

LE COGNI'FLASH n°3



Voici le 3ème numéro du **petit journal des cogni'classes du Collège**.

Avec nos deux classes de 6^{ème}, la 6^{ème} E et la 6^{ème} F, le suivi et l'acquisition des méthodes spécifiques que nous avons à cœur de leur transmettre se poursuit.

Un gros travail a été fait sur la **lecture des consignes** et l'**application de ces consignes**, suite à des difficultés que nous avons repérées dans le travail de nos élèves. Nous les entraînons aussi à la **mémorisation** de leurs leçons lors de certaines séances de **révisions**. Ceci qui permet d'ancrer les habitudes de **tests** et de **répétition** pour mettre en mémoire plus efficacement.

Les élèves ont aussi pris conscience de l'importance de l'**attention** en classe ! Plusieurs séances ont été consacrées à comprendre ce qu'est l'**attention**, ainsi que la **concentration**, afin de mieux suivre en cours. Ils ont pris conscience des « **distracteurs** », ces perturbateurs du quotidien qui empêchent de suivre correctement... et qui détournent de LA « **cible** », celle-ci pouvant être le professeur qui explique, un élève qui propose une réponse ou un exercice à réaliser.

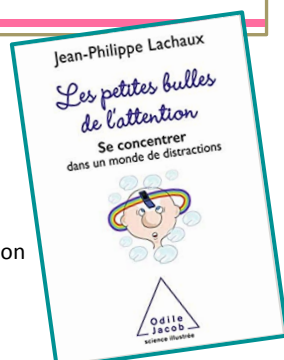
Pour être pleinement disponible en classe et faire preuve d'attention, il faut savoir **s'apaiser** et laisser de côté les émotions, les pensées de l'extérieur de la classe. Nous continuons donc les temps de **mise au calme**, basés sur le fait de **se concentrer sur soi-même** et sa **respiration**. Les élèves deviennent des champions dans ce domaine et parviennent de mieux en mieux à s'apaiser. Beaucoup apprécient ce temps particulier qui leur fait du bien.

Au programme de janvier-Février-Mars

- Utiliser l'application Plickers pour se tester en classe.
- Etudier les principes de l'attention et de la concentration.
- Prendre conscience des distracteurs.
- S'entraîner à réviser en vue d'une évaluation.
- S'entraîner à se mettre au calme.

Pour aller plus loin...

Une lecture enrichissante et accessible sur l'attention et la concentration.



Les distracteurs

Ce sont tous les **signaux perçus** par notre cerveau, toujours en alerte, qui le détournent de la cible de son **attention**.

Il y a :

- les **distracteurs externes** : une gomme qui tombe, des bavardages, un bruit de sonnerie, un déplacement dans la classe, le cliquetis du stylo 4 couleurs...
- Les **distracteurs internes** : une dispute pendant la récréation qui « prend la tête », des émotions de toute sorte, des soucis à la maison, des angoisses personnelles...

Il s'agit alors d'apprendre à mettre de côté les distracteurs internes pendant un temps, ainsi que de réussir à ne pas réagir à tout les bruits et mouvements d'une classe qui sont des perturbateurs très puissants de l'attention et de la concentration.

En en prenant conscience, chacun est capable petit à petit de rester fixer sur sa cible !