

Рекомендации по преодолению импульсивности в поведении

Импульсивность - это трудности сдерживания непосредственных реакций и побуждений. Импульсивный ребенок может быть болтливым, отвечать «не дослушав вопроса», принимать решения, не задумываясь, испытывать трудности в ситуациях, требующих ожидания (например, когда нужно дождаться своей очереди), торопиться, дергать других или вмешиваться в чужой разговор, реагировать на то, на что нужно и не нужно.

Также импульсивность может проявляться в повышенной конфликтности. Но при этом импульсивный человек не начинает ссору или конфликт первым, а легко эмоционально откликается на любую провокацию. У импульсивных детей в связи с этим часто возникают драки и ссоры со сверстниками. При отсутствии коррекционно-воспитательных мер у импульсивного ребенка впоследствии могут развиваться **следующие личностные черты:**

- **Несдержанность** в своих эмоциональных проявлениях, в первую очередь негативных. У импульсивных людей эмоции возникают намного легче и быстрее и проявляются сильнее. При этом ребенок не чувствует границы дозволенного и не может оценить возможных последствий своих действий. Именно поэтому не рекомендуется учить импульсивного ребенка отвечать ударом на удар, даже с целью самообороны. Это опасно и для самого ребенка и для других.
- **Слабая способность к анализу** пережитого опыта. Импульсивные люди часто не делают выводов из произошедших ситуаций, не могут восстановить причинно-следственные связи, не отдают отчета в том, что какие-то события могли случиться по их же собственной вине.
- **Слабая способность к предвидению.** Импульсивный человек, даже зная, что будет дождь, может не взять с собой зонтик. Так как всякие «неожиданные» ситуации у импульсивных людей происходят часто, а причинно-следственные связи прорабатываются плохо, «причиной» бед и несчастий часто оказываются окружающие или неудачно сложившиеся обстоятельства.
- **Эгоизм** (сильное «хочу» и слабое «надо»). Импульсивный человек в своем эгоизме руководствуется тем, что является наиболее ярким и привлекательным в данный момент, а это часто его собственные сиюминутные желания и побуждения, которые представляются импульсивным очень важными. Об интересах других импульсивные люди будут думать, только если их этому специально учить.

- **Ведомость.** Импульсивные люди поддаются на уговоры и принимают предложения, недооценив возможных последствий и не имея собственной позиции. Такая ведомость может также проявляться в виде компьютерной или телевизионной зависимости.
- **Нетерпеливость.** Импульсивному часто хочется действовать быстрее и кажется, что окружающие неоправданно медлительны.

Что может помочь, когда речь идет о воспитании импульсивного ребенка?

1. **Своевременная диагностика и последующее медицинское сопровождение.** ЭЭГ-исследование позволит оценить состояние лобных отделов мозга, а УЗИ сосудов головы и шеи – особенности мозгового кровообращения. Врач-невропатолог может назначить терапию, направленную на улучшение функционального состояния мозга ребенка.
2. **Знание и понимание.** Ребенок должен знать о том, что у него есть такие особенности. Знать, в чем это проявляется, и понимать, какие последствия могут быть у импульсивных поступков. Что-то поправить можно, только если есть осознание проблемы. При этом импульсивность не должна быть поводом для самооправдания, о чем ребенок также должен знать.
3. **Проговаривание.** Уменьшить вероятность появления импульсивных ошибок при выполнении заданий помогает проговаривание своих действий вслух до начала выполнения и в процессе выполнения (как сопровождение). Также хороши и другие средства, позволяющие вынести программу во внешний план (схемы, планы, рисунки, счет (например, если что-то нужно повторить определенное количество раз) и т.д).
4. **Тайм-аут.** Счет до 10 (до 100), в ситуациях, когда возникают сильные отрицательные эмоции (посчитай до 100, а потом уже реагируй). Счет может сопровождаться какими-то действиями, например, 10 раз вдохнуть и выдохнуть, массировать виски, пока не досчитаешь до 10 и т.д.
5. **Игры, требующие ожидания или выжидания.** Для маленьких детей полезны игры в «Кошки-мышки» (там необходимо замереть и не двигаться, пока «кошка» не спит), в «Молчанку» (кто сможет дольше промолчать) и в «Гляделки» (глядеть друг другу в глаза, не отвернуться, не моргнуть, не засмеяться).
6. **Командный спорт** как средство социализации, обучающее взаимодействию в команде для достижения общего, а не личного результата и, соответственно, препятствующее формированию эгоистических тенденций в поведении.

