

La lecture de livres sur le sujet peut être très bénéfique pour l'enfant. Voici quelques exemples de livres portant sur l'attention et la concentration :

J'apprends à être attentif par Varina Oberto, Alain Sotto et Amandine Laprun, *Titou le kangourou a du mal à se concentrer* par Louison Nielman et Thierry Manes, *Qui est caché, qui a bougé*, écrit par Anton Poitier et Tracy Cottingham, et *Calme et attentif comme une grenouille*, ainsi que son cahier d'exercices complémentaires de Eline Snel.

Le yoga : des exercices de yoga permettent à l'enfant d'être calme ou de retrouver son calme.

Jeux de société : jouer à des jeux de société est un bon moyen de développer la capacité d'attention de l'enfant.

Ex. : jeux « Recherche et trouve », jeux de loto, jeux de mémoire, casse-têtes, jeux de labyrinthe avec stylo magnétique, comme « Mini Stylo magnétique Conduite Aimant de Perle en Bois Labyrinthe », collection Deanyi.

Jeux de logique : « Les trois petits cochons », collection Smart Games. Cette collection offre plusieurs jeux similaires qui permettent de développer la concentration chez l'enfant.

Les jeux de construction : les jeux de briques emboîtables comme ceux de « Mega Blocks » et de « Legos ».

Les jeux de pailles et de raccords qui sont offerts en plusieurs collections comme celle de Roylco.

Les jeux de motricité fine : dessins de mandalas à colorier, dessins avec points à relier, enfilage de perles, etc.

« **Jean dit** » : ce jeu consiste à nommer une action que les enfants doivent exécuter seulement si l'animateur dit « Jean dit » avant de la nommer. Ainsi, l'enfant doit se concentrer et rester attentif pour bien comprendre la consigne.

Trouver l'objet disparu : l'adulte place divers objets côte-à-côte, les montre aux enfants et les nomme (le nombre d'objets varie en fonction du niveau de difficulté souhaité) Il place ensuite une couverture sur ces objets et en fait disparaître un. Les enfants doivent ensuite trouver l'objet disparu.



PSSST!

Pourquoi ne pas suggérer ces activités aux parents pour qu'ils les réalisent à leur tour à la maison ?

AIDE-MOI AVEC MA CONCENTRATION!

FICHE 9

PROJET PILOTE
REHAUSSEMENT
DES PRATIQUES
ÉDUCATIVES

CQSEPE



PSSST!

N'oubliez pas de visiter notre site Web pour prendre connaissance de l'entièreté du projet.

developpementoptimal.ca

Avec la participation financière de :

Québec

< MIEUX COMPRENDRE >



Dès la petite enfance, l'environnement offre des possibilités d'exploration diversifiées et abondantes. Ces possibilités augmentent au fur et à mesure que l'enfant fréquente de nouveaux milieux, ce qui lui permet de développer ses capacités. Alors que certains enfants explorent en profondeur les différentes expériences d'apprentissage qui leur sont proposées, d'autres ont plutôt tendance à se promener à travers les expériences offertes sans vraiment s'investir dans aucune d'elles : l'enfant fait alors du papillonnage. En agissant de la sorte, il explore les jeux à sa disposition quelques secondes à quelques minutes, mais de façon limitée, sans en arriver à y participer de manière à développer au maximum ses capacités.

Bien que le papillonnage chez l'enfant puisse inquiéter l'adulte, il faut se rappeler que cela peut faire partie de son développement et que l'enfant a besoin d'explorer à sa façon et de bouger. De plus, l'enfant de 2 à 5 ans n'est pas toujours conscient de l'importance de se concentrer sur un jeu ou une tâche en particulier, de sorte qu'il n'a pas toujours le souci de démontrer ses pleines capacités.

Le contexte

Il s'avère important d'observer les moments où apparaît le papillonnage pour comprendre à quel besoin ce comportement répond.

