**Рекомендации педагога психолога по развитию эмоционального обучения и навыков саморегуляции учащихся 5-9 классов.**

1. **Создание безопасной атмосферы**:

Обеспечьте комфортную и поддерживающую среду, где учащиеся могут свободно выражать свои эмоции.

1. **Обучение эмоциональной грамотности**:

Включите в учебный процесс занятия, направленные на распознавание и понимание эмоций. Используйте игры, ролевые ситуации и обсуждения.

1. **Использование арт-терапии**:

Включите в занятия элементы арт-терапии, такие как рисование, музыка или театр, чтобы помочь учащимся выразить свои чувства.

1. **Обсуждение эмоций**:

Регулярно проводите обсуждения о том, как эмоции влияют на поведение и учебный процесс. Это может быть сделано через групповые беседы или индивидуальные консультации.

1. **Моделирование эмоционального поведения**:

Педагоги должны демонстрировать здоровые способы управления эмоциями, чтобы учащиеся могли учиться на примере.

Рекомендации по развитию навыков саморегуляции:

1. **Обучение техникам саморегуляции**:

Включите в программу обучения техники, такие как глубокое дыхание, медитация и визуализация, которые помогут учащимся управлять своими эмоциями и стрессом.

1. **Постановка целей**:

Помогите учащимся ставить реалистичные и достижимые цели, а также разрабатывать планы по их достижению. Это способствует развитию ответственности и самоконтроля.

1. **Обратная связь и рефлексия**:

Регулярно предоставляйте учащимся обратную связь о их прогрессе и поощряйте их к самоанализу. Это поможет им осознать свои эмоции и поведение.

1. **Создание системы поддержки**:

Организуйте группы поддержки, где учащиеся могут делиться своими переживаниями и получать помощь от сверстников и взрослых.

1. **Интеграция в учебный процесс**:

Включайте элементы эмоционального обучения и саморегуляции в различные предметы, чтобы сделать их частью повседневной практики.

Эти рекомендации помогут создать более гармоничную и поддерживающую образовательную среду для учащихся с особыми образовательными потребностями.