

## 孩子出現「開學症候群」，怎麼辦？

9月開學季即將到來，許多專家和老師都提醒家長提前調整生活作息，協助孩子做收心操。然而，經歷了漫長的暑假，許多孩子在進入新學期時，仍會出現焦躁、全身無力、心情低落等症狀，甚至食欲不振、頭痛或不明腹痛。一旦發現孩子出現適應障礙時，父母該怎麼做呢？

根據日本《Family》雜誌，新學期剛開始的第一個月，為了因應環境變化和建立新的人際關係，孩子的身心都承受極大的壓力，這種「適應不良症候群」在日本俗稱為「五月病」(日本學期始於四月，是環境適應的蜜月期。然而，過了五月黃金週假期，初始的熱情消散了，加上五月陰雨的天氣使人心情低迷，許多學童開始出現各種適應不良的精神症狀)。日本小兒科醫師北島晴夫提供父母診斷「五月病」的三大指標，包括：

1. 無力度：沒有元氣，對事情提不起勁，不想上學或外出。
2. 憂鬱度：焦躁抑鬱，總是一副惶恐不安的樣子。
3. 疲勞度：容易感到疲倦，早上爬不起來，頭痛、腹痛，食欲不佳。

北島醫師指出，正逢幼小銜接或國小升國中的新生，特別需要留意適應不良的問題。此外，那些從小備受父母保護、抗壓性低，以及自我要求過高的孩子也較易發生適應障礙。再者，緊繃的家庭氣氛也是誘發因子，尤其當父母經常感情不睦、對孩子的學業表現過度嚴厲時。

除了環境轉變因素外，季節更替也會影響孩子的身心狀態。夏天，人體是以副交感神經的活動為主；到了秋冬，交感神經系統開始活絡起來。新學期正值夏秋更迭，一旦自律神經系統無法在交感與副交感神經系統間保持平衡，就會出現呼吸急促、胃痛、頭痛、心律不整等生理症狀。

北島醫師建議，父母在協助孩子克服適應困難時，應把握「一不三要」原則：

- 一不：1. 不責罵或苛求完美。一味的斥責，反而會加重孩子的病情。
- 三要：1. 要穩定環境因素，維持規律的生活作息和運動習慣，營造愉快的家庭氣氛。
2. 要找出孩子適應不良的原因，同理孩子的感受。讓孩子知道：很多孩子都跟他經歷同樣的轉變，這是自然的過程。如果孩子是因為進入明星國中，發覺天外有天競爭壓力大，就要灌輸他正確的價值觀，讓孩子學會跳脫過去對自我的設限。
3. 要有充分的耐心和包容，給予孩子空間和時間，等孩子慢慢變好。過度干預或急求改善，都會造成孩子的心理壓力，引來反效果。

(作者：陳念怡 出處：親子天下)

輔導室 祝福您！