

V Praze, dne 25. ledna 2021

Ředitel Francouzského lycea v Praze

Všem rodičům žáků LFP

Vážení rodiče,

Aktuální situace, ve které žijeme poslední měsíce je pro všechny z nás náročná a není žádným překvapením, že může mít dopad i na psychické zdraví dospělých i dětí. Omezená společenská setkávání, domácí izolace a distanční vzdělávání může každý z nás těžko snášet.

Syndrom uvěznění tedy strach opustit domov (*syndrom de la cabane*), odmítavé chování, úzkostné stavy u dětí nebo zvýšená netrpělivost u rodičů – toto všechno jsou fenomény, kterými se vědci z nemocnice Robert Debré (*Hôpital Robert Debré à Paris*) v poslední době zabývají. <https://www.clepsy.fr/>

Níže naleznete několik odkazů s praktickými radami a návody, které by mohly být užitečné v tom, aby si každý z nás uvědomil, že s podobnými těžkostmi se v této době musí vyrovnávat mnoho z nás.

Naše školní zdravotnice jsou vám i vašim dětem samozřejmě k dispozici :

infirmierie@lfp.cz

I. Stavby úzkosti a změny nálad :

Reakce dětí na stres způsobený pandemií Covid-19 – co je ještě normální a rady, jak reagovat
<https://www.clepsy.fr/reactions-normales-de-stress-de-l-enfant-face-au-covid19-conseils-pour-y-faire-face/>

Syndrom uvěznění (*syndrome de la cabane*) : Co dělat, když mé dítě odmítá opouštět domov ?
<https://www.clepsy.fr/le-syndrome-de-la-cabane-que-faire-quand-mon-enfant-ne-veut-plus-sortir-de-chez-lui/>

Mé dítě trpí tiky a situace se od začátku izolace zhoršuje. Co dělat ?
<https://www.clepsy.fr/mon-enfant-a-des-tics-qui-se-majorent-depuis-le-debut-du-confinement-que-faire/>

Jak se chovat vůči odmítavému chování ? Jak reagovat na záchvaty vzteku ?
<https://www.clepsy.fr/comment-gerer-les-comportements-d-opposition-et-les-crises-de-rage-pendant-le-confinement/>



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

Mé děti se od začátku izolace neustále perou. Co dělat ?

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

Včasné rozpoznání narůstajícího stresu a stavu tísně u dětí v souvislosti s izolací.

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

Co dělat, když se mé dítě odmítá po izolaci vrátit do školy ?

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

Vyhoření rodičů. 10 etap jak mu « předejít ». 4 způsoby, jak jej « léčit ».

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

Jak předejít přenosu vašich pocitů úzkosti v době izolace na vaše děti ?

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

Jak pomoci vašemu dítěti trpícímu úzkostmi v izolaci ?

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

II. Problémy s příjímáním potravy

Mé dítě odmítá v izolaci jíst. Co dělat ?

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

Mé dítě v izolaci přibírá na váze a své emoce řeší jídlem. Co dělat ?

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

Mé dítě v izolaci neustále jí – nedodrhuje zdravé pauzy mezi jídly. Co dělat ?

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

Doufám, že vám tyto informace v této těžké době alespoň trochu pomohou.

Se srdečným pozdravem,

Gilles Martinez
Ředitel
Francouzského lycea v Praze