


## JEUX POUR AMELIORER LA CONCENTRATION

Avant les séances de travail, vous pouvez proposer aux enfants qui ont du mal à se concentrer les petites activités rituelles suivantes. Faites-les avec lui dans la joie, sans stress, l'enfant doit vous savoir disponible. Eliminez toutes sources de distraction qui pourrait détourner son attention.

- Automassage : frotter son corps, ses mains, ses bras, son cou, sa tête, sa nuque, ses cuisses....
- Faire bouger ses yeux (sans bouger sa tête) :
  - Regarder alternativement en haut, en bas (plusieurs fois) ...
  - Regarder alternativement à droite et à gauche (plusieurs fois) ...
  - Faire le signe de l'infini  avec les yeux (proposer un gros motif à suivre
  - Dessiner avec le regard un cercle dans un sens puis dans l'autre (5 à 6 fois).
- Jouer à contracter et détendre successivement et plusieurs fois des parties précises du corps : que les poings, que le visage, que le ventre, que les orteils etc...
- Prendre conscience de sa respiration avec l'exercice du ballon (ils connaissent déjà !). On souffle par la bouche plusieurs fois pour gonfler le ballon progressivement (les bras symbolisent le ballon). Quand il est bien gonflé, expirer doucement par la bouche sans interruption pour le dégonfler.
- Le jeu du silence : l'enfant ferme les yeux puis écoute son environnement sonore (entre 30 sec à 1mn) puis il doit décrire ce qu'il a entendu.
- Lui bander les yeux et lui demander d'identifier un objet par le toucher
- faire des exercices de relaxation avec <https://ecolepositive.fr/9-techniques-pour-developper-la-concentration-des-enfants/>

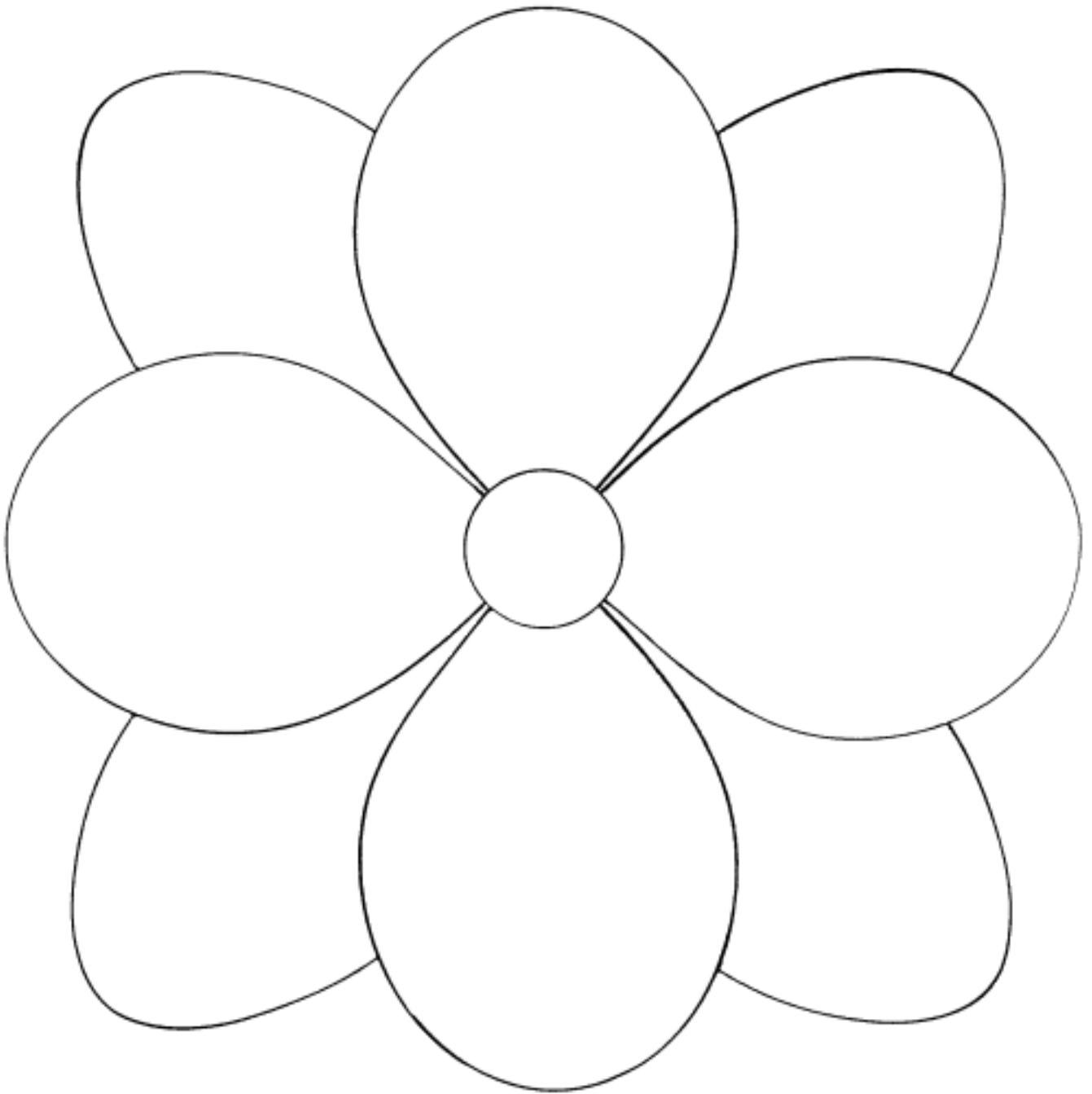
### **Maintenant, des activités pour apprendre à votre enfant à rester calme et à fixer son attention**

