



Améliorer la capacité de se concentrer

1. Aménagement du milieu

- a. Choisissez un coin tranquille.
- b. Éliminez les distractions : i) éteignez le téléviseur et ii) employez des obstacles visuels, comme la bibliothèque ou le dos du canapé.
- c. Installez une chaise pour enfants et une petite table qui convient (p. ex. une table basse ou une table pour enfants) dans l'espace de travail.
- d. Employez un plateau ou un napperon pour créer un espace de travail bien délimité.
- e. Placez le jouet avant que votre enfant s'assoit à table.
- f. Servez-vous d'un jouet à terminer (voir les descriptions qui suivent), p. ex. un casse-tête à pièces encastrables, des anneaux à empiler, des classeurs de formes.

2. Encourager votre enfant à participer

- a. Indiquez à votre enfant, au moyen d'un signe (p. ex. un avertissement verbal ou un geste physique), qu'il est temps de jouer à table.
- b. Donnez-lui quelque chose, p. ex. un anneau à empiler ou une image de l'activité à apporter à la table.
- c. Chantez une chanson de transition en dirigeant votre enfant vers la table, p. ex. « Il est temps de s'asseoir à table » sur l'air de « Sur le pont d'Avignon ».

3. L'heure du jeu

- a. Pour montrer à votre enfant quoi faire, commencez l'activité, p. ex. insérez la première pièce du casse-tête.
- b. S'il le faut, aidez votre enfant physiquement, p. ex. placez votre main par-dessus la sienne.
- c. Augmentez peu à peu le temps qu'il devrait passer assis à table avec un adulte. Commencez par une séance de courte durée, p. ex. 30 secondes.
- d. Si votre enfant veut continuer à jouer, laissez-le répéter la tâche.
- e. Si, par contre, il se désintéresse avant ou après la fin de la séance, faites-lui insérer une pièce du casse-tête avant de terminer l'activité. Ainsi, le jeu demeure intéressant et votre enfant apprend que les limites sont fixées par des adultes.