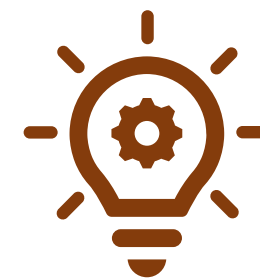




Des Astuces pour Aider l'Enfant à se Concentrer



« Mon enfant ne se concentre pas! »

Beaucoup de parents remarquent un manque de concentration chez leur enfant pendant les études en ligne, les devoirs ou peut-être encore lors de toute tâche nécessitant une attention (un jeu structuré, le rangement des affaires, l'écoute de l'autre, etc.).



Voici 11 astuces pour aider vos enfants à se concentrer:

1- S'assurer du sommeil :

Entre 3 et 9 ans, les enfants ont besoin de dix à douze heures de sommeil par nuit, d'où l'importance de garder l'heure du coucher fixe.



2- Limiter le temps des écrans:

L'exposition à tous les types d'écran dans le but de jouer ou de s'amuser (télévision, jeux vidéo, tablette...) ne doit pas durer de plus que trente minutes par jour surtout que, cette année, les enfants font déjà les études devant l'écran.



3- Prévenir un moment de repos chaque jour :

Le cerveau de l'enfant a besoin de se reposer pour se ressourcer. Une stimulation excessive fatigue l'enfant et diminue sa capacité à rester attentif.



4- Procurer un temps de défoulement :

Danser, sauter, bouger... ceci permet à l'enfant de réduire le stress, d'éliminer les tensions et d'améliorer par conséquent la concentration.



5- S'assurer de la disponibilité de l'enfant :



Si la pensée de l'enfant est préoccupée par un autre sujet sa concentration est alors ailleurs. Dans ce cas, il est important de l'aider à verbaliser ce qu'il ressent (tristesse, peur, colère...) pour pouvoir diriger son attention vers autre chose.

6- Choisir le moment convenable:

Il serait compliqué pour un enfant de se concentrer si on lui propose une activité qui demande de l'attention en fin de journée ou bien juste après une activité excitante et très énergétique (comme courir, jouer à faire un spectacle musical, la bataille des oreillers).

Ces deux moments sont donc à éviter.



7- Prévenir l'enfant à l'avance :



Par exemple, lui rappeler que les cours en ligne vont commencer après le repas ou bien dans dix minutes, le temps des devoirs est après la sieste, etc.



Maintenir une routine quotidienne dans la mesure du possible demeure ainsi nécessaire pour structurer la journée de l'enfant.

8- Proposer à l'enfant des activités qui stimulent l'observation, la mémoire et la réflexion:

Comme les jeux de société, la lecture des histoires, et pour plus d'exemples veuillez consulter les quatre documents relatifs aux activités et jeux pour le confinement sur la plateforme Teams.



9- Se préparer avant de s'installer :

L'enfant doit être prêt avant de débiter ses études ou tout travail exigeant de l'attention. Il est donc invité à manger, passer au toilette, remplir sa bouteille d'eau, préparer ses affaires (livres, crayon, gomme...) tout avant de commencer.



10- Choisir un lieu de travail adapté:

Proposez un lieu calme, lumineux et pas encombré. N'hésitez pas à changer le cadre si l'enfant ne se montre pas à l'aise.



11- Motiver l'enfant:

La motivation améliore le niveau de concentration de l'enfant. il serait ainsi recommandé de:

- Valoriser ses efforts et l'encourager à continuer
- Faire un lien entre ce qu'il apprend et son quotidien
- Lui montrer un intérêt pour ce qu'il apprend
- Garder une attitude positive lors des études
- Rappeler l'enfant qu'il a droit à l'erreur
- Manifester une confiance vis-à-vis de l'école et de ses enseignantes
- Découper un exercice ou une leçon en petits morceaux.



Pour plus de renseignements à ce sujet,
veuillez nous contacter sur Teams :

Joelle Kalaani – Orthophoniste
Fiona Abou Abdo – Psychomotricienne



Equipe de Dépistage Scolaire
Cycles Maternel et Primaire 1