

看見行為背後的呼救： 創傷知情與優勢觀點教室

Noto Sans TC

透過腦科學，讀懂孩子的「生存策略」



凱恩 (Kain)

安靜、不自信、過度獨立。
常常避開老師的眼神，看起來
不需要任何幫助。



蕾安娜 (Rhiana)

分心、恍惚。雖然閱讀能力高
於年級水平，但經常在上課時
偷看小說，不想參與課堂活動

。



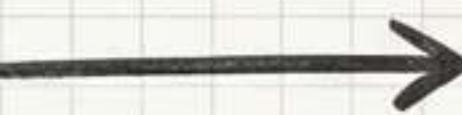
凱西 (Cassie)

具有攻擊性、言語辱罵。經
常在走廊徘徊，因為沒有得到
想要的東西而大發雷霆。

行為是適應環境的結果

在缺乏安全感的環境中，孩子發展出了生存策略。
這些在學校看似「混亂」的行為，在家裡卻能保命。

獨立 (Independence)



來自關係不穩定的家庭
→ 孩子學會不需要任何人。

過度警覺 (Hypervigilance)



來自充滿暴力的家庭 → 孩子隨時掃描威脅，無法將認知資源用於學習。

尋求關注 (Attention Seeking)



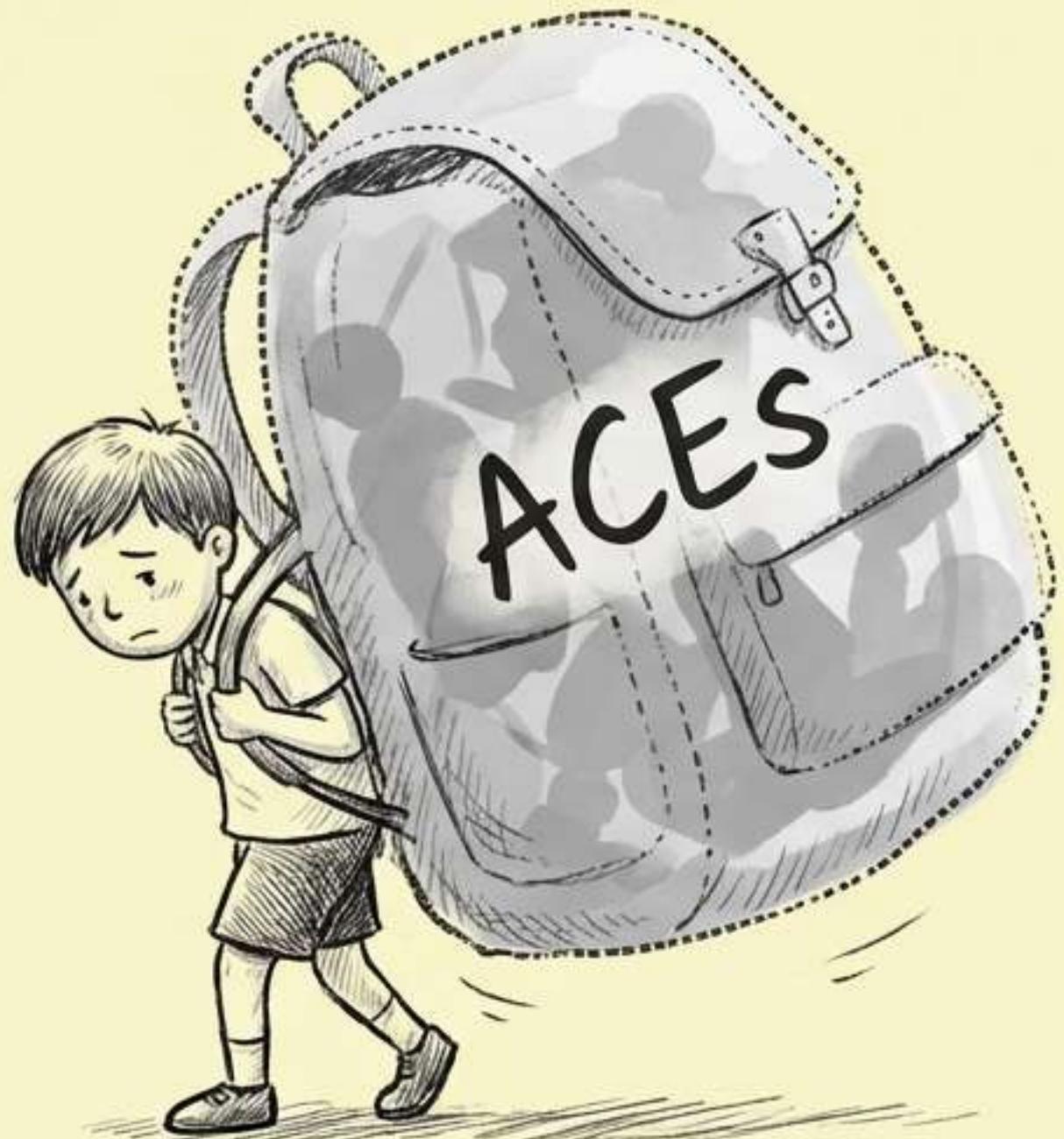
來自極度忽視的家庭 → 必須採取極端手段才能被大人看見。

拒絕努力 (Lack of Effort)



被反覆告知自己愚蠢 → 透過「不嘗試」來保護自我價值。

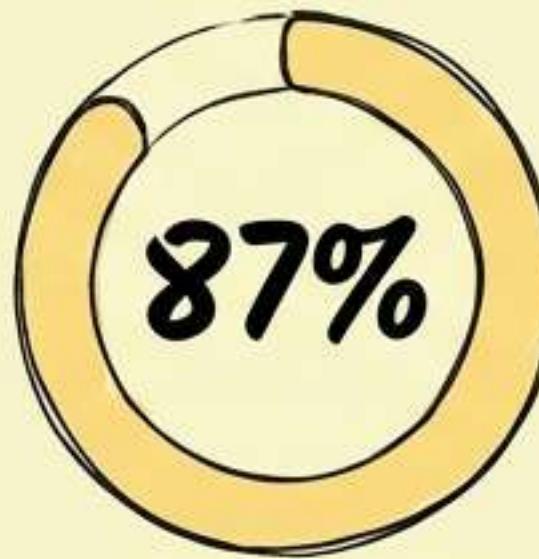
隱形的背包：童年逆境經驗 (ACEs)



