



打造創傷知情 與優勢本位的 溫暖教室

以發展為導向的學習支持策略



案例主角：遇見三年級的傑倫



- 背景：8歲，三年級。在家中經常無人照料，習慣自己解決問題。
- 行為挑戰：
 - 偷吃同學的食物
 - 爬上桌子盤腿坐著
 - 對老師的糾正毫無反應

老師的心聲：
我們只能疲於奔命處理大事...

危機時刻：衝進腳踏車棚，騎走腳
踏車在校園尖叫狂奔。

舊觀念：怎麼了？ (What's Wrong?)

被動反應 (Reactive)



等到崩潰 (Meltdown)

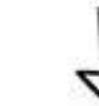


感到無助



新觀念：發生了什麼事？ (What Happened?)

主動預防 (Proactive)



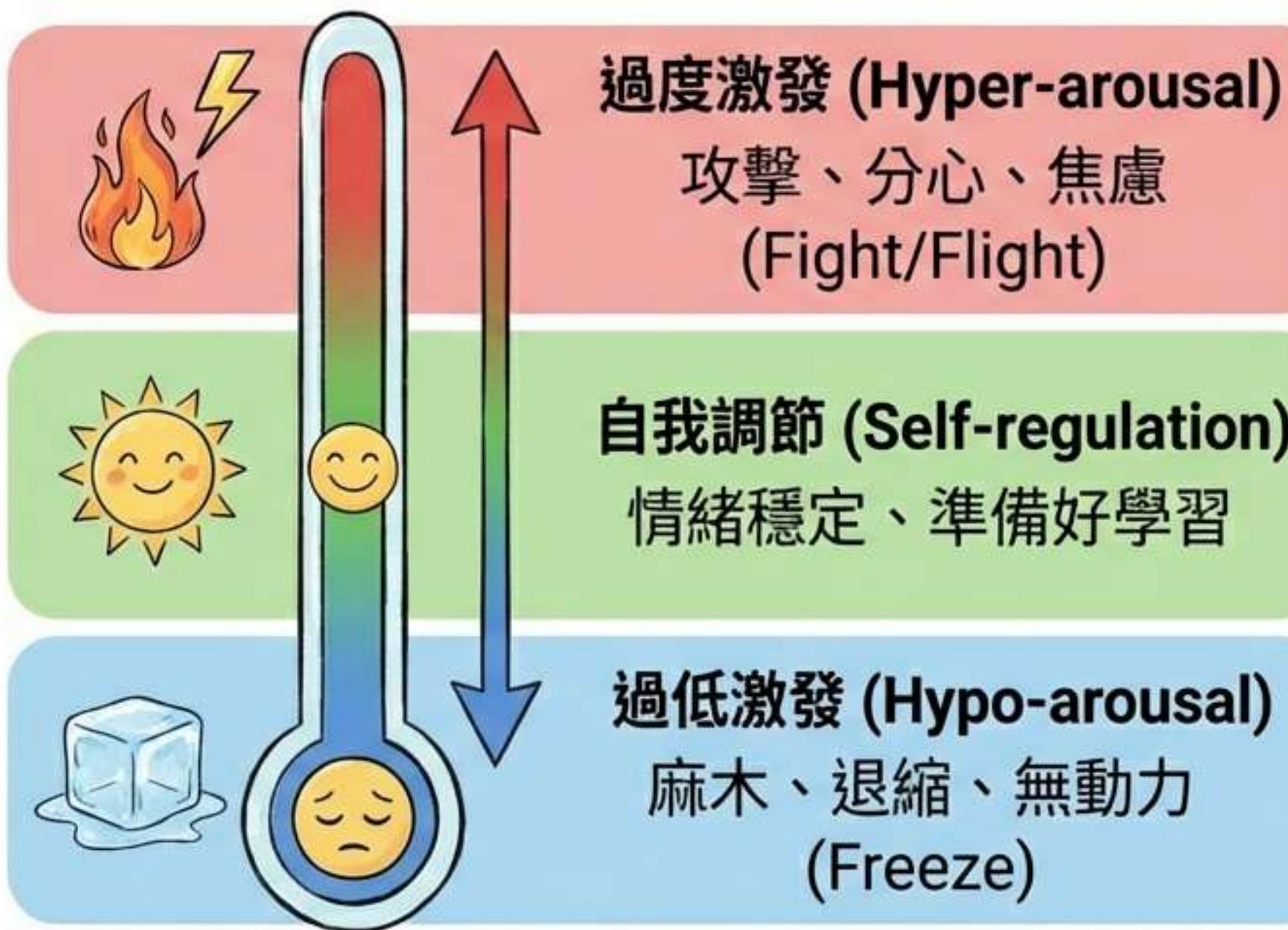
覺察失調 (Dysregulation)



早期介入

當學生表現出早期的失調跡象時，我們的**主動介入**能幫助他們回到學習狀態，而不是等到崩潰發生。

读懂創傷的語言：神經系統的狀態



行為是溝通的方式：學生現在處於生存模式嗎？

支持學生發展的五大領域

**品格
(Character)**
優勢與美德

**投入
(Engagement)**
好奇心與心流

身體 (Body)
調節與安全

**關係
(Relationship)**
依附與歸屬

**耐力
(Stamina)**
學習的毅力



領域一：身體——覺察「不對勁」

策略：大腦休息 (Brain Breaks)

1

無聲傳球
(Silent Ball)



2

正念呼吸
(Mindful Breathing)



3

伸展運動
(Stretching)



