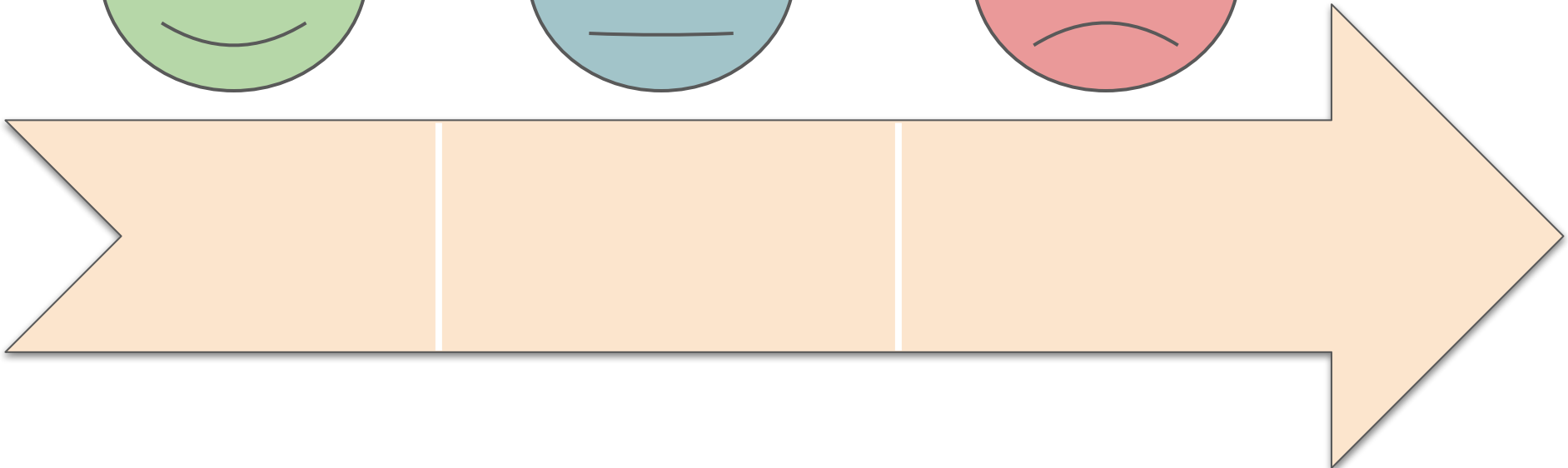
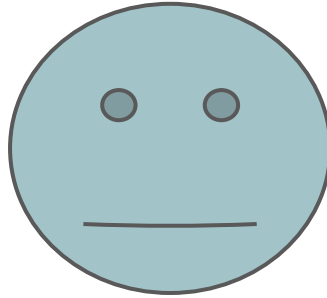


Ma petite échelle de concentration



Découpe moi !





Les conseils d'utilisation

Objectifs :

- Favoriser les temps de concentration chez l'enfant
- Limiter les conflits parent-enfant sur le temps des devoirs
- Se centrer sur les besoins et ressentis de l'enfant
- Participer à l'apprentissage de la patience
- Identifier les forces de votre enfant
- Adapter les activités à faible niveau de concentration
- Reconnaître les signes de déconcentration

Pour qui ? Pourquoi ?

L'échelle de la concentration peut être utilisée par tous les enfants. Elle est particulièrement indiquée pour les enfants ayant des difficultés attentionnelles. Elle peut être accompagnée d'un Time-timer. Cela permet à l'enfant de conserver sa motivation sur un temps bien défini. Elle permet également l'apport d'outil et de méthode favorisant la concentration chez l'enfant, avant que celui-ci ne soit totalement déconcentré de la tâche.

Les conseils d'utilisation



Comment ?

1. Imprimer l'échelle de la concentration.
2. Imprimer et découper le petit personnage (cela peut être également une photo de votre enfant).
3. Sur le temps des devoirs, placer l'échelle de la concentration à côté de votre enfant. Au début de ce temps, placer le personnage sur le vert. Lorsque vous sentez ou qu'il sent qu'il se déconcentre, positionner le personnage sur le bleu. Lorsque l'enfant n'est plus en mesure de se concentrer, le personnage doit être placé sur le rouge. L'objectif est d'intervenir en amont de cette déconcentration. Ainsi, lorsque le personnage se trouve sur le bleu, vous pouvez utiliser l'une des méthodes inscrites en dernière page pour permettre à votre enfant de se concentrer à nouveau. Vous trouverez ci-dessous, les différents comportements pouvant être observés chez votre enfant lors des temps de concentration :



L'enfant est appliqué et efficace. Il est intéressé et il écoute.



Votre enfant commence à regarder ailleurs. Il est observé une légère agitation et il commence à faire autre chose que l'activité proposée.



Votre enfant se lève de sa chaise, il s'éparpille, il change de sujet, il joue avec son matériel, il se balance sur sa chaise, il ne tient plus en place.



Les conseils d'utilisation

Adaptations favorisant les capacités attentionnelles :

- ❑ Positionner l'enfant sur une gymball (le mouvement favorise la concentration) ou installé un élastique sur les pieds de votre chaise.
- ❑ Utilisation d'un time-timer : favorise la motivation chez l'enfant.
- ❑ Diminuer les sources de distractions (emplacement du bureau, espace de travail : y tolérer seulement le matériel nécessaire à la tâche en cours).
- ❑ Utiliser des consignes courtes (oral et écrit).
- ❑ Utiliser des supports visuels et s'y référer lors des explications verbales.
- ❑ Le canaliser, le recentrer. Passer par différents sens pour le reconcentrer (le regard, le toucher, etc).
- ❑ Alternier les activités moins attractives, répétitives ou passives avec d'autres plus dynamiques.
- ❑ Préférer les activités courtes afin qu'il puisse maintenir son attention tout au long de la tâche.
- ❑ Proposer à votre enfant de travailler debout ou à genoux.
- ❑ Permettre à votre enfant de faire des pauses. Le temps doit être limité visuellement par un time-timer.
- ❑ Limiter les stimulations sensorielles. Favoriser un environnement calme.
- ❑ Etablir un plan avec l'enfant : indiquer dans l'ordre les tâches qu'il va devoir effectuer.
- ❑ Favoriser une approche par le jeu pour stimuler la motivation et l'intérêt de votre enfant.
- ❑ Encourager votre enfant et féliciter le par des mots clairs et précis.