

Améliorer la concentration de son mentoré

Dans cet article, vous trouverez des idées pour aider votre mentoré à développer sa concentration.

C'est quoi être concentré ?

Se concentrer, c'est le temps durant lequel votre mentoré va réussir à fixer toute son intention sur une activité. Ainsi, le temps de concentration peut varier d'un enfant à l'autre mais il dépend aussi de l'âge de celui-ci.

Avant 3 ans : 3 à 10 minutes

De 3 à 6 ans : 10 à 20 minutes

De 6 à 10 ans : 15 à 30 minutes

Quels sont les signes de déconcentration ?

Lors de vos séances de mentorat, votre mentoré peut présenter quelques signes qui vous indiqueront qu'il a des problèmes de concentration.

- il a du mal à terminer une activité, se lasse très vite
- il refuse ou essaye d'éviter les tâches qui vont lui demander une certaine concentration
- il a du mal à tenir en place
- il n'écoute pas les consignes jusqu'au bout avant de commencer un exercice

Améliorer la concentration de son mentoré

Déterminer un temps pour chaque activité

Si vous savez que votre mentoré a du mal à se concentrer, essayer d'instaurer des temps pour chaque activité. Même s'il ne termine pas ce qui était prévu dans les temps, ce n'est pas grave revenez-y un peu plus tard.

Faire des pauses

Essayez de mettre en place des temps de pause. Ainsi, laissez votre mentoré choisir s'il veut consacrer son temps de pause à ne rien faire ou s'il souhaite faire quelque chose dont il a envie (jeux, coloriage...)

Proposer des jeux ou des exercices qui améliorent la concentration

En effet, certains jeux peuvent être à la fois amusants mais aussi éducatifs car ils vont permettre la focalisation de l'attention de l'enfant et donc l'apaiser d'une certaine manière.

- pâte à modeler
- puzzle
- jeux de construction
- le dessin, coloriage
- les perles
- les balles sensorielles
- les jeux de sociétés

« Ballon des soucis »

Demandez à votre mentoré de s'asseoir ou de s'allonger en fermant les yeux. Puis dites-lui de visualiser les choses qui le contrarient, puis d'inspirer profondément et d'expirer en soufflant très fort comme s'il devait gonfler un ballon imaginaire.

Améliorer la concentration de son mentoré

Pour finir, il fait un noeud dans son ballon imaginaire et il le laisse s'envoler emportant avec lui toutes les choses qui le contrarie.

Vous pouvez ensuite lui proposer ou lui demander de choisir une activité qui va lui permettre de bouger, se dépenser (1,2, 3 soleil, Jacques à dit, le jeu du chat...)

Encouragement

Lorsque votre mentoré réussit, un de ses exercices, n'hésitez pas à l'encourager, à le motiver.

Plus votre attitude va être positive à son égard, plus cela favorisera son envie de bien faire et son estime.