



開學症候群 六招小秘訣 歡喜輕鬆迎開學

眼看漫長的暑假終於結束了，各位家長是不是既期待又害怕受傷害呢？興奮的是長達兩個月的「鬼門開==校門關」終於結束，可以把家裡面的小鬼們打包回學校，不過同時又開始擔心孩子是否能適應新的學校學期，還有每天下課後是否又會時不時接到老師的告狀電話或line訊息。人類是習慣的動物，偏偏奇怪的是，好習慣的養成永遠都沒有壞習慣來得容易或持久。所以如何在暑假結束後，把孩子跟自己的假期模式逐步調整回開學模式，將會是面對開學症候群的致勝關鍵。

文 / 陳劭芊
國泰綜合醫院精神科主治醫師

什麼是開學症候群？

開學症候群就有點像大人的收假症候群，描述在一段長時間的假期後，重返學校時所面對的環境變動（包含新學校、新老師、新同學）、自己身份變動（升級、不同學習階段轉換）、作息變動等，在適應上可能出現的壓力反應與身心變化。雖然同樣面臨焦慮與憂鬱的情緒，症狀則會因孩子的年紀而有不同表現。



年幼的孩子可能會出現：

- 情緒不穩定：變得容易耍賴、哭鬧
- 焦慮情緒：咬手指、抓東西
- 身體症狀：抱怨肚子痛、食慾差
- 行為問題：動作大、動手動腳

年長的孩子則會發生：

- 精神情緒低落、鬱鬱寡歡
- 紊亂作息：晚上不睡、早上叫不起
- 身體症狀：頭暈頭痛、食慾差
- 人際問題：不耐煩、應對進退態度差

預防開學症候群可先做的準備

1.

調整作息、預防收放假時差

許多孩子開學時間必須要早上五六點就出門，但是假日的時候卻是不到中午不起床的類型。建議家長在收假前一星期，就可開始協助孩子調整就寢與起床時間，逐步恢復上學作息。循序漸進的方式可以從每天提早半小時到一小時開始，強迫孩子早上起床，白天不睡回籠覺，自然能逐步提早入睡時間。

2.

檢查作業、完成上學前任務

有些孩子習慣把假期作業拖到最後一刻，沒有完成的壓力與擔心，也會造成開學後抗拒上學的主因。趁著假期前的兩個週末，協助孩子把未完成清單解決，同時把作業與交代任務準備好，自然可無壓力輕鬆面對繳交期限。

3.

準備用具、建立上學期待感

每到開學季的時候各大文具用品店會出現開學折扣，雖然這是商人促銷手法，可是對於孩子適應也有重大心理功用。陪同孩子準備新學期的小文具或相關備品，可增加對上學的正面期待，療癒系文具也有安撫焦慮之效果。

4.

調整活動、增加心理抗壓性

假期與學期的落差不僅是在作息上，假期間的電視電腦手機3C產品用到飽，可能也會讓孩童在開學後極度不適應。利用假期最後一週，讓孩子增加靜態收心的活動、逐步減少3C產品的使用，同時維持固定的運動放電時間，也能讓身體心理調整成比較有彈性與面對壓力的狀態。

5.

預先演練、面對開學新挑戰

面對新學期會有巨大轉變的孩童（幼稚園入小學、小學入國中、轉學等），可先陪同孩子了解新環境的狀況、討論可能會面對的難題挑戰（開始要上全天課、留晚自習、沒有熟人得交新朋友），與相關應對處理方法。詳盡的事先了解與演練，就可減少孩子面對突如其來難關的挫折。

6.

愈挫愈勇、不急著喊停逃避

無論事先準備多充足，仍會有意料外的困難與情境，可能讓孩童上學沒幾天後就開始喊著不想上學（不想去補習班）、要請假休息轉學等。遇到這樣的狀況時，可先了解孩童抗拒或不適應的原因，一邊設法解決時，仍建議盡量維持原本生活模式。避免馬上停課停學，反而容易因為逃避造成持續地惡性循環。

若孩子出現焦慮、情緒不穩定、常抱怨肚子痛、食慾差、鬱鬱寡歡、精神低落，家長嘗試輔導一段時間後仍無法改善，建議可尋求兒童心智科醫師協助。