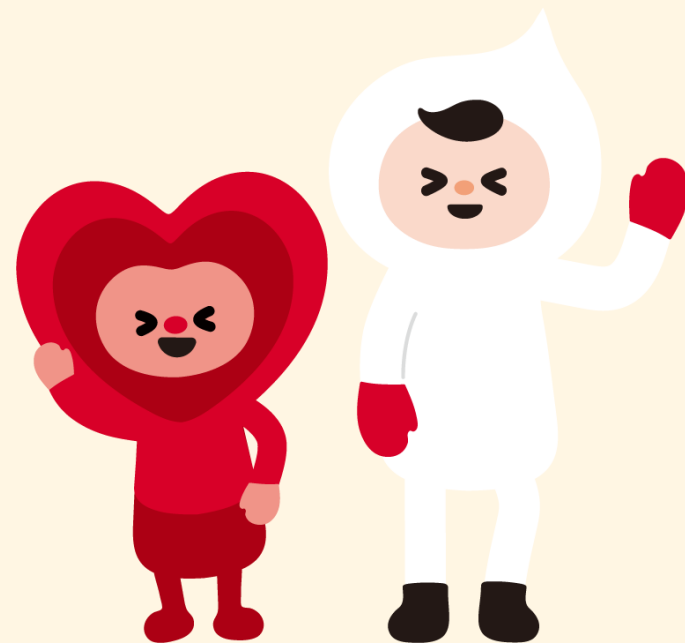


具創傷知情觀點的 霸凌處遇與預防

【教師研習講義】





與孩子共創 更好的世界

陪伴孩子 —— 相信孩子 —— 賦能孩子



<http://www.children.org.tw>

課程大綱

01 認識霸凌

02 霸凌處遇

03 霸凌預防

04 資源協力



霸凌四要件

校園霸凌防制準則

第一章第4條第4款-霸凌定義

指個人或集體**持續**以**言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式**，直接或間接對他人**故意**為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善環境，產生精神上、生理上或財產上之**損害**，或影響正常學習活動之進行。

