

*Информационно - психологическая
брошюра для любознательных родителей*

Выпуск № 12

Радуга детства

**Тема номера:
«Детская
импульсивность»**

«Ребёнок — это вечный двигатель, а ещё прыгатель, дрыгатель, скакатель, кусатель, обниматель и крепко целователь»



Составитель:

Винокурова Юлия Александровна

педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад №51»



Уважаемые родители!

Мир постоянно информационно усложняется и не хватает времени для живого человеческого общения.

Давайте сделаем первые шаги на встречу друг к другу и совершим небольшую экскурсию в мир детства.

У каждого из Вас порой возникают вопросы и брошюра поможет мне в сотрудничестве с вами. У Вас появится новый домашний собеседник и профессиональный консультант по наиболее актуальным вопросам и волнующим нас всех проблемам.

Я надеюсь, что брошюра заинтересует Вас и станет необходимым гидом и помощником для тех, кому не безразлично будущее своих детей.

***Готова выслушать каждого,
кто хочет помочь своему ребенку преодолеть трудности в
развитии.***

Часы приема родителей: *понедельник
15.20 до 17.00
вторник, четверг:
12.30 до 13.30*





***В нашем
номере:***

Это интересно знать:

- ✚ Что такое детская импульсивность?***

***Семейная психологическая
копилка:***

- ✚ Особенности поведения импульсивного ребенка***
- ✚ Как научить такого ребенка сдерживаться?***
- ✚ Анкета «Импульсивен ли Ваш ребёнок?»***

Давайте поиграем:

- ✚ Игры, развивающие волевую регуляцию***

Спрашивали? Отвечаем

- ✚ Маленький лгунишка***

***Рекомендуемая
литература***





Это интересно

Знать

Импульсивность — такая особенность поведения, которая заключается в склонности действовать поспешно, не рассуждая, не обдумывая слов и поступков, под влиянием чисто внешних обстоятельств или первой же нахлынувшей эмоции. У всех малышей эмоционально-волевая сфера еще только формируется, у всех достаточно сильна ситуативная мотивация поведения и слабый контроль за своим поведением. Но есть импульсивность завышенная, когда эмоциональная расторможенность дошкольника мешает ему самому и окружающим. Это так называемая импульсивность «без тормозов».

Причины детской импульсивности хорошо изучены. Факторы, вызывающие повышенную импульсивность можно объединить в три группы: биологические, психосоциальные, генетические.

1. Генетические факторы. Повышенная импульсивность нередко бывает связана с типом темперамента ребенка. Она чаще встречается у детей выраженного холерического или сангвинического темперамента.

2. Биологические факторы. На развитие импульсивности влияют различные осложнения во время беременности и родах, а также некоторые заболевания и травмы головы, перенесенные ребенком в младенчестве.

3. Психосоциальные факторы. Повышенную импульсивность показывают дети из семей высокого социального риска (асоциальные семьи, семьи с высоким уровнем психологической напряженности, с неблагополучной демографической ситуацией, с неблагополучным экономическим положением); семей с авторитарно-директивным стилем воспитания.





Семейная психологическая копилка

Особенности поведения импульсивного ребёнка

Повышенную импульсивность можно опознать по некоторым отчетливым признакам:

- Повышенный уровень отвлекаемости и невысокая устойчивость внимания.
- Повышенно импульсивный ребенок никогда не задумается над вопросом — над любимым. Пусть неправильно, но мигом выпалит ответ.
- Он очень обидчив, но совсем не злопамятен.
- Он легко увлекается, но легко и остывает, часто переживая при этом неприятное чувство: «все надоело!». С энтузиазмом начиная работу или игру, частенько ее не заканчивает.
- Ожидание дается ему крайне тяжело, как и работа, требующая усидчивости, последовательности, необходимости действовать и рассуждать шаг за шагом.
- Он очень чувствителен как к одобрению, так и к неодобрению. Легко огорчается и сердится, но легко и ликует из-за любого милого пустяка.
- Настроение его крайне неустойчиво.
- Он предпочитает действовать, а не размышлять и затрудняется объяснить цели и причины своих поступков.
- Он рискованно экспериментирует: что называется, сначала «прыгает в воду», а только потом вспоминает, что «не умеет плавать».
- В командной игре он может вдруг «восстать» против общих правил, потому что ему трудно соблюдать в течение длительного времени один и тот же внутренний настрой.





Как научить такого ребёнка сдерживаться?

