

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。

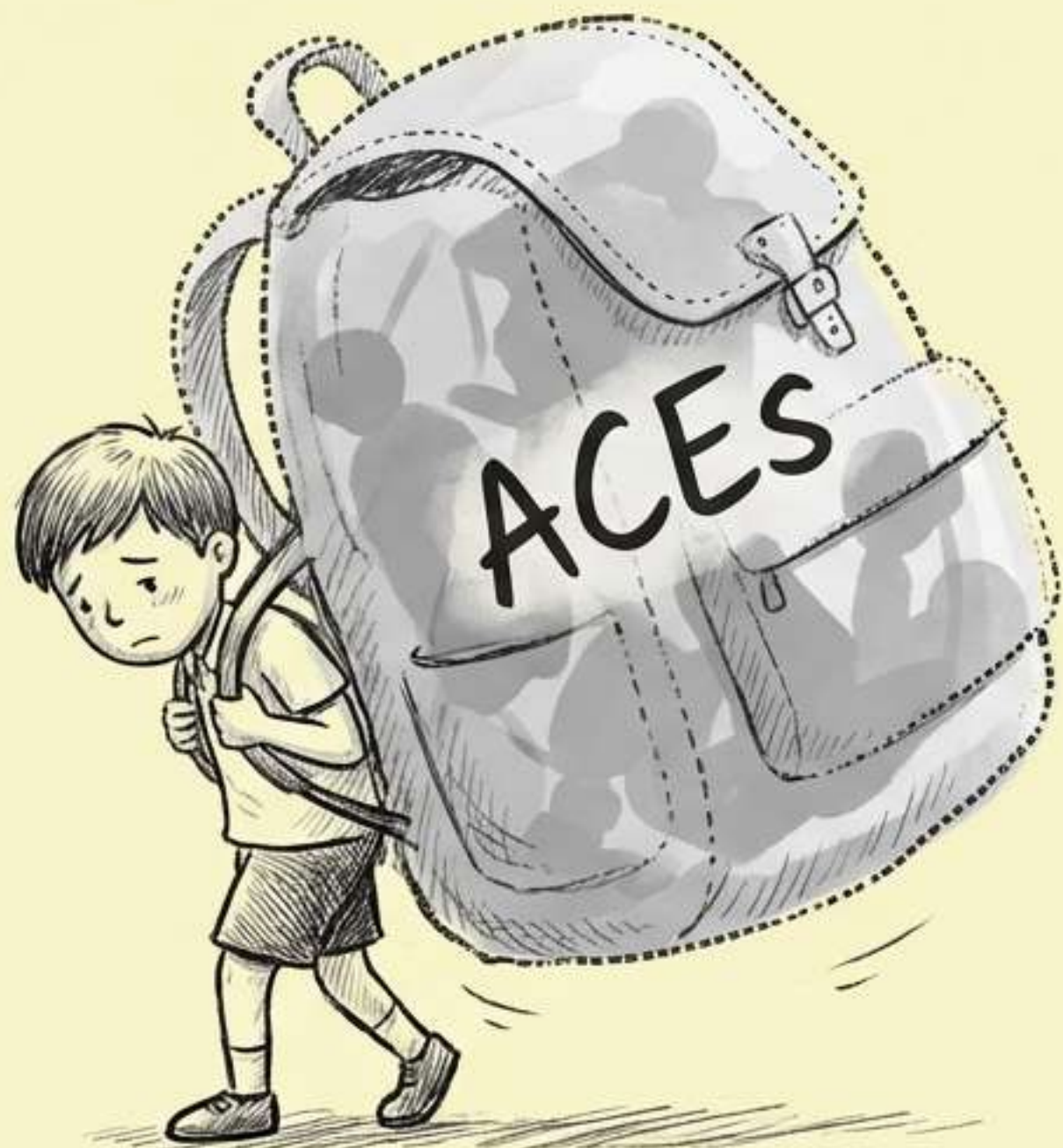


拒絕努力 (Lack of Effort)



