

打造創傷知情與優勢本位的教室

從「問題學生」到「茁壯成長」：一位老師的教學筆記



Emily

..... 基於 Berry Street Education Model (貝瑞街教育模式) 的實務分享

艾蜜莉老師的困境

Day 1



Week 2

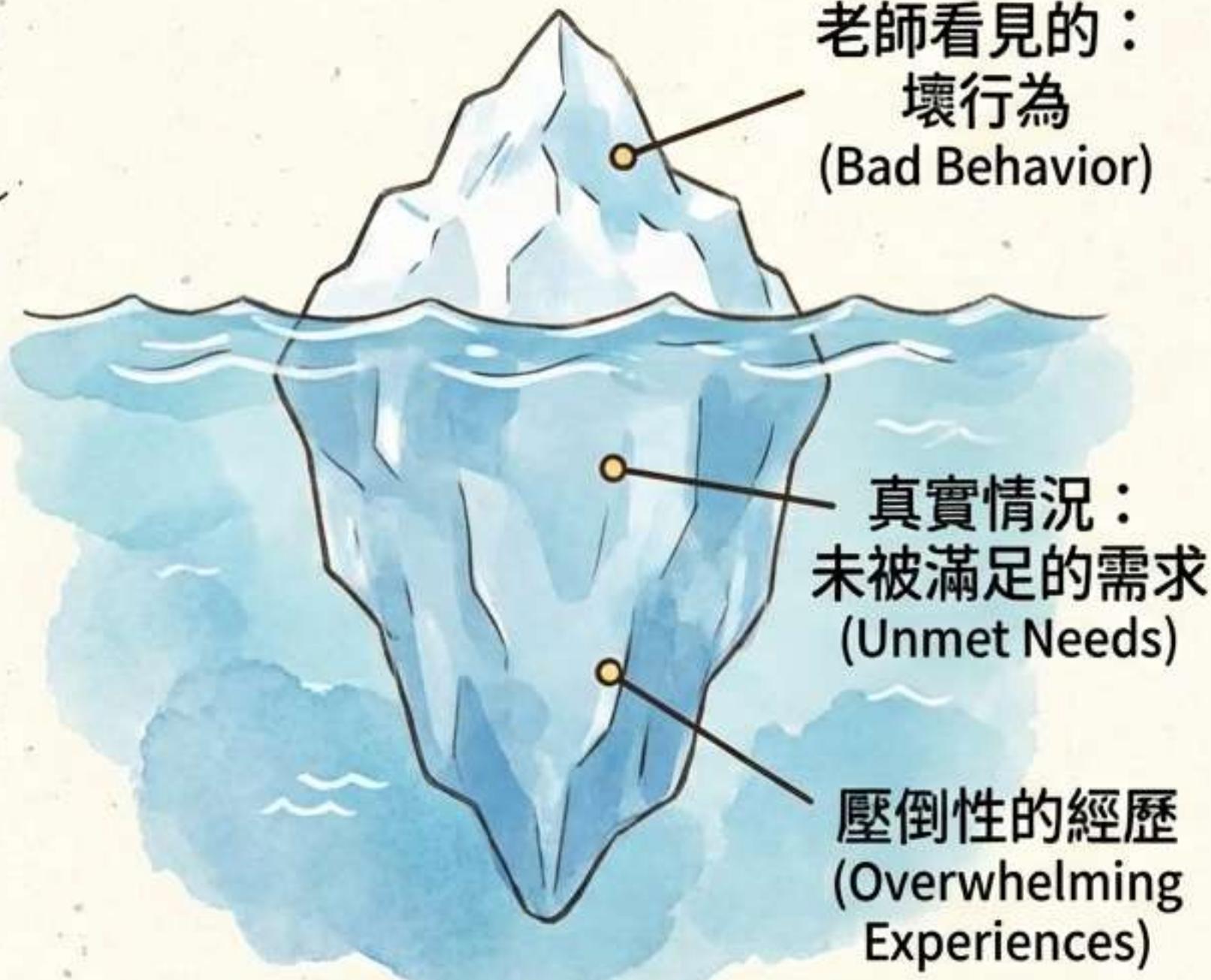


艾蜜莉是一位充滿熱忱的新進教師，但她很快發現：

- 學生隨意走出教室
- 學生製造混亂、拒絕學習
- 嚴厲的管教 (Tough Love) 反而讓情況更糟

她感到挫折與無助。這不是因為她不夠嚴格，而是策略需要改變。

看見冰山下的真實：什麼是創傷？



定義：創傷是一種壓倒性的經歷，破壞了一個人對「世界是安全與美好」的信念 (Berry Street Victoria, 2013)。

Key Insight

思維轉換 (Mindset Shift)：

✗ 不要問：「你哪裡有問題？」
(What is wrong with you?)」

✓ 試著問：「你發生了什麼事？」
(What happened to you?)」

學生案例一：傑姆 (Jem) — 「懶惰」的讀者？



表面行為

- 閱讀進度緩慢
- 被要求朗讀時感到痛苦
- 老師解讀：缺乏動機、不夠努力

冰山下的事實

- 經歷多次照顧者更換，視力問題被忽略
