

如需其他有关 CHS 家庭教育计划的材料，请拨打 (714) 712-7888。如需更多有关 CHS 早教计划的信息，请拨打 (888) CHS-4KIDS。

还可在 [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org) 上找到关于家庭教育计划的材料和播客，以及关于 CHS 各项计划的信息。



#### 公司总部

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 传真

# 创伤

在儿童康复期间，  
了解和关心他们



加州儿童之家协会

创伤会影响儿童的生理和心理健康，关系和大脑发育。曾经历过创伤的儿童可能会有难以表达自己想法或是不与其他人交流等现象，因为辨别和管理强烈情绪对他们而言很吃力。为创伤而苦的儿童需要能提供支持的家人和看护人员，这些人员要能够提供可预见，安全且稳定的环境，以允许儿童能够感觉受到保护、重视、尊重以及完善养育，如此他们将能好好学习和康复。



了解创伤及其对于儿童的影响可帮助家人及看护者为儿童提供处理创伤和康复所需的支持。

## 什么是创伤？

根据物质滥用和精神健康服务管理局 (SAMSA) 的定义，创伤是“个人所经历来自于单一事件、一系列的事件或是许多情境导致的个别创伤，不管是造成生理或情绪方面的伤害或是产生生命威胁，并且对个人的功能和心理、生理、社交、情绪或精神健康持续造成负面影响。”潜在的创伤活动可能包含：

- 与物质滥用或心理疾病有关
- 遭受遗弃或可能被遗弃的威胁
- 家庭破裂或父母离异
- 滥用或家庭暴力
- 社区或学校暴力
- 极度贫穷

- 挚爱的亲人死亡
- 车祸事故
- 医学治疗或手术
- 恐怖主义行为或战争经验
- 军事部署
- 天灾

创伤分为四种类型。第一种是急性创伤，这是单一创伤性事件造成，如地震或失去家人等。慢性创伤指的是持续或多个创伤性事件，例如发生意外和进行数个手术。复杂创伤通常是由信任的成人造成，而且可能发生好几次，例如儿童遭到看护者虐待，被安置到另一个家庭，却又遭到另一名成人虐待。历史创伤是世代相传的，通常是从会影响整个社区的创伤事件开始，例如奴隶制度或种族灭绝。



45%  
的美国儿童都至少都发生过一次负面的童年经验。

## ★ 帮助儿童康复

好消息是人脑有能力通过学习改变（大脑可塑性）。这代表创伤是可被治愈的，而且有了适当支持，经历过 ACE 的儿童和成人都能康复。儿童的支持系统包含父母、监护人、资源家庭家长、大家庭成员、看护者和教师。无论是在家里或教室中，成人都能支持康复程序，以及依照下列步骤来防止创伤重复发生：

1. 了解创伤可能对儿童造成的强大影响，并利用平静且有耐心的态度来解决行为问题。搜寻会促进该行为的原因，以便更妥善地了解儿童的需求。学习去识别会造成压力的触发条件或情况，然后随时准备好提供支持。
2. 建立一个安全环境，并去除环境中可能提醒儿童创伤的任何事物。纳入可让儿童感到受欢迎、安心且安全的物品，例如特殊的毯子、娃娃、毛绒动物玩具、通讯录，或是熟悉的文化物品。
3. 建立人际关系，以信任、接受、尊重和爱心来做基础。安慰儿童，让他们知道您会照顾他们并让他们安全无虞。按照日程表行事并以一致且可预测的方法来帮助孩子感到安全。与儿童说话时，保持眼神接触并使用平静的语调，因为这可帮助他们调整行为来配合您。引起儿童对于其正面特质和天分的注意，协助打造他们的自信并让他们知道自己受到重视。
4. 教导儿童关于情绪、社交技巧、解决问题和应对问题的能力。儿童需要帮助和进行练习以识别其情绪、通过健康的方法表达其感觉、解决问题、管理自身的行为，以及应对困难情况。

