Atole

Être attentif, ce n'est pas juste être « sage »

Il y a des moments où il faut savoir être attentif.

Que se passerait-il sinon ? Un accident, on peut se casser quelque chose, on peut perdre un ami (si on n'est pas attentif à ses confidences), on peut tomber….

Nous allons apprendre à être attentifs à l'école

Trucs et astuces proposés par les élèves pour rester concentrés :

- Fermer fort les yeux pour plus se concentrer
- être dans sa bulle

=> le faire en classe quand on se sent agité : pendant 1 minute (la minute de calme pour se recentrer)

- penser beaucoup à la lecture de mon camarade

=> imaginer les personnages : prendre 5 minutes ensuite pour dessiner un passage de l'histoire

- être dans une pensée, comme si on était tout seul.

=> organiser des moments lecture silencieuse au calme : le quart d'heure lecture (10 ou 15 minutes les après-midi)

- si je suis concentré, j'entends rien.
- j'expire, j'inspire en fermant les yeux.

=> on ferme les yeux et on écoute sa respiration

=> Nous avons des trucs pour être attentifs

Je fais attention à mes 5 sens

L'attention peut se poser sur **des cibles très variées**, en fonction de la question qu'on se pose et des consignes données en classe :

=> rester concentré sur la cible

Attention – respiration – fermer les yeux – se détendre – moment de calme – lecture silencieuse - **Se rappeler la cible et réussir à la garder**

Je fais appel à mes 5 sens qui sont : le toucher, le goût, l'odorat, la vue, l'ouïe.

Écouter son pouls : le toucher

A travers **les sensations du corps** je constate la grande variété de ce à quoi je peux faire attention.

Je porte mon attention à ma « petite voix » : s'écouter

Test compter des petits points : au tableau dans sa tête

• • • • • • • • • • • • • • •

=> Qu'est-ce qu'on entend « dans sa tête » ? Que personne d'autre n'entend…

=> Nous pouvons porter notre attention sur notre « petite voix »

Quand on pense, on se parle souvent à soi-même

Je sais ce qu'est la « **petite voix** »

Elle peut être **utile** (pour mémoriser un texte) ou parfois un peu **distrayante**.

Je porte mon attention sur une image dans ma tête (image mentale) : vision intérieure

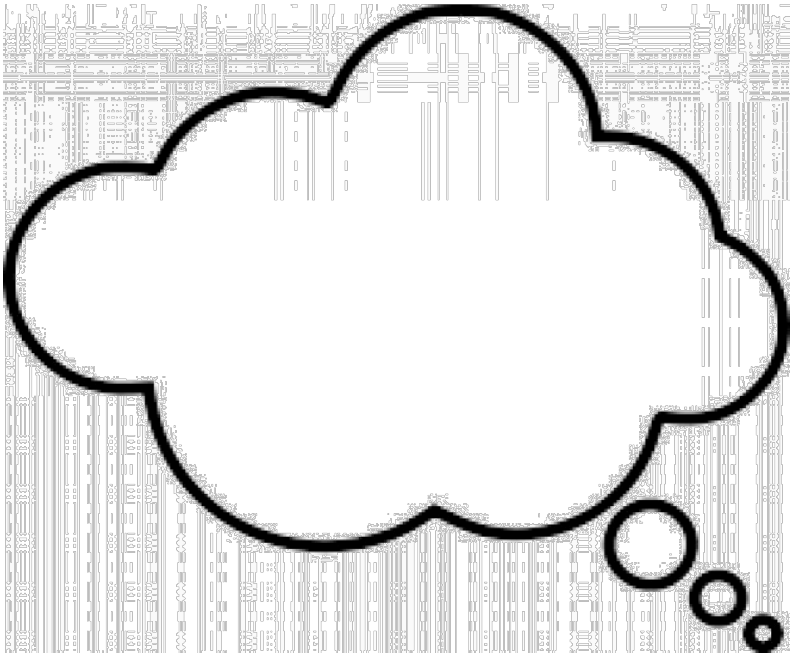
1 MINUTE top chrono : fermer les yeux, respirer et penser à une baleine noire avec une tâche blanche
Nos baleines étaient différentes. **Nous avons imaginé cette baleine dans notre tête . C'est ce qu'on appelle une image mentale.**

Finalement : où était la tâche ? De quel côté regardait la baleine ? De quelle taille ?

=> Nous pouvons avoir une sorte « d'image dans la tête » comme si on avait un écran dans la tête (**écran mental**)

Entraînement : Lecture d'un passage avec description : dessiner ce qu'on s'est imaginé dans la tête en fonction des indices de lecture

Phrases : Dessine ce que tu imagines dans ta tête et explique ton dessin à voix haute



Retenir en 30 secondes le plus d’objets possible

http://blog.dinett-illustration.com/2016/11/30/parascolaire-objets-du-quotidien/

Comment avez-vous fait ?