被反覆告知自己愚蠢 → 透過「不嘗試」來保護自我價值。

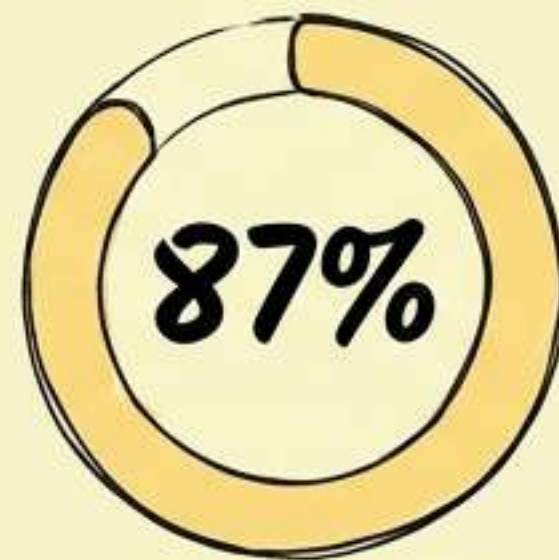
隱形的背包：童年逆境經驗 (ACEs)



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)。



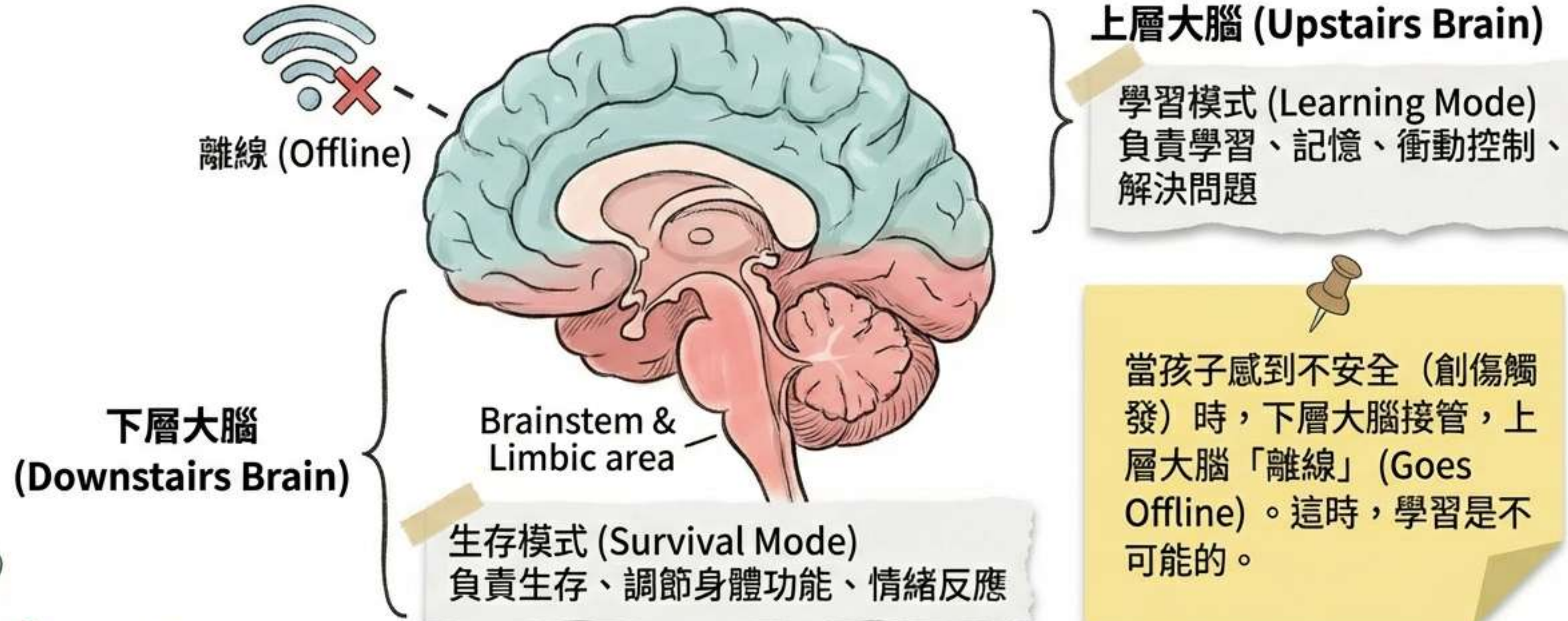
的成年人至少經歷過
1 項 ACE。



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。



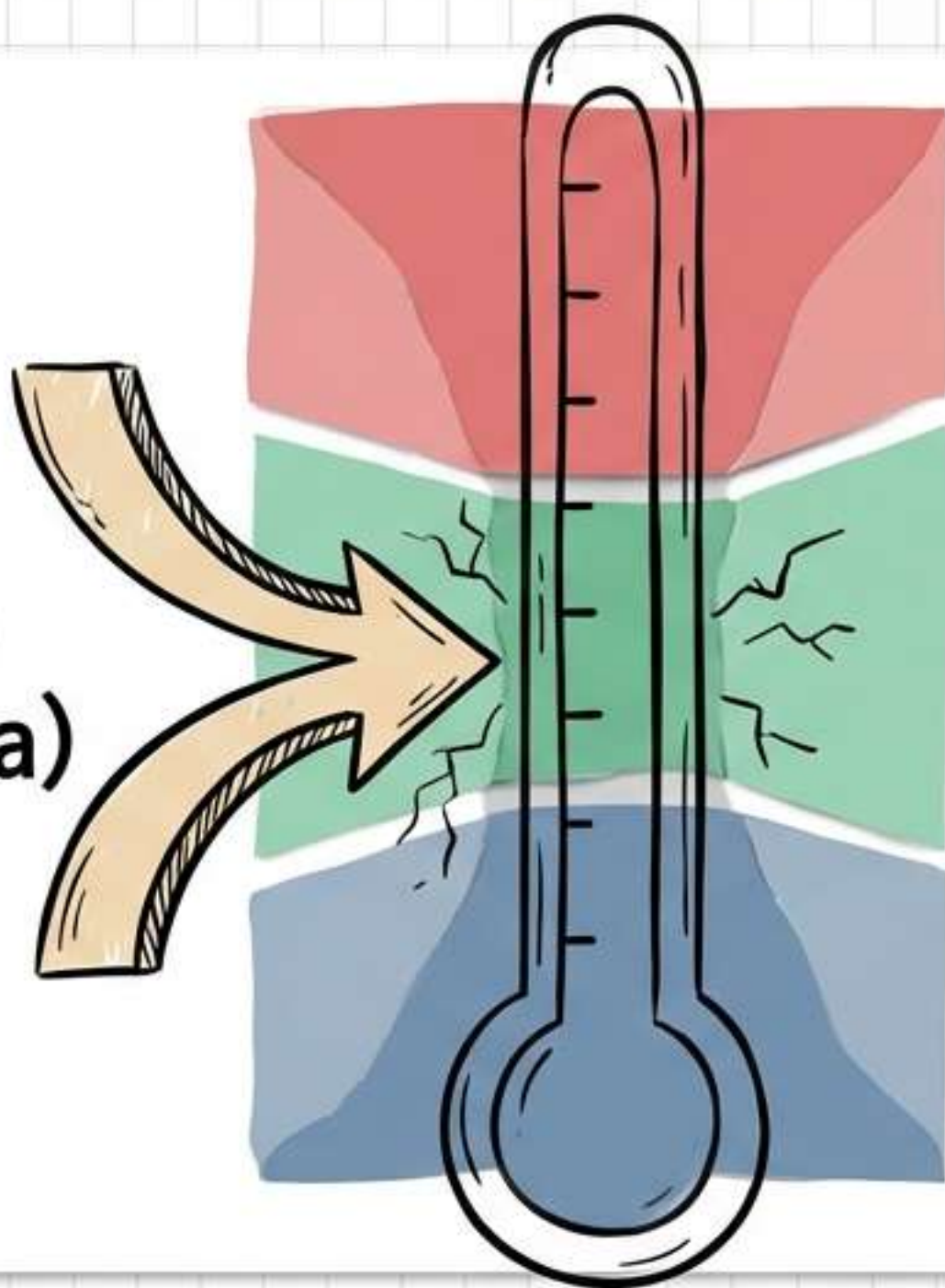
凍 (Freeze)