- Un monde de couleurs : Définissez une couleur et demandez à votre enfant de noter ou de vous signaler tous les objets de cette couleur. Faites cela au cours d'une promenade puis augmentez la difficulté sur une journée. Demandez-lui ensuite de dessiner les objets, ce qui l'oblige à fixer son attention en observant, au lieu de seulement regarder.
- La devinette sonore : Produisez des bruits et demandez à votre enfant de les reconnaître.
- Les associations d'idées : Choisissez un mot et demandez à votre enfant de vous énumérer tout ce que ce mot lui évoque (exemple : maison = maman + papa + repas + chambre + lit...) Cet exercice lui apprend à se concentrer sur un concept et lui permet de découvrir la puissance de l'imagination.
- Colorier un mandala (cf annexe 1)
- Dessiner des spirales de l'intérieur vers l'extérieur (à partir d'une gommette ou d'un point...)
- Observer en détail et décrire à voix haute un objet

### **Apprendre à votre enfant à maintenir sa concentration**

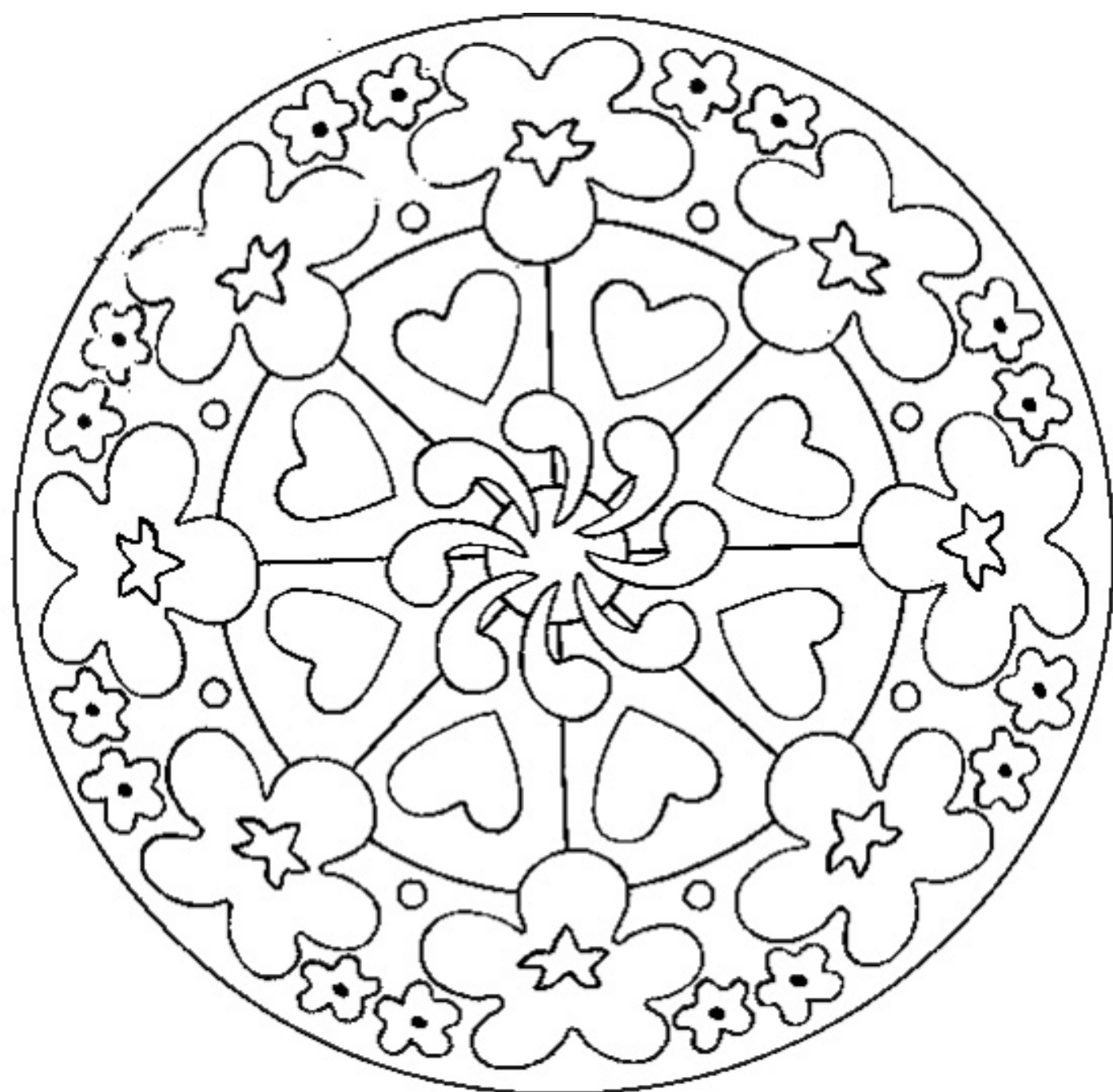
- Le jeu des erreurs (cf annexe 2)
- Au voleur : Montrez à votre enfant un ensemble d'objets. Laissez-le les observer puis retirez-en quelques-uns qu'il doit nommer. Au fur et à mesure des capacités de concentration de votre enfant le nombre d'objets présentés et volés peut augmenter
- Jeu du bazar bizarre (pour ceux qui l'ont)

