

**ЯК МОЖНА ОРГАНІЗУВАТИ ПРОСТІР
ТА ПІДТРИМКУ ДИТИНИ З РДУГ ПІД
ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

КУ "ПІРЦ ММР"

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОСТОРУ В ДОМА ДЛЯ ДИТИНИ З РДУГ

- ◆ 1. Виділене робоче місце — «навчальна зона»
 - Стабільне місце - навчаємося завжди в одному й тому ж місці. Це дає мозку сигнал — «тут я вчуся».
 - Тиша й спокій - подалі від телевізора, кухні, братика, який грається Lego 😊
 - Фізичні межі простору - можна використати невеликі полички, настільні органайзери або ширму — це підкаже дитині: "Оце — моя зона фокусування".
- ◆ 2. Мінімум візуальних відволікань
 - Прибрати зайві речі з-перед очей (іграшки, книжки, афіші тощо).
 - Однотонний фон за монітором (можна навіть білу або синю тканину почепити, як завісу).
 - Дитина з РДУГ "ловить очима" все — навіть пляма на шпалерах може відволікти 😊



ТЕХНІЧНА ТА ВІЗУАЛЬНА ПІДТРИМКА ПІД ЧАС ОНЛАЙН-УРОКІВ

✓ Чек-лист перед уроком:

- Заряджений ноутбук / планшет.
- Навушники (краще — з мікрофоном).
- Пляшечка води.
- План уроку на видному місці.

✓ Візуальний таймер:

- Можна використовувати кухонний або електронний таймер, який показує, скільки ще триватиме заняття.
- Або додатки типу Time Timer — дуже зручно для відчуття часу.

✓ Використання кольорових сигналів:

- Наприклад: зелена карточка — "я готовий", жовта — "я втомився", червона — "потрібна пауза". Це працює як невербальна комунікація навіть у Zoom.



ПІДТРИМКА КОНЦЕНТРАЦІЇ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

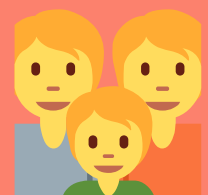
🌀 Рухливі перерви:

- Кожні 15–20 хвилин — 3–5 хвилин на розминку, стрибки, присідання, потягування.
- Замість "відпочинку з телефоном" — можна ввімкнути пісню й потанцювати!

👉 Предмети для "саморегуляції":

- Антистрес-іграшки, гумки, пластилін — щось, що можна крутити в руках, не заважаючи іншим.
- Але! Одночасно лише один предмет — без великої коробки з іграшками 😊





ПІДТРИМКА З БОКУ БАТЬКІВ

- Початок і завершення навчального дня — короткий ритуал: привітання, планування, підсумок.
- Похвала і підкріплення — навіть за невеликий прогрес: “Класно! Сидів 10 хвилин без відволікань!” 🤝
- Гнучкість — не страшно, якщо урок пройшов неідеально. Важливо зберегти контакт і підтримку.



ДЯКУЄМО ЗА ПЕРЕГЛЯД!