## 支持康复的活动

**视觉日程表** 建立视觉日程表可帮助儿童感到安全，因为他们可以看到和预期每天会发生的事情。在一张大板上贴上吃饭、玩耍和读书等活动的图片，然后在每个活动旁边写下开始时间。

**情绪** 练习识别和表达情绪，方法是通过阅读关于感觉的书籍，例如珍娜·凯茵所著的《The Way I Feel》（我的感受）。轮流做表情和猜测相应情绪，画下情绪的图片，在产生情绪的当下，对情绪加注标签，然后哼唱“if You're Happy and You Know It”这类歌曲。



**正念** 教导儿童如何使用正念来处理压力和焦虑。从阅读凯瑞·李·麦克里恩所著的《Peaceful Piggy Meditation》（宁静的小猪冥想）。邀请儿童坐在安静的地方，让他们把手放在肚子上，然后透过鼻子缓慢地吸气，然后从嘴巴吐气。请他们关注呼吸时肚子的突起和凹陷情形。

**放松小站** 将橡胶盆放在房间的角落。放置可抒发愤怒和挫折的物品，例如黏土、橡皮黏土或挤压盆子里的玩具。增添如加比·加西亚所著的《Listening to My Body》（倾听我的身体）这类图书、可促进深度呼吸的物品，例如玩具风车或泡泡，以及枕头、柔软的玩具或木偶。当儿童需要休息时，邀请儿童在放松小站待上一段时间。

**瑜伽** 除了运动的生理益处以外，瑜伽也能帮助调节呼吸，教导儿童控制自己的身体，鼓励他们关注（注意）当下，然后建立自信。从克里斯汀·费雪的书《Zoo Zen: A Yoga Story for Kids》（禅意动物园：适合儿童的瑜伽故事）里可找到的轻松姿势开始。

## 了解更多详情

### 成人适用书籍

TRAUMA INFORMED PRACTICES FOR EARLY CHILDHOOD EDUCATORS (早期幼儿教育教师的创伤知情实务)  
Julie Nicholson, Linda Perez 和 Julie Kurtz  
TRAUMA THROUGH A CHILD'S EYES: AWAKENING THE ORDINARY MIRACLE OF HEALING (儿童眼中的创伤：唤醒康复的平凡奇迹)  
Peter A. Levine Ph.D. 和 Maggie Kline

### 组织

THE NATIONAL CHILD TRAUMATIC STRESS NETWORK (国立儿童创伤压力网络)  
www.nctsn.org  
ARVARD UNIVERSITY CENTER ON THE DEVELOPING CHILD (哈佛大学儿童发展研究中心)  
https://developingchild.harvard.edu  
所有引文取自上方资源所列图书：Trauma Informed Practices for Early Childhood Educators (早期幼儿教育教师的创伤知情实务) 作者：Julie Nicholson, Linda Perez 和 Julie Kurtz

## ★ 创伤会产生什么影响？

在创伤事件期间，大脑的警报中心会启动**战斗**（踢踹、击打、啃咬、尖叫、做出威胁），**逃走**（隐藏、跑走、退缩），或是**冻结**（没有反应、看起来很累，白日梦情况很严重）等反应。之后，该经验的细节可能会成为导致创伤重复发生的触发因子。儿童可能会通过下列情况表现忧虑：

- 对于以往不成问题的事物呈现恐惧
- 显现关于与挚爱亲人分离的焦虑
- 做噩梦且难以入睡
- 表达紧张和突然的哀伤和愤怒
- 对活动的兴趣有限
- 缺乏专注力或表现出困惑的感觉
- 保护个人空间
- 发生无以名状的医疗问题

## 负面的童年经验 (ACE)

ACE一词是指儿童经历的创伤事件，而一个人的 ACE 分数是指个人经历过的创伤事件数目。第一个 ACE 研究是由美国疾病控制和预防咨询中心 (CDC) 和 Kaiser Permanente 所执行。医生发现与 ACE 分数较低的成人相比，童年时期 ACE 分数较高的成人在成年之后会有比较多健康问题和疾病。他们也发现创伤比人们想象地更加常见，而且那会影响所有文化和经济背景的人。进一步研究发现创伤会影响怀孕时期和幼儿时期的大脑发育。大脑发育受到损害使得儿童难以识别情感、管理行为、解决问题、逻辑思考、控制冲动和回想起记忆。治疗创伤可以缓解会影响儿童的健康和行为的症状。

安全型依恋对于儿童建立适应力和调节情感而言至为关键。

