

創傷知情~降低霸凌的情緒教育課



兒童福利聯盟文教基金會

成立時間 1991年12月

願景 給孩子一個更好的世界

讓每個孩子都能獲得
愛、關懷和瞭解

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



課程大綱



PART 01

創傷知情



PART 02

認識霸凌



PART 03

4F對話技巧



PART 04

班級經營



PART 05

資源協力



創傷知情



理解
創傷



辨識
創傷反應行為



回應
創傷



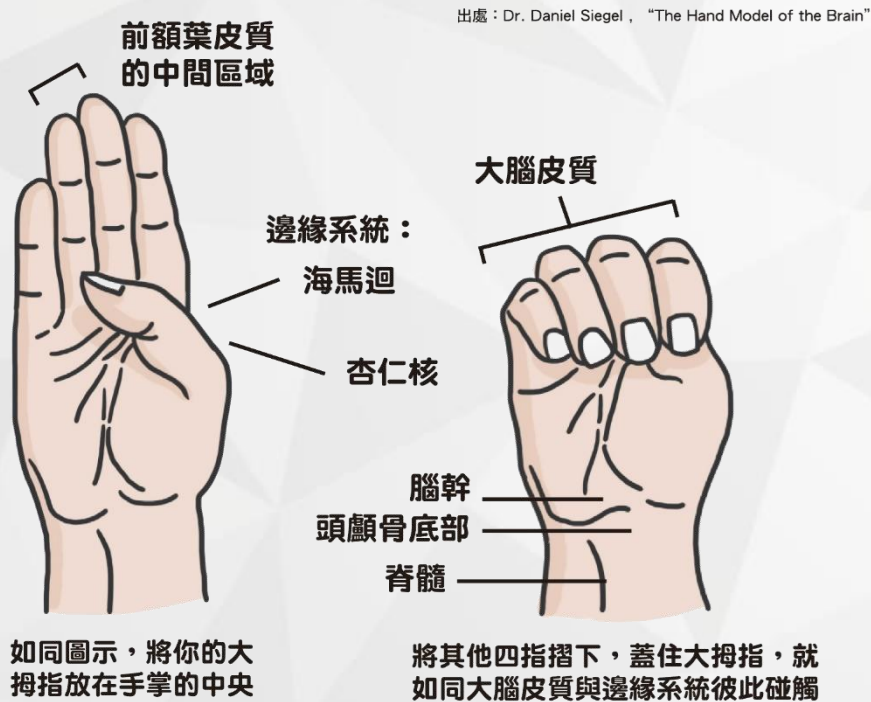
防止
再度受創



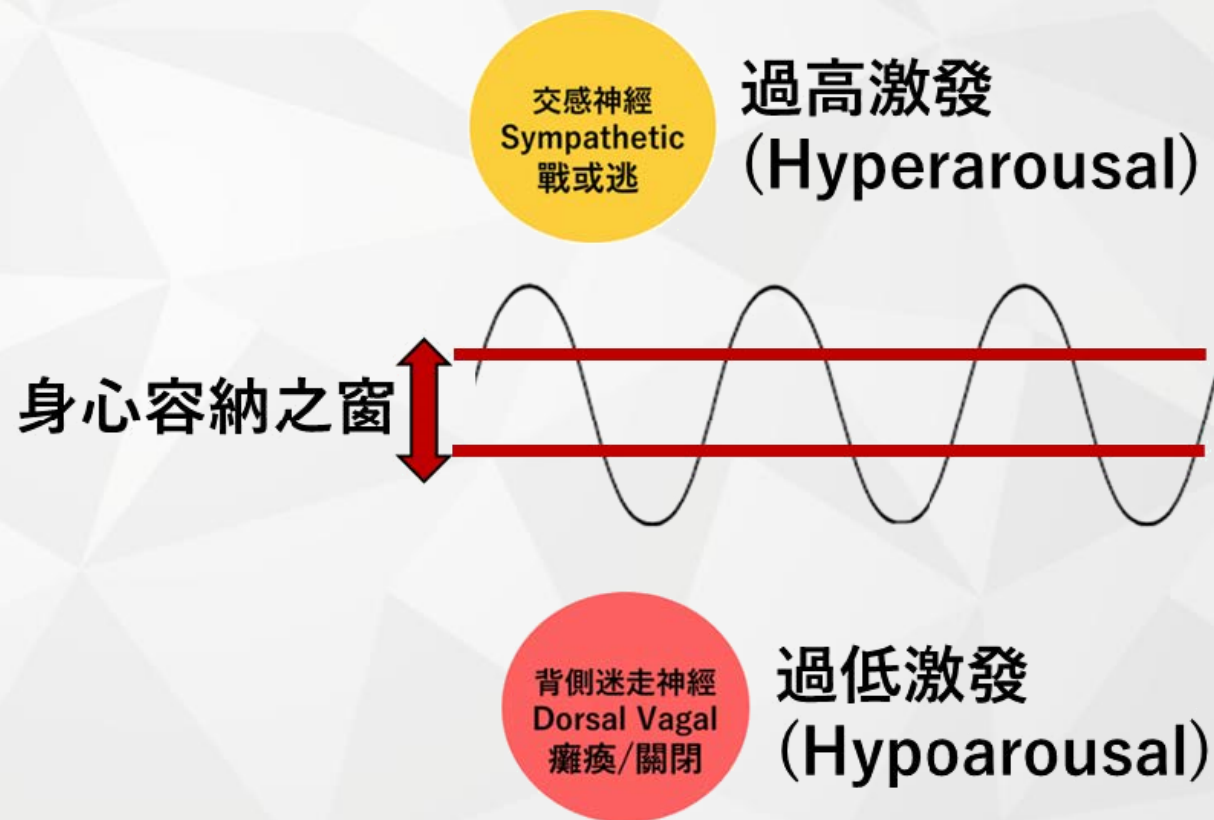
創傷知情

當感到不安全/壓力時

① 上下層腦就分開了：