第一章第4條第5款-校園霸凌

相同或不同學校校長及教師、職員、工友、學生(以下簡稱教職員工生)對學生，於校園內、外所發生之霸凌行為。

① 持續性

非單一、偶發性

§71
完善故意傷害事件(刑事)
→ 準用霸凌調查程序

② 侵害態樣

言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式

③ 故意行為

貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等

④ 損害結果

使他人處於具有敵意或不友善環境
產生精神上、生理上或財產上之損害
影響正常學習活動

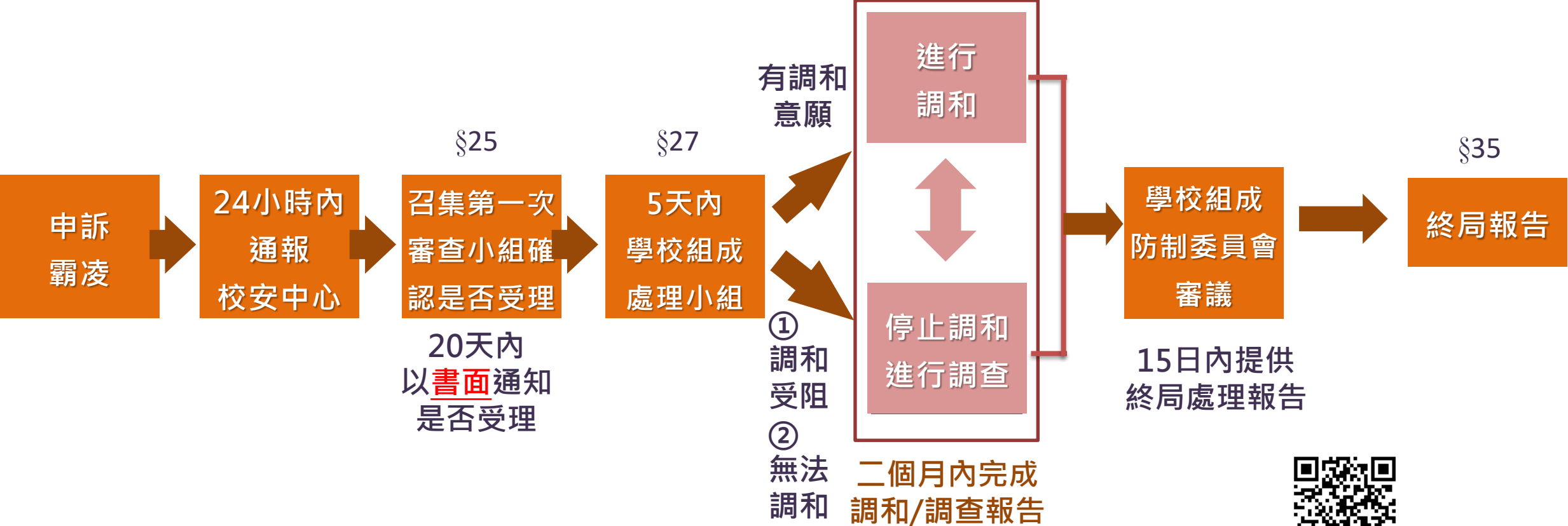


校園霸凌防制委員會執行流程

113.04.19修正

法源依據：校園霸凌防制準則

§19、21：輔導先行





校園霸凌防制準則「目的」

第二條

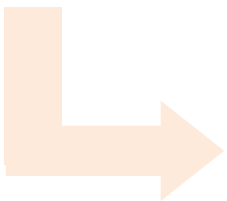
預防、輔導及其他校園霸凌防制相關事宜。應維護學生身心健康、促進全人發展，完善班級經營，建構友善校園，健全學生輔導工作



輔導介入與協助



刑事處罰、民事賠償



採用創傷知情的觀點

輔導先行，以減緩霸凌造成之創傷。



霸凌的影響性

2017，《台灣社會大眾校園霸凌經驗》調查報告
(18歲以上成人，童年曾歷經霸凌的研究)

92.5%

被霸凌者認為霸凌是一輩子的傷

身心受創的傷口，
或許長大後還是沒有癒合





霸凌處遇及預防

重要原則與技巧

處 遇

1. 個別與班級輔導
2. 系統合作
3. 4F對話技巧與
三大基礎能力

預 防

友善班級經營
六部曲



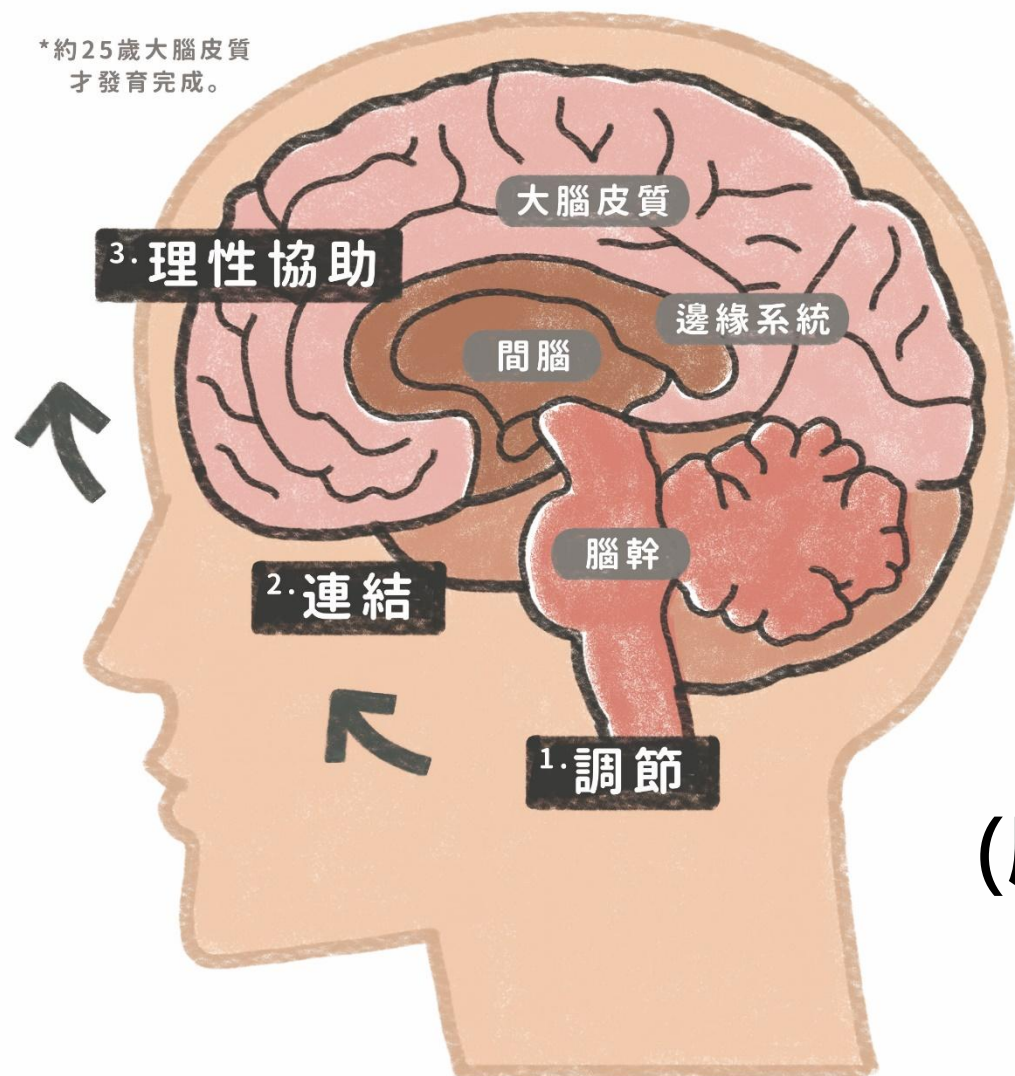
創傷知情

從大腦發展理解創傷影響

上層腦(理性腦)

