



成為創傷知情照護老師 家庭暴力目睹兒

吳東彥 諮商心理師

彰化師範大學輔導與諮商學系 博士

burg4641@gmail.com

許多目睹兒
心中都深藏著無力感



目睹暴力對兒童的影響

1. 創傷後壓力症候群
2. 常感到恐懼、焦慮、不安、憤怒
3. 低自尊、缺乏自信
4. 容易自責
5. 對人缺乏信任感
6. 較常出現攻擊、破壞行為
7. 表現出黏人、過度依賴，或是退縮行為
8. 自傷、自殺的反應。

成為創傷知情照護的老師
可以：

1. 更正確的理解學生
2. 避免給學生貼上標籤
3. 用更適當的方式回應學生

什麼是創傷?

- 當一個事件讓人「感受到」有劇烈威脅，並且在當下沒有能力處理這個事件時，就可能讓人受創（不管是自己經歷或是目睹過程）。
- 創傷是很主觀的感受，會根據年紀、生命經驗、擁有的資源、自身氣質等等而有不同

什麼是創傷知情？

創傷知情是

在理解創傷如何影響人之後，你可以用這些知識基礎來重新看待孩子的行為，以及改變回應孩子的做法。

很多時候，小孩「不是故意」的。

Ex: 慶生的例子

要理解創傷知情
先從童年逆境開始



童年逆境研究

來自一個口誤



兒時體重正常的Patty，28歲體重高到
達185公斤，經過一年的努力，瘦到
60公斤，但又隨即復胖。



8歲



28歲 (408磅)



29歲 (132磅)

童年逆境非常普遍!!!

