

Импульсивный ребенок.

Импульсивность заключается в трудности сдерживания непосредственных реакций и побуждений. Как правило, она проявляется 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.

Возможные 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, а в последствии, и взрослый человек не чувствуют границы дозволенного, и не могут 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 и саморефлексии. 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 протраиваются плохо, «причиной» бед и злосчастий часто оказываются окружающие или неудачно сложившиеся обстоятельства.
- Эгоизм (сильное «хочу» и слабое «надо») крайне свойственен импульсивным личностям. В то же время импульсивный человек в своем эгоизме руководствуется не дальними целями (как это свойственно эгоистичным, но расчетливым людям), а 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. До поры бездумный эгоизм импульсивного человека не связан с сознательным пренебрежением интересами окружающих. Если же импульсивный человек сознательно берет на вооружение лозунг «Люби себя, чихай на всех и в жизни ждет тебя успех!», то ситуацию изменить бывает, к сожалению, очень трудно.
- Ведомость. Импульсивные люди поддаются на уговоры и принимают предложения, недооценив возможных последствий и не имея собственной позиции (под отсутствием позиции, в частности, понимается и бездумный отказ от выполнения просьбы или предложения). Подобная ведомость может также проявляться в виде компьютерной или телевизионной зависимости.
- Нетерпеливость. Импульсивному часто хочется действовать быстрее и кажется, что окружающие неоправданно медлительны. К сожалению, это не безопасная черта, особенно, когда речь идет о вождении автомобиля.

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

- Своевременная диагностика и последующее медицинское сопровождение. ЭЭГ-исследование позволит оценить состояние лобных отделов мозга, а УЗДГ сосудов головы и шеи – особенности мозгового кровообращения. Врач-невропатолог может назначить терапию, направленную на улучшение функционального состояния мозга ребенка.
- 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.
- Проговаривание. Уменьшить вероятность появления импульсивных ошибок при выполнении заданий помогает проговаривание своих действий (алгоритма) 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 так далее).
- Тайм-аут. Банальный 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. Командный спорт показан импульсивным детям как средство социализации, обучающее взаимодействию в команде для достижения общего, а не личного результата и, соответственно, препятствующее формированию эгоистических тенденций в поведении.
- Ограничение компьютерных игр, особенно агрессивного содержания.
- Создание вокруг импульсивного ребенка и, особенно, подростка благоприятной детской (подростковой) среды. Возможно участие в каких-то клубах по интересам, занятиях тем же спортом и т.д. Поиск ему друзей с широкой сферой интересов, включающей не только и не столько компьютерные игры.
- Введение системы правил, касающихся разных сторон жизни. Четкое выдерживание границ, обозначаемых этими правилами. Правила не должны подвергаться обсуждению.
- 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».

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- Обязательное поощрение ребенка за соблюдение им правил, за сдерживание.

- Обучение ребенка приемам, которые могли бы помочь ему исправить ситуацию, если неприятность, связанная с его импульсивностью, уже произошла. 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.