*約25歲大腦皮質
才發育完成。

理性控制行為



情緒影響行為

下層腦

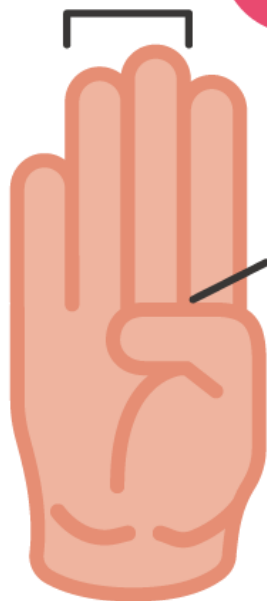
(爬蟲類腦、情緒腦)



創傷知情

前額葉皮質
的中間區域

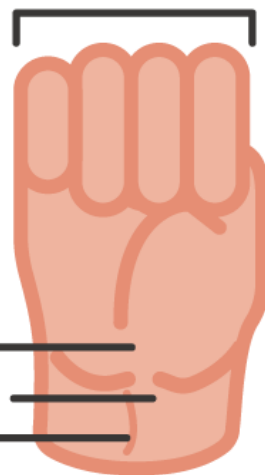
1 上下層腦就分開了



海馬迴
(邊緣系統)
— 杏仁核

如同圖示，將你的大拇指
放在手掌的正中央

大腦皮質



腦幹
頭顱骨底部
脊髓

將其他四指摺下，蓋住大拇指
就如同大腦皮質與邊緣系統彼此碰觸

2 行為反應(求生存機制)

身心容納之窗 Window of Tolerance

過度激發：焦慮、
煩躁、失眠、衝動

戰或逃

容納之窗
平緩航行

過低激發：憂鬱、無力、
失眠、疏離、嗜睡

凍結

The "window of tolerance" (Ogden, et al., 2006; Siegel, 1999)