每3人當中，就有2人至少經歷過1種童年逆境。

每8人當中，就有1位至少經歷4種童年逆境。

童年逆境包括：

虐待



身體



情緒



性侵

疏於照顧



生活照料



情緒關懷

家庭失去功能



精神疾病



家人坐牢



母親暴力相向

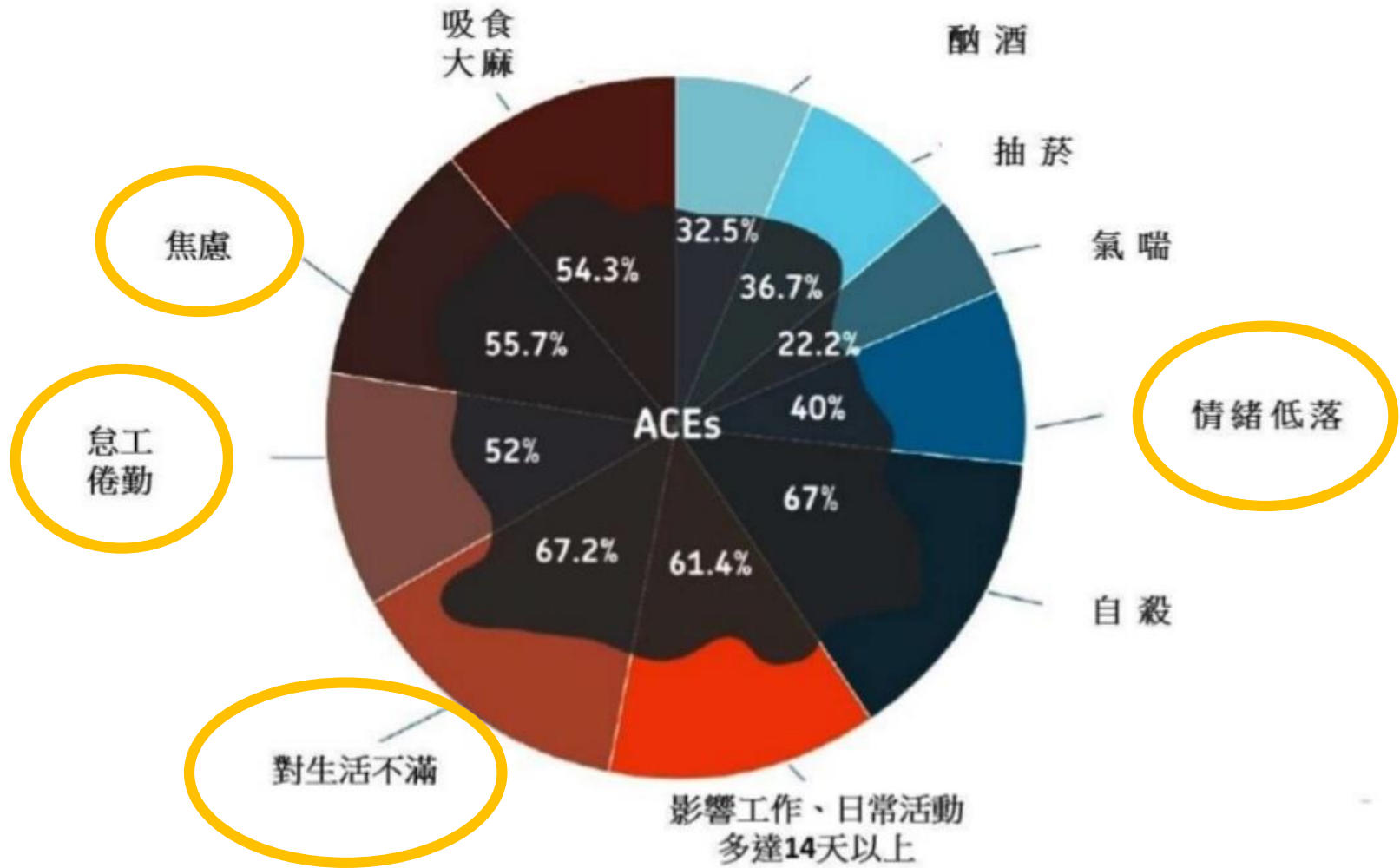


藥物濫用



離婚

童年逆境高分者的常見特徵



行為表現



不想動



菸癮



酗酒



濫用藥物



怠工曠職