ACEs 研究調查了 18 歲以前的三類逆境：虐待 (Abuse)、忽視 (Neglect)、家庭功能失調 (Household Dysfunction)。



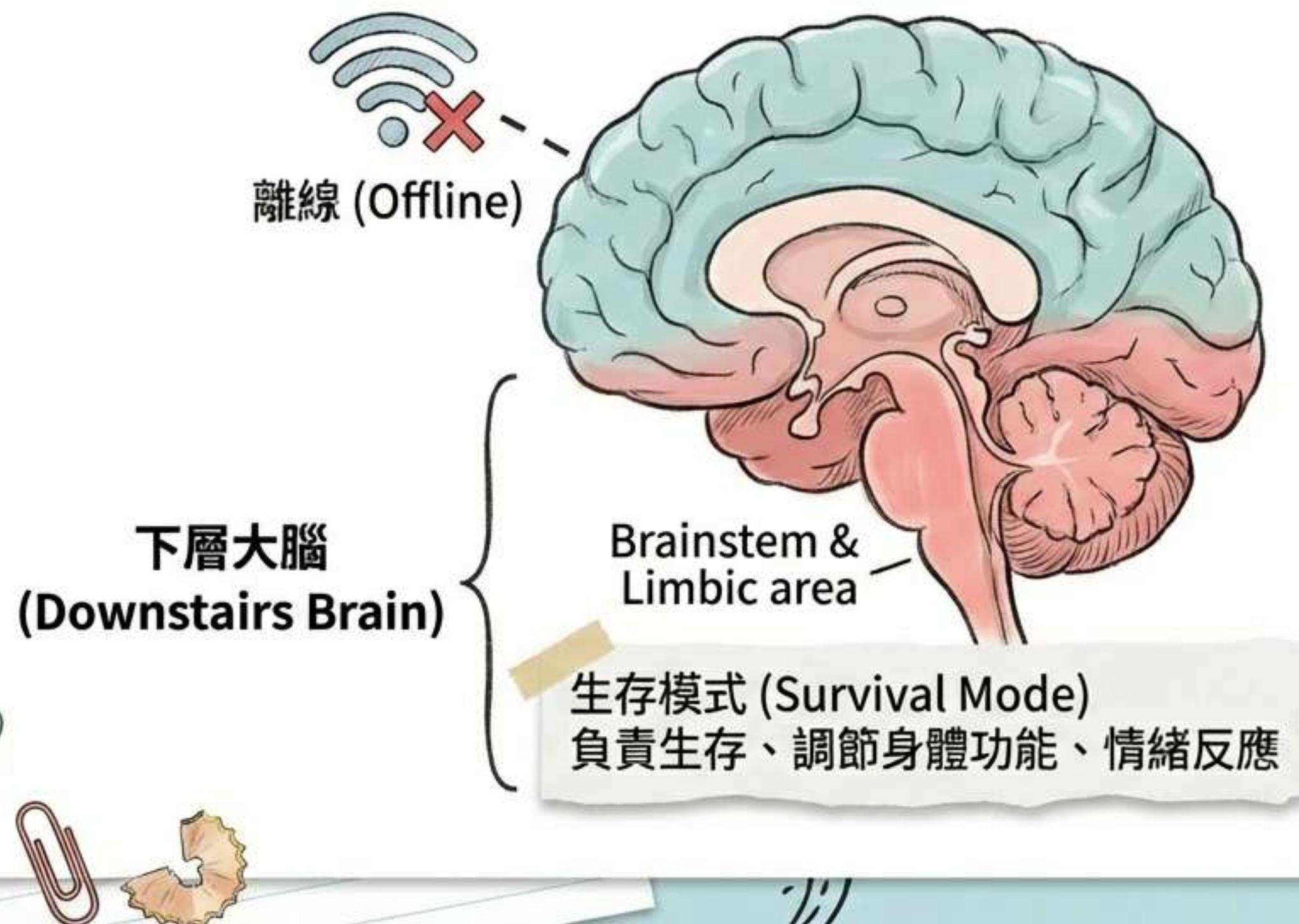
的成年人至少經歷過
1 項 ACE。



如果一個人有 1 項 ACE，
他有 87% 的機率還有更
更多項。

Impact: ACEs 會對健康、學習和壽命產生持久的負面影響。

