

成為創傷知情照護者 家庭暴力目睹兒

吳東彥

彰化師範大學輔導與諮商學系 博士

趙玉良身心醫學診所 / 靜馨心理治療所 心理師

亞洲大學社會工作學系 兼任助理教授

burg4641@gmail.com

我的身體，只是別人的情緒載體



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？



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。

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!!!

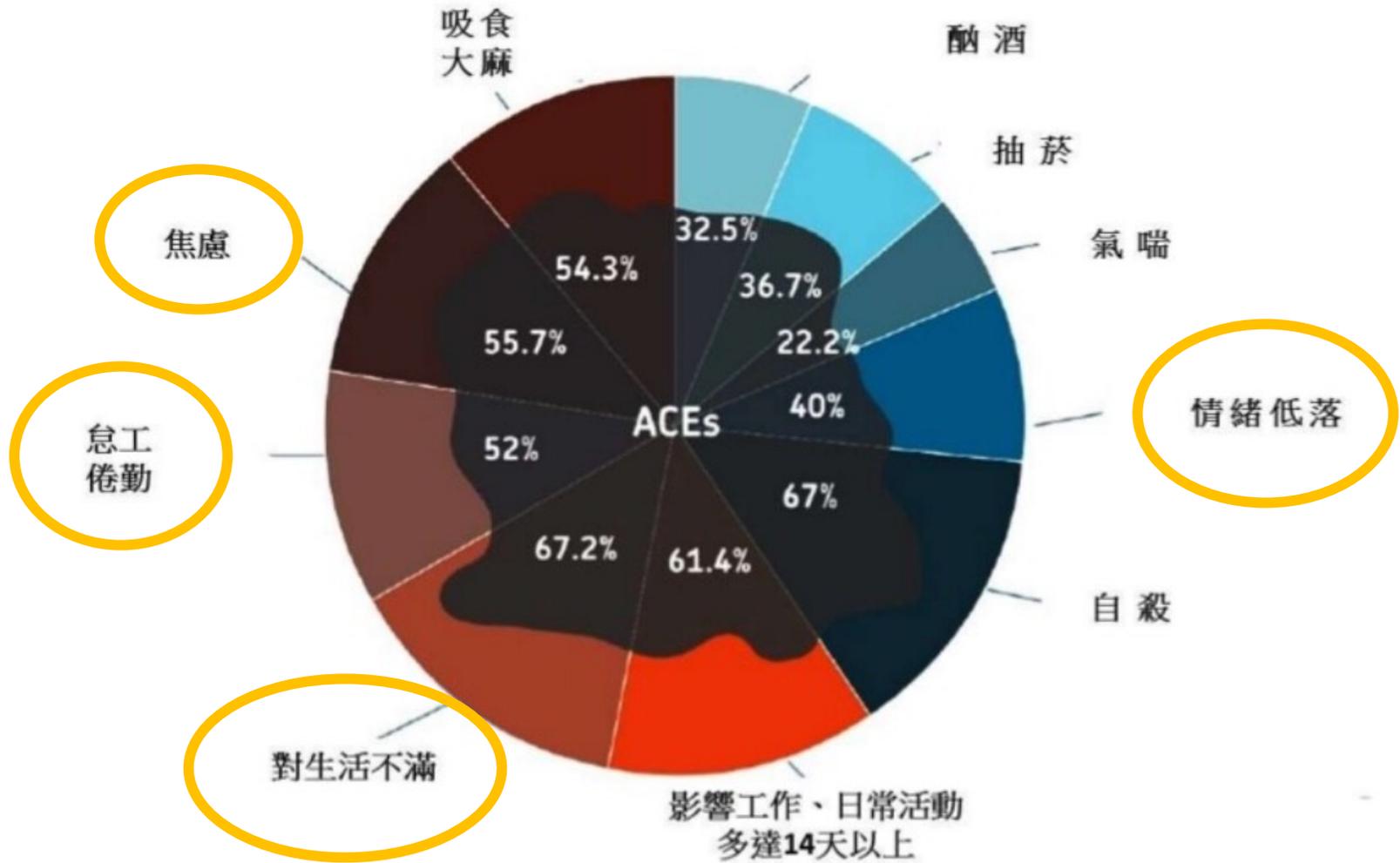
每 3 人當中，就有 2 人至少經歷過 1 種童年逆境。

