

## **Progression attention en PS**

### **Période 1**

#### **1. Qu'est-ce que l'attention :**

Séquence 1

- Mon doudou n'écoute pas
- Vous dit-on parfois qu'il faut être attentif, faire attention ? Quand, pourquoi ?
- Identifier des images d'enfants attentifs ou non

Diaporama 11

#### **2. Comment être attentifs ?**

- Lecture d'affiche : être attentif en regroupement

Diaporama 12

#### **3. Sont-ils attentifs ?**

- Classe séparée en deux. Je décris une image sur l'écran, les uns écoutent, les autres observent. (distraction ; bruit, balle qui roule...)
- Échange
- Image : l'enfant dans sa bulle : Pour être attentif je dois me mettre dans une bulle d'attention.

Diaporama 13

#### **4. Les cinq sens**

- Observation d'un raisin sec avec les 5 sens
- Indiquer pour chaque action le sens nécessaire

Diaporama 14

activités tout au long de l'année sur chacun des sens et jeux des tiroirs sur les sensation  
<https://dessinemoiunehistoire.net/projet-5-sens-maternelle/>

#### **5. Attention et sensations du corps**

- Fermer les yeux et prendre conscience de sa respiration
- Quand est-il important de faire attention aux sensations du corps

Exercices de respiration pendant le temps calme tout au long de l'année

### **Période 2**

#### **1. L'attention et la petite voix**

- Observer une suite de 4 images. La mémoriser en se servant de sa petite voix.

Diaporama 15

Reprise de cette activité pour la mémorisation du vocabulaire, jeu de kim, mémorisation des comptines tout au long de l'année.

#### **2. L'attention et les images mentales**

- Jeu du chien noir avec une tache blanche. Fermer les yeux et ne surtout pas penser à ...

- Imaginer les yeux fermer le trajet de la classe à la cantine

Reprise de cette activité lors des temps calmes : médiation sur des images mentales et lors de la lecture d'histoire image mentale des illustrations.

### **3. L'attention et les émotions**

- On peut porter son attention sur les émotions. Les quelles pouvez-vous ressentir
- Observer décrire et mimer les photos des principales émotions : colère, joie, dégoût, surprise, tristesse et peur.

Diaporama 16

- Lecture du livre : les couleurs des émotions

Mise en place d'étiquettes émotion à scratcher sur sa photo de présence.

Bouteille des émotions : bouteille avec raphia de couleur selon les émotions. Faire remettre le raphia dans la bouteille pour ranger son émotion lors de colère ou tristesse, ou énervement...

### **4. Le besoin d'attention**

- Qu'est-ce que le besoin d'attention ?
- Pour être attentif il faut être en contact. Que se passe-t-il si on ne fait pas attention dans ces situations ?

Diaporama 17

- Clochette de l'attention

### **5. Jeu du miroir**

- Jeu du miroir avec contact physique : ballon
- Jeu du miroir sans contact physique
- Jeu du miroir avec consignes orales (avec ou sans distraction)

Reprise du jeu en collectif en motricité

## **Période 3**

### **1. L'équilibre attentionnel**

Séquence 2

- En motricité, marcher sur des poutres de différentes hauteur et largeur. Ressentir les forces qui nous déséquilibrent et les actions à mener pour ne pas tomber.
- Maintenir un cylindre debout dans la paume de la main. Résister aux distractions (bruit, balle qui roule)
- Faire le lien avec l'attention en classe : Quand on essaie d'être attentif, il se passe la même chose que lorsqu'on traverse une poutre. Il faut rester en contact dans les deux cas.

### **2. Évaluer l'attention nécessaire**

Symboliser les poutres par une couleur selon la difficulté vert orange rouge.

Diaporama 21

### **3. les habitudes et le mode marionnette**

Séquence 3

Certaines perceptions entraînent des actions automatiques : c'est le mode marionnette

Diaporama 31

### **4. Distinguer bonnes et mauvaises habitudes**

Rechercher des bonnes habitudes : regarder avant de traverser, éteindre la lumière avant de sortir, ramasser son crayon qui tombe par terre.

Lancer une balle : quelle est votre réaction automatique ?

Peut-on toujours réagir ainsi ?

Diaporama 32

### **5. Mettre en évidence les automatismes**

Jeu de Jacques a dites-moi

### **6. Les neurones aimants**

Jeu avec bille métallique et aimants : faire dévier la bille.

Fiche j'aime je n'aime passe-t-il

Les neurones aimants sont utiles pour se concentrer sur ce qu'on aime mais peuvent nous déconcentrer sur une activité moins attractive.

Diaporama 33

## **Période 4**

Séquence 4

### **1. Les neurones chefs**

Jeu de ni oui ni non

Quelle est l'intention ? Qu'est-ce qu'on doit faire ?

Expliquer le rôle des neurones chefs : ils nous permettent de réaliser ce que l'on doit faire sans céder aux neurones aimants.

Diaporama 41

### **2. Garder le cap, faire une chose à la fois**

jeu des gobelets : suivre un seul gobelet

Reprise de l'activité avec la tablette : jeu des gobelets

### **3. Faire une tache à la fois**

Compter pommes, arbres et papillons en même temps puis un à un.

Diaporama 42

#### **4. Minimoi et maximoi**

séquence 5

définition

mimer minimoi et maximoi pour compter des formes géométriques

classer des actions qui doivent ou non être découpée

diaporama 51

#### **5. Découper des tâche complexes**

Prolongement : établir des listes d'actions à réaliser pour effectuer une tâche complexe.

Diaporama 52

#### **Période 5**

séquence 6

##### **1. Le regard et l'abeille**

- Image des fleurs. Où va se poser l'abeille ? Regard attiré par les couleurs...

- Tableau avec des images puis vide : où était l'abeille ?  
Où était le chien ?

- Entoure les personnages du tableau

diaporama 61

##### **2. Que fait mon abeille ?**

- Faire travailler le regard en sacade : jeu des différences  
- Fixer du regard

diaporama 62

##### **3. Rétablir l'équilibre**

Jeux où est Charlie. Perturber avec laser... inviter les enfants à ne pas se laisser déconcentrer.

Diaporama 63

##### **4. Pénolescope**

séquence 7

Pénolescope avec la petite voix

Pénolescope avec une image mentale

##### **5. Pam/ stop**

Pam = Penser A quelque chose de Mieux

Observer une image avec beaucoup de détail. S'arrêter fermer les yeux dès qu'on pense à autre chose.

## **6. PIM**

Comment transporter un verre d'eau plain sans le renverser ?

Comment se concentrer

P ; pouce (perception : ce que je vois, j'entends, je sens)

I : index (intention : ce que je dois faire)

M : majeur (manière d'agir : comment je dois faire)

## **7. Rechercher des PIM**

Rechercher des exemples de PIM

Colorier :

- P : regarder les bords du coloriage.

- I : colorier une zone bien délimitée sans dépasser.

- M : contrôler les mouvements des doigts pour bien tenir le crayon et maîtriser le tracé.

Apprendre une comptine

- P ; Ecouter, regarder éventuellement l'illustration

- I ; savoir redire la comptine

- M ; utiliser sa petite voix pour répéter dans sa tête, créer des images