



« Mon enfant est inattentif. »

Astuces pour les parents

Nos ressources attentionnelles ne sont pas illimitées et l'attention est une faculté fragile qui peut être influencée par plusieurs facteurs. Nous devons donc en prendre soin. Voici plusieurs stratégies pour améliorer l'attention de votre enfant :

1. Ayez une bonne hygiène de vie
2. Aménagez un lieu de travail favorable
3. Éliminez les distractions externes
4. Éliminez les distractions internes
5. Faites des pauses régulièrement : technique pomodoro

Il n'y a pas de recette miracle pour améliorer drastiquement l'attention d'un enfant mais en tant que parent, vous pouvez jouer un rôle essentiel pour aider votre enfant à solidifier ses ressources attentionnelles et mettre en place des stratégies.