大腦的兩層樓：生存 vs. 思考



當壓力系統被啟動：戰、逃、凍



戰 (Fight)

- 課堂表現：撕毀作業、對老師咆哮、丟東西。

機制：交感神經系統加速，準備對抗威脅。



逃 (Flight)

- 課堂表現：躲在桌子底下、跑出教室、坐立難安。

機制：動員身體能量以逃離危險。



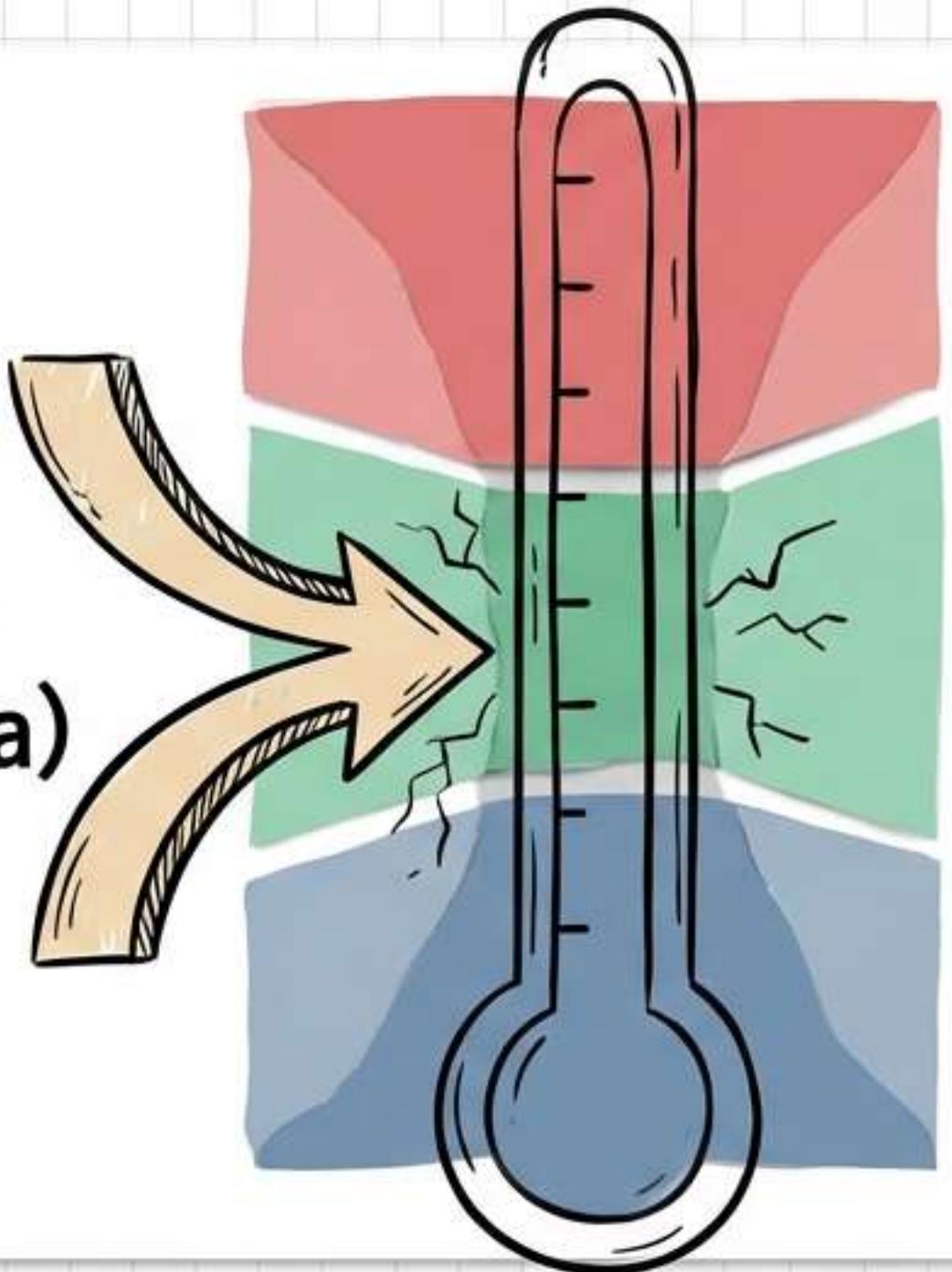
凍 (Freeze)

