

# Comment gérer l'école à la maison en période de confinement ?

Conseils et outils pour favoriser l'organisation et la concentration

## Favoriser la concentration



Elliot, le petit hibou vit avec ses parents et son grand-frère dans un bel arbre creux, au cœur de la forêt, près d'une clairière. Depuis qu'il est tout petit, il se sent différent des autres. Il entend régulièrement ce que les autres pensent. Un jour, Elliot reçoit une lettre pour pouvoir intégrer l'école de la magie des hiboux. Pour cela, il doit se préparer chez lui pour étudier la magie, dans le plus grand des secrets. Il ne doit plus sortir de chez lui. Elliot doit travailler sa concentration pour pouvoir se servir de ses pouvoirs. Pour cela, il lui faut répondre aux questions suivantes :

1. Comment organiser mes journées ?
2. Quel est le meilleur endroit pour travailler ?
3. Comment être motivé pour le travail ?
4. Comment travailler efficacement ?
5. Qui peut m'aider ?
6. Qu'est-ce qui peut m'aider ?

## 1) Comment organiser mes journées ?

Le fait de **structurer l'emploi du temps** permet de sécuriser l'enfant. Il peut ainsi anticiper le moment de se mettre au travail !































































Quelques règles à mettre en place pendant le confinement :

- Fixer et respecter les **horaires** de lever/coucher et des repas.
- **Alterner** les temps de travail (plutôt le matin) avec les activités ludiques, sportives, des activités en famille (jeux de société), la participation aux tâches ménagères...
- Limiter la **durée d'exposition aux écrans**.
- Se centrer sur les **apprentissages fondamentaux** (par exemple, pour un élève de CP : français et mathématiques).
- Faire **participer l'enfant** à la création de l'emploi du temps et au choix des activités de pause (cf. exemple ci-dessous).

Vous pouvez créer un emploi du temps avec ou sans images (cf. exemple) chaque jour ou chaque semaine avec l'enfant.

Exemple d'emploi du temps visuel pour un enfant en début de cycle de primaire (6-8 ans)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h30 - 9h30	 Réveil  Petit déjeuner  Toilette	 Réveil  Petit déjeuner  Toilette	 Réveil  Petit déjeuner  Toilette	 Réveil  Petit déjeuner  Toilette	 Réveil  Petit déjeuner  Toilette
9h30 - 11h30	 Travail*	 Travail*	 Travail*	 Travail*	 Travail*
11h30 - 12h30	 Cuisine	 Ecrans	 Jouer au ballon	 Ecrans	 Balançoire dans le jardin
12h30 - 14h	 Repas	 Repas	 Repas	 Repas	 Repas
14h - 15h30	 Activité manuelle	 Puzzle	 Jeu de société	 Rangement chambre	 Jouer au ballon
15h30 - 16h30	 Jouer dehors	 Jardinage	 Cuisine	 Dessin	 Cuisine
16h30 - 17h30	 Goûter	 Goûter	 Goûter	 Goûter	 Goûter
17h30 - 18h30	 Ecrans	 Lecture	 Spectacle	 Musique	 Activité manuelle
19h - 20h	 Repas	 Repas	 Repas	 Repas	 Repas
20h30 - 21h	 Coucher	 Coucher	 Coucher	 Coucher	 Coucher

Concernant plus précisément le temps de travail, il faut prendre en compte l'âge de l'enfant et ses **difficultés** particulières (ex : trouble de l'attention).

La durée de concentration est variable selon l'âge.

### Durée de concentration chez un enfant



De 5 à 7 ans  
Entre 5 et 15 minutes



De 7 à 10 ans  
Entre 10 et 20 minutes



De 10 à 12 ans  
Entre 15 et 25 minutes



De 12 à 16 ans  
Jusqu'à 30 minutes

Pour que l'enfant puisse visualiser le temps de travail, vous pouvez utiliser :



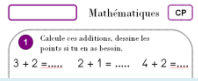

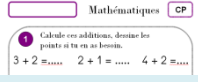

- un **Time Timer**



- une **horloge** (placer une gommette sur cadran à l'heure de fin du travail).



