

創傷知情 在班級經營的應用



|| 陳鴻彬 國立彰化高級中學輔導組長

一 前言

近年來，報載一則則師生衝突相關新聞，除了衝擊社會大眾對師生關係的理解，也造成第一線教師在執行管教權，甚至進行班級經營時，多了幾分顧慮。此外，因著聯合國兒童權利公約（Convention on the Rights of the Child, CRC）日漸受到重視，教育部亦在中小學校園裡推動多項變革、提升學生權利，包含「教師輔導與管教學生辦法」的修訂、「學生申訴及再申訴評議委員會」的設立等，都在在顯示現代師生互動勢必得因應調整，方能繼續共好、維持友善校園的氛圍。

而筆者認為「創傷知情」（Trauma-Informed）概念，或許能運用在班級經營與師生互動，成為紓緩緊張師生關係的解方之一。

二 「創傷知情」概念簡介

2005 年，美國創立了國家創傷知情照護中心（National Center for Trauma-Informed Care），並在各州大規模推動創傷知情照護概念。這一理念在臺灣已有多位從事兒童和青少年照護工作的專業人士積極投入推動（郭秉心，2021）。那麼，什麼是「創傷知情照護」（Trauma-Informed Care）？美國藥物濫用暨心理健康服務署（Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA）對此有一明確的界定，認為創傷知情照護應包括四大核心元素：理解創傷（Realize）、辨認創傷（Recognize）、利用創傷知識回應（Respond），以及避免再次受到創傷（Resist Retraumatization）。郭秉心（2021）指出，創傷知情照護不僅僅是理論上的概念，它實際上擴展了我們對人們行為的

理解與視野。尤以在教育上的運用，更為廣泛。它可有效提供給有童年負面經驗（包含虐待、目睹家暴、疏於照顧、家庭環境變動或喪失功能等）的受創傷學生一個具理解與療癒的安全環境，並協助其在面對毒性壓力或慢性而長期的壓力情緒時，強化情緒調節功能與重建心理韌力。

三 「創傷知情」 在教育領域上的應用與實踐

在教育現場，這些帶有創傷經驗的學生可能呈現的樣態，筆者以自身輔導與協助的經驗為例，試舉三例如下：

（一）甲生，為高中二年級男學生，是導師眼中效率極高的重要班級幹部，既受信任也屢被委以重任。隨後，導師接獲同學匿名檢舉，甲生仗勢老師的信任，夥同幾位同學私下霸凌其他同學。經學校啟動調查後，卻發現甲生雖為霸凌事件行為人，卻同時是家庭暴力長期受暴與目睹家暴者，學校同步進行兒少保護通報。

（二）乙生，高一女學生，人際關係疏離、退縮，完全不參與包含清潔工作在內的班務，不信任他人（包含師長），令導師頗為困擾。經轉介至輔導處，初期亦難以開口與輔導教師談話。經過諮

商一段時間後，才提及自身為家內性侵之受害者，國小階段曾試圖向家人求助，卻被父母恐嚇不得向外人提起此事，自此，難以信任身邊的成年人。

（三）丙生，高一男學生，與同學、師長時有衝突，時常因違反校規而進出學務處。經與國中端輔導室聯繫，得知丙生因幼年失去雙親無所依靠，且不斷更換安置機構與安置家庭，因此衍生出許多不安全感且有極高的心理防衛。

上述三個案例雖然樣態不同，但在校園裡皆會對導師與任課教師造成班級經營相當程度之困擾。然而，當師長與學輔人員願意進一步以創傷知情的視框去理解學生幼年負面經驗，包括「用『你發生了什麼事？』的語句取代『你為什麼要犯錯？』」、「相信他們是受傷的學生，而不是壞學生」，逐漸使孩子穩定下來。

因此，身為師長的我們，如果感受到自己的情緒在與學生互動中被引動、甚至被學生行為激怒了，不妨問自己下列兩個問題並謹記兩個心法，可以更理解自己「怎麼了」，並且更靠近學生。