身體、精神健康狀況



嚴重肥胖



糖尿病



憂鬱症



有自殺傾向



感染性病



心臟病



癌症



中風



慢性阻塞性肺病



骨折

童年逆境與創傷經驗的重演 --神經覺--



一把椅子 歡迎試坐

童年逆境與創傷經驗的重演

--神經覺--

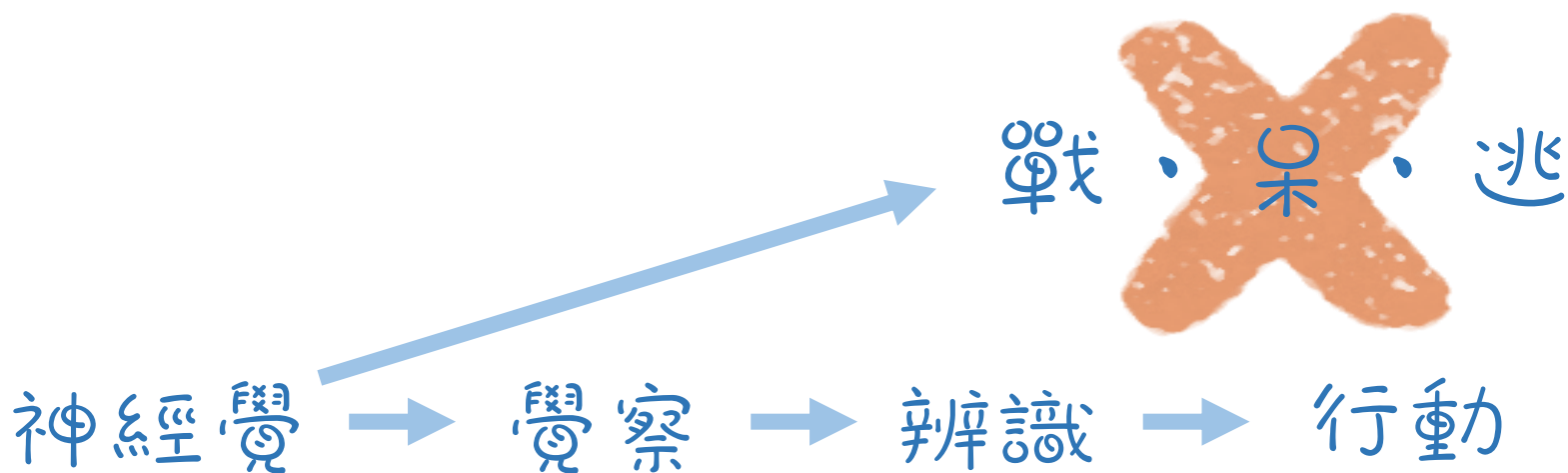
你的身體和神經系統，在潛意識中，會主動偵測周圍是安全還是危險的。這個過程不是經過大腦思考，甚至是我們沒有覺察到的。