霸凌處遇與預防

個別與班級輔導

增能 個人能力

解構 勢力結構

改變 動力關係

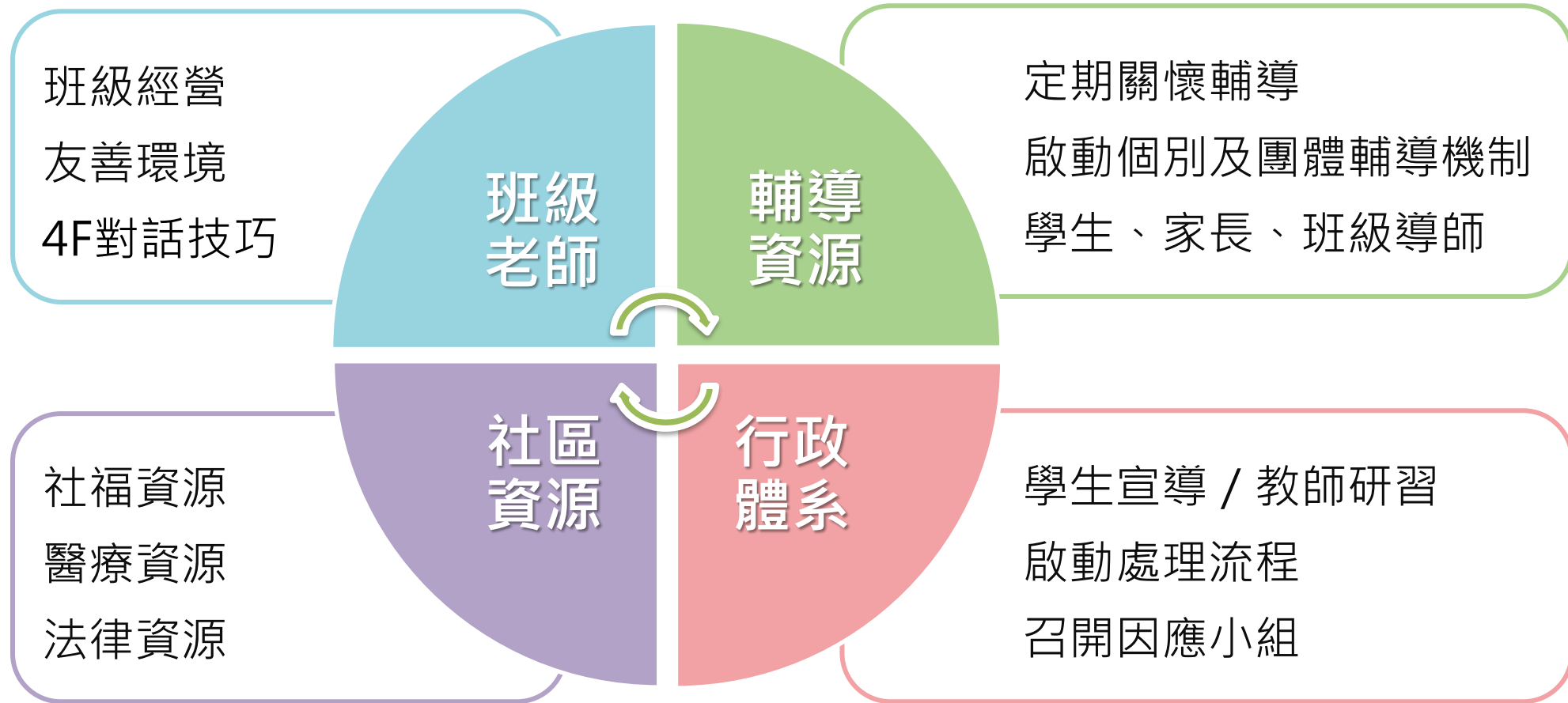


↑
關鍵因素



霸凌處遇與預防

系統間合作

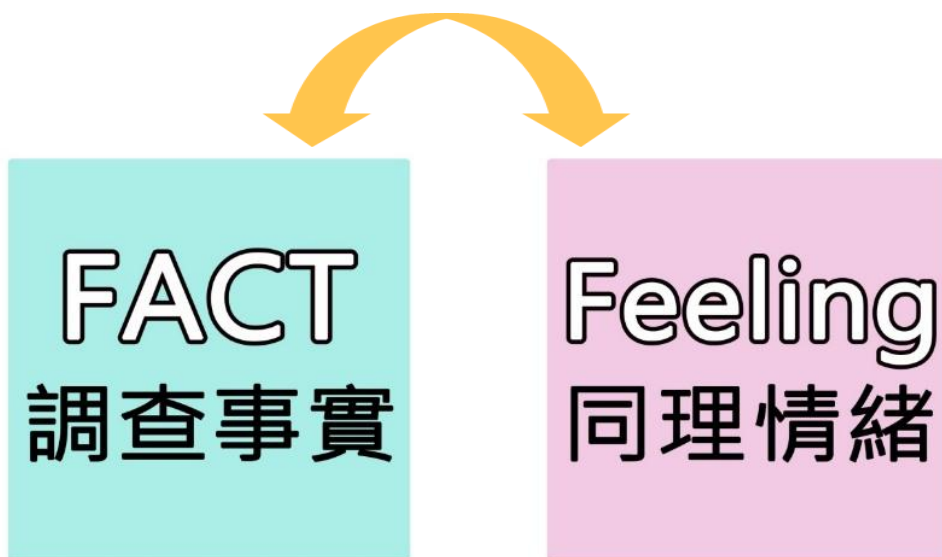


4F

霸凌處遇

4F對話技巧

照顧情緒腦

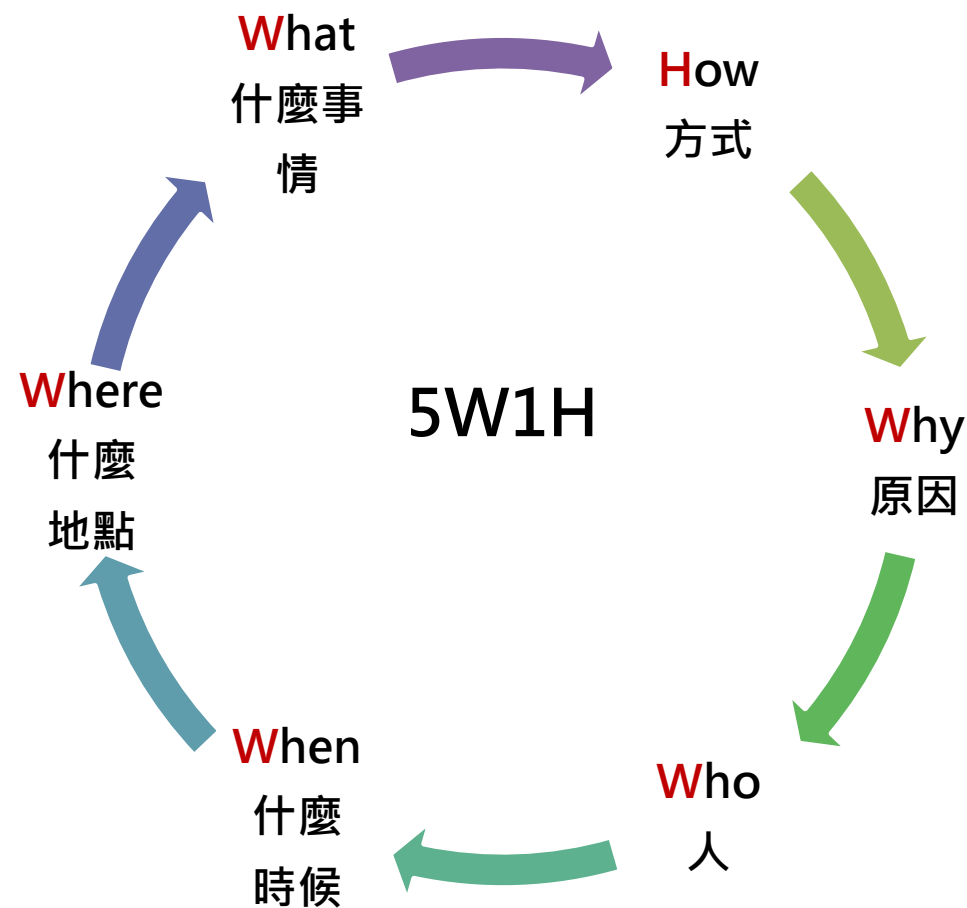


Finding
重建價值

Future
改變行動

啟動理性腦

1. 安全的環境與完整的時間
2. 放下責備、不評價、多給安全感
3. 拼圖的過程(5W1H)
4. 分開談話、多方建構客觀資料



1. 讓孩子覺得「你懂他」，這就是同理
2. 真誠尊重的態度
3. 理解孩子的處境與難處(創傷知情&優勢觀點)
4. 傾聽孩子的感受並鼓勵引導孩子「多說」
5. 先接納「情緒」，後處理「對錯」



