


壹、家長與孩子的心聲 (其他家庭也有同樣的問題嗎?)

一、面對孩子吸毒，爸媽悶很大！

當您知道孩子吸毒的時候，會有哪些反應呢？

(聽聽以下家長的心聲)



孩子能不能戒毒？會不會被關？學業該怎麼辦？一想到這些問題，就煩惱到吃不下、也睡不好。



覺得很無助，但又不敢讓其他親友知道孩子發這種事，覺得丟臉…

不知道孩子心裡想什麼？覺得自己管不住孩子，沒有能力把孩子教好…

【愛的叮嚀】

面對問題、一起努力、永不放棄

- ♥ 當家長發現孩子吸毒時，都會有擔心、焦慮、自責、逃避、沮喪與無助的情緒，這些都是很正常的反應。
- ♥ 學習**正面思考**，家長**先照顧好自己**，才有心力照顧孩子。
- ♥ 這是一場長期抗戰，與其獨自面對，不如勇敢站出來，**尋求專業支持與資源協助**。

當發現孩子使用毒品以後，您要怎麼陪他走過…
(聽聽以下家長的心聲)

那時不斷想有什麼方法可以幫助他，老師建議轉學或乾脆去住校，可以改變環境並離開不好的朋友。但是費用太貴，根本負擔不起。



家長與孩子的心聲

我想去參加家長支持的團體，接觸跟我類似背景的家長，大家互相分享怎麼去面對家裡有這樣的孩子，多去瞭解別人怎麼走過來的，怎麼處理，然後也可以跟他們學習。

一開始碰到問題時，我都會非常生氣，常常破口大罵。但其實應該是要學習放下，讓自己也找到情緒的出口。因為大人的這一套孩子不一定會接受，可以試著當孩子的朋友，去瞭解他們的想想法，對事情可能比較有幫助。

【愛的叮嚀】

發現孩子吸毒時，您可以這樣做：

- ♥ 瞭解孩子吸毒的**情境及原因**，對症下藥根除這些問題。
- ♥ 表達關切並給予正向環境，**隔絕不良環境與友伴**。
- ♥ 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（她）並成為可以傾訴的對象。

二、爸媽永遠是孩子最好的後盾！聽聽孩子的心聲…

第一次被抓到警察局時，爸媽不敢相信我會使用毒品，一進去就嚇到腿軟還直接跪在地上哭，喊說：「我的心肝寶貝怎麼可能會被警察抓？」。第一次被抓到後有乖了一陣子，不過後來跟爸媽關係變得很不好，因為他們一直唸我管我，我覺得很煩，所以就不喜歡待在家裡老往外跑，覺得跟朋友在一起到處亂晃或打網咖比較自在，因為朋友都不會管我。

後來就又開始使用毒品了，也有在販賣，身上卡了很多案子，女朋友也沒了，家人也失去了，在少年觀護所覺得很後悔，身體也變得很不好，覺得很累，真的有嚇到！後悔為什麼要讓自己變成這樣，什麼東西都沒了。我好徬徨無助，希望一切都沒發生過…。

【愛的叮嚀】

愛的開始—貼近孩子的心

- ♥ 親子關係要長期經營，要關心、瞭解孩子，吸毒只是問題表象，重要的是親子關係。
- ♥ 請父母用『關愛代替打罵』、『用鼓勵代替責備』，這樣孩子才能感受到您對他（她）的愛與支持。

我從很小的時候就開始接觸k他命，被抓了幾次，爸媽非常傷心難過。但有時候他們講得太多，就變得很囉唆，囉唆就覺得很煩不想聽。

我變得比較懂事之後，會時常打電話和爸媽聊天，他們也變得比較不會一直唸我、質疑我，反而會常常問我過得好不好，瞭解我最近的生活狀況。

希望爸媽可以做我的朋友，跟我聊聊我有興趣或是最近比較夯的話題，才不會讓我覺得爸媽只會管我，卻不想瞭解我。



【愛的叮嚀】

做孩子的朋友

- ♥ 瞭解孩子壓力來源，給予支持與關懷。
- ♥ 學習傾聽不批判，試著瞭解孩子的想法。
- ♥ 先穩定自己的情緒，避免使用情緒性語言。
- ♥ 常與孩子聊天，做孩子的朋友，增進親子關係。
- ♥ 協助孩子重建與家人、朋友、師長的關係。

您知道孩子平時和朋友聯絡的方式與用語嗎？請試著去熟悉孩子使用的社群軟體，如Facebook、Line、Wechat…。