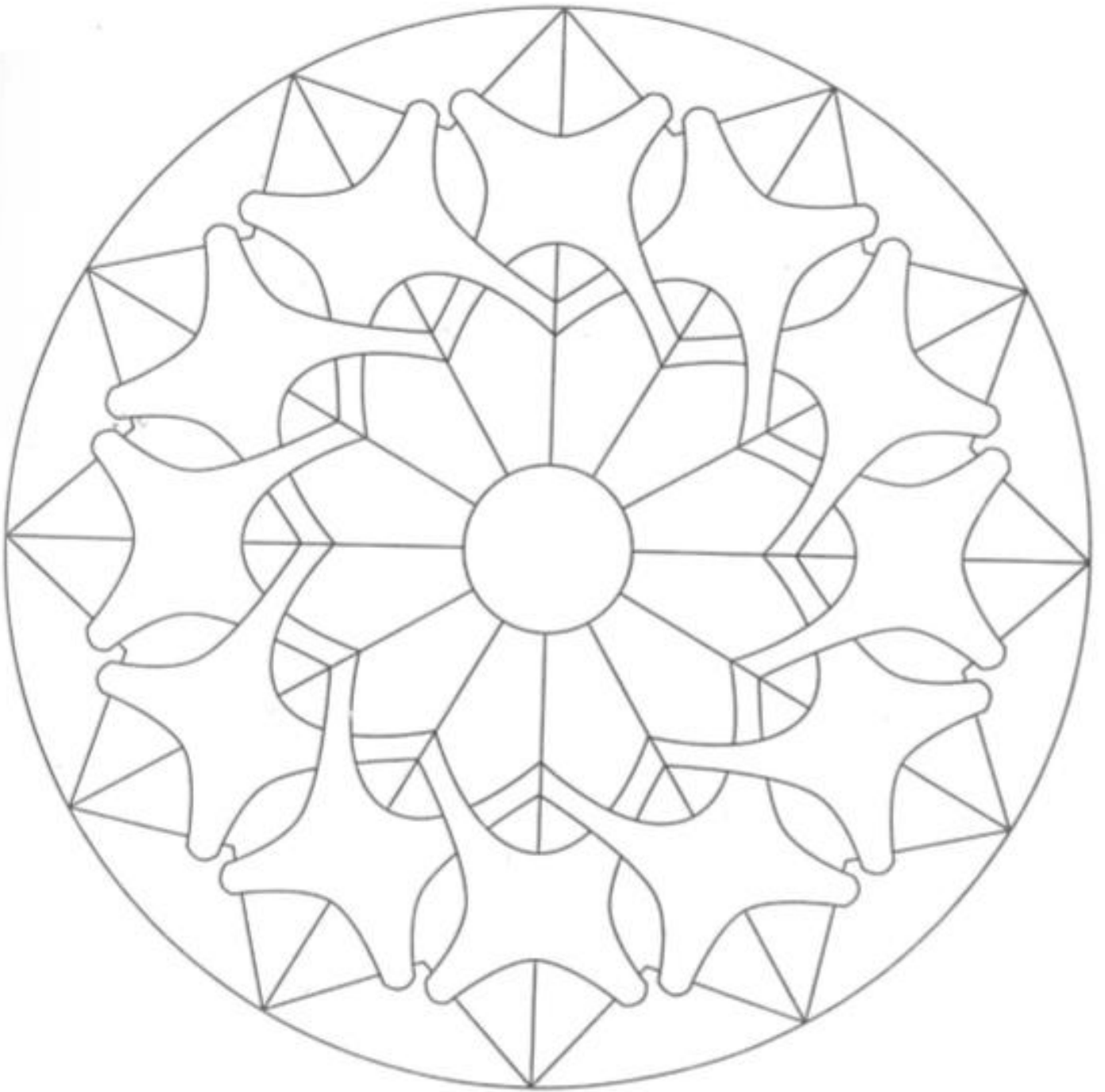
# Annexe 1 : Mandalas

