**Лекторий для родителей.**

**Контролируем свои эмоции и чувства.**

**Ямбарцева О.В.**

Чувствительность и эмоциональность могут привести к тому, что мы становимся сильно подвержены внешним влияниям и теряем контроль над своими эмоциями. В результате, наше психическое и физическое благополучие может пострадать.

Вот несколько советов о том, как контролировать свои чувства и эмоции:

1. Осознавайте свои эмоции. Важно быть внимательным к своим эмоциям и понимать, что происходит внутри вас. Уделите время для саморефлексии и анализа своих чувств. Это поможет вам лучше понять и управлять своими эмоциями.

2. Практикуйте медитацию и релаксацию. Медитация и релаксационные практики могут сильно помочь вам развить навык контроля над своими эмоциями. Они позволяют вам сфокусироваться на текущем моменте и освободиться от стресса и плохого настроения.

3. Обратитесь за поддержкой. Если вы чувствуете, что ваши эмоции становятся слишком сильными, и вы теряете контроль, не стесняйтесь обратиться за помощью. Разговор с близким человеком, другом или специалистом может помочь вам найти пути управления своими эмоциями.

4. Занимайтесь физической активностью. Практика физической активности, такой, как занятия спортом или йогой, может помочь вам выразить и освободить накопившиеся эмоции. Она также способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые помогают бороться со стрессом и улучшают настроение.

5. Используйте техники дыхания. Контроль дыхания является эффективным способом управления эмоциями. Практикуйте глубокое дыхание, задержку дыхания и медленное выдохи. Это поможет вам успокоиться и справиться с негативными эмоциями.

Контроль над своими чувствами и эмоциями — это процесс, который требует времени и усилий. Однако, развитие этого навыка поможет вам лучше понять себя, контролировать свои реакции и достичь эмоционального равновесия.