第一個問題：學生的情緒是衝著我而來？還是我只是成了他對家庭、自己或對體制不滿情緒的投射對象？

第二個問題：為什麼此刻我的情緒反應會如此之大？是不是有一些過往不愉快的經驗或是個人議題被碰觸到了？如果是，我是不是也需要找人談談？唯有教師自身也在一個身心穩定的狀態，我們才有足夠的心理能量與耐心去涵容學生受傷的靈魂。

第一個心法：行為，都是有功能的。尤其是反覆出現的行為，勢必滿足了某種重要的心理需求。就像來到我們眼前受創傷的學生，用過往在艱困環境中所發展出來的生存模式努力生存，渾然忘了這些生存方式現在並不適用、也不需要，否則反倒會阻礙其對現在生活的適應。

第二個心法：當一個家庭出了狀況、需要受到協助，那麼，「學生的問題行為」就是家庭最常見的求救訊號。在家庭結構裡，相對於親代，子代大多位於權力位階較低的位置，可用於解決問題的資源不若親代多，於是容易成為家庭系統問題的代罪羔羊或破口。

四 「創傷知情」 融入班級經營的具體策略

導師運用創傷知情的概念進行班級經營與管理涉及幾個關鍵策略，旨在創建一個支持性、安全的學習環境，幫助所有學生，特別是那些經歷過創傷的學生感到被理解、被尊重，並擁有成長的

機會。

- （一）**創建安全感的環境**：這是基礎，包括物理安全和情感安全。導師需要確保所有學生都感覺到班級是一個安全的地方，無論是在與同學的互動中，還是在與教師的交流中，學生在班上不會遭受到欺凌、嘲笑或任何形式的暴力。這包括明確的行為規範，以及一個正面、支持性的課堂氛圍。
- （二）**提高學生的自我意識和情緒調節能力**：導師可與綜合活動領域課程（例如國中的輔導活動、高中的生命教育）教師合作，教授學生如何識別和管理自己的情緒，特別是在遇到壓力或挑戰時。這可以通過呼吸練習、正念練習、情緒日記等方式進行。這不僅對於經歷創傷的學生有益，對所有學生的情緒健康都有正面效果。
- （三）**建立積極的關係和信任**：積極建立和維護師生之間以及學生之間的信任關係。這可以通過共同創建班級規則、組織團隊建設活動、以及透過一對一的會談來達成。
- （四）**促進學生的參與和賦權**：創傷經歷可能讓學生感到無力，因此增強學生的自主權和控制感非常重要。導師可以通過讓學生參與決

策過程、設定個人目標以及自我管理學習進度來實現這一點。這不僅有助於提升學生的自尊和自信，也能夠幫助他們建立對未來的積極態度。

（五）**教育全班關於創傷的基礎知識：**透過適當的網路教材或是書面教材，教育學生關於創傷的影響，增進同理心和理解，鼓勵發展支持性的同儕關係。

（六）**提供適當的轉介和資源：**當識別到學生需要額外的支持時，提供適當的轉介至學校輔導處室或引進外部心理諮商等專業資源。

（七）**專業發展和自我照顧：**導師應該參與創傷知情照顧的專業發展，學習如何識別和回應創傷反應，以及如何照顧自己，以防止專業倦怠和替代性創傷。

五 結語與反思

對於一位班級導師而言，通過文中所述策略，可以運用創傷知情的概念進行班級經營與管理，旨在識別和回應學生的創傷經驗，同時建立一個支持性、包容性且能促進所有學生，特別是經歷創傷學生恢復與成長的環境，使學生在學校中感到安全並安心地穩定學習。

而當教師具備「創傷知情」的知能時，受到療癒的往往不單只是曾有創傷經驗的學生，對於提升教師自身的身心平衡、甚或疏通阻礙自己投入教育工作的個人議題，也都能有所助益。在伴隨學生成長的同時，亦為自己的教職生涯注入更多療效因子、走得更長遠。✕

參考文獻

郭秉心（2021）。創傷知情照護的視野。長庚醫訊，42（8），22-23。

