

Activités de fonction exécutive pour les enfants de 5 à 7 ans

Le jeu peut stimuler la fonction exécutive des enfants et leurs capacités d'autorégulation, et leur permettre de pratiquer ces compétences de différentes manières. À cet âge les enfants commencent à jouer à des jeux qui ont des règles mais ils le font avec un niveau d'intérêt et de compétence très variable.

Pour développer ces compétences, il est important d'être constamment confronté à quelque chose de plus difficile qu'avant. Il est donc important de choisir des jeux qui représentent un défi pour chaque enfant mais qui ne sont pas trop difficiles. À mesure que les enfants découvrent ces jeux, essayez d'effacer le rôle de l'adulte dès que possible. Il est plus stimulant pour les enfants de se souvenir des règles et de les appliquer d'eux-mêmes.

Préparez simplement quelques techniques pour résoudre les conflits. Parmi les méthodes utilisées par Tools of the Mind, un programme éducatif pour enfants destiné à enseigner l'autorégulation, on propose de tirer à pile ou face ou tirer à la courte paille.



Jeux de cartes et jeux de société

Les jeux où les joueurs doivent se souvenir de l'emplacement d'une carte en particulier sont une excellente manière de travailler la mémoire de travail. À un niveau très élémentaire, on retrouve des jeux comme *Memory*, où les enfants doivent retourner des cartes et se souvenir de l'emplacement des cartes similaires. À un niveau plus complexe, on retrouve des jeux où il faut suivre les cartes tout en se souvenant de leur emplacement, comme *la pêche*, *le pouilleux*, *les sept familles* et *le menteur*.

Les jeux où l'enfant peut associer les cartes, que ce soit par couleur ou nombre, sont également un bon entraînement pour la souplesse cognitive. Parmi ces jeux, on retrouve le *8 américain*, *Uno*, et le *Spoon*. *Blink* et *SET* sont de nouveaux jeux de cartes où les associations se font à plus de deux variables.

Les jeux nécessitant une bonne réactivité et de la surveillance sont également excellents pour stimuler leur attention et leur inhibition. La *bataille* et ses variantes sont des jeux de cartes qui appartiennent à cette catégorie. *Perfection* demande des compétences similaires.

Tout jeu de société nécessitant une stratégie présente des opportunités intéressantes pour établir un plan et le garder à l'esprit pendant un moment, prendre en compte les différentes règles qui affectent les différentes pièces, et adapter sa stratégie en fonction des actions de l'adversaire. En établissant une stratégie, un enfant doit combiner mémoire de travail, contrôle inhibitoire et souplesse pour jouer de manière efficace en suivant un plan. *Sorry !*, *la bataille navale*, *Parcheesi*, *mancala*, *les dames* et *les dames chinoises* comptent parmi les nombreux exemples de ce type de jeu, adaptés aux enfants de cet âge.

Jeux et activités physiques

Les jeux qui demandent de l'attention et de la réactivité aident les enfants à entraîner leur attention et leur inhibition. Parmi eux, on retrouve *freeze dance* (*danser puis faire la statue quand la musique s'arrête*) ; *les chaises musicales* ; *Un, deux, trois, soleil* ; ou *le jeu du facteur* pour les plus jeunes. Certains de ces jeux requièrent que le « chat » suive mentalement les mouvements des autres, ce qui stimule également la mémoire de travail. Parmi ces jeux, on retrouve *Maman je peux ? et Quelle heure est-il ?* D'autres jeux nécessitent une réponse sélective et testent l'inhibition, comme le *mot magique*, où les enfants doivent attendre d'entendre un « mot magique » avant d'exécuter une action.

Des jeux de balle rapides, comme *les quatre coins*, *la balle au prisonnier*, et *le ballon poteau* exigent une vigilance constante, le respect de règles, une rapidité dans la prise de décisions et la maîtrise de soi.

Jacques a dit est un autre très bon jeu pour stimuler l'attention, l'inhibition et la souplesse cognitive car l'enfant doit suivre pour savoir quelle règle appliquer et changer son action, si besoin est. Parmi d'autres versions, on retrouve notamment *Faites ce que je dis, pas ce que je fais*, qui est une variante du jeu australien intitulé *Fais ci, fais ça*.