La compréhension de l'enfant

Parfois, des règles peuvent être implicites, et les adultes peuvent prendre pour acquis que les enfants savent quoi faire, alors qu'ils ne le savent pas.

Les intérêts de l'enfant

Il est nécessaire de vérifier si l'enfant papillonne durant toutes les activités proposées ou si c'est seulement lorsque ces dernières ne lui plaisent pas.

Le degré d'aisance de l'enfant

L'enfant peut être gêné de s'introduire dans un groupe pour une activité ou manquer de confiance et ainsi éviter de faire la tâche demandée.

L'environnement

Dans certains contextes, l'enfant peut être amené à papillonner, par exemple lorsque les stimuli sont nombreux et diversifiés.

La disponibilité

Il importe de vérifier si l'enfant est fatigué, s'il a besoin de bouger ou s'il est disposé psychologiquement à s'engager dans les activités proposées.

L'enfant allophone

Il faut se demander si l'enfant comprend l'organisation des moments d'activités libres et ce qu'on attend de lui en matière de participation.

< QUOI VÉRIFIER ? >

< EXEMPLES DE BONNES PRATIQUES >

Avoir des attentes réalistes.

L'attention varie d'un enfant à l'autre en fonction de l'âge, du tempérament et des capacités.

Demander de l'aide en cas de doute.

Si les difficultés attentionnelles et/ou l'agitation de l'enfant semblent affecter son bien-être et son adaptation dans les différents milieux de vie, il sera peut-être nécessaire de consulter un professionnel de la santé.

Se servir des intérêts de l'enfant comme levier.

Il est bon d'offrir à l'enfant qui papillonne des activités qui correspondent précisément à ses intérêts.

Exprimer clairement ses attentes lors des différentes activités.

Il est important de donner des consignes claires et de structurer l'enfant dans le temps.

Aider l'enfant à adopter de saines habitudes de vie.

Il est important de s'assurer que l'enfant a des routines de sommeil, de relaxation, une saine alimentation, un temps d'écran limité, ainsi qu'un maximum de moments où il peut dépenser son énergie.

Accompagner l'enfant dans son exploration.

L'accompagnement par le modelage permettra à l'enfant de se sentir en sécurité.

Évaluer l'état émotif de l'enfant.

L'enfant peut papillonner lorsqu'il est préoccupé par une émotion.

Si vous jugez que l'enfant éprouve des difficultés importantes et qu'il a besoin de plus de soutien, il serait important d'en parler aux parents et de les diriger vers un professionnel de la santé et des services sociaux. Cette personne pourra évaluer les capacités de l'enfant et ainsi déterminer les moyens à mettre en place pour l'aider.

< ÉTAPES DE DÉVELOPPEMENT >

Avant l'âge de 3 ans, la capacité d'attention de l'enfant est inférieure à 10 minutes. Elle se développe avec l'âge, de sorte que vers 4 ans et demi à 5 ans, l'enfant a une capacité attentionnelle de 20 minutes. Puisque chaque enfant est unique, chacun développe son attention à son rythme.

Ainsi, avant l'âge de 5 ans, il est important de développer les capacités attentionnelles de l'enfant, mais il est tout aussi important de comprendre que celui-ci a besoin d'être actif

et que l'adulte ne peut exiger une attention soutenue au-delà de ses capacités. Il faut aussi savoir que les capacités attentionnelles de l'enfant ne se mesurent pas par le temps passé devant les écrans (télévision, Internet, jeux sur la tablette ou le cellulaire, etc.).

< ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ? >

Fiche détaillée et complément d'information disponibles ici : developpementoptimal.ca

Pour obtenir d'autres informations utiles et des suggestions d'activités qui visent à améliorer certains comportements, visitez :

naitreetgrandir.com

Consultez le livre :

Les 50 règles d'or pour aider son enfant à se concentrer, Laura Caldroni, Les mini-larousse, 96 pages, 2018.

Plusieurs professionnels publient des **blogues** intéressants et pertinents qui répondent à beaucoup de questions sur le comportement.

Soyez curieux et découvrez-les!