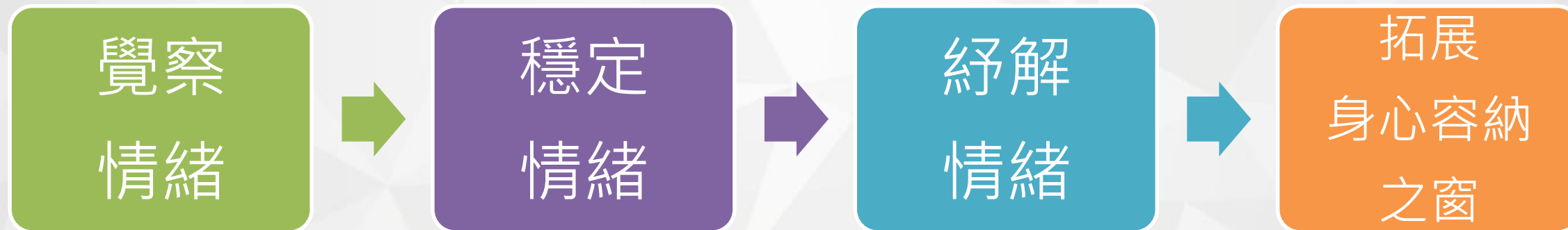
② 行為反應(求生存機制)：





創傷知情的運用

反霸凌教育的目標





創傷知情的運用

① 覺察情緒

情緒的產生與表達





創傷知情

② 穩定情緒

「吸4吐8」
呼吸法

蝴蝶擁抱法

其他





1 調節的開關

2 方法的討論與練習

大聲哭、用力叫、好好發洩、
寫下來、聽音樂、吃顆糖



- ① 建立資源通訊錄
- ② 練習求助



認識霸凌

法令依據：校園霸凌防制準則

109.7.21修正條文

◎第3條

四、霸凌：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为貶抑、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。