- 神經覺準確時：針對環境做出相符合的回應。
- 神經覺不準確時：縱使身處危險情境，也不覺得危險，而在沒有危險的時候，卻表現出戰、呆、逃的反應。

童年逆境與創傷經驗的重演 --神經覺--



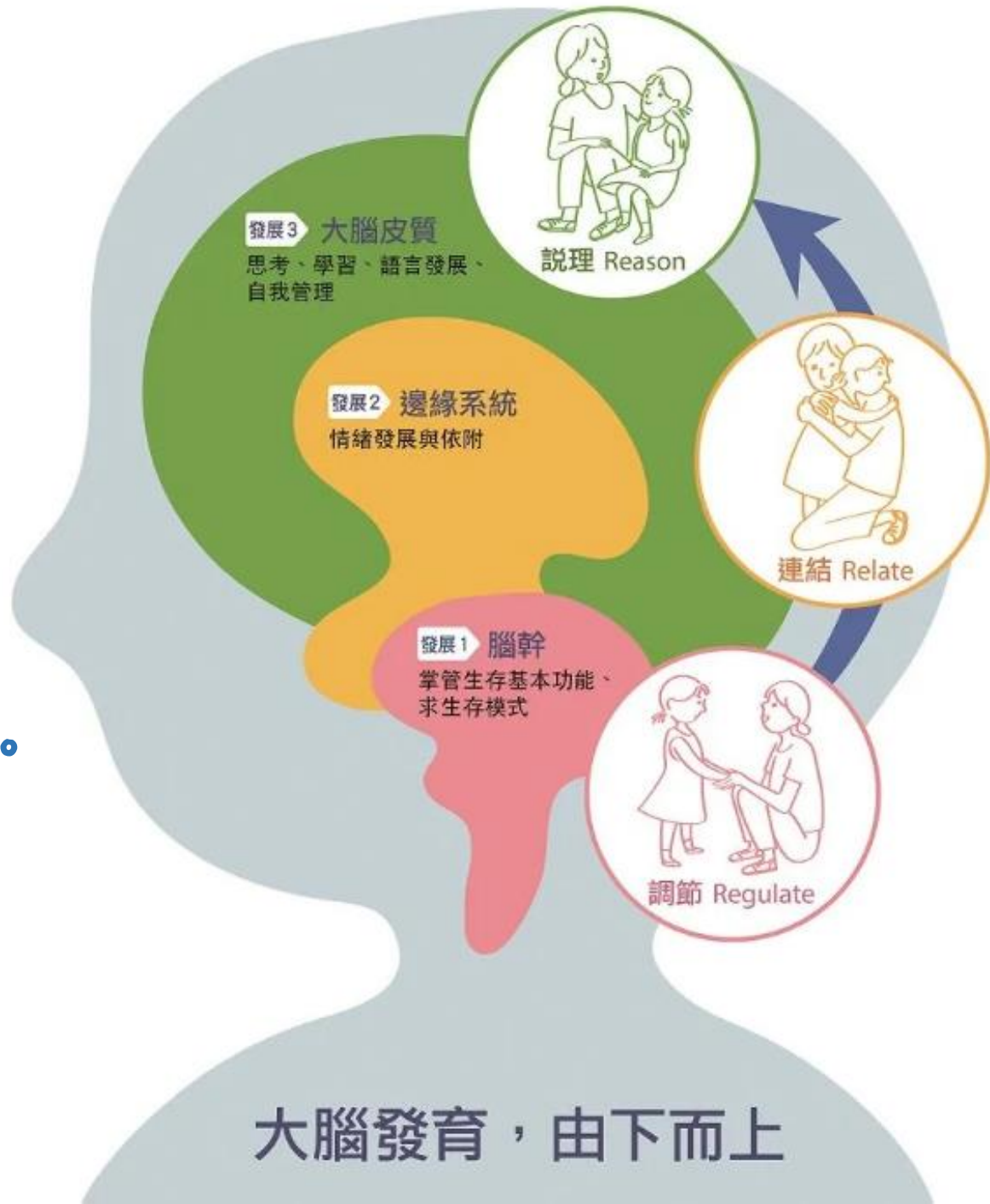
- 我們要先幫助孩子覺察自己的神經覺的慣性，然後再思考最佳的因應方式。



為什麼童年逆境
會導致這些現象的發生呢？

要成為創傷知情照顧的老師，必須先理解：

孩子的大腦發展順序，是由下往上的。



上層腦的發展，是需要鍛鍊的



最早發展的部分
腦幹

感官與動作，掌管生存基本功能



第二發展的部分
邊緣系統

親密關係與情緒系統的發展



最晚發展的部分
大腦皮質

主管語言發展、抽象思考與學習、
行為自我管理

先區分下層怒火，還是上層怒火

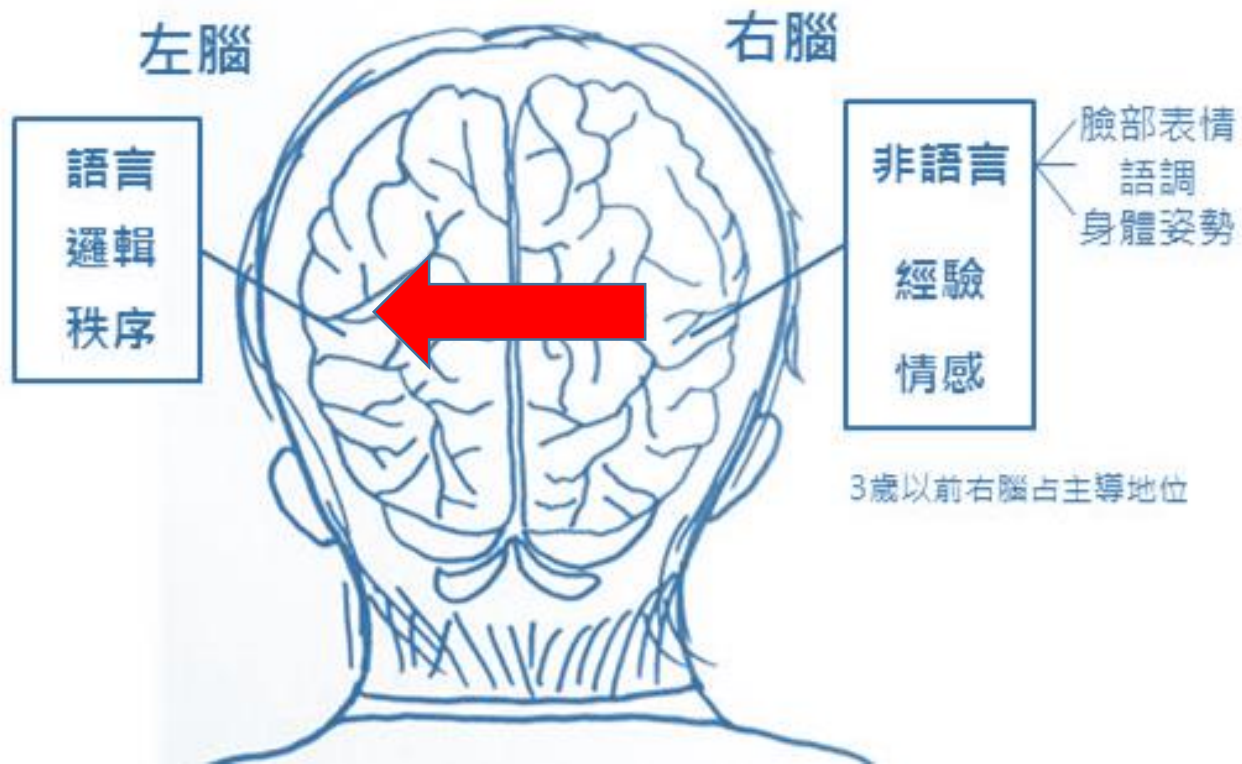
平息怒火與安撫

溝通、設限

給予空白時間、問問題、給予決定權、同理心訓練

幫助孩子整合左右腦

孩子煩躁、鬧脾氣的時候，邏輯往往不管用，除非我們回應他們的右腦需求。

