過度壓大、缺乏自信、不好意思拒絕。

◆學校適應因素：中輟、沒有學習動機。

◆社會環境因素：經常出入特定不當場所。

◆人際影響因素：朋友吸毒、朋友會提供毒品，取得容易。

(二) 協商解決問題：和孩子一同面對問題、尋找解決的辦法、改變現況、改善關係。

◆溝通時要心平氣和、不要有情緒性的言語，針對問題核心討論，重述你所聽到的，並表現出理解的態度，不要表現出失望、憤怒、傷心等負面情緒。

(三) 鼓勵找出對策，不批評、不阻斷，輪流發言(即使孩子的對策有點可笑或愚蠢也不要批判)。

◆選擇對策，可衡量利大於弊，或結合兩種以上的策略。

◆做了決定就支持孩子全力以赴。

◆每隔一段時間 需和孩子聊聊進度，如果不可行或未如預期可再回頭檢視問題和策略，必要時重複或尋求協助。

七、設定界線：協助父母教會孩子懂得自我控制、負責任。

- (一) 讓孩子清楚知道你的界線：針對毒品，從小即設立「不要碰」的規範。
- (二) 和孩子共同討論訂出雙方可以接受的規則，規則明確，沒有灰色地帶。
- (三) 定界線時懲罰內容可和孩子共同討論決定，懲罰要有感，不要用辱罵的方式，守規範則要有鼓勵嘉許。
- (四) 孩子會不斷挑戰父母的界限，如果父母能堅持當初的約束，孩子也會遵守。