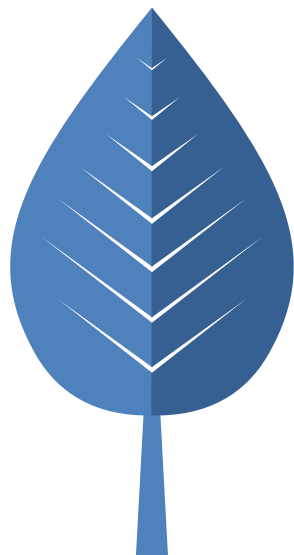
創傷知情4要素

理解才有可能啟動溝通

Feeling
同理情緒



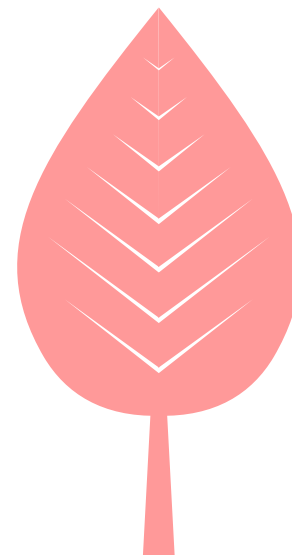
理解
創傷



辨識
創傷反應行為



回應
創傷



防止
再度受創



創傷知情

讀懂孩子行為背後的需求

Feeling
同理情緒

被霸凌者的情緒

- 害怕
- 孤單無助
- 自卑
- 丟臉

霸凌者的情緒

- 無能感
- 羨慕
- 孤單無助
- 生氣

旁觀者的情緒

- 害怕
- 矛盾
- 罪惡感

1. 啟動理性腦
2. 重建正確價值觀

引導方向

1. 情緒和行為分開
2. CRC → 禁止歧視、生存及發展權

每個人都能在
尊重友善的校園
學習與成長

每個人的權利
平等擁有

每個人的責任
共同守護

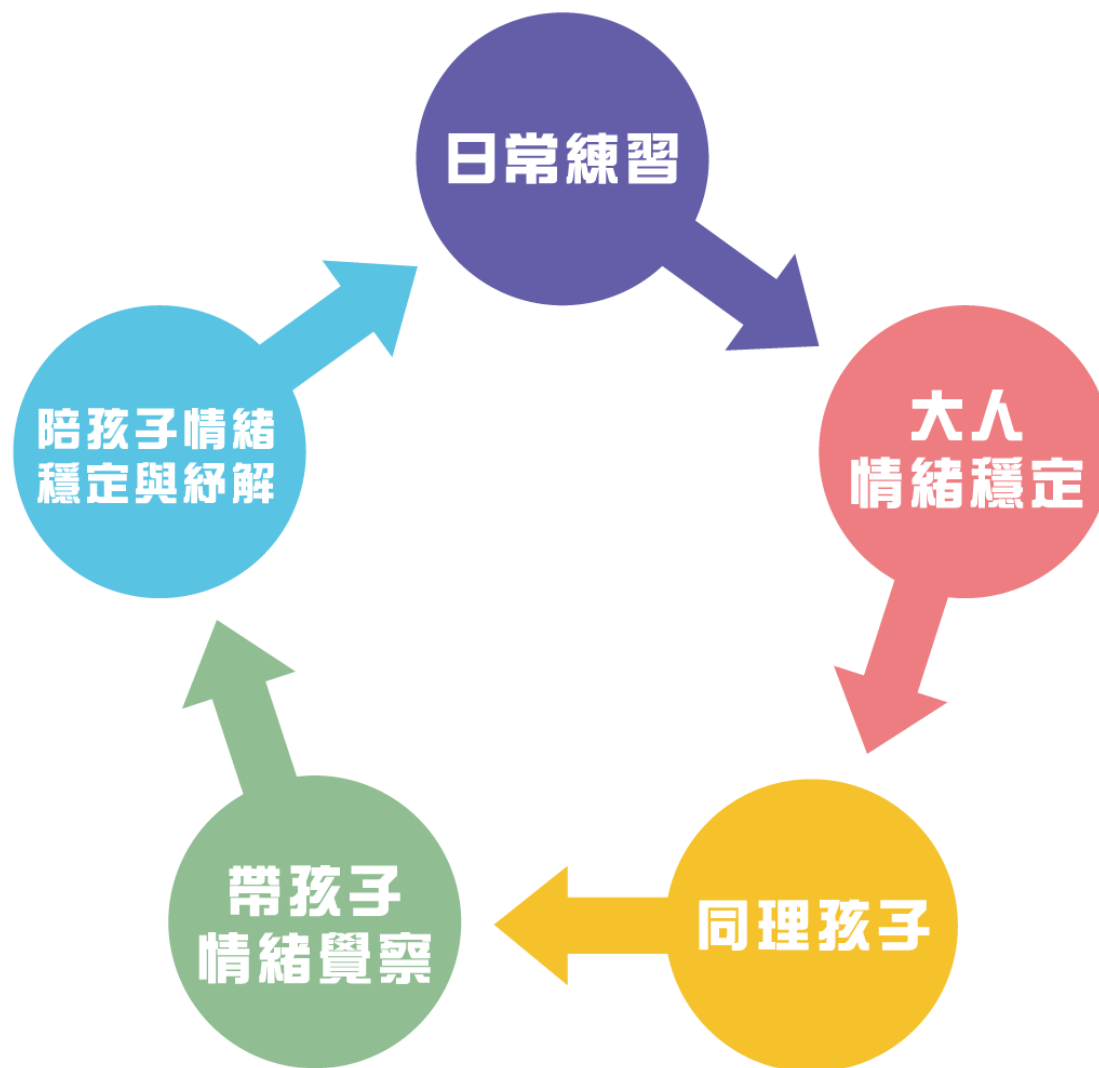
1. 照顧自己的情緒(情緒調節能力)
2. 討論改變目標與行動
3. 訂定再犯的處置(教育部《學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項》)
4. 約法三章跟鼓勵
5. 落實徹底執行

