

J'aide mon enfant à...

Améliorer sa concentration



Biouiva : à la découverte de Soi et du Monde

Chers parents, grands-parents, éducateurs et enseignants,

Vous souhaitez aider votre enfant à bien grandir et s'accomplir. Nombreux sont les ouvrages qui abordent le sujet, mais beaucoup plus rares sont les outils qui proposent une véritable interactivité, un échange profond, sur des sujets aussi fondamentaux que la concentration, la confiance en soi, le développement de sa créativité ou le dépassement de ses peurs.

Créateur de jeux éducatifs depuis 1996, nous avons la conviction que le jeu constitue un élément fondamental et indispensable au développement émotionnel, intellectuel, physique, psychique, et social de l'enfant. Lieu d'expression des désirs, des conflits, des craintes, des besoins, il a un rôle structurant dans son développement. Il aide à la maîtrise et au dépassement de soi, à l'expression de sa singularité et constitue un vecteur-clé de son épanouissement.

Notre collection « J'aide mon enfant à... » est le fruit d'un travail de réflexion collectif et de nombreuses séances de tests, auxquels ont collaboré (dans la joie et la bonne humeur) des mères et des pères, des enseignants et des psychologues - notamment Lise Barthélemy et Inès Bennys, psychologues pour enfants à Montferrier (34) – sans oublier bien sûr les enfants ! Elle a pour objectif d'apporter des réponses concrètes à des questions essentielles, telles que « Comment aider mon fils à faire ses devoirs, il n'arrive pas à fixer son attention plus de 5 minutes ? », « Je sens que ma fille a envie de créer, mais nous manquons d'idées, comment faire pour qu'elle révèle ses talents ? », « Mon enfant est très timide, comment puis-je renforcer sa confiance en lui et dans celle des autres ? ».



Cette collection regroupe un ensemble d'activités à la fois simples à réaliser avec son enfant, ludiques et complémentaires entre elles.

Elle s'articule autour de quatre 1^{ers} titres :

- **Améliorer sa concentration**
- **Développer sa créativité**
- **Dépasser ses peurs**
- **Avoir confiance en lui**

Nous espérons que vous allez passer d'excellents moments de vie, emplis d'amour et de connivence, de plaisirs partagés et d'émerveillement. Nos enfants sont formidables !

Toute l'équipe de Bioviva



Pourquoi aider votre enfant à améliorer son attention ?

Qu'est-ce que la concentration ?

Au sens premier, la concentration se définit comme l'action de réunir en un centre. Par extension, elle désigne la capacité à mobiliser ses facultés sur un seul objet, de porter toute son attention sur un seul sujet. Elle demande donc à l'enfant de mobiliser et d'orienter ses capacités sensorielles vers un but précis, en faisant abstraction des informations et stimulations non essentielles.

Toute activité nécessite de mobiliser son attention. Ceci est bien entendu valable pour les apprentissages scolaires, mais aussi dans tous les actes de la vie quotidienne : lire, écrire, compter, apprendre un poème, mais aussi jouer, chanter, faire du vélo, se brosser les dents, lacer ses chaussures...

Beaucoup d'enfants rencontrent des difficultés à se concentrer, à diriger leur attention sur une tâche précise sans se laisser distraire, suscitant souvent inquiétude, voire désarroi chez les parents. Mais ne vous alarmez pas trop vite. En effet, la concentration n'est pas un processus inné, mais une faculté qui s'acquiert, s'entretient, se développe plus ou moins spontanément en fonction de chacun.

Les activités et exercices proposés dans ce coffret visent cet objectif. Progressivement, votre enfant va apprendre à connaître son corps, à explorer et maîtriser ses sens, à mobiliser sa mémoire, à gérer ses émotions et à canaliser son énergie. Par le biais du jeu, et sans même

s'en rendre compte, votre enfant va travailler et améliorer sa capacité de concentration, indispensable aux apprentissages, au développement de sa mémoire et à la compréhension du monde qui l'entoure.

Avant de commencer...

Afin que votre enfant tire tous les bénéfices de ces activités, réunissez les conditions nécessaires à sa concentration. Pour ce faire :

- Modulez le temps de l'activité en fonction de l'âge de l'enfant : à 3 ou 4 ans, l'enfant a une capacité de concentration maximale d'une dizaine de minutes. Elle augmente progressivement pour atteindre quarante minutes environ à l'âge de 10 ans.
- Choisissez le bon moment, la capacité de concentration fluctuant au cours de la journée : les milieux de matinée et d'après-midi sont à privilégier.
- Créez un environnement propice à la concentration, calme et sans sources de distraction inutiles. Éloignez ou éteignez vos téléphones portables.
- Faites des goûts de votre enfant votre premier allié : motivation et concentration sont effectivement intimement liées. Vous avez donc tout intérêt à choisir l'activité avec votre enfant, afin qu'elle corresponde à ce qui lui fait plaisir. Expliquez en quoi elle peut lui être utile, et variez ensuite ces activités pour ne pas laisser la lassitude s'installer.
- Valorisez et encouragez-le, même s'il n'arrive pas à tout faire.

Enfin, sachez que la concentration se développe avec l'entraînement !

Ne soyez pas dans une attention trop pressante, prenez le temps et répétez régulièrement ces activités. Ses performances devraient s'accroître progressivement. N'oubliez pas que ces moments de partage sont rares et passent souvent vite. Les enfants ne restent pas petits longtemps alors faites-vous plaisir ensemble maintenant.

Comment utiliser les fiches-activités ?

Sur chaque fiche, vous trouverez :

- Le nombre de participants requis (enfant(s) et adulte).
- La durée approximative de l'activité.
- Le matériel à préparer.
- Le déroulement proprement dit de l'activité.
- Les adaptations éventuelles pour les 3-5 ans.
- Le coin des parents : objectifs et bienfaits de l'activité, compétences et capacités sollicitées et développées.

Pour commencer, choisissez avec votre enfant une fiche-activité, en fonction du nombre d'enfants et du temps que vous souhaitez allouer à cette activité. Préparez le matériel nécessaire. L'activité peut commencer ! Les principales étapes ou règles sont indiquées sur la fiche. Toutes les activités sont accessibles à la tranche d'âge 3-10 ans. Pour les plus jeunes, elles nécessitent souvent davantage d'encadrement. Toutefois, pour certaines activités, des aménagements particuliers sont recommandés ; le cas échéant, ils sont précisés dans le paragraphe dédié. Pour vous aider, des informations complémentaires, conseils, exemples, astuces et variantes sont proposés dans ce livret.