

# TRAUMA- INFORMED PARENTING

Healing Your  
Child's Past While  
Nurturing Their  
Future



**LEROY BURNS**

## 創傷知情親職 促進療癒與韌性的策略

羅澤全

臨床心理學家

照顧經歷過創傷的孩子，需要特別的敏感度、理解力及有計劃的方法。發展創傷知情的教養策略，有助於家庭促進孩子的療癒、建立信任，並培養韌性。

# 創傷知情親職

(Trauma-Informed Parenting, TIP)

創傷知情 (Trauma-Informed Care, TIC)

強調從「這個孩子怎麼了？」轉換為「這個孩子經歷了什麼？」。它不是單純的教養技巧，而是一種理解與回應創傷影響的態度與方法，核心目標是避免二次傷害，並促進安全感與信任。

# 創傷經驗的普遍性

- 創傷不僅限於重大災難或暴力事件，也包括童年情感創傷、家庭變故、失落、意外事故、校園霸凌等創傷經驗是人類普遍且難以避免的一部分。
- 創傷經驗泛指超出個人負荷範圍、令人難以應對的事件或經歷，這些事件可能是突發的(如天災、意外)或長期持續的(如家庭暴力、忽視)。
- 成年人罹患的焦慮症、憂鬱症、理困擾與行為問題，往往追溯到兒童時期的創傷經驗。
- 創傷經驗不僅限於明顯的重大事件，許多看似微不足道的小事(如被忽視、被批評、失敗經驗)也可能在部份人心中留下深刻烙印。

# 創傷知情親職理念發展的驅動因素

## 1. 助人專業的實務需求

- 專業人士經常接觸到有創傷經驗的對象，為了避免造成二次傷害，TIC逐漸成為服務設計的核心。

## 2. 科學研究與政策推動

- 科學證據證明創傷會影響大腦結構、壓力反應與情緒調節能力，美國等地政策單位積極推動TIC。

## 3. 家庭與親職教育的需求

- 父母的創傷經驗會影響教養態度，甚至跨世代傳遞，TIP以安全、尊重、支持方式促進家庭復原力。

## 4. 數位科技與新興挑戰

- 隨著數位科技發展，網路霸凌、數位性暴力等新型態創傷議題浮現，促使TIC持續調整與擴展。

# 父母創傷經驗對下一代的影響

## 1. 生理與基因層面

- 重大創傷事件可改變基因的表現方式，這些變化有可能經由精子或卵子傳遞給下一代，進而影響子女的壓力反應與情緒調節能力。

## 2. 懷孕與胎兒發展

- 母親在懷孕期間若承受高度壓力或經歷心理創傷，會導致壓力荷爾蒙升高，影響胎兒神經系統的發育，增加孩子日後出現焦慮或其他情緒障礙的風險。

## 3. 家庭互動與教養模式

- 創傷經驗常改變父母的情緒調節能力與教養態度(如過度焦慮、迴避、情緒冷漠，或過度控制)，影響孩子的依附風格，孩子也可能學習到類似的互動模式，形成家庭內部的「情緒文化」。

# 父母創傷經驗對下一代的影響

## 4. 家庭氛圍與心理安全感

- 長期存在高衝突、暴力、忽視或過度保護的家庭氛圍，會影響孩子的大腦結構和情緒調控能力，導致安全感不足，在身份認同上留下「看不見的傷口」。

## 5. 跨世代傳遞的多重路徑

- 創傷的跨世代影響並非單一原因造成，而是基因調控、懷孕壓力、教養互動與家庭環境等多重因素的綜合作用。
- 孩子可能在無形中承受父母未解決的心理傷痕，但透過正向支持、治療與健康的親子關係，這些影響是可以被緩解甚至修復的。

## 誰需要學習TIP理念與技巧？

1. 父母和照顧者—無論孩子有無創傷經驗，父母都應具備相關觀念與技巧，以有效支持孩子。
2. 教育工作者—老師、輔導員等可藉此辨識學生的創傷反應，並提供安全支持。
3. 助人專業人員—社工、心理師及醫護人員常接觸創傷個案，相關技巧有助提升服務品質。
4. 與人密切互動者—親友、同事、義工等皆宜具備基本創傷知情觀念，促進同理與支持。
5. 有創傷經驗者—若自身曾有創傷，學習相關理念有助自我修復，也能更好地陪伴他人。

## 核心原則 (適用於親職)

1. 安全感：營造穩定、可預測的環境，避免強迫孩子談論創傷。
2. 信任與透明：解釋規則與決策，讓孩子知道「接下來會發生什麼」。
3. 賦權與選擇：給予孩子適度選擇權，尊重其決定。
4. 合作與連結：與孩子共同制定計劃，並肯定每一個努力。