4F

4F對話原則

培養情緒調節的能力

Future
改變行動



4F

4F對話原則

培養情緒調節的能力

Future
改變行動



覺察情緒

穩定情緒



紓解情緒



增加身心容納
之窗的彈性



情緒調節能力 ① 覺察情緒

Future
改變行動

情緒的產生與表達





情緒調節能力 ① 覺察情緒

Future
改變行動

情緒跟行為分開



可以不喜歡



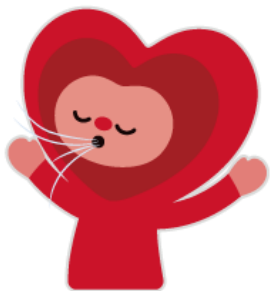
但也不傷害



情緒調節能力 ② 穩定情緒

Future
改變行動

「吸4吐8」呼吸法



1

閉上眼
吸氣4秒



2

吐氣8秒

蝴蝶擁抱法



1

雙手交叉
放在胸前
低於胸骨



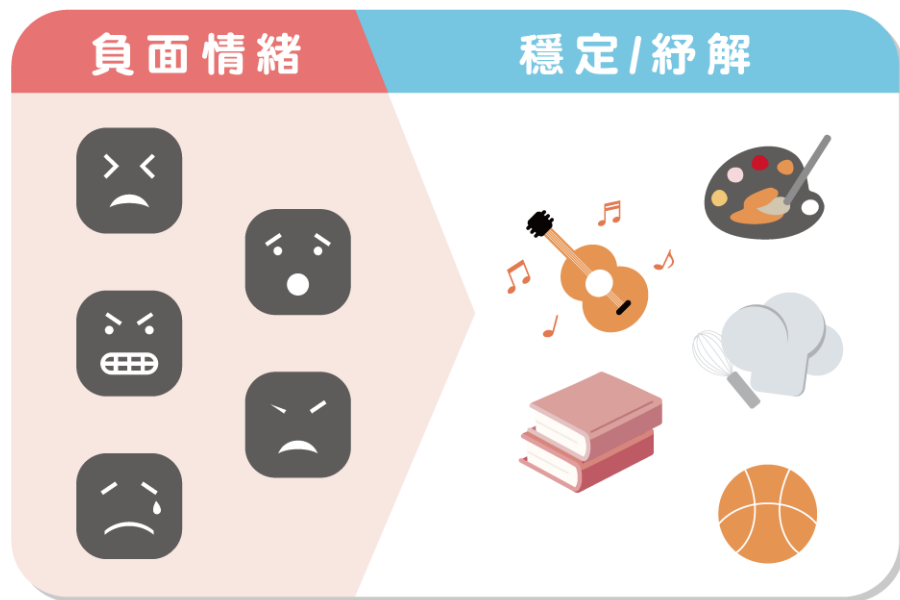
2

左右交互
緩慢拍打



情緒調節能力 ③ 紓解情緒

Future
改變行動



- 1 調節的開關
- 2 方法的討論與練習



霸凌預防

霸凌發生階段





旁觀者教育

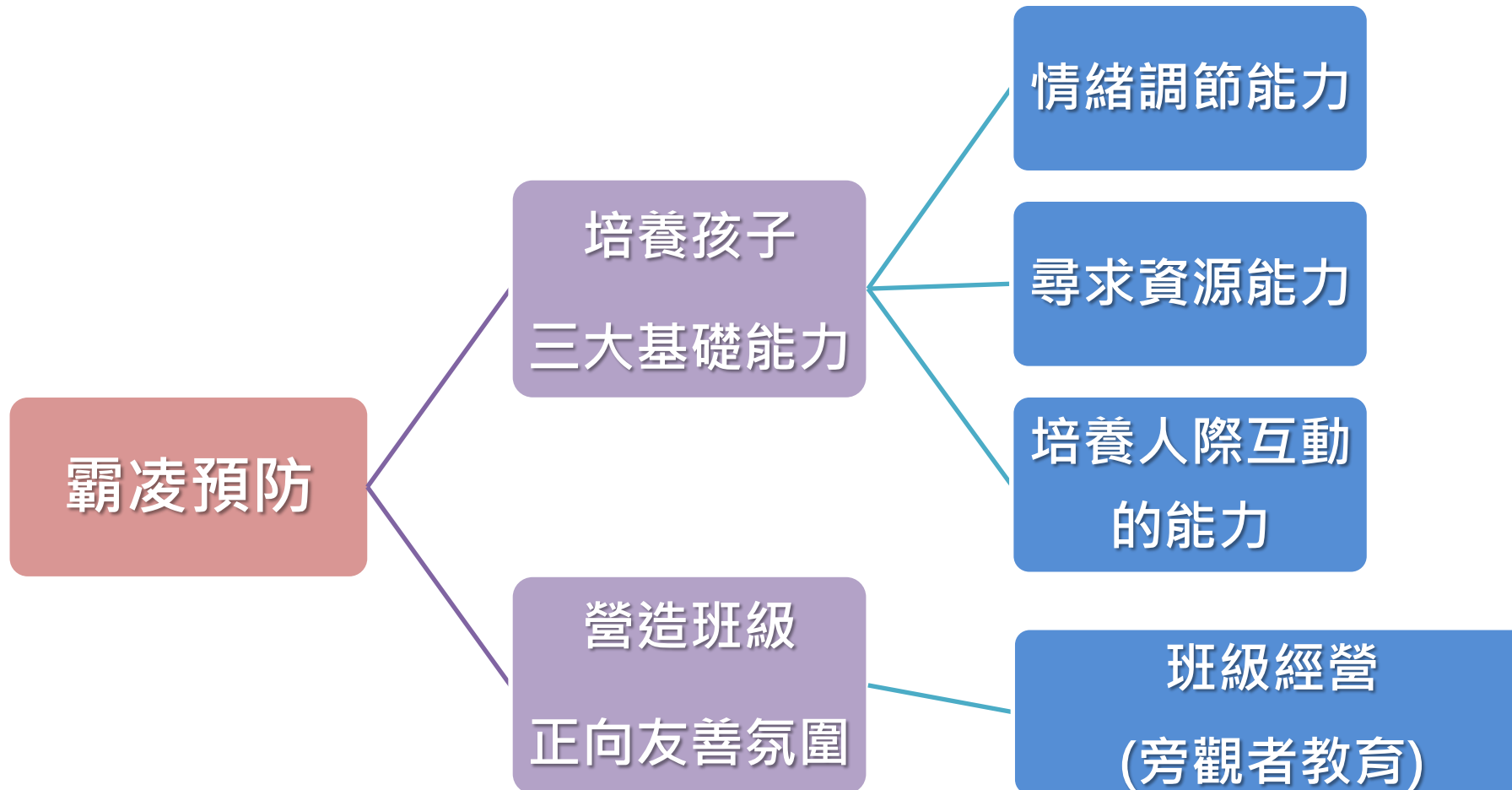
班上的多數

班級文化
的關鍵

改變調整
可塑性高



霸凌預防





班級經營

班級經營六部曲

反霸凌

班級經營六部曲

**建立
關係**



**表明
立場**



**營造
友善環境**



**師生
共同參與**



**創造
專屬活動**



**提供心情
抒發管道**





班級經營

班級經營六部曲

建立 關係

關係建立從同理、情緒照顧開始，
讓孩子感受到被接納、是安全的
才有可能啟動後續的改變行動策略。

- ✓ 信賴的師生關係是必要條件
- ✓ 成績固然重要，但接納和同理也不能少
- ✓ 每個孩子都值得被愛與關心



班級經營

班級經營六部曲

表明 立場

- ✓ 溫柔而堅定的態度
- ✓ 表明不允許霸凌行為與嚴懲的立場
- ✓ 讓孩子知道處理霸凌的原則
- ✓ 利用各種機會與場合表明反霸凌立場



班級經營

班級經營六部曲

友善 環境

- ✓ 班級目標
- ✓ 老師態度與示範
- ✓ 提供求助管道
- ✓ 運用小天使策略



班級經營

班級經營六部曲

專屬活動

- ✓ 運用專長與興趣
- ✓ 設計有挑戰或難度的活動
- ✓ 創造班級特色，提升認同感
- ✓ 鼓勵團隊合作，增加凝聚力



班級經營

班級經營六部曲

師生 參與

- ✓ 為每個孩子在班上找定位與任務
- ✓ 共同討論與參與班級事務