- 課堂表現：眼神呆滯、做白日夢、看似沒在聽、對痛覺麻木。

機制：副交感神經系統啟動，身體「關機」保存能量。

容納之窗 (Window of Tolerance)

創傷
(Trauma)



* 過度激發 (Hyper-arousal)

混亂、焦慮、攻擊性 (Fight/Flight)

* 容納之窗 (Window of Tolerance)

最佳學習狀態。能夠容忍情緒起伏，
能夠自我調節。

* 低度激發 (Hypo-arousal)

退縮、平淡、筋疲力盡、斷線 (Freeze)

創傷會讓孩子的「窗戶」變窄，很容易就掉出窗外（失控）。

對創傷大腦而言：不可預測 = 危險



對於生活在混亂中的孩子，
規律 (Routine) 代表安全。

常見觸發點：代課老師、課程
表變動、老師聲音的改變。

當環境變得不可預測，孩子會
退回到熟悉的「生存行為」，即
便那是破壞性的。

行為是為了滿足需求 (Unmet Needs)

「每一個『問題行為』，都是為了滿足某個未被滿足的需求。」



調節生理狀態
(飢餓、疲勞)

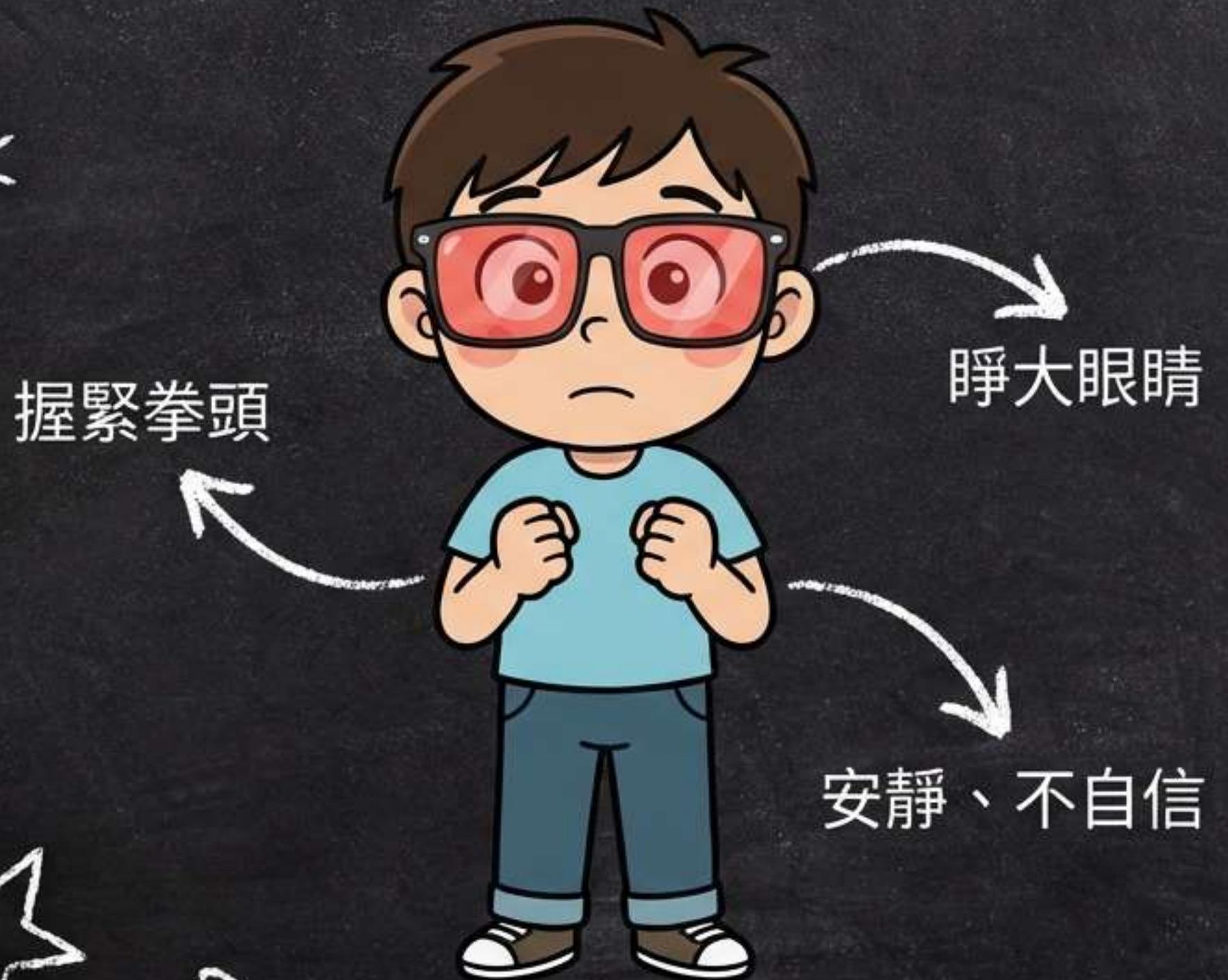
與他人建立
健康的連結

學習與
高階思考

非語言的
自我管理

與大於自身的
事物連結

案例解讀：凱恩 (Kain)



**解碼 (Decoder)：過度警覺
(Hypervigilance)**

他發展出了「隱形」的生存機制，
以免惹麻煩。他隨時在掃描威脅。

**需求 (The Need)：安全感
(Safety) 與 歸屬感 (Belonging)。**

目標：讓他感受到在學校是安全的，即使他不說話也被接納。

案例解讀：蕾安娜(Rhiana)

躲在書本後

眼神恍惚



**解碼 (Decoder)：低度激發
(Hypo-arousal/Freeze)**

她的容納之窗很窄。看書是她逃避現實（解離）的方式。

策略 (The Strategy)：

1. 幫助她覺察身體的升溫訊號 (Escalation)。
2. 建立預先約定好的暗號，在她感到不知所措時使用。

案例解讀：凱西 (Cassie)