Les enfants sont à présent suffisamment âgés pour s'amuser dans le cadre d'activités physiques structurées, comme les sports organisés. Les jeux qui demandent de la coordination et permettent de faire de l'exercice d'aérobie, comme le football, ont prouvé qu'ils favorisaient une meilleure attention. Des activités physiques combinant attention et mouvement, comme le yoga et le taekwondo, aident également les enfants à développer leur capacité de concentration et à contrôler leurs gestes.

Jeux de gestes/chansons

Les jeux d'imitation, où la personne qui imite doit reproduire les mouvements de son modèle stimulent la mémoire de travail. *Punchinella* reprend ce concept ; le modèle observe les autres enfants durant le second couplet (« moi aussi je peux le faire »). Les chansons à réponse sont également stimulantes pour leur ouïe, comme *Boom Chicka Boom* et *I Met a Bear*.

Les chansons que l'on répète et où l'on ajoute des éléments (que ce soit des mots ou des gestes) stimulent également la mémoire de travail, comme les gestes pour *Elle descend de la montagne à cheval*, ou les mots pour *Bought Me a Cat*. Les jeux de mémoire classiques comme Préparer un pique-nique ou Préparer une valise pour chez Mamie font également partie de cette catégorie. Les enfants plus âgés peuvent rendre le jeu plus complexe en énumérant la liste dans l'ordre alphabétique.

Chanter en canon est stimulant pour les enfants plus âgés car cela nécessite le recours à la mémoire de travail et à l'inhibition. *Row, Row, Row Your Boat* est une bonne chanson pour débuter en raison de la simplicité de son air mais il existe de nombreuses autres chansons plus complexes.

Les chansons où l'on frappe dans ses mains avec un rythme complexe stimulent également la mémoire de travail, l'inhibition et la souplesse cognitive, et comptent parmi les jeux préférés de plusieurs générations et ce dans de nombreuses cultures. *Miss Mary Mack* et *Down Down Baby* comptent parmi les plus connues.

Activités calmes nécessitant stratégie et réflexion

À cet âge, les enfants deviennent de plus en plus indépendants. Les livres de puzzles et de casse-têtes contenant des labyrinthes, des mots mêlés, des jeux d'association, etc. stimulent leur attention et leur capacité à résoudre des problèmes (ce qui demande de la mémoire de travail et de la souplesse cognitive).

Les jeux de logique et de raisonnement où il faut respecter les règles du jeu pour résoudre un puzzle deviennent intéressants et sont un excellent moyen de stimuler la mémoire de travail et la souplesse cognitive. Thinkfun, une entreprise de jeux et de puzzles, propose des versions attrayantes de ces jeux qui sont également appropriées à l'âge des enfants, comme *Rush Hour* et *Chocolate Fix*. *Mastermind* est un autre jeu qui a fait ses preuves et qui est maintenant proposé en une version simplifiée pour les plus jeunes enfants. Les jeux éducatifs en ligne proposent également de nombreuses activités similaires.

Les jeux de devinette sont très appréciés et sollicitent la mémoire de travail et de l'adaptation de la part des joueurs, qui doivent se souvenir des réponses précédentes alors qu'ils développent ou abandonnent des hypothèses. Parmi eux, on retrouve *20 Questions* ou *Devine la règle* (qui se joue souvent avec des blocs de différentes couleurs, tailles et formes, pour que les enfants essaient de deviner quelle caractéristique ou ensemble de caractéristiques définit la règle du jeu).

Je vois et les livres dérivés de ce jeu demandent aux enfants de catégoriser et d'avoir recours à leur attention sélective pour chercher le bon type d'objet.

Ressources

Jeux en ligne

■ www.coolmath.com

■ pbskids.org/lab/games

Règles du jeu

■ www.pagat.com

■ en.wikipedia.org/wiki/List_of_traditional_children%27s_games

Chansons (en anglais)

■ www.scoutsongs.com

ThinkFun

■ www.thinkfun.com

Tools of the Mind

■ www.toolsofthemind.org

Aider votre enfant à jouer en communauté

■ mindinthemaking.org/wp-content/uploads/2015/03/PFL-stubborn-play-schoolage.pdf