1. При общении с импульсивным ребенком сохраняйте спокойствие. Помните, что ребенку передается ваше возбуждение.
2. Определите условия, которые оказывают на ребенка наиболее неблагоприятное возбуждающее воздействие. Постарайтесь лишней раз не подвергать его воздействию таких условий.
3. Поощряйте ребенка сразу и во всех случаях, когда он пытался сдержаться.
4. Ребенок должен хорошо понимать, что именно и почему ему разрешено и запрещено. Разрешения и запреты нужно обсуждать вместе с ним, чтобы он имел возможность высказать свою точку зрения и воспринять позицию взрослого. Надо иметь в виду, что импульсивному ребенку и то и другое нелегко. Свое несогласие он затрудняется объяснить, проявляя чисто эмоциональные реакции: «не хочу — и все!», «надоело», «скучно!». Всякую попытку ребенка порассуждать о том, что именно он думает и чувствует, надо встречать поощрением.
5. Старайтесь давать ребенку короткие, четкие и конкретные инструкции.
6. Заранее обсуждайте с ребенком правила поведения в той или иной ситуации.
7. Развивайте в ребенке рефлексивность – противоположное импульсивности качество.





8. Воспитание самостоятельности в ребенке: по чаще предоставляйте ему право выбора, при этом он должен объяснить, чем обусловлен его выбор. Хорошо, если он (с вашей помощью) заранее обдумает свои предстоящие действия, возможные ошибки, последствия. Объясняя причины своих поступков ребенок учиться лучше осознавать их, а значит, контролировать свое поведение.

9. Импульсивные дети слишком быстро, торопливо принимают решения. Поэтому замедление деятельности может оказаться для них весьма полезным. Для этого можно использовать, например, способ проговаривания материала (условий задачи, способа решения и др.) про себя.

10. Играйте с ребенком в игры, направленные на развитие внимания, на снятия мышечного и эмоционального напряжения (релаксация), на развитие навыков волевой регуляции (управления), на развитие умения общаться.





Анкета «Импульсивен ли Ваш ребёнок?»

1. Всегда находит быстрый ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно и неверный, но очень быстро).
2. У него часто меняется настроение.
3. Многие вещи его раздражают, выводя из себя.
4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.
5. Обидчив, но не злопамятен.
6. Часто чувствует, что ему все надоело.
7. Быстро, не колеблясь, принимает решение.
8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.
9. Нередко отвлекается на занятиях.
10. Когда кто-то из детей кричит на него, он тоже кричит в ответ.
11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.
12. Может наругать родителям, учителю.
13. Временами кажется, что он переполнен энергией.
14. Любит действовать, но не умеет и не любит рассуждать.
15. Требует к себе внимания, не хочет ждать.
16. В играх не подчиняется общим правилам.
17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.
18. Легко забывает поручения старших, легко увлекается игрой.
19. Любит организовывать и предводительствовать.
20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.





Оценка результатов

Чтобы оценить импульсивность ребенка, сложите все ваши утвердительные ответы. Полученное число и есть уровень импульсивности вашего ребенка. Возможно, кто-нибудь из родственников заполнял анкету вместе с вами. Результаты могли получиться разными, ведь каждый оценивает поведение ребенка по-своему. В таком случае вам следует высчитать средний уровень импульсивности.

А теперь соотнесите полученный результат с нормативными данными:

20-15 баллов - высокий уровень импульсивности;

14-7 - средний уровень;

6-1 балл - низкий уровень.

Помните, что несовпадение баллов по анкете у разных взрослых является косвенным свидетельством особенностей их взаимоотношений с ребенком.





Давайте поиграем

Игры, развивающие волевою регуляцию

«Молчу – шепчу – кричу»

Как вы наверняка заметили, импульсивным и гиперактивным детям трудно регулировать свою речь – они часто говорят на повышенных тонах. Эта игра развивает способность осознанно регулировать громкость своих высказываний, стимулируя ребенка говорить то тихо, то громко, то вообще молчать. Выбирать одно из этих действий ему предстоит, ориентируясь на тот знак, который вы ему показываете. Заранее договоритесь об этих знаках. Например, когда вы прикладываете палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если вы положили руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда вы поднимете руки вверх, то можно разговаривать громко, кричать и бегать. Команды можно давать, когда ребенок читает стихотворение.

Примечание. Эту игру лучше заканчивать на этапе «молчу» или «шепчу», чтобы снизить игровое возбуждение при переходе к другим занятиям.

«Говори по сигналу»

Сейчас вы будете просто общаться с ребенком, задавая ему любые вопросы. Но отвечать он вам должен не сразу, а только когда увидит условный сигнал, например сложенные на груди руки или почесывание затылка. Если же вы задали свой вопрос, но не сделали оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке.

Примечание. Во время этой игры-беседы можно достигать дополнительные цели в зависимости от характера задаваемых вопросов.





Так, с интересом расспрашивая ребенка о его желаниях, интересах, вы повышаете самооценку своего сына (дочери), помогаете ему обратить внимание на свое «я». Задавая вопросы по содержанию пройденной в детском саду темы, вы параллельно с развитием волевой регуляции закрепите определенные знания.