Exemple d'emploi du temps de travail pour un élève de CP

Travail (15 min)	Français	
Pause (5 min)	Lancer un avion en papier	
Travail (15 min)	Français	
Pause (5 min)	Jumping jack	
Travail (15 min)	Français	
Pause (5 min)	Aller aux toilettes	
Travail (15 min)	Mathématiques	
Pause (5 min)	Manger un gâteau	
Travail (15 min)	Mathématiques	
Pause (5 min)	Faire 3 fois le tour de la pièce en marchant en canard	
Travail (15 min)	Mathématiques	

## 2) Quel est le meilleur endroit pour travailler?

### Structuration de l'espace de travail :

- Choisir un endroit **calme**, rassurant et bien éclairé.
- Bien définir l'espace où est réalisé le travail, sans jeu ni écran.
- **Limiter le matériel** présent sur le bureau, uniquement le strict nécessaire à la tâche en cours.
- Limiter les **distracteurs visuels** (affiches au mur, jouets) et **sonores** (sonneries, musique, télévision, conversations, bruits divers...).



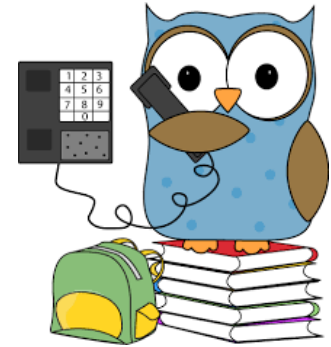
Il est important de se sentir bien dans son espace de travail pour bien travailler !  
L'espace doit être suffisant et aéré pour permettre le mouvement libre de l'enfant afin de favoriser sa concentration.

### *Exemple d'espace de travail avant et après sa restructuration*



### 3) Comment être motivé pour travailler ?

La famille peut mettre en place un tableau de récompenses.



- Idéalement, l'enfant doit être âgé de **plus de trois ans** afin qu'il comprenne bien les exigences de ses parents et le comportement attendu.
- Les objectifs doivent être **réalistes** (atteignables) et **concrets** (mesurables).

*Ex: Éviter "je suis sage/calme" car cet objectif est trop flou, noter plutôt "je reste assis pendant tout le repas" ou "je partage mes jouets avec ma sœur pendant 1h".*

- Il faut définir un **nombre limité** d'objectifs (= âge de l'enfant - 3), 6 au maximum.

*Ex : 3 objectifs maximum pour un enfant de 6 ans, 6 objectifs maximum pour un enfant de 9 ans.*

- Les comportements désirés doivent être formulés de **manière positive**, en utilisant la première personne du singulier, "**JE**".

*Ex : JE range ma chambre, JE fais mon exercice de mathématiques, JE parle calmement.*

- Chaque manifestation du comportement souhaité permet d'accumuler des jetons sur le tableau de motivation. Le tableau peut prendre la forme d'un parcours avec des jetons. Les jetons peuvent ensuite être échangés contre une **récompense choisie par l'enfant et autorisée** par les parents.

*Ex : Faire du bricolage avec mes parents, Faire un concours de dessin avec mes parents, Manger un bonbon.*

- Le tableau de motivation doit être bien **visible** et affiché dans la maison afin de maintenir une constance par rapport aux objectifs.
- Il reste important d'**encourager** et de **valoriser** les efforts de l'enfant.

*Exemples d'objectifs (en choisir 3) et de récompenses pour un enfant de 6 ans*

Objectifs	Récompenses
Je fais 3 exercices de français par jour -> 3 jetons Je fais une dictée -> 2 jetons Je range mes jouets -> 5 jetons Je me brosse les dents après manger -> 1 jeton Je reste assis à table pendant le repas -> 2 jetons	3 parties de cache-cache avec un parent -> 5 jetons Jeu de société en famille -> 10 jetons Jouer 15 minutes à la tablette -> 10 jetons Un bonbon -> 3 jetons Lecture d'une histoire par un parent -> 3 jetons Soirée pyjama-pizza-dessin animé -> 20 jetons

*Exemple d'un tableau de récompenses*





## 4) Comment travailler efficacement ?

### Automatisation des stratégies

Afin de permettre à votre enfant de gagner en autonomie dans son travail, vous pouvez lui suggérer quelques stratégies favorisant la mémorisation et l'apprentissage, qu'il pourra ensuite s'approprier et réutiliser lui-même :



- Illustrer les consignes avec des **supports visuels** (images, dessins).
- Utiliser des **codes couleurs** pour faire des liens entre les informations.
- Surligner les **mots-clés** pour mettre en évidence les points importants des leçons.
- Trouver des **exemples concrets** pour faire des liens avec le vécu.
- Enoncer les leçons à **voix haute** en prenant le temps d'analyser leur sens.



