

Attention /concentration

*Les activités en autonomie stimulent
les capacités attentionnelles*

L'attention et la concentration

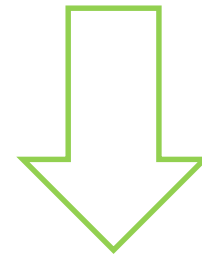
ATTENTION

Faire attention c'est un acte volontaire, une mobilisation de l'activité cérébrale en vue de porter en soi ce que l'on perçoit par nos canaux sensoriels ou de poursuivre une suite de pensées.

Être attentif pour l'élève, c'est regarder, écouter, toucher, goûter, humer pour faire exister l'information nouvelle dans son esprit.

CONCENTRATION

La concentration désigne la capacité à centrer et mobiliser ses facultés mentales et physiques sur un sujet et une action.



Quelques recommandations ...

Pour améliorer l'attention

✓ **Faire des séquences courtes:**

Les élèves apprennent beaucoup plus en deux séquences d'une demi-heure, qu'en une seule d'une heure. Dans l'emploi du temps, il faut donc éviter les "pavés" d'une heure ou d'une heure et demie consacrés à la même activité.

- ✓ Proscrire les longues explications orales, mais montrer des documents, des images, utiliser le tableau, **faire manipuler les élèves, faire agir**
- ✓ **Alterner les moments de haute tension** pendant lesquels les enfants sont concentrés et ceux de plus basse tension.
- ✓ **Alterner les types d'activités** : individuel, en groupe, à l'oral, à l'écrit...
- ✓ **Apprendre à moduler sa voix, à jouer avec le silence.** Pour obtenir le silence, l'enseignant doit être silencieux lui-même. Crier ou se fâcher ne fait qu'ajouter du bruit au bruit. Il en est de même pour l'enseignant qui parle beaucoup.
- ✓ Pour que l'attention soit en éveil, les élèves doivent être confrontés à des problèmes et à des **difficultés à leur mesure**. Si ce qu'on leur demande est trop difficile, ils se désespèrent de trouver une réponse et se démobilisent. Mais si c'est trop facile ou trop familier, ils se démobilisent également par manque d'intérêt.

L'entraînement sensoriel, des activités ludiques

...

- ✓ Exercices de **concentration auditive** (exemple : on écoute les bruits extérieurs/ suite à un son, on cherche à découvrir de quel instrument caché il s'agit ... /Le roi du silence).
- ✓ Exercices de **concentration visuelle** (exemple : on fixe une image, on la regarde un long moment, puis on ferme les yeux en pensant à l'image pour essayer de la reconstituer).
- ✓ Exercices de **concentration corporelle** (exemple : 1, 2, 3 SOLEIL, on se fige dans une position que l'on doit tenir).
- ✓ Exercices de **relaxation** (se concentrer sur une partie de son corps, être attentif à sa respiration)
- ✓ **Jeux et manipulations** pour apprendre à mieux se concentrer (exemple : jeux de construction : exemple Kapla/ puzzles...donner des fiches techniques pour la mise en projet)
- ✓ **Livres** pour apprendre à mieux se concentrer (exemple : " Où est Charlie ? " de Martin Handforf chez Gründ.