- 對她來說，書上的字是模糊不清的
- 真相：拒絕閱讀是為了掩飾焦慮與生理障礙

學生案例二：雷姆（Liam）— 總是遲到的「缺乏興趣者」？



表面行為

- 經常遲到，甚至曠課
- 看起來對學校毫不在乎
- 老師解讀：太懶惰，不想上學

冰山下的事實

- 母親受傷，他是主要照顧者
- 家境困難，需獨自搭乘長途公共交通工具
- 真相：心力耗費在家庭責任與通勤，而非不在乎



學生案例三：金 (Kim) — 「具有攻擊性」的過動兒？



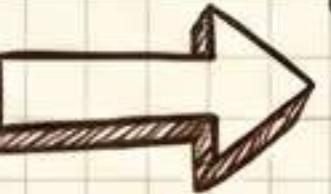
表面行為

- 情緒容易爆發
- 無法專注，隨時觀察周遭
- 老師解讀：過動症 (ADHD)
或對立反抗

冰山下的事實

- 家庭暴力導致持續的「戰鬥或逃跑」模式
- 大腦忙著掃描威脅，無餘力學習
- 真相：「攻擊」其實是過度警覺的自我防衛

學生案例四：布雷迪 (Brady) — 總是「憤怒」的學生？



表面行為

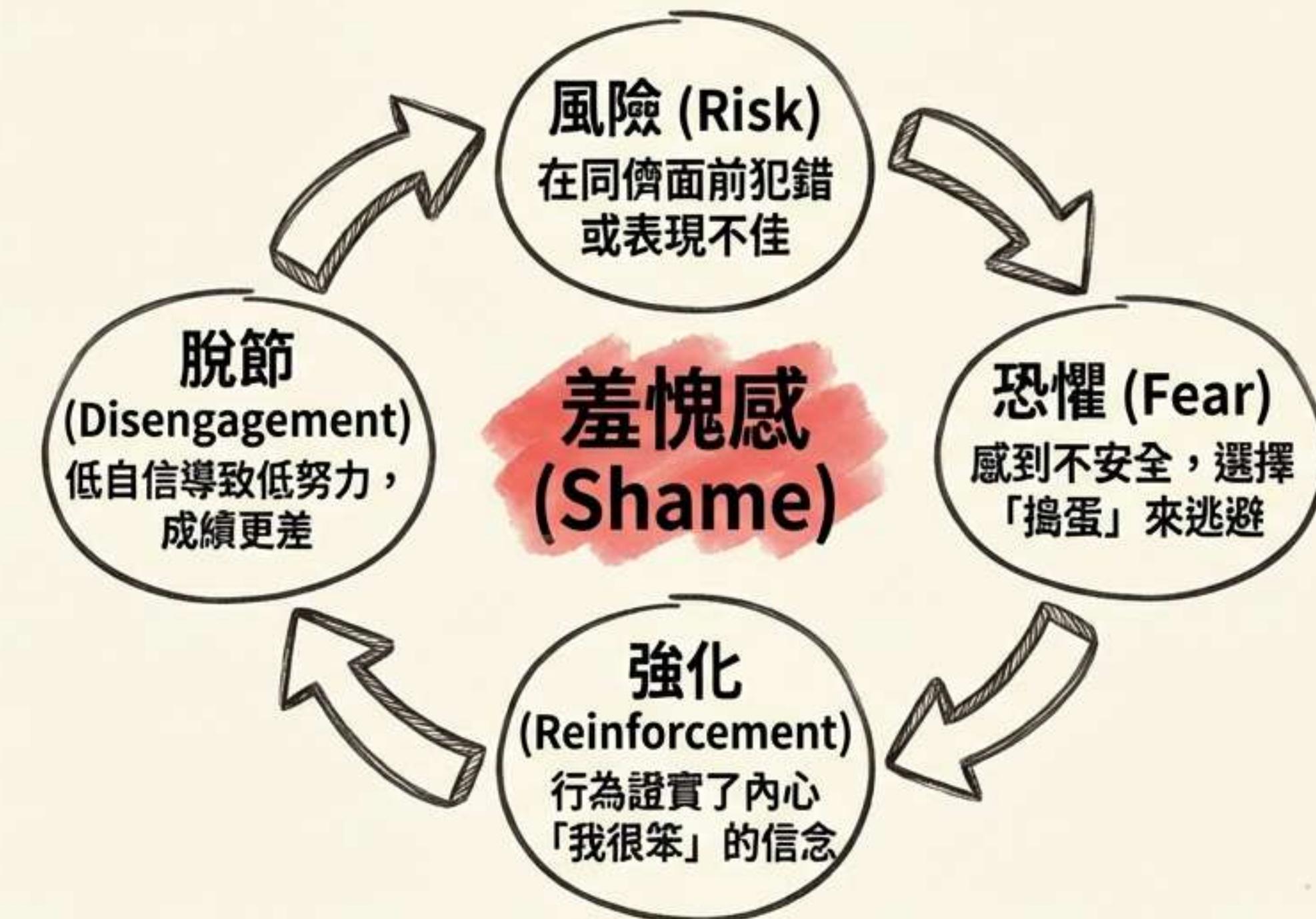
- 容易被激怒
- 動機低落，參與度差
- 老師解讀：情緒控管不佳，個性問題

冰山下的事實

- 家中缺乏食物，長期處於飢餓狀態
- 飢餓 (Hunger) 是學習的巨大障礙
- 真相：憤怒源自於生理需求的匱乏 (Hangry)

