

陪孩子走過風暴期

從創傷知情觀點理解孩子的情緒困擾

平南國中 2021/08/26

講師：陳志恆 諮商心理師

經歷：中華民國諮商心理師高考及格
曾任中等學校輔導教師、輔導主任
美國 NLP 大學認證高階訓練師 (Master Trainer)
台灣神經語言程式學會 (TBNLP) 副理事長
2018 年博客來網路書店百大暢銷書作家
2018 年 TAZZE 讀冊網路書店百大暢銷書作家
2018 TEDxNTHU 主講人

專長：輔導與諮商、諮商督導、演講/工作坊帶領 (學習潛能、親職教育、志工培訓、助人技巧、人際關係與溝通、生涯規劃、壓力與情緒管理、創傷知情、NLP 潛意識工作、簡快身心積極療法.....等)



【FB 粉絲專頁】
陳志恆諮商心理師



【UDN 部落格】

老師，可以和你聊一下嗎？

著作：《此人進廠維修中》(究竟出版, 2016)、《受傷的孩子和壞掉的大人》(圓神出版, 2017)、《叛逆有理、獨立無罪》(圓神出版, 2018)、《擁抱刺蝟孩子》(圓神出版, 2019)、《從知道到做到》(謳馨出版, 2020)、《正向聚焦》(親子天下出版, 2020)

一、關於孩子的情緒與行為問題

(一) 你最受不了學生的情緒與行為問題有哪些？

(二) 創傷知情：一種理解孩子問題行為與適應困難的觀點。知道並理解一個人的情緒困擾、問題行為或適應困難，是來自於過去或當下的創傷壓力。

他不是針對你！

二、逆境童年經驗與毒性壓力

(一) ACEs 的研究：逆境童年經驗對身心健康的影響

(參考網址：<https://www.twreporter.org/a/adverse-childhood-experiences>)

- 語言暴力：羞辱、威脅、恐嚇、輕蔑。
- 肢體暴力：造成身體嚴重傷害。
- 身體不當接觸或性侵害。
- 感覺不被愛、不受到支持、被忽略。
- 疏忽照顧：無法受到妥適的基本生活照顧，如飲食、衣服、清潔或醫療等。
- 因為離婚、棄養或其他原因而失去雙親之一。
- 雙親之一（母親）常受到暴力威脅。
- 與有酒癮或藥物毒品問題的人同住過。
- 同住者有憂鬱症或其他心理健康疾病，或曾經嘗試自殺。
- 家人或同住者有人曾經入獄。



ACEs 的研究：

逆境童年經驗對身心健康的影響

(二) 應急反應：戰鬥、逃亡、凍結、癱瘓

(三) 父母的情緒展現與對孩子的影響

(四) 孩子為什麼提早放棄學習？

(五) 求生策略：行為都是有功能的！

三、陪孩子走過情緒風暴

(一) 成長過程中的挫敗——究竟是詛咒？還是禮物？

(二) 替代性的情感經驗：成為逆境童年經驗負面影響的「緩衝器」。

(三) 當孩子情緒失控時，怎麼辦？

1. 認識神經系統梯子三階段

(1) 上層—社會連結 (social engagement) : _____

(2) 中層—戰鬥或逃跑 (fight or flight) : _____

(3) 下層—凍結或癱瘓 (freeze ; shut-down) : _____

2. 因應情緒風暴三步驟 (3R 原則)：

- (1) 調節 (regulate)：讓對方感覺到環境與身心安全。
- (2) 連結 (relate)：同理對方的情緒感受。
- (3) 說理 (reason)：與對方討論如何解決或因應問題。

❖ 如何配對？

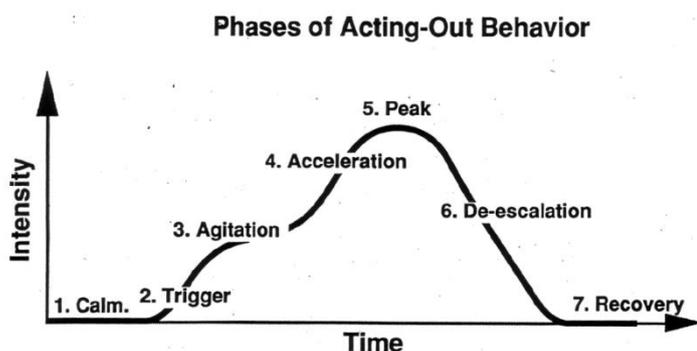
階段	3R 原則
上層—社會連結	⇨
中層—戰鬥或逃跑	⇨
下層—凍結或癱瘓	⇨

