

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ИМПУЛЬСИВНЫХ ДЕТЕЙ



Импульсивность – такая особенность поведения, которая заключается в склонности действовать поспешно, не рассуждая, не обдумывая слов и поступков, под влиянием чисто внешних обстоятельств и нахлынувшей эмоции.

Умеренная детская импульсивность, свойственная детям дошкольного и отчасти младшего школьного возраста, – явление совершенно нормальное. Но есть импульсивность завышенная, когда эмоциональная расторможенность дошкольника мешает ему самому и окружающим. Даже если импульсивность ребёнка ещё не причиняет ему заметных неприятностей, некоторые моменты в его поведении могут заставлять родителей насторожиться и задуматься о необходимости коррекции.

Рекомендации, которые помогут научить ребёнка сдерживаться, развивать у него навыки саморегуляции и рефлексии.

1. Давайте ребёнку чёткие, короткие и конкретные инструкции, устанавливая зрительный контакт. Можно при этом взять ребёнка тихонько за руку и сказать то, что хотели, затем попросите ребёнка повторить вашу просьбу или инструкцию

2. Запрещайте разумно. Запретов не должно быть много. Расскажите ребёнку, что можно, что нельзя. Будьте последовательны в своих действиях, не меняйте решения.

3. Предупреждайте заранее о смене деятельности (за 5 мин.), так как ребёнку трудно переключить своё внимание по первому требованию.

4. Не допускайте перевозбуждения ребёнка. Прежде всего, определите

условия, которые оказывают на ребенка наиболее неблагоприятное возбуждающее воздействие. Постарайтесь лишний раз не подвергать ребенка воздействию таких условий.

5. Импульсивные дети быстро утомляются, так как взрослые делают им множество замечаний, одёргивают, заставляя сдерживаться, контролировать свои порывы. Всё это утомляет ребёнка. Усталость проявляется двигательным, часто бесцельным беспокойством, снижением самоконтроля, нарастанием возбуждения. Поэтому, рекомендуется ограничить длительное пребывание ребёнка в детском саду, в людных местах.

6. Выстраивайте чёткий режим дня. Это важное условие для психического развития импульсивного ребёнка. Для него всё должно быть максимально предсказуемо. Режим дня научит его планировать и организовывать свою деятельность, не переутомляться и вовремя отдыхать. При этом режим дня должен учитывать биоритмы и интересы ребёнка.

7. Больше гуляйте с ребёнком. Во время активных действий на свежем воздухе кровь обогащается кислородом, мозг получает больше питательных веществ.

8. Нормализуйте сон ребёнка. Исключите просмотр телевизора, подвижные игры. Готовьтесь ко сну за час или полтора. Почитайте книгу, поиграйте в спокойные игры (лепка, пазлы, рисование), приглушите свет. Рекомендуется выработать вечерний ритуал перед сном, например, сначала тёплая ванна, затем массаж, а в конце – любимая сказка.

9. Запишите ребёнка в спортивную секцию (плавание). Это обеспечит ему целенаправленный расход энергии, умение подчиняться инструкциям тренера.

10. Введите в его деятельность различные игры, во время которых он может учиться сдерживаться и регулировать свою деятельность. Это могут быть как подвижные игры, так и учебные, например, такие как: «Говори – не говори» по команде, «Запрещенное движение», «Съедобное – несъедобное» и т.д. Поощряйте его во всех случаях сразу, не откладывая на будущее, когда он пытался сдержаться.

Используйте так же упражнения, способствующие развитию умения сосредотачиваться на задании, работать по инструкции взрослого и самостоятельно («Графический диктант», «Лабиринты» и т.п.).

12. Постарайтесь заранее обсудить с ребенком правила поведения в той или иной ситуации.

13. Поскольку слишком быстрое, торопливое принятие решений импульсивными детьми обуславливает определенные изъяны в их учебной работе, то замедление деятельности может оказаться для них весьма

полезным. Для этого можно использовать, например, способ проговаривания выполнения учебного задания.

14. Чаще предоставляйте ребенку право выбора, при этом он должен объяснить, чем обусловлен его выбор. Необходимость объяснять причину своих поступков поможет ребенку лучше осознавать их, а значит, контролировать свое поведение.

15. Воспитание самостоятельности облегчает ребенку процесс освобождения от импульсивных реакций, учит его заранее обдумывать свои действия, предвидеть возможные последствия ошибочных решений, рассчитывать и взвешивать риск, связанный с выбором той или иной альтернативы, то есть способствует формированию рефлексивности.

16. И, наконец, самый главный совет. Общаясь с импульсивным ребёнком, сохраняйте спокойствие. Помните, что ребенку передается ваше возбуждение.

Общение с импульсивными детьми требует от родителей большой гибкости и разнообразия поведенческого репертуара, поскольку такие дети непредсказуемы и мотивы их поведения неочевидны.

Внимательность взрослого, желание помочь детям-непоседам и огромное терпение – обязательные условия успеха!