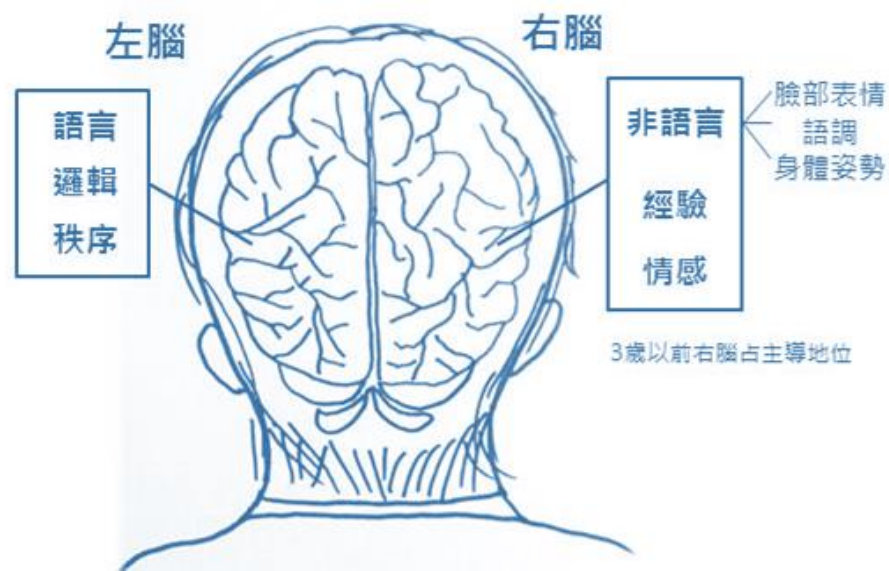


幫助孩子整合左右腦

➤ 步驟一：和右腦連結：指出情緒

研究指出：光是幫孩子替情緒命名，就能讓他們的情緒迴路平靜下來。

➤ 步驟二：引導至左腦：幫助孩子描述完整的故事。





不能輕忽的
心理創傷與生理機制運作

壓力
危險訊號



杏仁核
管理恐懼的中樞



分泌
壓力激素



1. 當我們長期接觸壓力，杏仁核一直受到刺激，就會過度活化，並且開始混淆無害的事物和真正恐怖的事物。
2. 過度活化的杏仁核，會要求前額葉皮質（掌管：理智、計畫、判斷、決策）降低活躍程度。有些人會因此無法專心解決問題，有些人會變得衝動、凶暴。

壓力
危險訊號



杏仁核
管理恐懼的中樞



分泌
壓力激素



1. 當一個人長期處在壓力當中，大腦會分泌皮質醇。
2. 曾經受虐的兒童，皮質醇濃度較高，分泌的量也不規律。
3. 皮質醇對人產生的影響有：
 - A. 讓血糖和血壓升高，抑制清晰的思考，造成情緒不穩定，也讓人睡得不安穩。
 - B. 刺激身體累積脂肪，讓人想吃高糖高脂的食物。
 - C. 抑制生殖功能。
 - D. 活化免疫系統。