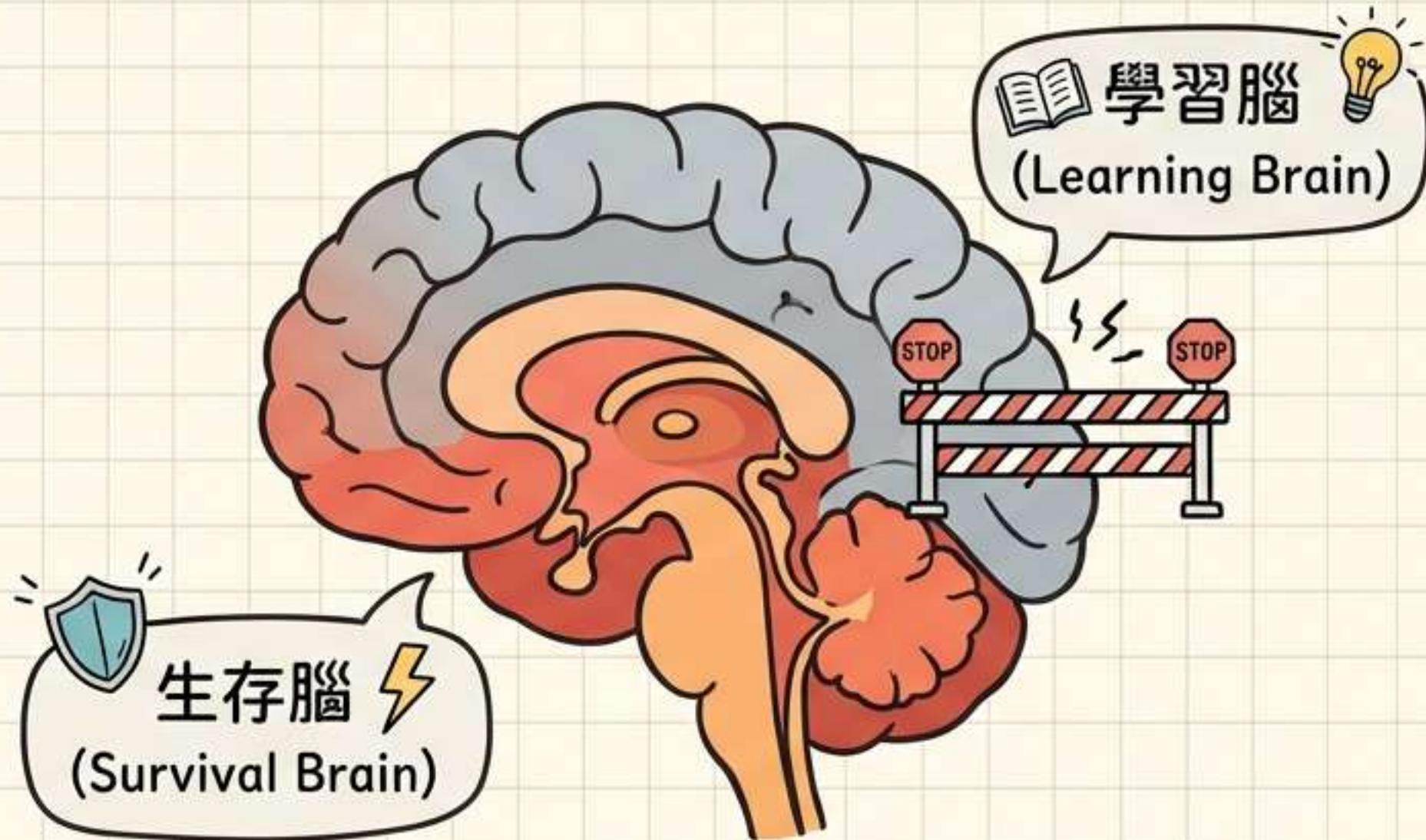


惡性循環：當我們誤解訊號 (The Vicious Cycle)



處罰表面的行為，只會加深學生的孤立感，讓循環持續。

大腦的生存模式 (Ready to Focus?)

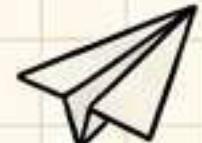


當大腦忙於生存...

- 掃描威脅
- 處理飢餓與焦慮
- 過度激發 (Hyper-aroused)

...就沒有餘力進行學習。

黃金法則：學生必須先感到「平靜 (Calm)」，才能啟動學習腦。



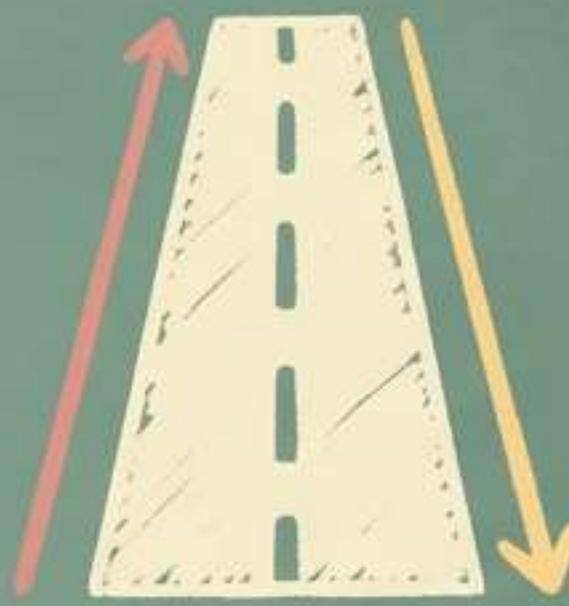
教室的療癒力量



例行公事
(Routine)



安全感
