

5 trucs pour l'aider à se concentrer

Au moment de faire ses devoirs, il rêve, se lève, grignote un morceau, revient, baille...

Bref, une vraie girouette !!!

Voici comment l'aider à fixer son attention.

Etourdi, tête en l'air, rêveur... un reproche que les enseignants font souvent à leurs élèves. Et à la maison, c'est pareil : leçons et devoirs du soir n'en finissent plus ! Pourtant, devant un jeu vidéo ou avec ses jeux, le même enfant est parfaitement capable de fixer son attention pendant des heures. Voici quelques trucs pour qu'il en soit de même dans son travail.

De bonnes nuits, un atout majeur.

Jusqu'à 12/13 ans un enfant doit se coucher tôt. Ce long sommeil (10 heures) est indispensable à la concentration du lendemain. Des expériences scientifiques le prouvent : des individus privés de sommeil sont incapables de se concentrer, de lire et de comprendre un texte, de faire un travail qui sort de la routine.

La télévision, jamais au réveil !

Mieux vaut éviter les dessins animés avant de partir à l'école. Bruits, couleurs et action nuisent au réveil du cerveau. En effet celui-ci agit comme une éponge : inutile de le solliciter avant le travail, il sera toujours temps de le faire pour la leçon de mathématiques. Le matin, calme et silence préparent à une bonne attention dans la journée. Rien n'empêche de profiter de la télévision le mercredi ou pendant les vacances... mais toujours avec modération. Sinon l'enfant adoptera une attitude passive, alors qu'en classe on lui demande d'être actif, de participer, de poser des questions...

Toujours finir ce qu'on a commencé.

Beaucoup d'enfants papillonnent. Ils commencent un sport et s'arrêtent un mois après ; ils sortent un jeu, jouent dix minutes, puis le laisse en plan... Or, à l'école, il faut faire sa dictée, sa division ou son exercice jusqu'au bout ! C'est alors aux parents d'enseigner la persévérance : il veut changer de sport, faites le patienter ; il lâche sa maquette d'avion en cours de réalisation, ressortez-la. Et lorsqu'il vous raconte sa journée, s'il s'éparpille, saute du coq à l'âne, s'arrête avant la fin... posez-lui des questions pour le forcer à faire un récit cohérent : avec un début, un milieu et une fin.

BD, mots croisés, un bon entraînement.

De temps à autre, lisez une bande dessinée ensemble : il incarne le héros, vous les autres personnages et chacun lit ses propres bulles. Offrez-lui également un magazine et faites les mots fléchés, mots croisés, tests... Ces jeux amusants, en liaison avec le travail scolaire, l'habitueront à se concentrer sur l'écrit.

Félicitations et récompenses, ça aide !

Rien n'interdit de le motiver, mais récompensez son comportement plutôt que la bonne note. Si durant une semaine, il fait ses devoirs sans rêver, ni se lever dix fois de suite pour aller aux toilettes ou au réfrigérateur... il aura mérité vos félicitations, même si les résultats ne sont pas encore au rendez-vous.