五、校園霸凌：指相同或不同學校**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。

◎第4條

六、學校於校園霸凌事件宣導、處理或輔導程序中，得善用**修復式正義**策略，以降低衝突、促進和解及修復關係。



認識霸凌

霸凌的定義



有意且有傷害性



強欺弱：勢力不均



對象固定



身心受創



持續反覆發生

霸凌類型



關係霸凌



言語霸凌



網路霸凌



肢體霸凌



性霸凌



反擊型霸凌

霸凌發生階段

TEST

測試期

看被霸凌者的反應

最佳介入時機



醞釀期

看旁觀者的多寡



爆發期

長期的霸凌行為



認識霸凌

霸凌處遇：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

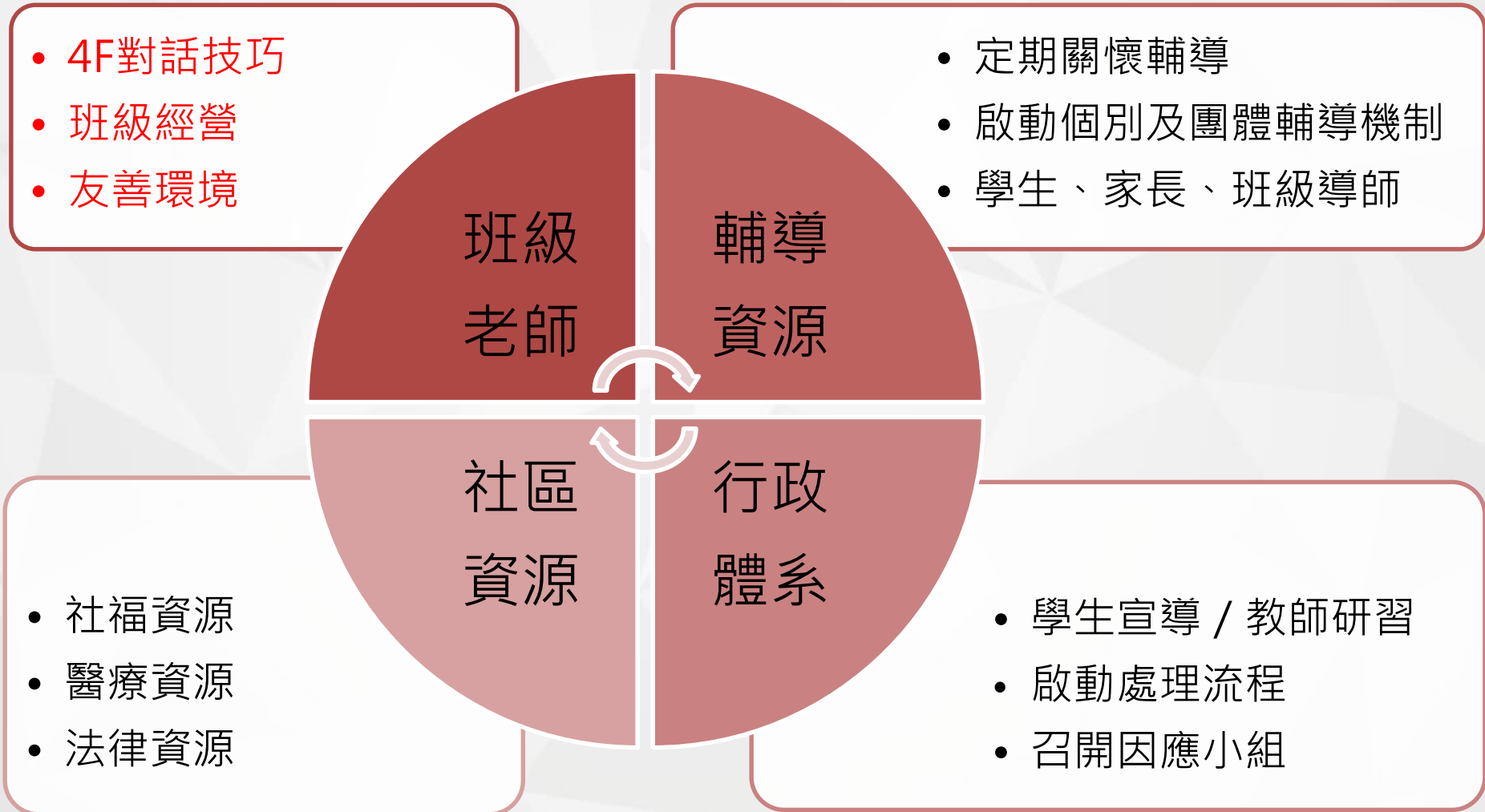


↑
關鍵因素



認識霸凌

霸凌處遇：系統合作



4F

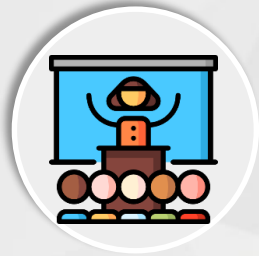
4F對話技巧

FACT
調查事實

Feeling
同理情緒

Finding
重建價值

Future
改變行動



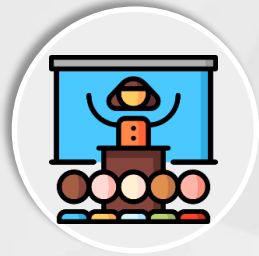
班級經營

旁觀者教育

班上的多數

班級文化的
的關鍵

改變調整
可塑性高



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**





- 完整收集霸凌事件細節資訊
- 理解/同理家長的正常人性反應
- 不強調對錯，清楚說明事件、處理狀況及家長可以協助的部份。
- **必要時提報，借力專業人員**
→ 「校園霸凌防制準則」



資源協力



教育資源

教育部反霸凌投訴專線 (0800-200-885)
各縣市教育局反霸凌投訴專線
1999服務專線



社福資源

兒福聯盟知能推廣組(04-22025399轉4)