1) Qui s'est répété le nom des objets avec sa petite voix ?

=> **la petite voix peut servir à retenir des choses = stratégie du perroquet**

2) Qui a gardé l'image des objets comme une image mentale ?

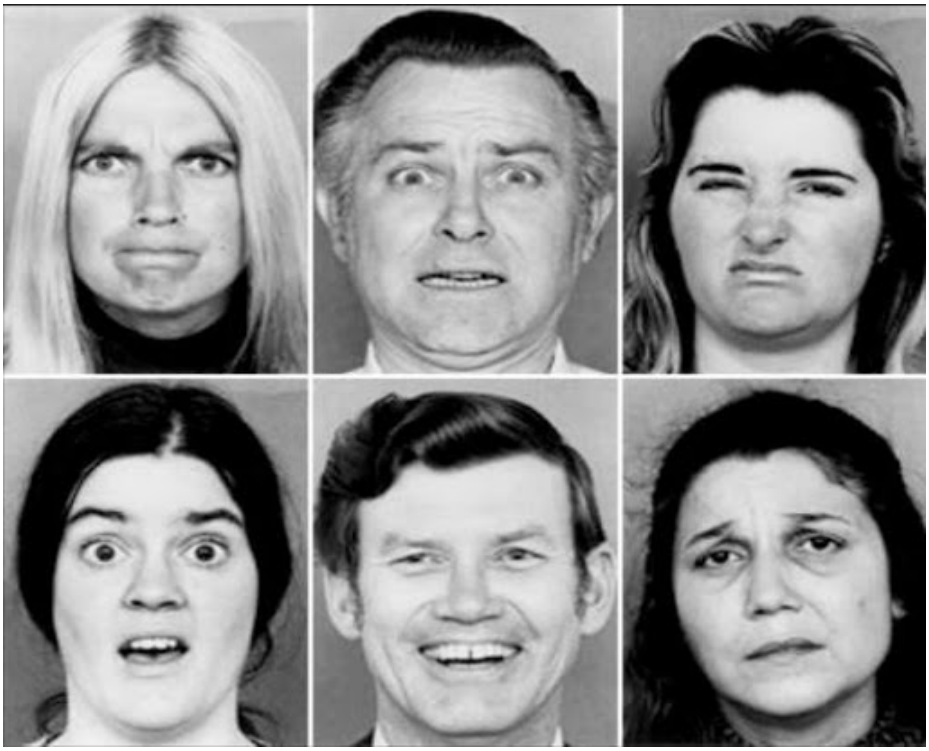
=> **L'écran mental peut servir à retenir des choses, on parlera de la stratégie du photographe**

Les **images mentales** permettent de mémoriser et de restituer

Il faut arriver à **maintenir son attention** sur son **écran mental**

Entraînement => Jeu : mémo (image avec des objets : à retenir et lister)

Je porte mon attention sur des émotions



Lister les 6 principales émotions : la colère, la joie, la tristesse, la peur, la surprise, le dégoût

A quoi avez-vous fait attention pour reconnaître ces émotions ?

La bouche et les yeux sont les parties du visage qui changent de façon la plus évidente.

Observer la bouche et les yeux peut donc nous aider à identifier l'émotion chez l'autre.

En sachant **faire attention aux émotions des autres**, on peut les **reconnaître** et avoir le **comportement adapté**.

Entraînement =>

Mon copain a ce visage : que ressent-il ?
Comment vais-je me comporter ?

Mon copain a ce visage : que ressent-il ?
Comment vais-je me comporter ?

Mon professeur a ce visage : que ressent-il ?
Comment vais-je me comporter ?

L'attention aux émotions de l'autre est la base de l'empathie

Prolongements :

- **Jeu du mousquetaire**
- **Bocal à émotions (tickets émotions)**

Je comprends l’importance de l’attention pour communiquer

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016
Copie autorisée pour la classe

Quand quelqu’un ne fait pas attention à nous, il ne répond pas à ce qu’on lui dit ou à ce que l’on fait.

« Les bébés ont besoin d’attirer l’attention de leurs parents, c’est pour cela qu’ils crient. La première chose que vous avez faite en naissant, c’est d’attirer l’attention de vos parents en criant ».

« Cela vous arrive-t-il de vouloir que quelqu'un fasse attention à vous ?

Et dans ce cas, que faites-vous pour que cette personne fasse attention à vous ? »

<u>Professeur</u> : « A quel moment ai-je besoin en classe que vous fassiez attention à moi ? »

Il est alors particulièrement important de faire attention à ce qui est dit : **il ne faut pas rater ces moments-là.**

Techniques utilisées pour solliciter l'attention :

Nous avons besoin de l'attention des autres pour qu'ils réagissent à ce que nous faisons ou disons