(Safety)



可預測性
(Predictability)

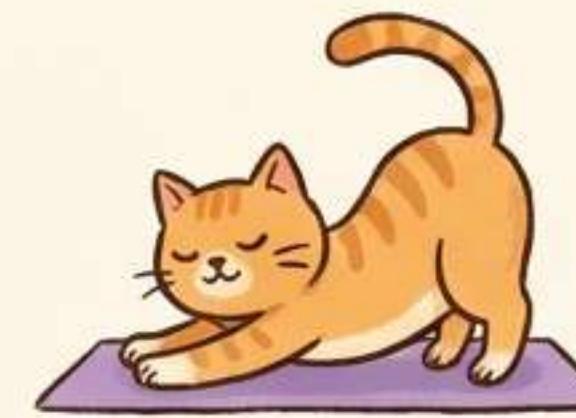
老師不需要是心理治療師，教室本身就是治療。
對於生活混亂的學生來說，一個穩定、一致、可預測的學校環境，
就是最強大的穩定力量。

策略一：先調節，再說理 (Regulation before Reasoning)



你無法教會一個溺水的人游泳——
必須先讓他平靜下來。

軀體感覺調節工具箱 (Somatosensory Toolkit)



韻律活動 / 伸展



節奏敲擊



正念呼吸

使用有節奏、重複性的活動來安撫神經系統，幫助大腦回到學習狀態。

策略二：建立修復性的連結 (Relationships)

安全的大人 (The Safe Adult)

