

Bienvenue à l'infolettre d'ergothérapie CSPGNO

Sujet du mois : L'attention

Être attentif en salle de classe est un défi pour plusieurs élèves. Lorsque l'élève est assis dans la salle de classe, il y a un afflux constant d'informations qui se battent pour attirer son attention. L'élève développe ses capacités d'attention avec le temps. Cela dit, afin d'aider l'élève à développer son attention voici quelques astuces.



Astuces

- ❖ Encourager l'élève à jouer des jeux qui travaillent l'attention visuelle. Par exemple, cherche et trouve, jeu de carte mémoire, devine ce que je vois (I spy) ...
- ❖ Jouer des jeux qui demandent d'être attentifs aux consignes verbales. Par exemple : bingo, Simon dit, feu de circulation (rouge, jaune, vert). Des activités avec de la musique sont aussi bénéfiques, par exemple danse gelée et chaise musicale.
- ❖ Ajouter des pauses mouvement et pauses cerveau lors de la journée scolaire. Les élèves ont besoin de bouger.
- ❖ S'assurer que l'élève est bien installé. L'effort musculaire requis pour compenser un poste de travail mal ajusté peut-être épuisant pour un élève. Ceci peut causer de l'inconfort en plus d'avoir un impact sur son attention et ses habiletés de suivre des consignes.
- ❖ Travailler dans des positions alternatives. Ceci permet aux élèves de bouger et dépenser de l'énergie tout en donnant une nouveauté aux activités qui pourraient les garder intéressés et motivés. Exemple : coucher au sol, debout, à genoux...
- ❖ Crée un environnement sensibilisé aux entrées sensorielles. Par exemple, réduire les bruits et odeurs, minimiser, organiser et regrouper le matériel visuel, maximiser l'éclairage naturel, inclure des activités tactiles...



Référence :

- Papineau, J., (s.d.). Capsule de l'ergothérapeute – l'attention. Retirer de <http://saint-laurent.ecoles.csmv.qc.ca/services-aux-eleves/capsules-de-lergotherapie/>