COMMENT ON L'APPREND EN CLASSE · CP · CE1 · CE2 · CM1 · CM2

La concentration et l'attention

« Il décroche au bout de cinq minutes… c'est grave ? »

Quelle méthode dans sa classe ?

Ouvrez le cahier de leçons, retrouvez un exemple fait en classe et suivez ses étapes. En cas de doute, demandez à l’enseignant de confirmer la démarche.

Un exemple de démarche en classe

• L'attention varie selon les personnes et les activités. Pour une séance longue, Éduscol recommande de varier les rythmes et les phases d'apprentissage; à la maison, vous pouvez proposer une étape à la fois.
• Pour donner un repère d'écoute, annoncez une consigne précise, par exemple : « pendant cette lecture, repère… ». Puis demandez à l'enfant ce qu'il a entendu.
• Pour une tâche qui demande de réfléchir, limitez les sollicitations simultanées : éteignez la télévision et éloignez les téléphones pendant ce temps.
• Le sommeil, les pauses et l'activité physique font partie de l'équilibre quotidien; si l'attention vous préoccupe, échangez avec l'enseignant ou un professionnel de santé.

Les mots que votre enfant connaît

• **être attentif à…** : l'attention a besoin d'une cible : « sois attentif » tout court ne dit pas quoi faire
• **la pause** : pas une récompense : un outil — l'attention se recharge, elle ne se force pas

Pour aider à la maison

• Séquencez les devoirs en missions courtes : « on fait ces 3 opérations, puis pause » tient mieux que « finis ta page ».
• Supprimez les distracteurs pendant le travail : télévision éteinte, téléphones (les vôtres aussi !) hors de la table.
• Donnez une mission d'écoute avant une consigne : « je vais te dire 3 choses, tu me les redis » — l'attention s'active quand elle sait quoi attraper.

À éviter

• Confondre bouger et ne pas écouter : certains enfants écoutent très bien en tripotant une gomme — jugez sur ce qu'il restitue, pas sur l'immobilité.
• Étiqueter (« il est TDAH (trouble de l'attention) », « il ne tient pas en place ») à la place des professionnels : si l'attention vous inquiète vraiment, parlez-en à l'enseignant et au médecin.

5 minutes en famille

Une minute d'espion : fermez les yeux ensemble une minute et listez ensuite tous les sons entendus — le plus long inventaire gagne. Entraînement d'attention déguisé en jeu calme.