(四) 調節當事人身心狀態的策略

1. 呼喊名字
2. 感官聚焦
3. 引導深呼吸
4. 對！很好！

(五) 協同調節：大人足夠穩定，孩子就平靜了！

四、衝動行為的辨識與處理



1. 冷靜期⇨ _____
2. 誘發期⇨ _____
3. 焦躁期⇨ _____
4. 加速期⇨ _____
5. 高峰期⇨ _____
6. 緩降期⇨ _____
7. 復原期⇨ _____

資料來源：Colvin, G. (1992). Managing acting-out behavior: A staff development program to prevent and manage acting-out behavior. Longmont,

創傷知情學校—

學校是創造成功的地方，而不是複製失敗的地方。

孩子，你為什麼放棄學習？

回到人性關懷探究低學習動機學生的內在世界

作者：陳志恆（諮商心理師）

我曾到處分享學生課業學習困境的心理議題與介入措施，時常被第一線的教師問到：「如何讓不愛唸書的孩子願意投入學習？」這個問題的本質是：「如何幫助孩子提升學習動機？」

這問題不只被每個教育工作者、助人工作者、家長或社會大眾所關心，也是許多教育、心理或社會學等相關領域的專家學者，終其一生傷透腦筋想找到解方的問題。例如，長期關注兒童教育與發展的作家保羅·塔夫（Paul Tough）在其暢銷著作《幫助每一個孩子成功》（Helping Children Succeed: What Works and Why）一書中，全書的焦點就在此，並試圖為此困境找出具體可行的解決途徑。

早期的不利環境因素為放棄學習的惡性循環種下禍根

保羅·塔夫綜合各項文獻報告，分析了低學習成就與高學習成就學生之間的差異，發現早期成長環境中的照顧品質是個關鍵。

用心理學上熟悉的名詞來說，就是這些低學習成就的孩子常沒能在成長過程中，從主要照顧者那兒獲得安全穩定的依附關係，因此情緒總是起伏不定、焦躁不安。

弱勢孩子長期生長在不穩定的壓力環境中，其身心狀態很容易進入高度警戒，一旦遇到挫折便立即啟動戰鬥或逃亡等一系列的應急反應，更不利於在學校課室情境中專注學習，及應付困難的考試與作業要求。同一時間，他們會因為課業學習的挫敗或落後，而被師長與同儕否定、訕笑或疏離，這使得他們在人際關係中感到更加不安與重重壓力。惡性循環之下，早就不相信自己有能力或有可能在學習上成功，放棄學習只是早晚的事情。

放棄學習之前是一連串課業挫敗經驗的累積

不論從大量的學術研究，或者實務工作者的經驗觀察裡，都可以發現低學習動機或提早放棄課業的孩子們，他們學習行為的演變是有脈絡可循的。

通常，這些孩子長期遭遇課業學習挫敗，也許從很小的時候，或者求學階段中的某個時刻起，便因出現學習困難而感到挫折連連。一開始，他們還試圖振作，但課業表現依舊沒有起色，逐漸失去的學習的自信心。

同時，隨之而來的是師長的指責與負面評價，或者同學的嘲笑與貶抑的眼神。越來越多人對他們不再抱著希望，認為他們就是天生資質駑頓或無可救藥的一群。他們時時處在擔心自己表現不佳或不被認同的恐懼之中，長期性的表

現壓力阻礙了其本該展現的專注力，以及邏輯推理、分析、思辨、記憶與應用等複雜的訊息處理能力；當然也難以表現出追求課業成就必須具備的堅持與毅力等非認知能力。

施以懲罰無法讓孩子更加投入學習

過去，常見許多學校教師，為了要求孩子們投入心力於課業學習中，祭出各種手段，如罰寫、罰抄、小考、抽考、抽背……等，認為不管學習動機高低的孩子，都會因為害怕付出某些代價而願意多念點書、多做點功課，於是製造出許多在課業上「避敗導向」（而非「求成導向」）的孩子。

後來，老師們發現，再怎麼煞費苦心，會擺爛的還是擺爛，放棄學習的依然對課業意興闌珊。找來會心談話一番，苦口婆心說破了嘴，告知讀書學習的重要性，孩子的學習態度依然故我，或者只有三分鐘熱度。這樣的現象，在年紀越大的孩子身上越明顯。