目標：幫助神經系統降溫，回到準備學習的狀態。

領域二：關係——連結就是安全感

為什麼孩子會
推開我們？

- 脆弱的學生常透過「測試界線」來確認大人是否安全。

老師
(Teacher)

學生
(Student)

我們的角色：

- 不是控制者，而是平穩的陪伴者。

Co-regulation
(共同調節)

學生只會跟隨他們喜歡、且相信也喜歡他們的老師學習。

建立安全感的基石：一致性

不可預測性 (Unpredictability) = 風險 (Risk)



不一致 (Inconsistent)

心情好就放鬆，心情差就嚴格



結果：學生過度警覺
(Hyper-vigilant)



一致 (Consistent)

溫和、堅定、透明的期望



結果：學生感到安全



節奏與重複：創造秩序感

技能介紹
(Intro)



問候
(Greeting)

練習
(Practice) 合作
(Collaboration)

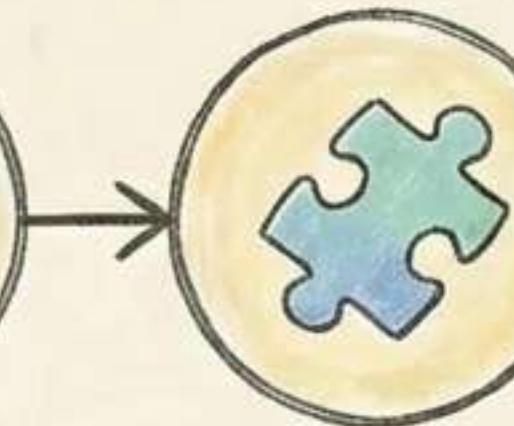
技能介紹
(Intro)



練習
(Practice)



合作
(Collaboration) 整理與轉換
(Transition)



透過可預測的微觀節奏 (Micro Rhythm)，
幫助大腦感到安定。

傑倫的轉變（一）：賦予正向角色



介入策略：晨間儀式（Morning Ritual）

作法：老師安排傑倫每天早上擔任小幫手，負責特定任務。

成效：

1. 在一天的開始創造「成功的時刻」。
2. 建立歸屬感與勝任感。
3. 用「連結」取代「糾正」。

傑倫的轉變（二）：便利貼策略

1. 設定：便利貼
放在桌角

2. 訊號：感到失調時，
遞給老師一張

3. 回應：老師點頭
，傑倫去休息，
不需解釋



賦予學生自我調節的控制感，維護自尊，避免公開衝突。

教師不是超人：觀察與支持系統



文化轉變：回饋不是批評，而是支持。

如果我們不主動投入時間預防，之後誰有資源去處理崩潰的後果？

全校性的共同語言



Tier 1 & 2 介入：這些策略適用於全校所有學生，
建立一致的安全容器。

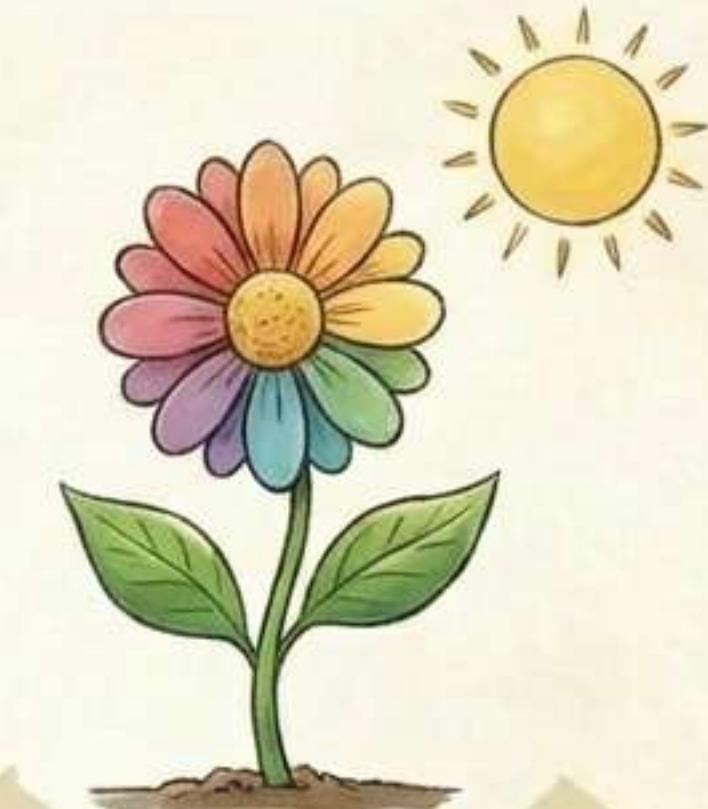
成果：長期的生命投資



Before:
對抗、破壞、不快樂

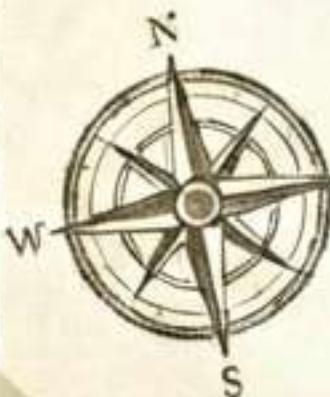


Intervention:
連結、調節、賦權



After:
努力、關懷、幽默

傑倫學會了辨識自己的調節需求。這沒有捷徑，
但這份希望的訊息適用於所有孩子。



給老師的自我反思清單

- 我是否能察覺學生「戰、逃、凍結」的跡象？
- 我的期望是否一致且可預測？
- 我是否準備好了「大腦休息」活動？
- 在糾正行為前，我是否先建立了連結？

每一次的連結，都是改變的開始。