- 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

	Mon	Tue	Wed	Fri
Mon				
Tue				
Wed	數學課		代課老師	
Thu				
Fri				

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)

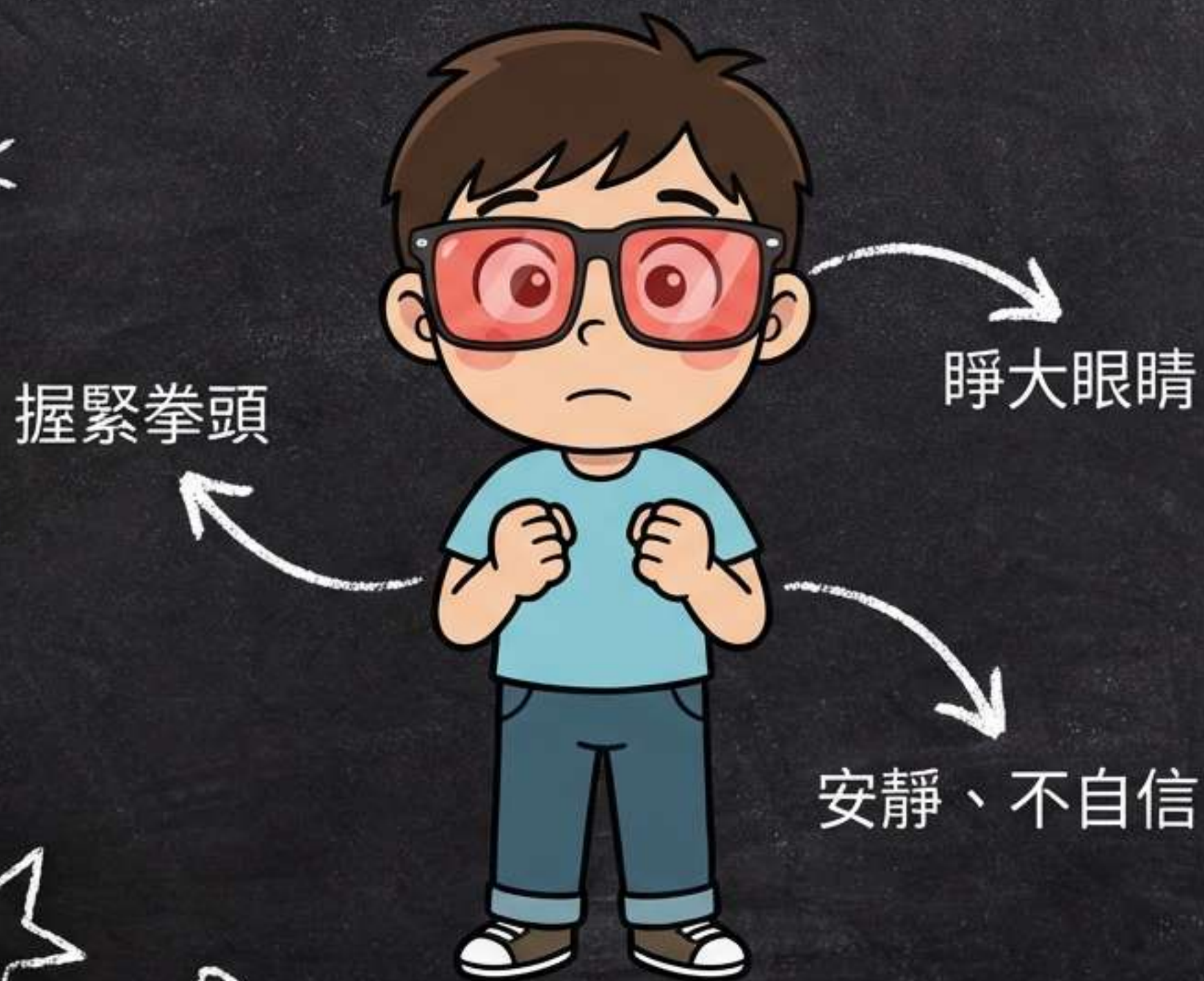
與他人建立
