

Des jeux qui améliorent l'attention et la concentration

* [Le jeu de dames ou d'échecs](#) :

Le jeu d'échecs est idéal pour apprendre à se concentrer.

* Les [jeux de mémoire](#) et les [jeux de logique](#) font toujours appel à l'**attention** et la **concentration**. Pour trouver une solution aux jeux comme les casse-têtes, le jeu de Memory, les labyrinthes, les sudokus, les suites logiques, etc., l'enfant aura besoin de se concentrer sur une seule action pour analyser la situation et trouver la bonne solution. "**Trouver une paire**", par exemple, est un jeu de logique qui exige de la persévérance et de la concentration. "**Trouver un intrus**" est également parfait pour exercer sa concentration.

* [Les mots cachés ou les mots mêlés](#)

Ces jeux stimulent la concentration chez les enfants qui savent déjà lire. Il faut retrouver les mots cachés dans une grille ou dans une suite de lettres, par exemple :
CHATGHYTCHIENONHGTABLEGHTT.

* [La suite des lettres](#)

L'enfant doit recopier sans se tromper une suite de lettres comme DFRTTTGHYHJY, etc. Cela peut être également une suite de chiffres ou de formes. Ou bien les 3 mélangés

* [La suite de 3 consignes \(à faire en famille\)](#)

Ce jeu d'attention a toujours du succès en groupe. Vous annoncez 3 consignes bien différentes, par exemple : "Compte jusqu'à 4", "Nomme un animal" et "Saute 3 fois". À votre commandement, l'enfant doit exécuter ces 3 consignes dans le bon ordre. Si ces consignes semblent faciles pour les enfants, ajoutez davantage de précisions "Compte de 5 à 1", "Nomme un animal sauvage (carnivore, etc.)" et "Saute 2 fois sur le pied gauche et 4 fois sur le pied droit".

* [Le coloriage d'un mandala](#) peut aussi permettre à l'enfant de se concentrer pendant un petit moment. Les mandalas sont reconnus pour les bienfaits qu'ils procurent aux adultes comme aux enfants. Chez l'enfant, le coloriage de mandalas l'aide à être moins stressé et à se détendre. Cette activité favorise aussi la motricité de la main, la patience et du sens artistique grâce au choix des différentes couleurs.

Il existe de nombreuses activités artistiques et de bricolage pour permettre aux enfants de développer leur concentration : le dessin, le coloriage (ce n'est pas évident de colorier sans dépasser les bords), le découpage et le collage, la fabrication des bijoux de perles, le tissage des bracelets, etc.

* [Les jeux de construction](#) pour favoriser l'attention et améliorer la concentration

Les jeux de type "constructeur" - comme Lego, Kapla, etc. - sont de très bons "outils" de concentration pour les enfants, surtout quand il faut suivre un **plan de montage** pour obtenir un résultat concret.

* **jeux de société** qui favorise la concentration et l'attention : jenga, dobble, simon (jeu électronique), lynx...

* **livres**

pour améliorer la concentration , les livres de type "cherche et trouve" (exemples : les "charlie", "oukilé"....).

* **Zentangle : une ressource pour la concentration des enfants**

Le Zentangle est une activité qui permet à l'esprit de se recentrer. Zen signifie "méditation/tranquillité" et tangle "enchevêtrement". Le Zentangle est une activité de relaxation à base de coloriages répétitifs consistant à tracer des motifs et des formes dans des zones délimitées d'une feuille de papier. L'objectif de la répétition des mêmes motifs est d'aider l'enfant à lâcher ses pensées et à se recentrer. En effet, il n'y a ni résultat ni performance à atteindre, juste le plaisir de se laisser guider par l'inspiration.

Par ailleurs, cette activité a également un effet sur la confiance en soi (pas assez confiance en lui ou trop sûre de lui) car l'enfant fait appel à sa créativité, à ses propres idées et n'implique ni comparaison ni technique graphique.

Le Zentangle n'est pas synonyme de gribouillage car il demande de la concentration pour bien répéter les formes et motifs à l'identique.

Les enfants peuvent se mettre au Zentangle facilement et en faire un outil de concentration. Il suffit d'une feuille de papier blanc et d'un feutre noir à point fine (ou d'une autre couleur en évitant le rouge de préférence).

Pour démarrer, l'enfant délimite des zones sur sa feuille en traçant des formes larges avec des lignes courbes qui se croisent dans tous les sens, sans réfléchir.

Puis il remplit chaque zone avec des motifs abstraits de son choix : lignes, carrés, triangles, points, zigzags, tirets, mélange de plusieurs formes... L'enfant peut dessiner tout ce qui lui passe par la tête, du moment que le motif est répété à l'identique dans chaque case délimitée au préalable.