對於暫時性學習動力不足的孩子，給他們些鼓勵，提供他們些不同的學習策略，或許很快可以找回暫時神隱的學習動力。然而，對於長期欠缺學習動力的孩子而言，他們早已對於課業感到匱乏無力許久，真的不是師長做點什麼或說點什麼，就能讓他們突然間大徹大悟、回心轉意，從此心無旁騖地專注於學習中。

這樣的論述不禁讓人感到很悲觀。當一個國、高中教師手上有幾位不願意唸書的學生，細究其成長脈絡，發現有著早期不利環境因素的影響，孩子們早就對自己的學習放棄希望了，師長究竟還能怎麼辦？更令人憂心的是，早期的總總挫敗經驗，不論是與課業有關或無關的，都可能以創傷的形式儲存在身體中，並對接下來在追求成就上造成種種負面影響。

此刻，孩子們很無助，師長們更是無力。

向生命貴人學習—如何啟動正向循環

我不是一個高唱「萬般皆下品、唯有讀書高」的人，如果成功的定義是多元的，而致力於透過課業學習表現獲致人生理想狀態是所謂人生健康發展的選項之一，且學校教育的主要任務是讓孩子能夠過學習提升自我甚至翻轉人生；那麼，我們確實有必要好好探究如何讓孩子能在學習上有更多的成功，更少的失敗。

我們很常在許多成人的回顧中，聽到他們談及生命中的轉折，在他們對於課業與未來萬念俱灰時，有個貴人出現即時地拉了他們一把。這樣的勵志故事不在少數，顯見如宿命般的生命經驗是可以被扭轉的。

這些貴人可能是學校裡的老師、球隊裡的教練、心理助人工作者、某個家族成員、學長姊或職場上的前輩等，出現在關鍵時刻，使得原本喪志的年輕生命得以重新燃起希望，找回失落已久的決心與自信。

究竟，促成改變發生的關鍵是什麼？那些所謂的人生貴人，究竟做了些什麼、說了些什麼，讓孩子能將心力重新放回課業學習中，找到並按下了啟動正向循環的按鈕？

簡單而言，就是讓孩子經驗到一段有別於過去成長歷程的關係型態，在這段關係中，孩子能感受到溫暖、安全、穩定與堅實。孩子從關係中得到滋養，獲得前所未有的肯定，並且持續感覺到被期待與充滿希望。

事實上，當一個人能夠在關係中持續感受到自己是有價值的，被肯定與被接納，並被允許擁有主導權，便會逐漸長出內在力量，減少自毀前程的破壞性行為，而將心力放在正向成長的途徑上。

說得再多都不如讓孩子實際體驗到更重要

苦口婆心地勸孩子唸書，孩子都懂，也都理解學習的重要性。但認知上的理解並不足以驅策孩子動起來，而需讓孩子在情感上「體驗」到自己是被接納與有能力的。

在「如何幫助孩子提升學習動機」這個問題的解答上，或許應該回歸到人性最基本的需求，包括關係連結、自我價值以及獨立自主等去著墨。

看見孩子的亮點，給予正向回應、鼓勵與讚美，幫助孩子見證自己的努力與美好，始終對孩子抱持著期待與希望，同時在孩子成長的過程中不離不棄地陪伴著他們走一段路。正如那些貴人做的一樣，提供孩子一個替代性的情感經驗，讓孩子能重新找回安全感與自信心。

學校教師要做的，不過就是持續重複地做一些事情，堅守一些原則，只要方向是正確的，即使不容易立刻看到效果，也要堅持做下去。因為，學校教育可以創造出一種環境氛圍，療癒孩子們過去在充滿毒性壓力環境中生長所帶來的傷害。

其實，大部分孩子的學習困境是可以透過課室教學中教學方式的改變而被解決的。現在，翻轉教育正大行其道，新課綱也即將上路，正是學校師長得以大刀闊斧，創造有別於以往的教學環境與課室氣氛的時刻。

如果，教師們願意為孩子在課室學習中搭建一個有機會成功的舞台；願意時常給予孩子的作業或學習表現正向回饋；願意表達出對孩子學業成功的高度期待；願意在孩子感到挫敗時與他們一同找方法而非只是檢討錯誤；願意與孩子們建立起溫暖且信任的關係連結；願意讓孩子們體驗到一個前所未有的歸屬關係，滿足其渴望人性關懷的基本需求，這正是在幫助孩子提升學習動機，從放棄學習逐漸轉變為承諾學習。

畢竟，學校應該是為孩子創造成功的地方，而不是複製兒時挫敗的地方。

--

【資料來源】本文引自 UDN 部落格「老師，可以和你聊一下嗎？」

(<http://blog.udn.com/heng711/108277670>)