

Développer l'attention de votre enfant

→ Des habitudes générales qui aident :

- Suffisamment de **sommeil** : un enfant qui ne dort pas assez ne peut pas être attentif.
- Limiter toutes les sortes d'**écrans**, surtout le soir.
- Limiter, au niveau de l'**alimentation**, les produits sucrés.
- Quand l'enfant fait ses devoirs, éviter les **sources de distraction** à côté de lui : l'installer, dans la mesure du possible, dans un endroit calme, rangé.

→ Des méthodes pour développer une attitude plus attentive :

- Pratiquer régulièrement des petits exercices de **relaxation** : respiration, massage du visage, des mains...
- Faire régulièrement du **modelage** : pâte à modeler, argile...
- La **méthode** « *Calme et attentif comme une grenouille* » (Eline Snel) est très intéressante ; elle propose des petites relaxations/ méditations guidées. C'est une méthode avec un livre et un CD audio.
- Faire avec lui des petites postures de **yoga** ; de nombreux livres existent dans le commerce, proposant des exemples de postures de yoga pour les enfants.
- Travailler sur l'habitude de l'enfant à **verbaliser ses émotions**, par exemple en utilisant des petites images symbolisant les émotions : en effet, il arrive souvent que les enfants ne se montrent pas attentifs, aient des « attitudes d'évitement » parce qu'ils se sentent stressés, inquiets de ne pas y arriver. Le fait de parler de cette inquiétude avec eux suffit parfois à débloquer des situations.

→ Des jeux d'écoute :

« Les bruits autour de moi » :

Régulièrement demander à l'enfant de fermer les yeux et d'écouter les bruits autour de lui. Lorsqu'il ouvre les yeux : il doit nommer le plus de bruits possibles qu'il a entendus.

« Jeu du kim sonore » :

Faire écouter (avec des instruments ou des objets que l'on fait sonner) : une série de 5 sons plusieurs fois.

Refaire ces sons, en enlevant un : l'enfant doit trouver l'objet sonore enlevé.

→ **Des jeux de société qui développent l'attention :**

Jeux qui travaillent aussi la mémoire :

Tous les jeux de mémoire

Le jeu des sardines

Panic lab

Halli galli

Jeux qui aident aussi à « contrôler » son impulsivité :

Bazar bizarre

Salade de cafards

Jeux qui développent l'attention visuelle :

Jeu dobble

Le lynx

Zanimatch

Jeux qui travaillent aussi la planification, l'organisation, la logique :

Pippo

Chat et souris

Katamino

→ **Développer la capacité d'attention lors des devoirs :**

- **Instaurer un petit rituel pour les devoirs, par exemple :**

1) un petit temps de relaxation, respirations, auto-massage...

2) Un petit temps où l'enfant explique ce qu'il a à faire.

A ce moment-là, on demande à l'enfant ce qu'il doit faire pour y arriver : « Comment je fais pour bien lire un texte ? », « Comment je fais pour faire une addition ? », « Comment je saurai si j'ai réussi ? », comment il peut s'aider s'il n'y arrive pas.

3) L'enfant commence son travail : on peut par exemple utiliser un « timer » ou un sablier pour lui montrer que pendant ce temps défini, on ne parle que du travail, on reste concentré sur le travail, sans s'interrompre.

4) A la fin, lui demander : « est-ce que tu as réussi ton travail ? » « Qu'est-ce que tu retiens ? », « Est-ce que tu as réussi à rester concentré pendant tout le temps du sablier ? »

Si c'est difficile, on peut réaliser un petit « contrat » avec l'enfant, avec un objectif :

par exemple : « réussir à travailler sans parler d'autre chose ». Chaque jour, on peut noter un petit soleil quand l'enfant y est arrivé.

- **Il est plus facile d'être attentif si on voit l'intérêt de ce qu'on fait, si on en comprend le sens :**

Penser, quand l'enfant fait quelque chose et qu'il ne semble pas attentif, à lui rappeler l'intérêt de ce qu'il fait : par exemple, « tu as à apprendre ces mots par cœur : cela va t'aider à écrire sans faute, et à mieux lire, parce que tu connaîtras plus de mots dans ta tête »

- **Ne pas hésiter à rendre les devoirs plus ludiques : (on est plus attentif si on prend du plaisir à faire quelque chose)**

-Par exemple, s'il y a des mots à apprendre : les écrire sur des étiquettes, découper en séparant les lettres, l'enfant doit les reconstituer en un temps limité.

-Pour l'entraînement à la lecture orale : s'amuser à lire avec lui chacun à son tour une phrase, un mot, l'enregistrer et lui faire écouter sa lecture, lui faire plusieurs lectures chronométrées.

-Pour les calculs : écrire les calculs sur des étiquettes au recto, écrire les résultats au verso : l'enfant prend une étiquette, lit le calcul, dit le résultat, et vérifie de lui-même en retournant l'étiquette.

- **Valoriser l'enfant quand il arrive à être attentif :**

Lui dire, ou noter sur un carnet-souvenir, quand il a vraiment réussi à se montrer attentif sur une tâche. Par exemple : lorsqu'il a réussi à faire un gâteau, lorsqu'il a réussi à faire un collier en perles, etc.