

漫長的暑假很快便結束，開學是一個既期待又充滿挑戰的時期，孩子可能會感受到興奮、焦慮或害怕，但父母也可能會因為孩子的開學而感到壓力、出現焦慮、情緒低落或失眠等症狀，彼此都易患上開學症候群。所以本文分享如何在暑假結束後，孩子及父母把假期模式逐步調整回開學模式，擊退開學症候群以及相關實用資訊。

什麼是開學症候群？

開學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抑鬱的情緒，症狀則會因孩子的年紀而有不同表現。

有什麼症狀？

- 晚上失眠、早上起不了床
- 不想上課、逃課
- 情緒不穩
- 焦慮
- 抑鬱
- 頭痛
- 便秘
- 肚痛

父母對孩子的照顧

■ 調整作息

許多孩子上學期間必須要早上五、六點就出門，但是假日的時候卻是不到中午不起床的類型。建議家長在開學前一星期，就要協助孩子調整就寢與起床時間，逐步恢復上學作息。

■ 檢查作業

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。趁着假期前的一、兩個周末，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。

■ 建立上學期待感

陪同孩子準備新學期的小文具或相關備用品，可增加對上學的正向期待，也有安撫焦慮之效果。

■ 調整活動

利用假期最後一周，讓孩子增加靜態收心的活動、逐步減少電子用品的使用，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。

■ 預先演練開學

面對新學期會有巨大轉變的孩童，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，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。

■ 避免馬上停學

若孩童上學沒幾天就開始喊不想上學、要請假休息轉學等。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。

年幼孩子或出現

- 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。

年長孩子或出現

- 精神情緒低落、鬱鬱寡歡。
- 作息紊亂：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。

父母對自己的照顧

■ 確定自己需求

首先，了解自己的需求是什麼。這可能包括自己的休閒時間、與夥伴或朋友的社交時間、足夠的休息，或者只是一些安靜的獨處時光。每個人的需求都會有所不同。有些人覺得自己不知自己需求是什麼，可以先從反思開始：想想過去可能使你忽視自己需求的原因。是出於責任感？或是認為照顧自己是自私的？

■ 設定優先順序

一旦確定了需求，試着為這些需求設定優先順序。問問自己：「什麼對我最重要？什麼能讓我感覺更好、更有能量？」

■ 建立界限

這不僅僅是為孩子設定界限，也是告訴自己何時應該放慢腳步。如果你發現自己整天都在照顧孩子而忽略了自己，設定一些「自己的時間」是很重要的。同時，也可以觀察看看，當有些事情你放手給孩子自己處理時，他們其實可以做得很不錯，也能夠以他們的方式去面對、因應壓力，而不需要總是父母親幫他們。

■ 尋求支援

無論是家庭成員、鄰居、親友或專業機構，尋找可以支援的人，如親友或其他資源。例如考慮加入家長互助小組，與其他家長分享經驗，學習他們如何平衡家庭與自己的需求。另外，除了自己熟悉的支援系統外，若覺得難以調適或自己開始出現更多的身心困擾，也可以尋求心理專業諮詢。

■ 學習說「不」

對於傾向於犧牲自己以照顧他人的父母，學會說「不」是非常重要的技能。你不必總是答應所有的請求或邀請。給自己留一些彈性，確保有時間照顧自己的需求。設定界線是照顧自己的一部分，這不是自私的表現。當你學會照顧自己，也才更能照顧孩子。

■ 定期自我檢查

每隔一段時間，花些時間評估自己的狀況。自己是否過於疲憊？此時需要調整生活，以更好地平衡你和孩子的需求。若在嘗試一段時間調整後，仍發現自己或孩子，在面對開學這歷程仍有調適上的困難，或是自己的身心症狀變得更明顯，像是失眠變得嚴重，或是煩躁感增多，或是開始用一些不健康的方式(飲酒，過度使用手機，購物等)來調適，也影響到自己的工作或親子關係，可以考慮諮詢身心科或心理諮詢專業，以評估與尋求適合你們家庭的協助方式。