7. **Ограничение компьютерных игр**, особенно агрессивного содержания. В противном случае вероятным является формирование компьютерной зависимости. Лучше занимать свободное время другими занятиями, в том числе, спортом, шахматами (развивающими логические и аналитические способности).
8. **Введение системы правил**, касающихся разных сторон жизни. Четкое выдерживание границ, обозначаемых этими правилами. Это касается и взаимоотношений с родными (например, «Не разговаривать на повышенных тонах», если это происходит, то разговор немедленно прекращается второй стороной: «Я в таком тоне разговаривать не буду. Успокойся, а потом приходи и поговорим»), и правил организации режима, и правил русского языка, и правил дорожного движения и любых других правил. **Правила не должны подвергаться обсуждению.** Правила должны быть распространены на всех членов семьи, и соблюдаться ими неукоснительно.
9. **Правильное введение ограничений** в неконтролируемые желания и нежелательные эмоциональные проявления. Ограничения вводятся по 3-шаговой системе: 1) Принять потребность ребенка и показать ему, что Вы поняли, чего он хочет, что чувствует, и не видите в этом ничего плохого (каждый имеет право на желания и чувства); 2) Ввести ограничение: так, как этого хочешь ты (так, как ты это показываешь), это невозможно; 3) Предложение альтернативы: родитель предлагает ребенку другой вариант, который учитывал бы потребность или чувства ребенка, но не задевал бы личные интересы родителя. «Я понимаю, что ты сейчас рассержен. То, как ты выражаешь свою злость недопустимо. Я не могу позволить тебе меня толкать и кричать на меня. Ты можешь спокойно высказать свою претензию словами, в спокойном тоне. В этом случае, я обещаю, что выслушаю тебя».
10. **Разговаривать спокойным голосом.** Импульсивные дети в первую очередь воспринимают тон и реагируют на тон. Содержание сообщения может от них ускользнуть, а подумать о причинах, вызвавших такой тон голоса у родителя, они часто не успевают.
11. **Не торопить при выполнении школьных заданий**, так как это может привести к росту числа импульсивных ошибок.
12. **Обсуждать с ребенком разные житейские ситуации**, с помощью вопросов стимулируя его к анализу произошедшего. «Как ты думаешь, почему он поступил таким образом?», «А тебе не кажется, что могло быть вот так...?», «А что будет, если он сделает это? Какие ты видишь варианты?», «Я это вижу так, а как видишь ты?». Попытки ребенка самостоятельно ответить на вопрос больше стимулируют анализ, чем многократные объяснения родителей.

13. **Каждое требование должно иметь в пару к себе разумное последствие**, которое наступает, если требование не выполняется. Ребенок должен знать об этом. Не рекомендуется просить его о чем-то многократно. Лучше один раз сказать ему, проверить его понимание просьбы, а если она не выполняется, вводить последствия.
14. **Родителям важно не забывать о том, что у них есть тоже свои потребности, желания и нежелания.** Важно, чтобы ребенок научился их учитывать и понимал, что личная свобода кончается там, где начинается свобода другого человека. Иначе формируется эгоистическое представление о взаимоотношениях (мои желания важнее желаний других). Для этого родители должны сообщать ребенку о том, что их не устраивает, чего бы они хотели. Важно, чтобы они учились говорить ребенку «нет» тогда, когда «да» нарушает их личную свободу.
15. **Обязательные совместные семейные мероприятия**, чтобы ребенок понимал важность семейной общности и интересов семьи. Акцентирование внимания ребенка на том, что каждый раз, когда он что-то делает или собирается сделать, важно вспомнить о том, как к этому отнесется семья, и действовать исходя не только из того, хорошо ли это для меня, но и из того, хорошо ли это для семьи.
16. **Приучение ребенка к обязательному контролю правильности своих действий** после завершения выполнения задания. Это важно при импульсивности, так как импульсивный ребенок в процессе выполнения часто упускает какие-либо из стоящих перед ним задач.
17. **Обязательное поощрение ребенка за соблюдение им правил**, за сдерживание (например, если импульсивный ребенок не побежал вслед за товарищем через дорогу, а остановился и дождался маму).
18. **Обучение ребенка приемам, которые могли бы помочь ему исправить ситуацию**, если неприятность, связанная с его импульсивностью, уже произошла. Так, важно, чтобы ребенок был способен признать свою вину, искренне раскаяться в произошедшем, извиниться, спросить, что он мог бы сделать, чтобы загладить произошедшее и сделать то, о чем его попросят.
19. Импульсивного ребенка важно **приучать делать что-то хорошее для других людей**, помогать другим людям.