# TIP的實用技巧

## 一、建立安全感

- 提供穩定、可預測的生活環境，讓孩子知道「家」是安全的避風港。
- 避免突然的改變或高壓情境，並以溫和語氣與孩子互動。
- 尊重孩子的界線，不強迫其談論創傷經驗。

## 二、理解與辨識創傷反應

- 孩子的情緒波動、退縮、過度警覺、易怒等，常是創傷的適應性反應，而非「故意搗蛋」。
- 父母需學會觀察、辨識這些行為背後的原因，並以同理心回應。

# TIP的實用技巧

## 三、情緒調節與支持

- 當孩子情緒激動時，先接納其感受，避免立即給建議或責備。
- 可以用「我看到你現在很難過／生氣，這是可以被理解的」來表達接納。
- 適時提醒孩子「你現在是安全的」，並鼓勵其表達情緒。

## 四、賦權與選擇

- 給孩子適度的選擇權，讓其在生活中有掌控感。
- 例如：讓孩子選擇今天穿什麼衣服、用什麼方式完成作業等，增強自信與自我效能感。

# TIP的實用技巧

## 五、合作與連結

- 與孩子共同討論規則、計劃，讓其參與家庭決策，提升歸屬感。
- 肯定孩子的努力與進步，強化親子正向連結。

## 六、避免再度觸發

- 避免使用可能引發創傷記憶的語言或行為(如責罵、威脅、孤立)。
- 當孩子出現強烈反應時，給予空間與時間，耐心陪伴。

# TIP的實用技巧

## 七、強化復原力

- 鼓勵孩子參與有興趣的活動，設定小目標並逐步完成，建立成就感。
- 分享正向經驗，幫助孩子看到自己的優勢。

## 八、父母自我照顧

- 父母自身若有創傷經驗，建議尋求專業協助，避免將壓力或情緒投射到孩子身上。
- 維持自我健康，才能更好地支持孩子。

## 幼兒期（0-6歲）

- 建立安全感：提供穩定、可預測的生活環境，規律作息，溫柔語調，避免突然改變。
- 身體接觸與陪伴：擁抱、牽手、陪伴遊戲，讓孩子感受到被愛與保護。
- 情緒命名與接納：協助孩子認識和表達情緒，例如「你現在很難過，媽媽在這裡陪你」。
- 避免責罵與威脅：用耐心取代責備，避免使用恐嚇語言。

## 兒童期（7-12歲）

- 情緒調節訓練：教導孩子深呼吸、放鬆技巧，鼓勵其用語言表達感受。
- 共同討論規則：與孩子一起制定家庭規則，讓其參與決策，提升掌控感。
- 肯定與鼓勵：多給予正向回饋，肯定孩子的努力與進步。
- 協助面對壓力事件：陪伴孩子面對校園、家庭等壓力，協助其尋找解決方法。

## 青少年期（13-18歲）

- 尊重自主與隱私：給予青少年適度空間，尊重其想法與選擇。
- 開放溝通：鼓勵青少年表達內心想法，父母以傾聽、支持為主，避免批評。
- 協助建立人際關係：引導青少年參與社交活動，建立正向人際網絡。
- 提供資源與協助：如有需要，協助尋求專業心理諮詢或輔導。

## 共通技巧

- 情緒共調（Co-regulation）：父母以穩定情緒作為榜樣，協助孩子學習自我調節。
- 3Rs原則：先調節情緒（Regulate），再建立關係（Relate），最後理性討論（Reason）。
- PRIDE親子時光：每天安排15分鐘親子互動，透過讚美、模仿、反映、描述、熱情參與，增進親子關係。

