**Як займатися з дитиною дистанційно?**

**Маленькі психологічні секрети**

1. **Пам’ятайте, що дитина потребує вашої підтримки, розуміння та уваги**
2. **Діалог і ще раз діалог.**

Батьки пояснюють на зрозумілій для дитини мові, навіщо дитині навчатися і, що дистанційне навчання це не канікули, і досить важливо систематично виконувати завдання вчителя. Дитина може написати або намалювати «контракт-згоду» про свою відповідальність за навчання – це і буде психологічною опорою, на яку можна спиратися в подальшому.

1. **Підсумки дня.**

Наприкінці кожного дня проговорюйте з дитиною, що в неї вийшло, а що потребує покращення і допомоги дорослих.

1. **Чіткі плани з часовими фіксаторами.**

Пам’ятаємо, про встановлення режиму дня.

Діти погано відчувають час, тому потребують допомоги від батьків, а саме:

* Складіть разом план на кожен день(чим старша дитина, тим більше вона приймає участі в складанні плану).
* Кожен день проговорюйте про план на завтра.
* Для дитини необхідно розбити роботу на відрізки 15-30 хв., якщо робота складна, то часові відрізки зменшити до 7-10 хв. Між завданнями обов’язково мають бути перерви, під час, якої дитина самостійно обирає діяльність.

1. **Зовнішні стимули заохочення.**

Батьки підбирають стимули заохочення і санкції за порушення правил (*які були чітко встановлені та проговорено з дитиною заздалегідь*) під свою дитину, виходячи зі своїх можливостей. Не забуваємо про пункт 1- письмовий договір-фіксацію.

1. **Організація робочого місця**

Все необхідне має бути в зоні доступу руки (*щоб дитина менше відволікалася*), а ті предмети, які заважають зосередитися, потрібно прибрати.

УСПІХІВ!

БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ ТА ДІТОК!