

家中有癌症病患時，如何與兒童及青少年溝通

蔣吳蘊蘭 Winnis Chiang, MA, LMFT

電話: 925-806-8600; 電子郵件: winnis@ParentingABC.com

1. 你覺得家中有癌症病患時，與兒童及青少年溝通有特別困難嗎？請分享

- 情緒影響行爲、言語、學習、關係。
- 親子關係是依賴的、獨立自主的、互助分擔的？
- 感受與情緒是正常的反應
 - ◆ 安全受威脅 (不瞭解癌症) → 恐懼、害怕
 - ◆ 目標被阻塞 → 憤怒
 - ◆ 不明確的目標或後果 → 焦慮
 - ◆ 不能達到的(或得到的)目標 → 沮喪、憂鬱
- 孤單？隔離？相識滿天下，知己無一人？鮑維爾的「人際關係金字塔」：
寒暄, 無所分享 (塔底) --> 分享我所知 --> 我所思 --> 我所感 --> 我所是 (塔頂)

如何靠聖經面對？

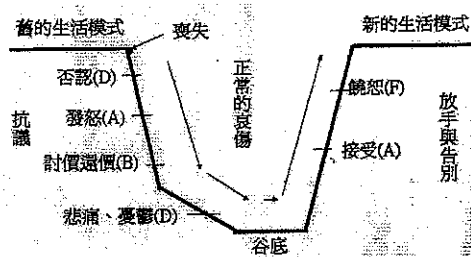
以賽亞書 41:10

以弗所書 4:26

腓立比書 4:6

詩篇 31:9, 詩篇 42:5

面對喪失的過程 DABDAF (Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance, Forgiveness)



2. 你嘗試與兒童及青少年溝通，但好像沒有果效嗎？請舉例

- 常見的溝通模式反應、可能障礙生命的流露
 - 質問忠告
 - 說明推理
 - 嘮叨、抱怨
 - 不管場合時間地點，有話就說
 - 預測未來
 - 否定情緒
 - 立即解決難題
 - 心情不穩定、喜怒無常
 - 哭過不停
 - 不斷的打斷對方
 - 不斷的嚴厲批判指責
 - 人身攻擊來控制對方
 - 心不在焉
 - 掩耳不聞、逃離
 - 隱藏、不聞不問
 - 對人對事貼標籤
 - 評斷是非
 - 開玩笑
 - 積極的傾聽、瞭解對方
 - 長篇大論
 - 其他
- 通常人聽清楚、聽明白、相信、記得，每步都打五折 (e.g. 只聽到一半所說的)
- 反擊、逃避、隱藏 (fight or flight or freeze) 是求生本能，目的是減輕痛苦，保護自我
- 自然反應用來掩飾內心的痛苦 (焦慮、失望、無助、恐懼、不安)
- 不小心或故意觸動到痛處 (Triggers, Hot Buttons)。發生問題，避免互相指責，先聽明白對方的心聲。

3. 你與兒童及青少年溝通，有可行的例子嗎？

- 何謂溝通？
 - 溝通是一個 _____。藉著 _____ 和 _____ 把自己的 _____、_____、_____、_____ 等等告訴別人，讓對方可以 _____ 和 _____ 我所分享的。
 - 訊息包括：講的內容 _____% 聲調語氣 _____% 肢體語言 _____%
- 溝通的目的是建立更親密的關係、共同面對困境、活出平安、喜樂、有意義的人生

- 感覺到被愛、被信任 及 被關懷 **CARE** **恢復關係 (Repair under FIRE)**
 - Compassion 憐憫、同情 Focus：以關係為重
 - Acceptance 接納 Integrity：誠信、改變從我開始
 - Respect 尊重、重視 Resilience：受挫時可以反彈
 - Empathy 同理心 - 感同身受 Empathy：同理心 - 感同身受

- 真正的溝通、最重要的是傾聽
 - 但你們各人要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒。(雅各書 1：19)
 - 花時間彼此傾聽，為瞭解對方心聲 – 不是立刻評斷是非
 - 積極的傾聽就是在對方講話時沒有_____
 - 以積極的態度傾聽，注意肢體語言 (e.g. 坐姿、表情、語氣)
 - 用感興趣和存好奇的心態去聽、不打斷對方
 - 有同理心：設身處地、感同身受
 - 傾聽的結果是可以準確的把對方所說的訊息 (包括 _____ 及 _____) 重新敘述。
 - 摘述聽到的訊息內容，讓對方知道你瞭解他(她)的感受、意義及含意
 - 不把對方的批評(或不滿)看做是人身攻擊 (Don't Take it Personally!)
 - 接納他的分享，給他(她)嘗試的機會、給他(她)失敗的機會
 - 聽明白後、才表達自己的看法或感想

- 講話有藝術
 - 一句話說得合宜、就如金蘋果在銀網子裡。(箴言 25：11)
 - 小心！不要在非常生氣時亂講話
 - ◆ 講出傷痛 Ouch，讓對方及時的為觸發傷痛而道歉，讓自己可饒恕他(她)
 - 尊重對方，用客氣的語句
 - 肯定自信 Assertiveness，明確表達，說出實情
 - 愛的語言 “Five Love Languages” by Gary Chapman
 1. 肯定的言辭 Affirming Words (重點是說什麼)
 2. 高品質時間 Quality Time (重點是聆聽心聲)
 3. 身體接觸 Physical Touch
 4. 服侍 Acts of Service
 5. 禮物 Gifts

4. 選讀 <希望之路：如何與孩子談癌症> 小冊子 (社團法人中華民國癌症希望協會)

前言、共同面對家中的大事

第一章、您得了癌症，如何告訴孩子

(一) 為什麼要告訴孩子您的病情? (二) 應該由誰告訴孩子? (三) 什麼時候告訴孩子? (四) 該如何告訴孩子? (五) 孩子應該知道哪些事? (六) 希望的叮嚀：您要特別注意的事

第二章、癌症對家庭的衝擊

(一) 不確定感增加 (二) 生活被迫改變 (三) 教養的難度提高

第三章、如果您的病情無法改善時，該如何應對?

(一) 孩子可能提出的問題 (二) 您可以這樣回答 (三) 餘日的安排

第四章、讓孩子分享與分擔

(一) 親子時光 (二) 在醫院的時候 (三) 在家的時候

Parenting ABC 免費英文電子郵報：Visit www.parentingabc.com to subscribe free **monthly e-letter** with reflections and tips for improving couples and parenting relationships.

Handout Last Revised 1/10/09