

UN CHEMIN VERS LA CONCENTRATION

ENTRE FOCALISATION ET DISTRACTION AUTOUR D'UN ALBUM



INTRODUCTION



Les équipes enseignantes constatent que des enfants de plus en plus jeunes « ont besoin d'apprendre à canaliser leur énergie » pour faciliter la concentration nécessaire aux apprentissages. Les programmes indiquent dans les propos introductifs que « l'enfant apprend ... à être attentif... » et que l'enseignant est invité à « ...créer les conditions d'une attention partagée... ».

Mais comment accompagner l'élève dans cet apprentissage qui participe au parcours d'éducation à la santé en favorisant le bien être ?

Le groupe de travail diocésain maternelle constitué d'enseignantes du diocèse s'est donc emparé de cette question dans ces derniers travaux et vous invite à vivre des temps favorisant la concentration de vos élèves à partir d'un album : « Titou le kangourou a du mal à se concentrer » (Louison Nielman et Thierry Manes / édition Fleurus).

Au fil des pages nous vous proposons de vous arrêter sur les actions de Titou pour les questionner, les vivre, les exercer et les approfondir en classe :

Page 4 : définir la concentration

Page 5 : expérimenter des situations motrices

Page 9 : approcher la pleine présence

Page 11 : se recentrer, se rassembler

Page 19 : respirer

Sur chacune des 5 pages un lien envoie vers une fiche (une fiche par objectif) présentant des exercices pratiques, des pistes « pour aller plus loin » (ou travailler d'autres compétences) et des références bibliographiques.

Nous espérons que ce dossier pourra accompagner votre pratique professionnelle afin de favoriser l'attention de nos élèves ce que Marine Campedel définit comme « un équilibre entre focalisation et distraction ».

Bonne lecture et surtout bonne expérimentation dans nos classes « laboratoires d'humanité » !

Le groupe diocésain maternelle



« Tu gigotes, Titou... Tu as la bougeotte,
Tu ne peux pas te concentrer... »
remarque Mirette la maîtresse.
Heureusement, elle le connaît bien,
elle sait exactement ce dont il a besoin.



« En avant les enfants ! dit Mirette.
Marchez où vous voulez, à pas de souris ou de géant,
en prenant bien le temps.

Balancer les bras, en arrière, en avant,
ou faites-les tourner façon hélicoptère,
lentement puis plus rapidement. »





Après s'être dégourdi les pattes,
voici venu « le temps pour soi ».



Il ferme les yeux, inspire de l'air par son petit nez, souffle longtemps pour chasser tous les nuages.



« Tout le monde est bien détendu, dit Mirette.
Levez-vous doucement, respirez profondément,
Étirez-vous comme des chats.

