

## L'école à la maison :

### « Comment capter l'attention de votre enfant ? »

Attention et concentration : un état favorable aux apprentissages

#### L'attention et la concentration : deux concepts distincts mais complémentaires

L'attention est nécessaire dans quasiment toutes les activités de la vie quotidienne. Elle permet à l'enfant de se concentrer sur son travail, d'assurer une réception maximale et une compréhension des informations, orales ou écrites, et de réfléchir.

La concentration, quant à elle, permet à l'enfant de se centrer dans la durée sur une tâche précise à accomplir jusqu'à ce qu'elle soit terminée : elle fait barrière aux changements de l'environnement interne et externe de l'enfant qui pourraient le distraire (fatigue, rêveries, faim, stress, bruits, télévision, oiseau par la fenêtre, présence de la famille, etc.).

Le déplacement de l'attention est un réflexe (lorsqu'un bruit soudain attire notre attention), que l'on peut diriger (lorsque l'on porte notre regard sur le travail en cours).

L'attention est donc nécessaire à l'apprentissage, elle va servir à faire passer les informations captées par votre enfant dans la mémoire.

#### Vous pouvez aider votre enfant à « faire attention » ou à « se concentrer »

Pour cela, il est, d'abord, nécessaire de veiller à ce que l'espace de travail soit bien adapté (calme, lumière, confort).

Assurez-vous que votre enfant soit en pleine forme (sommeil, alimentation, activité physique).

Aidez-le à se mettre en projet ; donnez du sens à l'apprentissage. L'intention d'attention sera, ainsi, favorisée.

Dirigez l'attention de votre enfant en l'amenant à prendre conscience des informations essentielles (l'exercice, le cahier et la voix du parent qui explique).

Variez les supports et alternez les activités.

Évitez le multitâches.

Dix minutes, au moins, de détente sont nécessaires au cerveau pour stocker ce qui lui a été donné et le préparer à un nouvel apprentissage. Sans ces pauses, la concentration demeure impossible.

C'est l'occasion pour votre enfant de boire un verre d'eau...

Certains enfants ont besoin de bouger pour pouvoir se concentrer, permettez à votre enfant de choisir sa position de travail, acceptez certains tortillements et/ou balancements de jambes, ou encore l'utilisation de fidgets (balle anti-stress, hand spinner, etc.)