# PRIDE親子時光

## 1. P – Play (遊戲互動)

- 親子合作完成小挑戰（例如：拼圖、積木建築、角色扮演）
- 強調「一起玩」而不是「玩得好」，讓孩子感受安全與樂趣

## 2. R – Reflect (反思分享)

- 父母與孩子輪流說出今天最開心的一刻
- 使用簡單的「心情卡」或顏色卡，幫助孩子表達情緒

## 3. I – Inspire (啟發故事)

- 父母分享一個關於勇氣、包容或愛的故事（可以是童話、聖經小故事）
- 問孩子：「故事裡的人最勇敢的地方是什麼？」

# PRIDE親子時光

## 4. D – Design (共同創作)

- 一起畫「我們的家庭彩虹」：每個人選一種顏色，代表自己最珍惜的價值
- 製作「親子幸福清單」：寫下想一起完成的五件小事

## 5. E – Embrace (擁抱與祝福)

- 用擁抱或握手結束活動，彼此說一句鼓勵的話
- 父母可以加一句：「謝謝你今天和我一起度過快樂時光」

# TIP實踐的主要困難

## 1. 對創傷的理解有限

- 許多父母對「創傷」的表現及其影響認識不足，容易將孩子的創傷反應誤解為「故意搗蛋」或「情緒不穩」，導致回應方式不當，甚至造成二次傷害。

## 2. 家庭與社會支持資源不足

- 在缺乏外部支持的情況下，家庭往往難以獨力承擔創傷知情親職的實踐壓力，特別是在經濟、時間或人力有限的家庭中更為明顯。

## 3. 文化與世代觀念差異

- 某些文化或家庭傳統強調「堅忍」，對情緒表達或心理健康議題存在污名，導致父母不易接受創傷知情的理念，或難以開放心胸與孩子討論創傷經驗。

# TIP實踐的主要困難

## 4. 父母自身的創傷經驗

- 父母若自身帶有未處理的創傷，容易在親子互動中出現情緒失控、過度保護或冷漠等行為，無意間將壓力投射到孩子身上，形成跨世代的創傷循環。

## 5. 缺乏實務技巧與訓練

- 即使認同創傷知情理念，許多父母或專業人員仍感到「不知道怎麼做」，缺乏具體的應對策略與日常操作指引，導致理念難以落實。

## 6. 系統性與結構性挑戰

- 在學校、社區、醫療等系統中，若缺乏跨領域合作與政策支持，創傷知情親職難以形成完整的支持網絡，單靠家庭力量往往力有未逮。

# 建議

## 一、提升創傷知識與敏感度

- 主動學習：參加TIP講座、閱讀相關書籍或線上資源，提升對創傷反應的理解。
- 自我反思：父母可定期檢視自己的情緒與教養方式，覺察是否因自身創傷而影響親子互動。

## 二、善用外部資源

- 尋求專業協助：如有需要，主動諮詢心理學家、社工或輔導員等，獲得具體指導與情緒支持。
- 加入親職支持團體：與其他家長交流經驗，獲得情感支持與實務建議。

# 建議

## 三、建立家庭支持系統

- 分工合作：家庭成員共同分擔照顧責任，減輕單一照顧者壓力。
- 開放溝通：鼓勵家庭成員坦誠分享感受，彼此支持與理解。

## 四、推動社區與政策支持

- 善用社區資源：參與社區親職課程、心理健康推廣活動，連結更多外部支持。
- 倡議政策改善：鼓勵學校、社區、政府推動創傷知情教育與服務，建立跨領域合作網絡。

# 建議

## 五、文化與觀念調整

- 去除污名：正向看待心理健康議題，鼓勵情緒表達與求助行為。
- 尊重差異：理解不同文化、世代對創傷的看法，包容多元表達方式。

## 六、持續學習與自我照顧

- 父母自我療癒：若自身有創傷經驗，建議先照顧好自己，才能更好地支持孩子。
- 定期檢視與調整：根據家庭狀況與孩子需求，持續調整親職策略。

# TIP的未來展望

## 1. 理念普及與社會倡議

- TIP將不再侷限於專業領域，而是逐漸成為現代家庭、學校、社區的基本素養，理念將持續推廣至大眾教育，讓更多家庭能夠及早認識並運用相關技巧。

## 2. 跨領域整合與政策支持

- 未來TIP將與醫療、教育、司法、社福等系統結合，形成跨領域合作網絡。例如學校推動創傷知情教學、醫療院所納入創傷知情照護、社區設立支持資源中心，並透過政策推動，建立更完善的支持體系。

## 3. 科學研究與數位化發展

- 隨著神經科學的進展，TIP的理論基礎將更為紮實。未來將有更多數位工具(如線上課程、心理健康App、遠距諮詢平台)，協助家庭學習與實踐。

# TIP的未來展望

## 4. 文化多元與在地化

- TIP將更重視不同文化、家庭型態的需求，發展多元、包容的實踐模式。例如針對移民或少數民族家庭等，設計適合其文化背景的親職指引。

## 5. 強調自我照顧與陪伴者支持

- 未來不僅關注孩子的復原，也強調父母、照顧者自身的心理健康與自我照顧。推動「陪伴者支持網絡」，協助父母在照顧孩子的同時，獲得情緒支持與資源。

# 參考書

1. 創傷知情的復原力實務工作：與兒少、家庭、學校、社區合作 (作者：白玟如、吳書昀等)
  - 內容特色：結合理論與實務，針對少數群體、單親家庭、戰爭受創者等，提供跨專業團隊的創傷知情介入方法，強調復原力的培養與多元應用。
  - 適合對象：親職、教育、社工、心理專業人員
2. 從創傷到復原：性侵與家暴倖存者的絕望與重生 (作者：Judith Lewis Herman)
  - 內容特色：經典創傷治療專書，深入剖析創傷經驗對個人與家庭的影響，並提供復原歷程的理論與實務指引。
3. 當身體說不的時候：過度壓抑情緒、長期承受壓力，身體會代替你反抗 (作者：Gabor Maté)
  - 內容特色：從身心醫學角度，探討創傷如何影響身體健康，並強調情緒表達與自我照顧的重要。