健康的連結

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

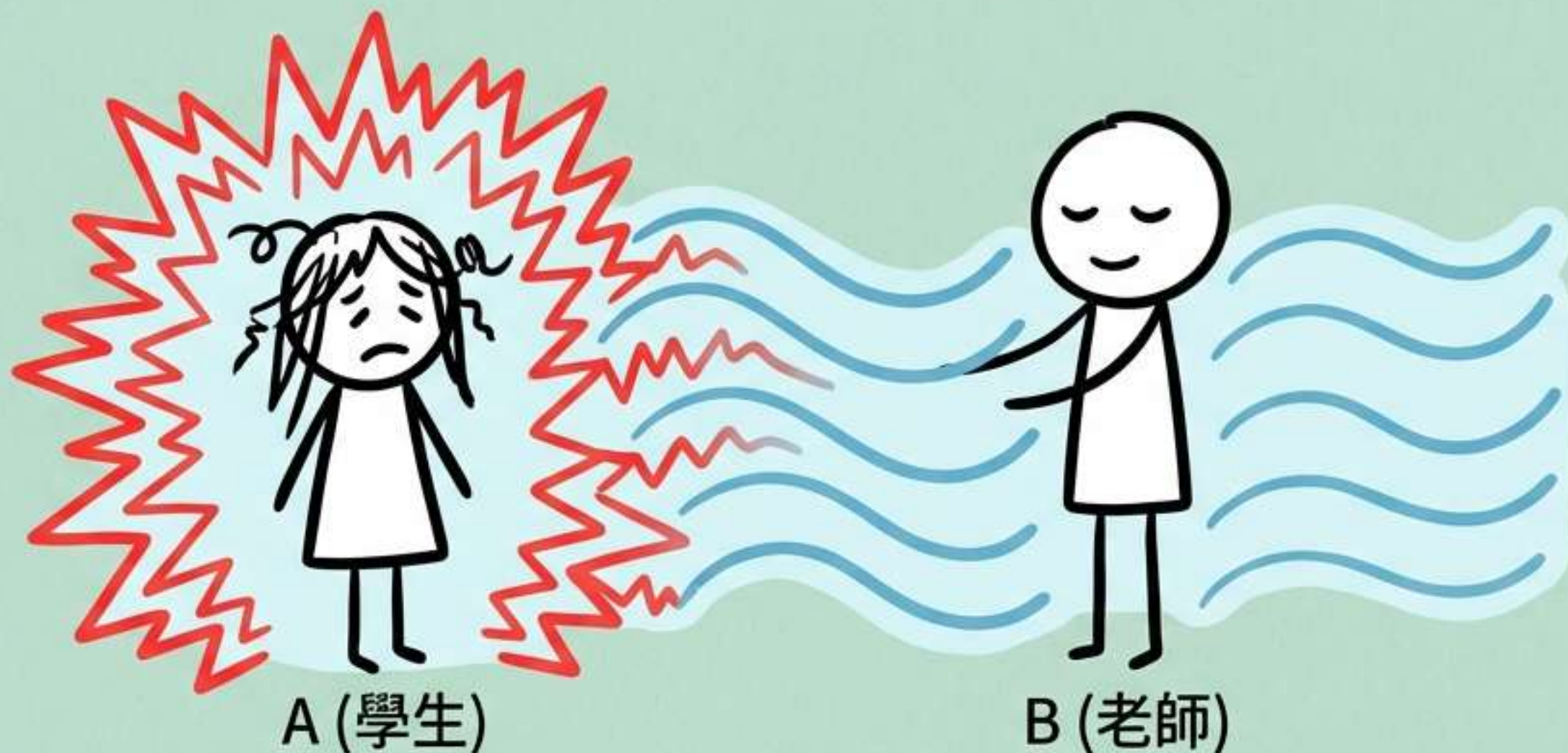


****解碼 (Decoder)：戰鬥反應 (Fight Response)****
極度調節失調的壓力系統。

****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。