

何謂「開學症候群」？

新的學年開始，有剛從幼稚園進入國小的，有剛升上一個年級而重新編班的，每位小朋友都得為自己的人际關係環境重新適應，這時候正是「開學症候群」最明顯的時機。

所謂的「開學症候群」，就像大人的「星期一症候群」、「假日症候群」一樣，主要是因為一段長期間的假日後，突然要面對生活的壓力及規律的生活，而產生的身心症狀。

一、害怕與焦慮：

孩子面對新的環境、新的同學與老師，需要認識與適應，因此害怕與焦慮的情形自然會產生，除了心理上的症狀，有時也會出現肚子痛、頭痛等生理症狀。

二、反社會行為：

孩子為了掩飾心中的焦慮與恐懼，會出現保護自己及增強自己的行為。如說話變大聲，動作變粗魯，甚至會罵人、打架。

三、抗拒上學：

每在早上起床或出門時，會出現肚子痛、頭痛、頭暈、四肢無力等症狀，嚴重者會被稱為『拒學症』，此時需要兒童心智科醫師協助。

四、行為表裡不一：

有些孩子受到道德禮數的約束，對於父母、老師的要求會答應去做，但在做的時候會無精打采、提不起勁、甚至會抱怨。

壓力是一定會有的，我們應協助孩子如何適應壓力，可以利用下面幾招幫助孩子：

一、不要馬上刪除孩子放假時的娛樂：利用循序漸進的方式減少孩子娛樂的時間。

二、和孩子一起回顧學校生活：晚上抽空讓孩子敘述這一天來在學校的生活，我們可由此找出孩子適應困難的原因。

三、共定生活計劃：一起和孩子訂定生活計劃，讓孩子自己約束自己的規律生活。

由於剛開學，小朋友收心還未完全，有時連下課十分鐘也沒有地方玩，父母、老師可利用機會讓孩子表達出自己的想法，避免孩子心裡堆積過多的壓力而影響學習。