Ne choisissez qu'une ou deux stratégies pour éviter que l'enfant ne s'éparpille et finisse par se distraire.

Avant de se lancer dans un travail, il est important de s'assurer de la bonne compréhension des consignes. Il faut ensuite respecter systématiquement 3 étapes :

- Planification : déterminer l'**objectif** à atteindre et prendre le temps de réfléchir aux différentes façons de faire le travail afin de choisir celle qui semble être la meilleure.
- Exécution : respecter les **étapes** du plan établi en faisant de son mieux, avec soin et précision.
- Vérification : penser à vérifier son travail (se relire par exemple) et repérer les **erreurs** s'il y en a. Il est normal de se tromper lorsque l'on fait un travail, l'important est de pouvoir les corriger. C'est en faisant des erreurs qu'on apprend !

Vous pouvez utiliser le feu de signalisation "**Stop, Réfléchis, Agis**" comme support visuel pour votre enfant.

## 5) Qui peut m'aider ?

### Disponibilité des parents

L'objectif est de favoriser l'autonomie de l'enfant et de faire émerger la demande d'aide si nécessaire. Il ne faut pas faire à la place de l'enfant mais l'étayer et le soutenir en cas de besoin (reformuler les consignes par exemple).



Pour être plus autonome dans son travail, l'enfant doit apprendre à auto-évaluer son niveau de concentration (voir l'outil "**Thermomètre de la concentration**").

- Lorsqu'il est distrain : il doit réorienter son **attention** sur le travail en cours en vue d'atteindre l'objectif fixé.
- Lorsqu'il est agit : il peut changer de position ou **se déplacer** dans la pièce.
- Lorsqu'il est fatigué ou désintéressé : il peut **solliciter une pause** plus ou moins longue avant de reprendre le travail initié ou **changer d'activité** pour y revenir plus tard.

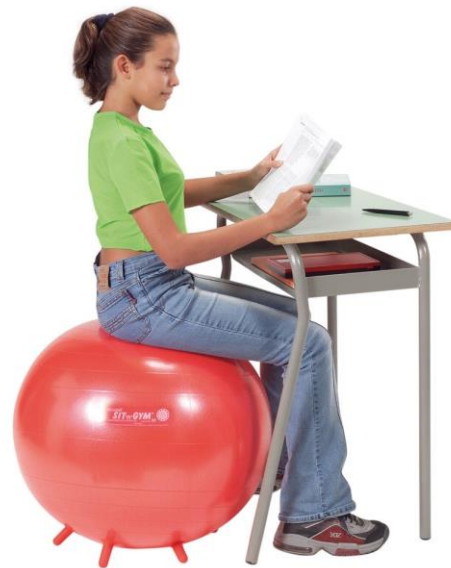
Préférez la **qualité** du travail à la quantité : il vaut mieux en faire un peu moins et bien que beaucoup et mal.

## 6) Qu'est-ce qui peut m'aider ?

Cette situation de confinement permet une certaine souplesse du cadre de travail. Si cela permet à l'enfant de mieux se concentrer, il est possible de :



- Lui permettre de **gigoter, déambuler** en récitant sa leçon.
- Travailler au **sol**, s'asseoir sur un coussin ou sur un gros ballon.
- Manipuler une **balle anti-stress**.
- Faire ses exercices à l'**oral** ou sur l'**ordinateur** plutôt que de manière manuscrite.
- **Prendre des notes** pour l'enfant (surtout si l'enfant a habituellement une AVS qui réalise cette tâche).



N'hésitez pas à demander à l'enseignant les adaptations déjà mises en place à l'école et qui fonctionnent.