

PROBLÈMES DE CONCENTRATION CHEZ L'ENFANT

Votre enfant est sans cesse excité, n'arrive pas à faire ses devoirs...

Quels sont les signes les plus fréquents chez un enfant qui a des problèmes de concentration ?

Les enfants qui manquent de concentration sont très agités et fatigués. Se concentrer leur demande beaucoup en énergie psychique, c'est un travail supplémentaire pour eux. De plus, ces enfants sont aussi beaucoup plus à l'aise à l'écrit qu'à l'oral. Enfin, les résultats scolaires en dents de scie doivent alerter les parents.

Quelles en sont les principales causes ?

On distingue deux causes principales. Il y a tout d'abord, les enfants souffrant de TDAH (trouble déficit de l'attention hyperactivité). Ce dysfonctionnement du cerveau qui n'a rien à voir avec l'intelligence provoque une difficulté attentionnelle. Du coup, les enfants ont du mal à se concentrer sur un temps prolongé. Ce trouble entraîne également une impulsivité cognitive. Les enfants auront tendance à commencer un exercice sans lire l'énoncé. Une précipitation due à l'absence de régulation automatique du cerveau. Dernière conséquence de ce trouble : l'impulsivité comportementale. Les enfants atteints de TDAH auront donc tendance à s'agiter lors de jeux, à parler sans qu'on leur donne la parole.

Les problèmes de concentration peuvent aussi être dus à des causes psychologiques, comme le stress. Lorsque l'enfant est anxieux, il n'a plus assez d'espace mentale interne disponible pour gérer sa concentration car il est toujours préoccupé.

En matière de concentration, filles et garçons sont-ils logés à la même enseigne ?

Les filles ont souvent plus de facilités à accepter les "règles" scolaires et cherchent à "bien faire". Cela a donc une incidence sur leur capacité à être attentives en classe. Mais ce n'est pas "génétique"

En classe, il ne tient pas en place

Démotivation, solitude... Cet article expose les effets des troubles de la concentration sur la scolarité.

Non décelés à temps, les troubles de concentration peuvent compromettre le bon déroulement de la scolarité de votre enfant. "Sur un même devoir, ces enfants peuvent tout réussir un jour et tout bâcler le lendemain. Ils répondent vite, sans avoir lu toute la consigne, et de façon brouillon. Ils sont impulsifs et parlent sans lever le doigt ou qu'on leur ait donné la parole". Une telle situation crée un conflit entre l'enfant et l'enseignant, qui s'aperçoit très vite de ces troubles du comportement.

Attention à la démotivation !

"Suivant la nature du trouble, on observera une démotivation scolaire, et ce, même si l'enfant a des compétences, souligne la spécialiste. Obligé de produire beaucoup d'efforts pour des résultats en dessous, l'enfant qui manque de concentration se fait sans cesse réprimandé. En lui reprochant que son travail est insuffisant, il se découragera. Tout cela entraîne dans certains cas des troubles somatiques, comme le refus scolaire."

Les problèmes de concentration isolent aussi les bambins. "Les enfants qui manquent de concentration sont très vite rejetés par les adultes qui n'arrivent pas à les canaliser. Ils sont aussi mis à l'écart par leurs camarades puisqu'ils ont du mal à respecter les règles des jeux. Conséquences, ces enfants vivent dans une grande souffrance et manquent de confiance en eux".

Résoudre ses problèmes de concentration

Comment venir à bout des problèmes de concentration des enfants ? Conseils sur la question...

"Pour résoudre les problèmes de concentration de son enfant, il est essentiel de connaître leurs origines. Certains se disent que l'enfant fait exprès, or tout le monde a envie de réussir. L'enfant qui est en conflit avec sa maîtresse ou ses camarades est malheureux. Quant aux parents, ils s'énervent, s'angoissent lorsque l'enfant ne veut plus faire son travail. Ils risquent de tomber dans une spirale douloureuse de l'échec qui peut prendre de très lourdes proportions. Voilà pourquoi, il est essentiel de consulter un psychologue pour découvrir les causes de ce comportement."

Le "faire chanter" pour l'aider à se concentrer ?

"Le système de récompense marche une fois ou deux mais les troubles peuvent réapparaître après, indique la spécialiste. En revanche, les parents doivent préférer le renforcement positif à la punition. Il ne faut pas hésiter à récompenser l'enfant dès qu'il fait quelque chose de bien. Cela délivre une dose d'endorphine (l'hormone du plaisir) dans le cerveau. L'enfant s'en rappellera et sera fier. Le punir à chaque faute générera au contraire chez lui du stress. L'enfant apprend mieux avec les encouragements que les punitions à répétition. Dans l'éducation classique, dès que l'enfant fait quelque chose de bien, les parents pensent que c'est normal. Par contre, dès qu'il fait des bêtises, il se fait disputer. Pourtant, il est plus utile de minimiser le reproche et de valoriser la gratification".

Autres conseils : habituez votre progéniture à travailler dans un même lieu et au calme. Il est également important qu'il apprenne à ne faire qu'une seule chose à la fois.

Jouer pour mieux se concentrer

Clés pour chasser les problèmes de concentration en s'amusant...

Pas toujours facile pour les enfants qui manquent de concentration d'apprendre leurs leçons. Les parents doivent trouver des formes d'apprentissage ludiques. Par exemple,

apprendre une poésie sous forme de Rap ou de déclarations. "Il faut rendre les leçons attractives. Par contre, il ne faut jamais laisser l'enfant apprendre seul et lui dire tu reviendras quand tu connaîtras ta leçon. Il faut accepter le fait que son enfant a besoin d'être accompagné et travailler avec lui. Enfin, il faut toujours lui demander s'il ne comprend pas quelque chose."

Canaliser l'enfant par le jeu

"On peut aider les enfants très impulsifs à se concentrer grâce au jeu du Stop, think, go (stop, réfléchis, agis)". Avant que l'enfant ne fasse une action, on lui présente un panneau stop pour l'inciter à prendre son temps. "Cela permet d'entraîner son cerveau", explique la spécialiste.

Côté sports, "contrairement à ce que l'on pourrait penser, les arts martiaux sont à bannir. On pense souvent, à tort, qu'ils permettent de calmer les enfants mais c'est l'effet inverse qui se produit. En effet, les enfants qui manquent de concentration doivent déjà faire de nombreux efforts pour rester calmes à l'école. Une fois au sport, ils s'agitent davantage. Il est donc préférable de privilégier les activités individuelles comme l'équitation, notamment pour le lien que cette activité apporte avec l'animal. Les activités liées à la nature comme l'escalade seront bénéfiques. L'enfant sera obligé de se concentrer pour ne pas tomber ! L'escrime est aussi un bon sport pour capter l'énergie des enfants."