攻擊、辱罵、
破壞

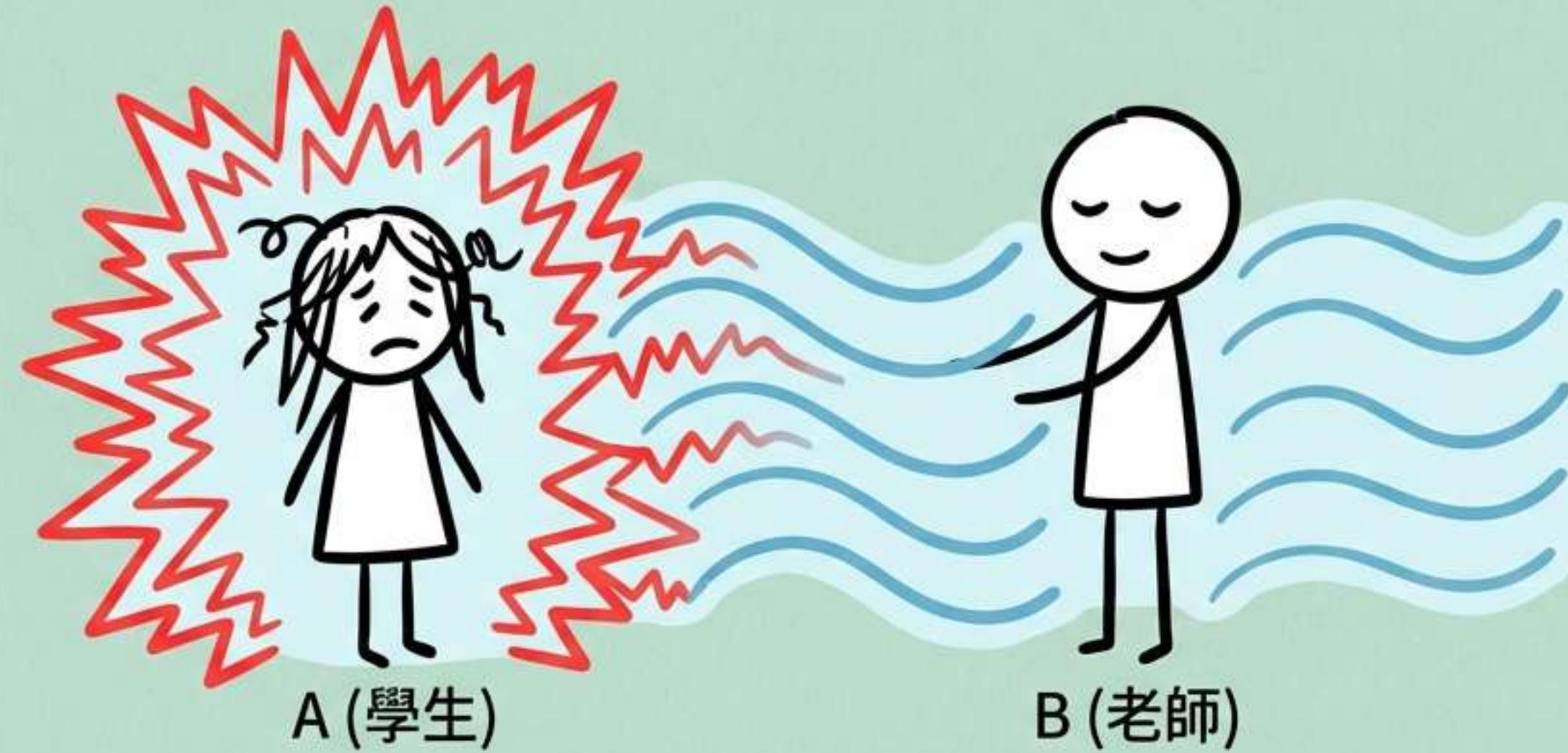


****解碼 (Decoder)：戰鬥反應 (Fight Response)****
極度調節失調的壓力系統。

****優勢觀點 (Strengths):****
老師發現她對動物和年幼的孩子展現出驚人的同理心。

****策略：**利用她的優勢 (同理心) 來重建連結，提供頻繁的「共同調節」 (Co-regulation)。

共同調節 (Co-regulation)



定義：支持學生的調節能力，透過保持冷靜、支持性的存在，幫助他們自我安撫。

關鍵行動：先調節自己，再調節學生。(Regulate yourself, then the student.)

提醒：老師也是人。當學生進入「戰或逃」模式時，老師的壓力系統也會被觸發，請先照顧好自己的「容納之窗」。

教師隨身筆記 (Teacher's Notes)

Hannotate TC

重要詞彙 (Key Vocabulary)

- 自我調節 (Self-regulation)：管理情緒和行為的能力。
- 調節失調 (Dysregulation)：情緒或行為的混亂狀態。
- 共同調節 (Co-regulation)：老師借出自己的「冷靜」來幫助學生。

Hannotate TC

教師檢核表 (Checklist)

- 我是否意識到創傷對教室的影響？
- 我能辨識出學生的「戰、逃、凍」訊號嗎？
- 我能看出學生現在處於「容納之窗」內還是外嗎？
- 我是否看見了學生的優勢，而不僅僅是困難？

我們不需要成為治療師，只需要成為「穩定的存在」



面對創傷，我們容易感到無力。但請記住，我們不應只看到逆境，
更要看見學生的勇氣、韌性與優勢。

讓我們一起擴大孩子的「容納之窗」，接住每一個發出的呼救訊號。