🛠️ Налаштування "Робочого місця аватара"

Щоб дитина не відволікалася, її простір має бути "ігровим", але робочим:

- **Зона без іграшок:** У полі зору під час уроку не має бути улюблених машинок чи ляльок. Тільки комп'ютер, зошит та олівець.
- **Навушники — це кордон:** Якщо дитина в навушниках, вона «у школі». Навчіть домашніх не турбувати її в цей час.
- **Стілець під зріст:** Дитина не повинна бовтати ногами, це виснажує спину та знижує увагу. Поставте підставку під ніжки, якщо потрібно.

📝 Чек-ліст "Ранок перед екраном"

Допоможіть дитині стати самостійною за допомогою візуальних підказок:

1. **Склянка води** (стоїть поруч, щоб не бігати на кухню).
2. **Заряджений гаджет** (перевіряємо з вечора).
3. **Одяг не піжама!** Переодягання допомагає мозку переключитися з режиму «відпочинок» на режим «робота».

⏱️ Техніка "5 хвилин тиші"

Найважче — почати.

- Домовтеся з дитиною: *"Ти просто посидиш 5 хвилин на уроці, послухаєш вчителя. Якщо буде зовсім важко — зробимо паузу"*. Зазвичай, через 5 хвилин дитина втягується в процес.
- **Руханки між уроками:** Не дозволяйте дитині сидіти в телефоні під час перерви. Краще пострибати, поприсідати або просто подивитися у вікно.

🆘 Що робити, якщо "Система зависла"? (Технічна та емоційна допомога)

Навчіть дитину алгоритму дій, якщо щось пішло не так:

- **Зник інтернет?** Не плач. Візьми книжку і почитай 5 хвилин, поки мама/тато перезавантажать роутер.
- **Не зрозумів завдання?** Напиши вчителю в чат або постав знак питання олівцем на полях. Ми розберемося пізніше.
- **Втомився?** Вимкни камеру на хвилину, закрий очі, зроби глибокий вдих і повертайся.