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：



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



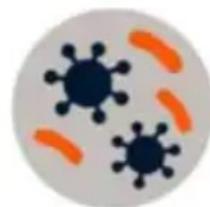
糖尿病



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--



肉圓家暴案

民眾曾包圍住所

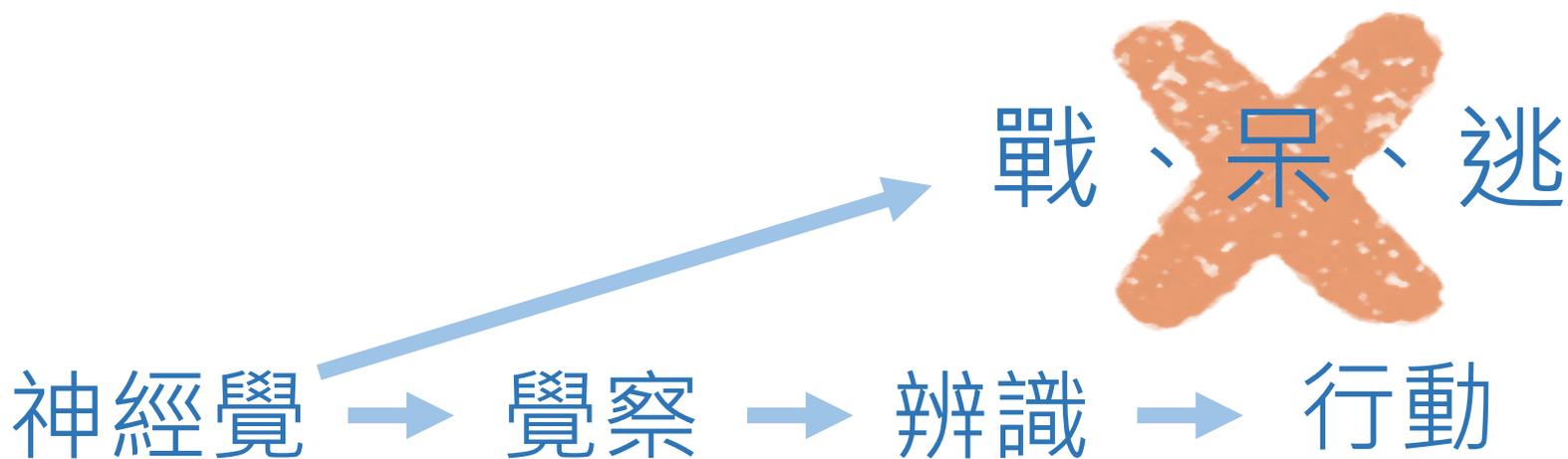
妻被勒頸

不滿肉圓沒加辣虐打妻兒

TOP!CK
hket.com

台狠父一審判決緩刑2年

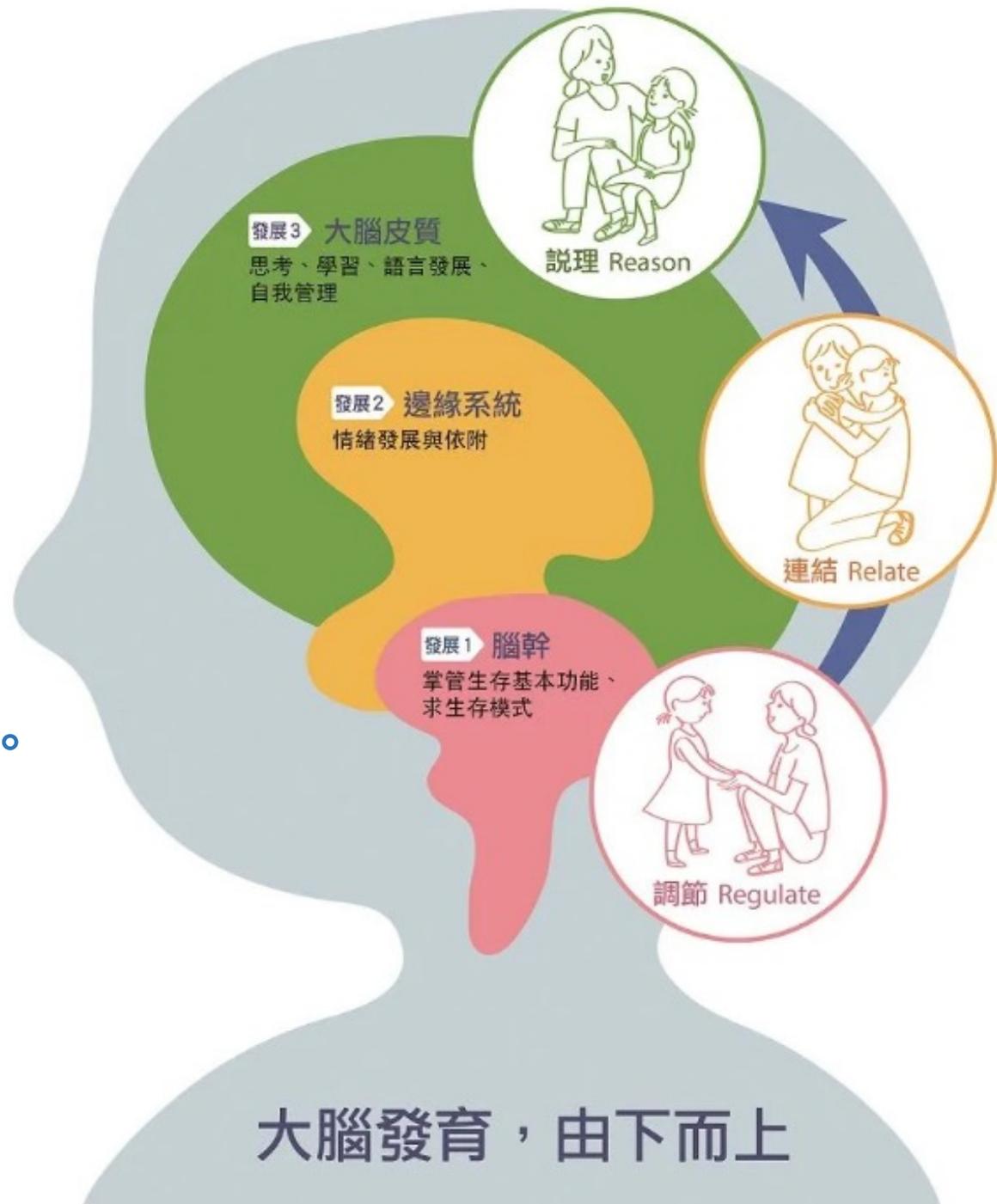
- 我們要先幫助孩子覺察自己的神經覺的慣性，然後再思考最佳的因應方式。