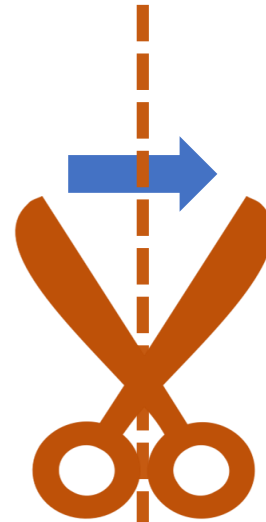
壓力
危險訊號



杏仁核
管理恐懼的中樞



分泌
壓力激素



回饋抑制中斷

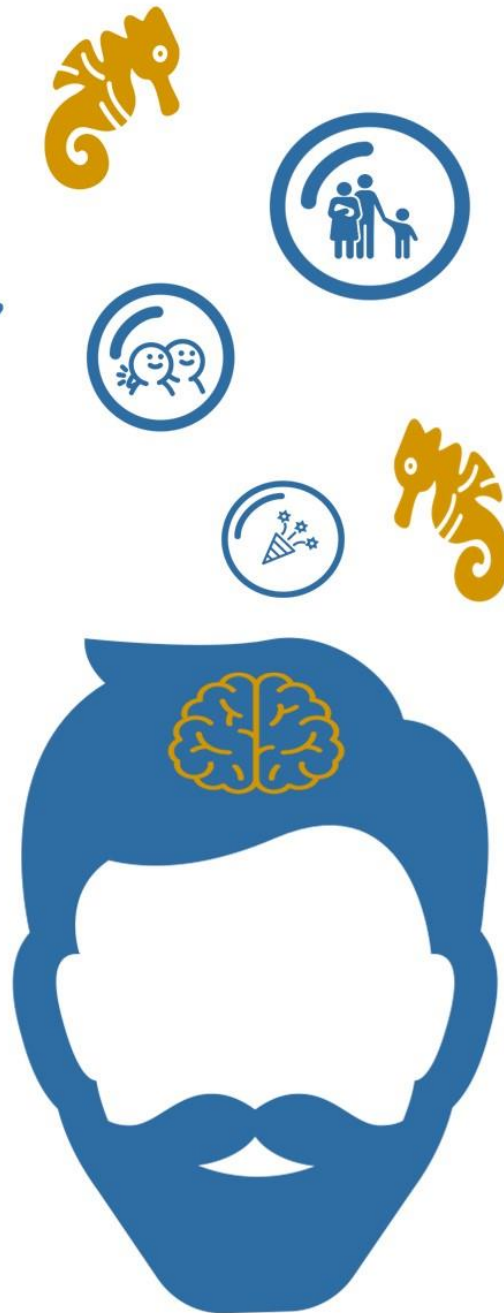
- 一個人太常啟動壓力反應，或是造成壓力的刺激太激烈，身體可能會失去調控壓力反應的能力。
- 即使在不需要的狀況下，身體也不斷分泌皮質醇，無法停止。
- 曾經受虐的兒童，皮質醇濃度較高，分泌的量也不規律。

