

Être bien pour apprendre cycles 2 et 3

Compétences psychosociales

EAN 13 9782095051716
CODE UGAP



Une approche globale pour des élèves impliqués et concentrés !

Des outils concrets pour intégrer les sciences cognitives dans sa pratique de classe, via une démarche portée par deux enseignantes de terrain, formées aux sciences cognitives, qui ont testé toute leur démarche dans leur classe.

Elle facilite l'apprentissage, améliore la concentration des élèves et favorise un bon climat de classe.

Une organisation en 3 parties :

- Connaître son cerveau, développer sa flexibilité et son attention, gérer son inhibition, avec les trois personnages Focus, Blokus et Flexi
- Savoir se relaxer, gérer son énergie
- Apprendre à communiquer et à coopérer grâce au personnage Totem

Dans chaque partie :

- Des repères théoriques avec une interview d'une ou d'une spécialiste
- Des activités concrètes à réaliser en classe : rituels pour l'intercours, séances plus longues
- Un guidage pas à pas des activités, avec des pistes cycles 2 et cycle 3

LES PERSONNAGES

- Nous vous proposons d'utiliser des **personnages qui personnifient les fonctions cognitives**, la connaissance de soi, la coopération. Chaque personnage est accompagné d'une carte d'identité qui le représente avec son caractère, sa couleur, son accessoire. Une fois présenté aux élèves, le personnage est affiché sur le tableau et sera utilisé régulièrement par les élèves et par vous-même.
- Chaque pictogramme est associé à un **signe de la LSF**. Ces signes sont utilisés par les élèves et l'enseignant pour communiquer : réaliser le geste permet d'ancrer l'intention.



PAROLE D'ÉLÈVE

- Est-ce que faire le geste de Blokus m'aide à me contrôler ?
- Ça m'aide à bloquer mon corps : quand je fais le geste, ça me rappelle qu'il faut que je bloque tout. Je m'arrête directement. Je ferme la porte au nez des distracteurs. Je les fais rentrer dans le placard ! Quand la maîtresse me fait ce geste, je lui fais aussi et du coup, je suis avec elle. On se parle comme ça. On se comprend.



Les personnages Focus, Totem et Blokus

LE NEURO-LIVRET

- Chaque palier est accompagné d'un **livret pour l'élève** que vous pourrez imprimer en A5 et agraffer.
- Au fil des différents chapitres, vous pourrez faire remplir les activités qui correspondent. Nous avons décliné ce livret en deux niveaux : **niveau CP/CE1, niveau CE/CM**.



LES NEURO-QUIZ

- Chaque chapitre est accompagné d'un quiz.
- Le quiz est proposé sous forme de cartes-questions et permet de rappeler les notions essentielles à vos élèves. C'est par le questionnement qu'on installe les connaissances plus durablement. Vous pouvez ainsi interroger vos élèves sous la forme d'une question par jour. Ensuite ces cartes peuvent être laissées à la disposition des élèves pour qu'ils puissent régulièrement s'interroger, seul ou à plusieurs, de façon autonome.



A L'ATTENTION EN CLASSE

1. Qu'est-ce que l'attention en classe ?

• L'attention de nos élèves est, pour nous enseignants, une de nos principales attentes. Nous constatons qu'il est difficile d'enseigner dans de bonnes conditions et d'installer un apprentissage de qualité si nos élèves sont incapables de maîtriser leur attention. **L'attention est encore en construction chez les enfants et il est nécessaire de les accompagner dans ce processus.**

• Avant tout, il s'agit pour l'enseignant, en s'appuyant sur la recherche, de comprendre ce qu'est l'attention et comment elle fonctionne. Il est important de prendre conscience que l'attention est fragile, que **nos élèves ne peuvent pas être attentifs en permanence**, que cela leur demande de déployer beaucoup d'énergie. Les distracteurs dans une classe sont nombreux (la trousse, les stylos, les autres élèves...) et lutter contre ceux-ci afin d'être attentifs demande un effort important.

2. Pourquoi former les élèves à l'attention ?

• Éduquer chacun à l'attention, être attentif à sa propre capacité d'attention, évaluer ses ressources, connaître et maîtriser les conditions nécessaires à une meilleure attention, nous paraissent des pistes essentielles à développer en classe.

• Dès le début de l'année, on voit bien parmi nos élèves que **tous n'ont pas développé les mêmes capacités d'attention** : certains savent déjà être attentifs aux moments-clés des activités alors que d'autres ne semblent pas pouvoir contrôler leur attention et sont attirés par divers distracteurs qui les empêchent d'être attentifs lorsque cela est nécessaire.

🔍 ZOOM SUR LA DOUBLE-TÂCHE

- ▶ L'expérience des joueurs de balles que vous aurez l'occasion de découvrir lors des activités de classe nous montre que nous ne pouvons pas être attentifs à deux choses à la fois. C'est tout à fait pareil en classe : **si vous demandez à vos élèves deux choses différentes en même temps, vous constaterez rapidement que le résultat n'est pas satisfaisant.** Les élèves en ont rarement conscience. Ils pensent pouvoir facilement être attentif à une consigne orale tout en rangeant leur trousse ou en finissant l'activité précédente.
- ▶ Pour les aider à en prendre conscience, voici quelques pistes très simples à mettre en place sous forme de défis de l'attention.
 - **Compter de 2 en 2, ou à l'envers, ou de 100 en 100** (à adapter en fonction du niveau de votre classe) tout en préparant leur cartable.
 - **Réciter sa poésie en recopiant une phrase simple sur son ardoise.**
 - **Réciter une table de multiplication en se déplaçant dans la classe sur un pied.**
- ▶ Rapidement, les élèves constateront qu'ils doivent interrompre l'une des deux activités pour accorder l'attention sur une seule pour pouvoir la réussir.
- ▶ Re-proposez le défi choisi, en demandant aux élèves, cette fois, de préparer leur cartable en comptant normalement. La double-tâche sera plus facile à mener de front, car l'une des deux activités est automatisée (compter), et ne requiert pas autant d'attention que la seconde (préparer son cartable). Lancez le débat et cherchez ensemble d'autres situations où le partage de l'attention, la double-tâche est impossible :
 - *Pourquoi ne faut-il pas parler au chauffeur de bus ?*
 - *Pourquoi, quand quelqu'un travaille, je ne peux pas faire de bruit ?*

3. Utiliser Focus, le personnage de l'attention