各縣市政府社會局(處)



法律資源

法律扶助基金會(412-8518轉2)
各縣市免費法律諮詢



資源協力

兒盟反霸凌知能推廣

學生課程

主題	時間	對象	內容
學生宣導講座	國小40分鐘 國高中45分鐘	國小3年級以上	<ol style="list-style-type: none">1.創傷知情與霸凌2.情緒教育與情緒調節3.正義旁觀者教育4.反霸凌就4要呼籲與資源
班級輔導	三堂、連續三週 每堂40分鐘	國小5-6年級	<ol style="list-style-type: none">1.霸凌者、被霸凌者、旁觀者各一堂2.認識各角色情緒、因應方法3.體驗教育，從遊戲中學習
桌遊體驗課	單堂課，40分鐘	國小4-6年級	<ol style="list-style-type: none">1.桌遊體驗2.體驗教育，從遊戲中學習



資源協力

兒盟反霸凌知能推廣

教師研習

時間	主題	課程內容
90分鐘	創傷知情~降低霸凌的情緒教育課 【基礎課程】	1.創傷知情與霸凌 2.情緒教育與情緒調節 3.班級經營與4F對話技巧介紹
	創傷知情~降低霸凌的情緒教育課 【進階課程：4F對話技巧】	1.4F對話技巧與溝通技巧演練 2.案例討論與技巧演練
	創傷知情~降低霸凌的情緒教育課 【進階課程：班級輔導教案運用】	1.教案設計與運用說明 2.教案體驗
	創傷知情~降低霸凌的情緒教育課 【進階課程：桌遊操作與運用】	1.桌遊設計與運用說明 2.桌遊體驗



資源協力

兒盟反霸凌知能推廣

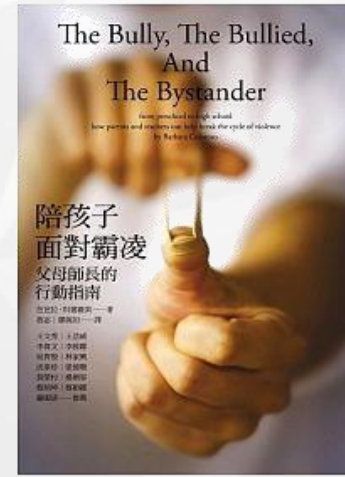
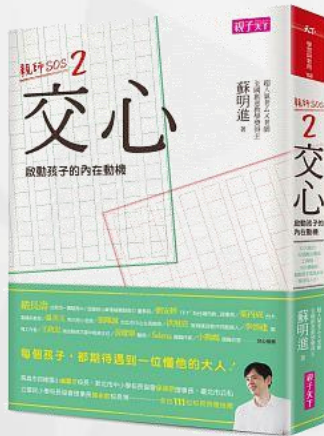
家長講座

時間	主題	內容
90分鐘	創傷知情~ 降低霸凌的情緒教育課 【爸媽陪伴計畫】	1.創傷知情與霸凌 2.情緒教育與情緒調節 3.爸媽陪伴計畫及溝通技巧 4.親師溝通



資源協力

參考書籍





每個行為背後都有想要訴說的心情，
關心孩子說不出口的需求，
重新用創傷知情的眼光去理解孩子，
當心被溫暖了，改變就有可能發生！