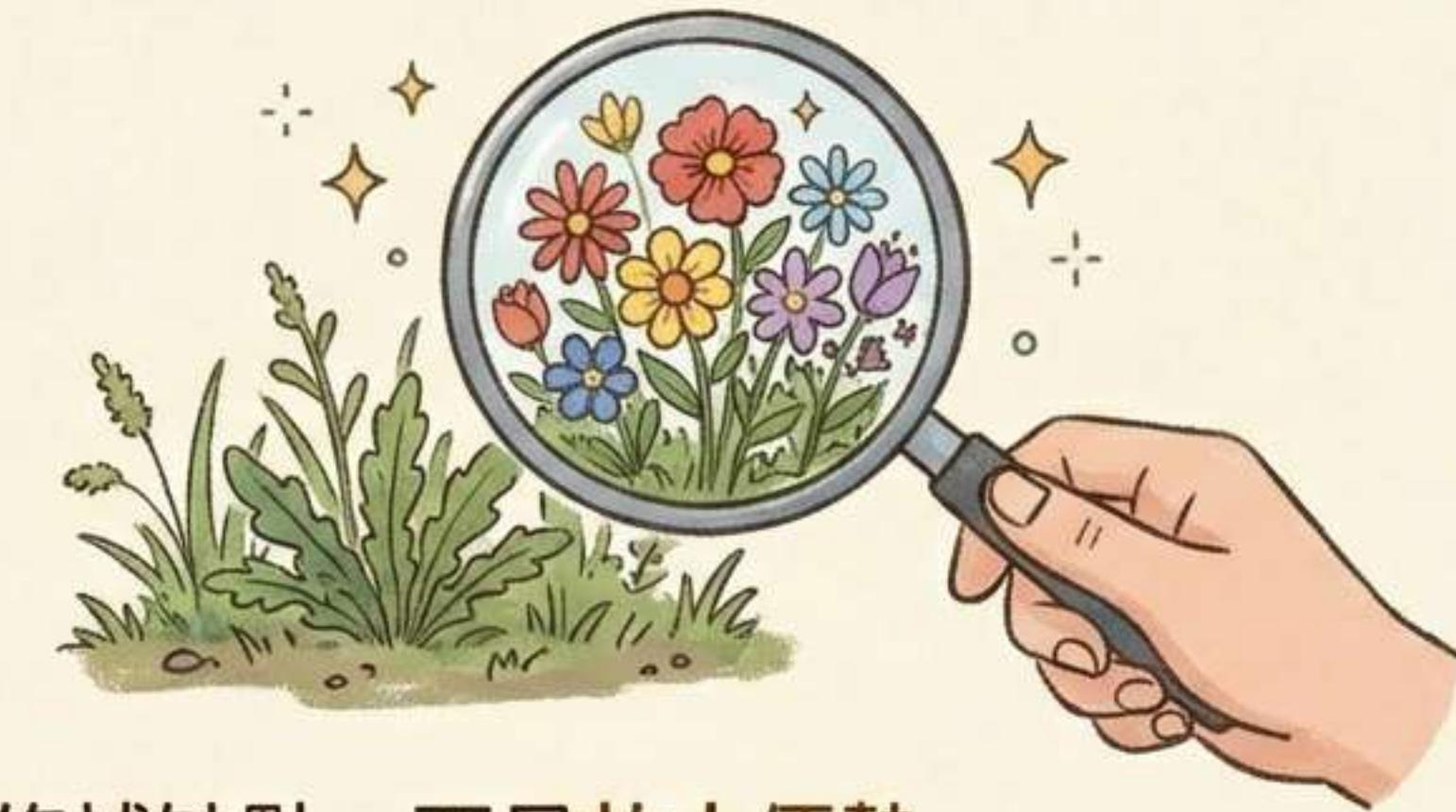
許多學生缺乏安全依附關係，不信任成人。



修復性的回應

無論學生行為如何，始終保持尊重與溫暖。用堅持與同理心，修復他們對關係的想像。

策略三：優勢本位 (Strengths-Based Approach)



- 正向心理學不僅是修補缺點，更是放大優勢。
- 即使是「困難」的學生，也展現了強大的韌性 (Resilience) 與生存技能。

思考題：

這位學生擁有哪些可以幫助他未來成功的優勢？我們如何幫助他看見這些優點？

艾蜜莉老師的轉變：五大成長領域

身體
(Body)