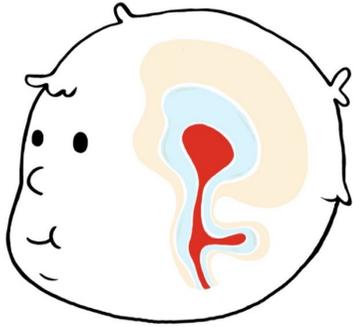
為什麼童年逆境
會導致這些現象的發生呢？

要成為創傷知情照護的老師，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

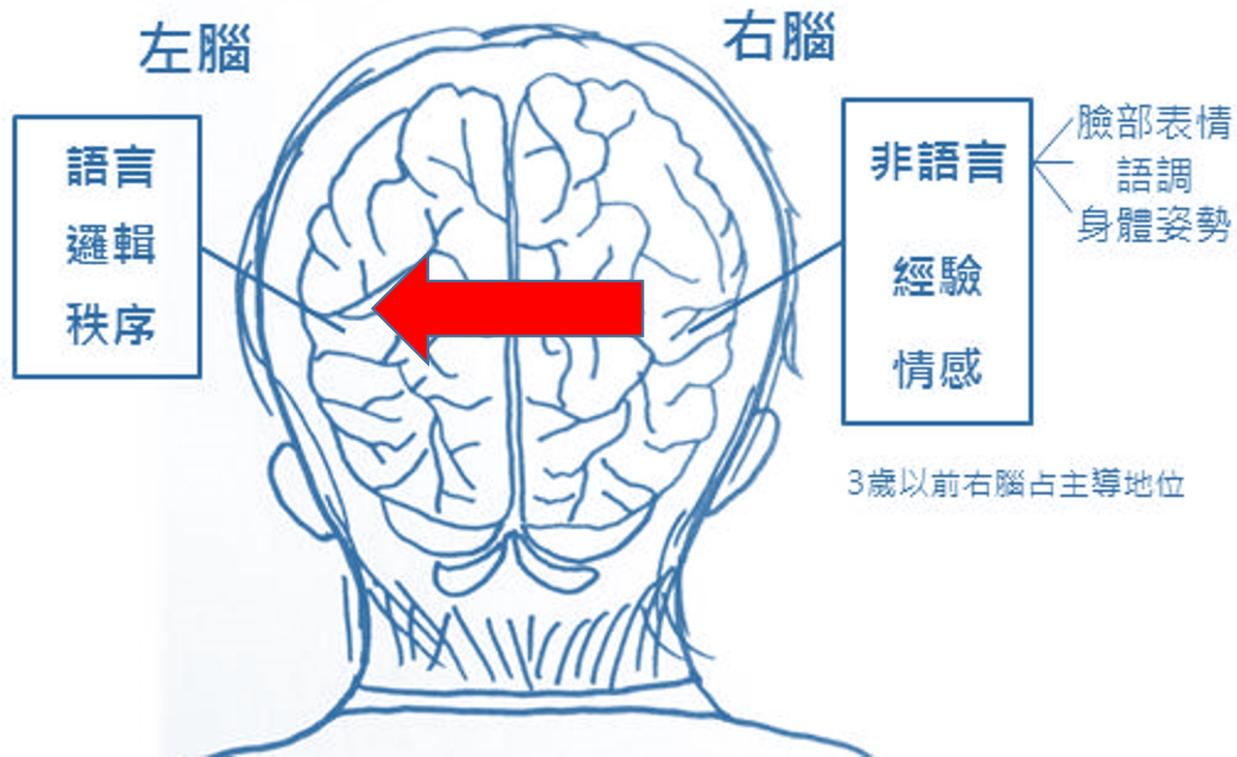
平息怒火與安撫

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。

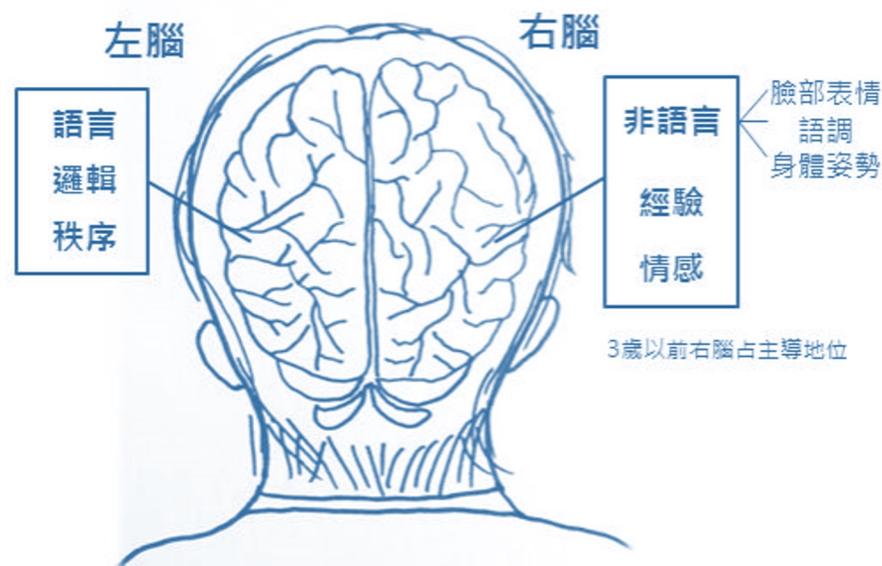


幫助孩子整合左右腦

➤ 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

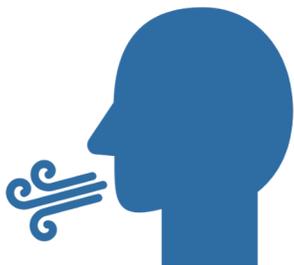


分泌
壓力激素



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。

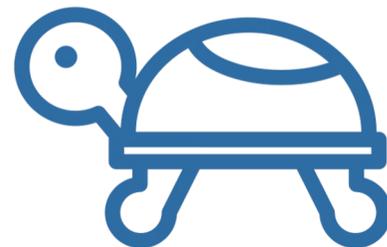
放下「反應」的慣性，好好回應孩子!!



1. 停頓



2. 覺察姿態



3. 調整語態



4. 開放好奇



5. 表達情感



6. 設定限制

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：

由下層腦到上層腦

由右腦到左腦

全腦成長秘笈舖



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



創傷、發展與療癒



winnipanpantrauma