



# Eduquer au 21ème Siècle

*Et si vous prépariez votre enfant dès aujourd'hui aux défis qu'il devra relever demain ?*

## C'est quoi la concentration ?

**Les séances de devoirs tourment au cauchemar ?**

**Agité, votre enfant n'arrive pas à se concentrer ? Vous avez beau lui dire : « mais concentre-toi ! » rien n'y fait !**

**Et si le problème venait de là, justement !**

**Votre enfant entend sa maitresse ou son prof lui dire concentre-toi à longueur de journée. Ses parents, le soir font pareil.**

**Mais la concentration, c'est quoi ? Si ça se trouve, il n'en a aucune idée !**

**Dans cet exercice amusant, je vous propose de sortir du cadre scolaire et de lui faire vivre la concentration pour le/la laisser trouver sa définition personnelle de la concentration.**

*Quelques préconisations :*

**Si vous avez l'habitude de faire la guerre aux devoirs, si votre relation est tendue sur les situations scolaires, trouvez un moment calme, un dimanche matin par exemple.**

**Il se peut qu'il soit carrément préférable de déléguer la conduite de cet exercice à une tante, un grand-parent, la marraine de votre enfant, ... Enfin, une personne avec laquelle votre enfant se sent à l'aise et en confiance.**

**La préparation de l'expérience en 4 recettes :**

**Bien entendu, libre à vous d'adapter ces recettes à ce que vous trouvez dans le placard et aux goûts/allergies éventuelles de votre enfant. Vous pouvez très bien faire une déclinaison de smoothies, de yahourts améliorés ou de salades de fruits**

**Recette N°1 : une compote fraises rhubarbes**

**Si vous prenez une compote dans le commerce, veillez à lui servir dans la vaisselle familiale afin qu'il ne soit pas possible de reconnaître le conditionnement du produit.**

**Recette N°2 : salade abricot, amandes effilées et une pointe de sirop de sureau**

---

*Apprendre à apprendre, devenir soi, réussir son orientation scolaire et professionnelle au 21<sup>ème</sup> Siècle*

*[www.gersende-gollier.com](http://www.gersende-gollier.com)*

*1/2*



(Choisissez des fruits différents de la recette N°1 avec fleur d'oranger, amandes effilées, miel, pignon de pin, gaines de sésame, pépites de chocolat, brisures de biscuits genre spéculoos,... tous ces ingrédients peuvent faire l'affaire ... )

#### **Recette N°3 : Tomate mozza améliorée**

Piquez sur un cure dents Une demi-tomate cerise, une feuille de coriandre (pour surprendre) et une demi mini mozza, enroulés dans un peu de jambon. Huile d'olive, sel poivre.

#### **Recette N°4 : pêche blanche dans une infusion de menthe ou jasmin**

du miel un peu original peut aussi faire l'affaire miel à la lavande par exemple. Tout dépend de chaque enfant. Il faut que la dernière recette soit plus difficile à trouver.

**Mais attention ! Préparez toujours quelque chose qu'il/elle aime bien sûr. Pas de mauvaises surprises à ce moment-là ! Cela doit être un moment calme, agréable et amusant. Faites-en sorte qu'il soit possible de goûter plusieurs fois chaque recette.**

**Préparez vos recettes un peu à l'avance... à l'abris des regards de vos enfants bien sûr.**

**Si vous souhaitez faire vivre cette expérience à toute la fratrie, il est impératif que les autres enfants n'assistent pas à la séance de leurs frères et sœurs.**

**Je vous laisse imprimer le déroulé de l'exercice et vous souhaite un beau moment avec votre enfant !**

**Gersende**

**PS : N'oubliez pas que vous me faites toujours un très beau cadeau en partageant avec moi votre expérience. Envoyez-moi la photo de votre déroulé complété par sms 076/210 73 76 ou 06 77 79 49 49 si vous êtes en France. Vous pouvez aussi m'envoyer un mail à [feedback@gersende-gollier.com](mailto:feedback@gersende-gollier.com)**