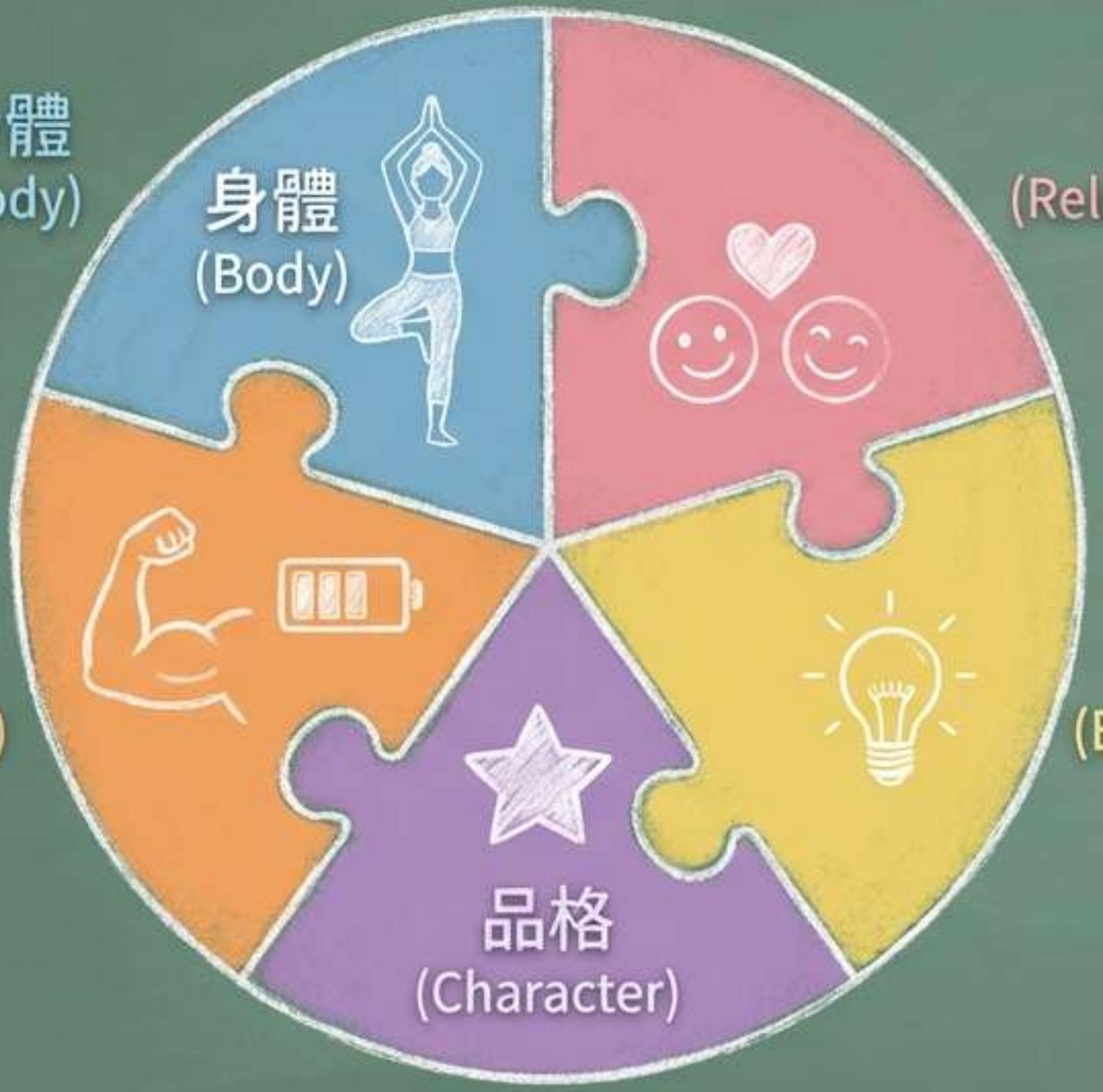
身體
(Body)

耐力
(Stamina)

品格
(Character)

關係
(Relationship)

投入
(Engagement)



艾蜜莉不再感到無助。她專注於每一天的「小勝利」(Small Wins)。

This diagram outlines the comprehensive framework used for transformation.

你的邀請函 (An Invitation)



- 當你面對挑戰時，請換個角度看這些孩子。
- 慶祝那些微小的進步：五分鐘的專注、一次主動的情緒調節、一個真誠的微笑。

教育的力量，在於即使面對逆境，我們仍能共同培育出希望。
The power of education is cultivating hope, even in adversity.