痛，
為什麼不能留在過去？

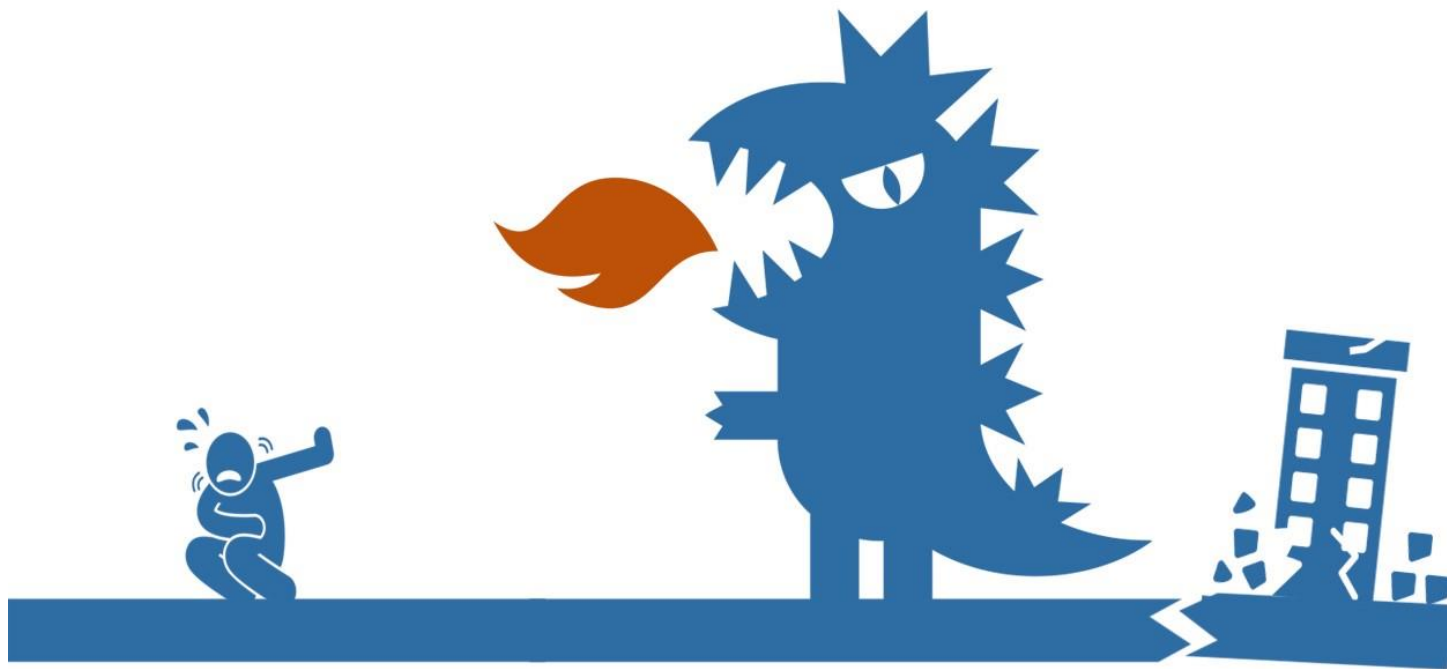


一般來說，
大腦中
有一個叫做「海馬迴」的部位，
會幫忙整理我們的生活經驗，
並將它們放在大腦中的
記憶儲存庫，
成為我們的回憶。

這邊的記憶，
通常會變成「外顯記憶」，
也就是可以
讓我們較容易回想的記憶。



創傷記憶就不同了！
強烈的創傷經驗會影響大腦的運作機制，
使得「海馬迴」沒有辦法
好好整理創傷經驗。
創傷記憶就可能以「內隱記憶」的方式，
儲存在大腦深處。

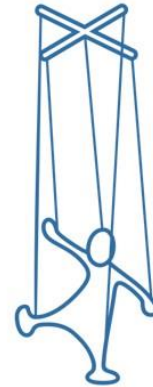


你以為有辦法忘記



大腦

都記得



內隱的創傷記憶有時會不受控地跑進我們的腦海中，讓我們以為自己還活在過去的創傷事件當中。此時，我們彷彿被當時的創傷經驗所控制，並出現一些強烈的身心反應，例如：心跳加速、盜汗、胸悶、恐懼、憤怒或孤單等。

創傷經驗容易導致兒童被誤診為：

1. 注意力不集中過動症
2. 憂鬱症、躁鬱症
3. 對立違抗症

etc...

創傷壓力與僵化反應



創傷與解離

- 解離可以是非病態性或病態性的。
- 非病態性：白日夢、恍神、幻想，甚至是打電動時的全神貫注的狀態，這些經驗不包括任何的自我分割，因此不會影響到整體適應。
- 病態性：中度病態可能出現現實感喪失和失去自我感；重度則可能變成多個自我狀態，且這些不同的自我狀態會控制整個身體，導致相當大的記憶問題、自我認同混亂，以及明顯的情感和行為切換。

解離指標：失憶

- 受創兒童時常有明顯的記憶問題，包括想不起過去或現在的創傷經驗以及非創傷經驗。
- 記憶可能是斷斷續續、混雜不相連的。
- 某些時刻能記得的事情，另一些時刻則可能記不得。
- 常被誤解為他們在說謊或是試圖操弄，以逃避行為後果。

