

肆、關懷支持篇 (我該如何改善我與孩子關係?)

一、調適自己的心情

【案例分享】楊媽媽因為孩子吸毒進入少年法庭，經由少年調查官的引介參加家長支持團體，原本以為只是對家長上課，講一些死板的內容，沒想到在團體中家長們互相鼓勵，彼此交換意見及資訊，讓原本不知所措的楊媽媽發現自己並不孤單。透過家長支持團體的交流，楊媽媽現在比較知道該如何面對孩子藥物濫用的問題，偶爾還能夠給予其他家長過來人的建議，也比較能夠稍微放鬆心情，調整自己生活的步伐。



【家長行動GO】自我調適、面對問題

- ♥ **照顧好自己**：除了心痛之外，也要照顧自己身體，適時放鬆情緒，才能長期抗戰，您要成為孩子最堅強的後盾。
- ♥ **參加職業訓練**：儘量避免把所有精力花在孩子身上，不要讓藥物濫用事件變成您與孩子間的衝突，進而陷於更多的無助徬徨中。
- ♥ **參與家長支持團體**：讓心裡有慰藉及依靠，建立人際支持網絡，在您感到無助的時候可以從其他家屬經驗中學習該怎麼調適。

二、規範孩子的生活作息

【案例分享】王伯伯的孩子學校中輟後就一直在外面遊蕩，跟一群朋友在一起鬼混，回家只會伸手跟王伯伯要錢，王伯伯每天都提心吊膽，害怕孩子會被朋友帶壞、做壞事。王伯伯是個水電師傅，後來就把孩子帶在身邊跟著一起做事，就可以在大部分的時間看著孩子，不讓他隨便亂跑。現在孩子有工作後，心比較安定，也慢慢遠離那些不好的朋友，生活作息也恢復了正常。

【家長行動GO】幫助孩子回到正常生活作息

- ♥ **家長以身作則：**改變不良的生活習慣。
- ♥ **給予清楚規範：**和孩子共同討論彼此可以接受的家規，如最晚回家時間、在外面過夜要經過父母同意等…。
- ♥ **瞭解孩子人際網絡：**積極參與孩子的活動，**掌握孩子周圍人、事、時、地、物。**與其他家長、老師保持密切聯繫。
- ♥ **管控孩子金錢、手機、網路使用：**若孩子想買東西可以直接帶他去買、關閉手機小額付款功能、限制網路使用時間。





三、協助孩子找回自信與目標

【案例分享】龐龐從小在家暴的陰影下長大，國中畢業沒再升學，跟著社區的朋友一起拉K、混日子。龐龐對別人防衛心很重，也不知道自己要什麼，被警方查獲後轉介到少輔會，少輔會的社工陪她一起找工作、探索興趣。在社工的協助下，龐龐現在在一家寵物美容店上班，有穩定的薪水外，更讓她重拾自信找到人生的目標，龐龐決定未來要去考證照，並擁有屬於自己的寵物美容店！



【家長行動GO】協助自我探索與實現

- ♥ 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。
- ♥ 協助孩子建立自信：協助孩子累積成就每件事的經驗，建立自信，健康長大。

想知道如何幫助孩子求職、生涯探索嗎？

可撥打勞動部全國就業服務專線 **0800-777-888**，或是查詢下列網頁：



全國就業e網 QR code



RICH職場體驗網QR code