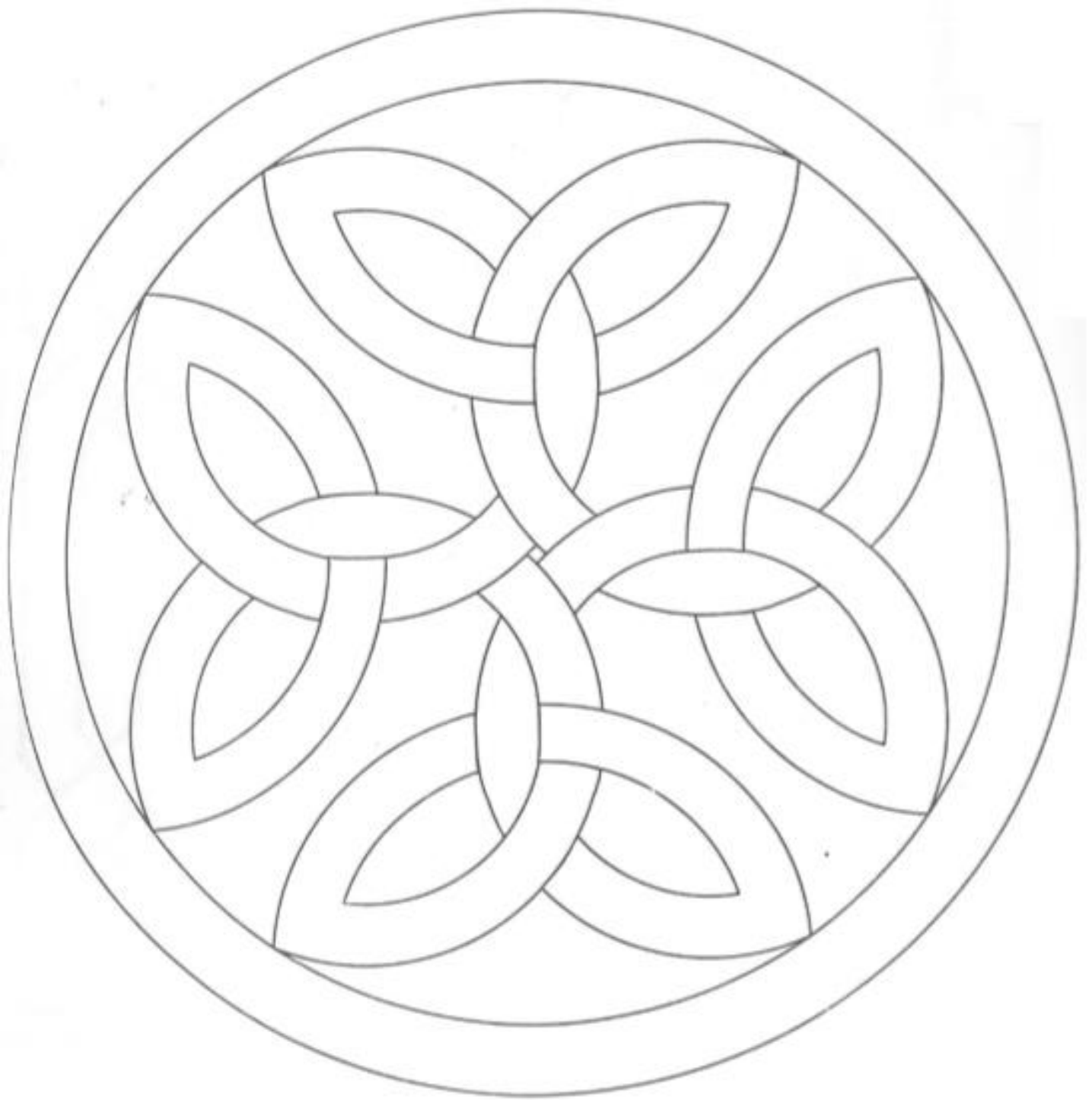




















Annexe 2 : jeux des 7 différences