解離指標：恍惚

- 因為焦慮或面對有關創傷記憶的事物而想要逃離時，他們可能會目不轉睛地盯著別處或「恍惚」。
- 對長期受虐的兒童來說，恍惚可能成為一種習慣，甚至在輕度壓力下也會發生。
- 有時候，受創者只是一個沒有任何情感的創傷記憶報告者。

解離指標：極端的心情和行為轉換

- 解離兒童的反覆無常表現，是不可預期，令人困惑的，且在處理上極具挑戰性。
- 經常被視為雙向情緒障礙症或是對立反抗症。

解離指標：幻聽、幻覺

- 出現聲音或漂浮的物體、臉、人物或影子等影像，常常是解離兒童的特徵。
- 一般兒童在成長過程中，都會出現許多想像與天馬行空的情節。這與幻聽、幻覺最大的差異在於：兒童是否具備現實感。

解離指標：失去自我感與現實感

- 意識與自我或身體脫離（對自己感到陌生或不熟悉，出竅的經驗）
- 與情感脫離，例如：麻木。
- 有一種不真實的感覺，好像活在夢中。

創傷與解離

• 臨床上容易被誤診為：

1. 注意力不足過動症
2. 雙向情緒障礙症
3. 精神病症
4. 行為規範障礙或反社會性格

你也有能力提供全腦教養的環境

掌握原則：

① 下層腦到上層腦

② 右腦到左腦

全腦成長秘笈鋪



睡眠



運動



營養



遊戲



冥想



擁抱

1. 睡眠會幫助身體正常調控皮質醇與壓力荷爾蒙的分泌。
2. 睡眠時，皮質醇、腎上腺素和去甲腎上腺素的濃度都會下降（一種大腦中的興奮劑，大量分泌會無法專心）。



睡眠

1. 規律的運動會促進身體釋放一種叫做「腦源性神經營養因子」的蛋白質。這會作用在海馬迴和前額葉皮質。
2. 規律的運動也可以調節壓力反應。



運動

體內若有充足的維生素B群、色胺酸、葉酸、鈣、鎂與膳食纖維等營養素，自律神經也會更為平衡。

- 維生素B群：肉類、豆類或全穀類食物
- 維生素C：芭樂、柳橙、檸檬、鳳梨
- 色胺酸：魚、肉、奶、豆類、堅果、香蕉
- 鈣：乳製品、小魚乾、深綠色蔬菜
- 鎂：香蕉、芝麻、堅果、深色蔬菜、葡萄乾



營養

1. 適度、健康的身體接觸，可以釋放催產素，用來對抗壓力荷爾蒙。
2. 擁抱也會刺激迷走神經，讓血壓降低，使我們感到平靜。



擁抱

1. 冥想可以降低皮質醇濃度，促進健康睡眠，加強免疫功能。
2. 壓力反應會啟動交感神經系統，冥想則會啟動副交感神經系統。



冥想

1. 遊戲可能有助於發展社交腦，能夠對外在環境做出最佳的回應。
2. 動物實驗。
3. 德州監獄中的殺人犯，在童年時缺少遊戲



遊戲



親師合作
從中立與理解開始

壞掉的家長
常常也是受傷的小孩

評估家長的教養困頓

知而後行，知行合一。

知 → 情 → 意 → 行

1. 客觀而不帶評價的指出兒童的不適應行為。
2. 指出不適應行為所帶來的優勢或滿足。
3. 描述不適應行為對兒童（而非他人）的影響，或是給兒童造成何種成長上的阻礙。
4. 創傷知情概念的引進。
5. 提出教養建議，或是轉介資源。

客觀而不帶評價指出兒童的不適應行為



指出不適應行為所帶來的優勢或滿足



描述不適應行為對兒童（而非他人）的影響，或是給兒童造成何種成長上的阻礙。



具體指出父母親的努力，或是對他們的肯定



創傷知情概念的引進



轉介資源

教養建議



評估
知、情、意、行



創傷、發展與療癒



winnipanpantrauma