

Le Proviseur

Prague, le 25 janvier 2021

à
Mesdames et Messieurs
les Parents d'élèves

Mesdames, Messieurs,
Chers parents d'élèves,

La situation sanitaire que nous vivons depuis des mois n'est pas sans conséquences sur la santé mentale des adultes et des enfants. En effet, le confinement, la rupture des liens sociaux, l'enseignement à distance pèsent parfois lourdement sur la psychologie des uns et des autres.

Le *syndrome de la cabane*, les comportements d'opposition, l'anxiété chez les enfants ou encore la perte de patience chez les parents sont autant de phénomènes qui ont été analysés par les experts de l'hôpital Robert Debré à Paris. <https://www.clepsy.fr/>

Nous avons sélectionné pour vous une série de fiches-conseils dont la lecture pourrait vous être utile. Les diagnostics et astuces qu'elles renferment procèdent souvent du bon sens mais permettent également de sortir de l'isolement dans la difficulté et de mesurer que le phénomène concerne aussi les autres.

Bien évidemment, nos infirmières scolaires sont également à votre écoute et à celle des enfants : infirmierie@lfp.cz

I. Anxiété et troubles de l'humeur :

Réactions normales de stress de l'enfant face au COVID19 – Conseils pour y faire face : <https://www.clepsy.fr/reactions-normales-de-stress-de-l-enfant-face-au-covid19-conseils-pour-y-faire-face/>

Le syndrome de la cabane : Que faire quand mon enfant ne veut plus sortir de chez lui ? <https://www.clepsy.fr/le-syndrome-de-la-cabane-que-faire-quand-mon-enfant-ne-veut-plus-sortir-de-chez-lui/>

Mon enfant a des tics qui augmentent depuis le début du confinement : que faire ? <https://www.clepsy.fr/mon-enfant-a-des-tics-qui-se-majorent-depuis-le-debut-du-confinement-que-faire/>

Comment gérer les comportements d'opposition et les crises de rage pendant le confinement ? <https://www.clepsy.fr/comment-gerer-les-comportements-d-opposition-et-les-crises-de-rage-pendant-le-confinement/>



Mes enfants se bagarrent toute la journée durant le confinement !

<https://www.clepsy.fr/mes-enfants-se-bagarront-toute-la-journee-durant-le-confinement/>

Repérage des symptômes de stress ou de détresse psychologique chez l'enfant au sortir du confinement

<https://www.clepsy.fr/reperage-des-symptomes-de-stress-ou-de-detresse-psychologique-chez-l-enfant-au-sortir-du-confinement-1/>

Mon enfant refuse de retourner à l'école après la fin du confinement ! Que faire ?

<https://www.clepsy.fr/mon-enfant-refuse-de-retourner-a-l-ecole-apres-la-fin-du-confinement-que-faire/>

Burn out parental : où en êtes-vous ? 10 étapes pour le « prévenir », 4 méthodes pour le « guérir »

<https://www.clepsy.fr/burn-out-parental-pendant-le-confinement-prevenir-et-en-sortir/>

Comment éviter de transmettre à vos enfants votre anxiété durant la période de confinement ?

<https://www.clepsy.fr/comment-eviter-de-transmettre-a-vos-enfants-votre-anxiete-durant-la-période-de-confinement/>

Comment aider votre enfant anxieux face au Coronavirus

<https://www.clepsy.fr/aider-votre-enfant-anxieux/>

II. Troubles du comportement alimentaire

Mon enfant refuse de manger depuis que nous sommes en confinement CoVID-19... Que faut-il faire ?

<https://www.clepsy.fr/mon-enfant-refuse-de-manger-depuis-que-nous-sommes-en-confinement-covid-19-que-faut-il-faire/>

Mon enfant prend du poids et gère ses émotions avec la nourriture... (et moi aussi !)

<https://www.clepsy.fr/mon-enfant-prend-du-poids-et-gere-ses-emotions-avec-la-nourriture-et-moi-aussi/>

Mon enfant grignote toute la journée depuis le confinement... Je n'arrive plus à le contrôler

<https://www.clepsy.fr/mon-enfant-grignote-toute-la-journee-depuis-le-confinement-je-n-arrive-plus-a-le-controler/>

En espérant que ces informations vous seront utiles.

Bien cordialement,

Gilles Martinez

Proviseur

Lycée Français de Prague

ÉTABLISSEMENT
EN GESTION DIRECTE



aefe

Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

Lycée Français de Prague
Drtinova 7, 150 00 Prague
République Tchèque
Tél : +420 222 550 000
www.lfp.cz