- ✓ 鼓勵表達意見、練習互相尊重



班級經營

班級經營六部曲

抒發 管道

- ✓ 建立心情抒發管道與方式
- ✓ 練習覺察與表達情緒
- ✓ 老師示範，帶動風氣



資源協力



教育資源

法令依據：校園霸凌防制準則

教育部24小時反霸凌專線 (1953)

臺中市教育局反霸凌投訴專線 (0800-580-995)

1999服務專線



社福資源

兒福聯盟知能推廣組(04-22025399轉4)

臺中市家庭福利服務中心



法律資源

法律扶助基金會(412-8518轉2)

臺中市政府夜間電話諮詢(04-22177300)

臺中市各區法律諮詢



家庭福利服務中心



各區法律諮詢



資源協力

兒盟反霸凌知能推廣



校園/社區
知能推廣

學生宣講
教師研習
家長講座
組織培力

進階輔導

諮詢服務

班級輔導



資源協力

媒材工具



兒福聯盟 降低霸凌的情緒教育課教師手冊



兒福聯盟 「小咻的冒險之旅」桌遊





資源協力

參考媒材(線上課程/網站)



兒福聯盟-爸媽必修課:培養孩子反霸凌超能力
免費線上課程



兒福聯盟-創傷知情網站





資源協力

參考影片



創傷知情照護教師篇完整版



創傷知情照護教師篇5分鐘版



秀出你的正義感，一起反霸凌！



兒福聯盟
Child Welfare League Foundation



資源協力

參考書籍/繪本

書籍		
書名	作者	出版社
1.親師SOS 2.親師SOS 2：交心	蘇明進	親子天下
1.希望教室 教孩子一生最受用的36種能力 2.希望教室 讓孩子潛能大大發光	蘇明進	寶瓶文化
一個都不能少- 愛的零拒絕教育 教育孩子同理心之必要	沈雅琪	寫樂文化
慢慢來我等你	余懷瑾	四塊玉文創
終結霸凌	王美恩	親子天下
陪孩子面對霸凌-父母師長的行動指南	芭芭拉·科婁羅索	心靈工坊
雷夫老師的莎士比亞課- 第56號教室的奇蹟	雷夫艾斯奎 梅爾·史都華	親子天下

繪本		
書名	作者	出版社
終結霸凌系列套書	艾琳·法蘭科	大穎文化
年紀最小的班級裡 個子最小的女孩	賈斯汀·羅伯茲	維京
不是我的錯	雷·克里斯強森	和英
小說		
奇蹟男孩	R. J. 帕拉秋	親子天下
漢娜的遺言	傑伊·艾夏	春天

謝謝聆聽

指導單位



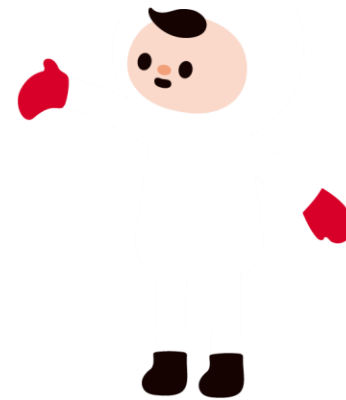
主辦單位





「具創傷知情觀點的霸凌處遇及預防」

反霸凌教師研習 線上回饋問卷



<https://forms.gle/Cth8s4Et9ZqYGCo26>