«Час тишины» и «час можно»

Эта игра дает возможность ребенку в награду за приложенные волевые усилия сбросить накопившееся напряжение таким способом, каким ему нравится, а взрослому – управлять его поведением и получать иногда такой желанный при общении с гиперактивными детьми «час тишины». Договоритесь с ребенком, что когда он занимается каким-то важным делом, то в вашем доме будет «час тишины». В это время ребенок может читать, рисовать, играть, слушать плеер или делать еще что-нибудь очень тихо. Зато потом наступит «час можно», когда ему будет позволено делать все, что угодно. Пообещайте не одергивать ребенка, если его поведение не опасно для здоровья или для окружающих.

Примечание. Описанные игровые часы можно чередовать в течение одного дня, а можно откладывать на другой день. Чтобы соседи не сошли с ума от «часа можно», лучше организовывать его в лесу или на даче, где вы не будете чувствовать вину за то, что мешаете другим людям.

«Замри»

В этой игре ребенку необходимо быть внимательным и суметь преодолеть двигательный автоматизм, контролируя свои действия.

Включите какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, ребенок может прыгать, кружиться, танцевать. Но как только вы выключите звук, игрок должен замереть на месте в той позе, в которой





его застала тишина.

Примечание. В эту игру особенно весело играть на детском празднике. Воспользуйтесь этим, чтобы потренировать своего ребенка и одновременно создать атмосферу раскованности, так как дети часто стесняются танцевать по-серьезному, а вы им предлагаете сделать это в игре, как бы в шутку. Можно внести и соревновательный мотив: те, кто не успел застыть после окончания музыки, выбывают из игры или подвергаются каким-то шуточным наказаниям.





Спрашивали?

Отвечаем

Маленький лгунишка.

Выделяют четыре основные причины детской лжи:

1. Избежать неприятных для себя последствий.
2. Добыть то, чего иным способом получить не может или не умеет (обычно это внимание и интерес окружающих).
3. Получить власть над окружающими (иногда отомстить им).
4. Защитить что-то или кого-то значимого для себя (в том числе и право на свою личную жизнь).

КАК НАДО

вести себя родителям с маленьким лгунишкой:

- Понять возможную причину лжи и проанализировать ее.
- Не раздражайтесь, не придумывайте ребенку, еще способы расправы, он - не преступник, он всего лишь на всего беспомощный, еще неопытный, еще не знающий как устоять...И оттого все время пробующий... Сегодня он попробовал, что значит ложь. Поэтому не надо на него сердиться, а лучше объясните ему, что следует за ложью. Если ребенок сам сознается во лжи, ни в коем случае не надо наказывать его, скорее ободрите, чтоб он поверил в собственные силы.
- Если ребенок не хочет сознаваться, не заставляйте его это делать, а лучше расскажите ему сказку или придумайте историю о том, к чему приводит ложь и сколько доставляет неприятностей. Такая сказка будет ребенку доступнее.
- Учите говорить его любую правду.
- Старайтесь поощрять как можно чаще искренность ребенка. Его забавы не должны быть связаны с обманом. Он должен знать, что розыгрыш не так безвинен.
- Примите меры, чтобы ребенок не чувствовал себя отверженным в семье, чтобы исчез душевный дискомфорт.
- Великодушно протяните ему свою руку. И станьте для него такими близкими людьми, чтобы он не захотел Вас огорчить обманом.
- Старайтесь сделать все от Вас зависящее, чтоб у ребенка не было заниженной самооценки. почаще поощряйте его, не скупитесь на похвалу.
- Не разжигайте ревность и соперничество между детьми в семье.
- Заботы ребенка должны быть только возрастные. Дела посильные. Чрезмерная опека ему не нужна.

○ Когда ребенок обманывает, подражая сверстникам, вмешайтесь в его дружеские отношения и, если надо, прекратите их.

○ Когда ребенок копирует своей ложью Вас, задумайтесь серьезнее об этом. Чтоб научить ребенка честности, необходимо честным быть самим.

○ Когда ребенок старается посредством лжи избежать наказания, он должен знать, что наказание за ложь вдвойне силь

КАК НЕ НАДО

вести себя родителям с маленьким лгунишкой.

○ Не выяснив причину лжи, быть обличителем ребенка, из наказаний сделав попытку, акт унижения его.

○ Стыдить ребенка без конца и края даже за самую безвинную, непреднамеренную ложь.

○ Любым путем, любой ценою заставлять его сознаться, считая это более необходимым, чем осознание им теневых сторон обмана и лжи.

○ Ругать за ложь, не разъясняя, в чем суть правду, и устанавливать границы честности на «вежливую» ложь.

○ Следить за каждым шагом ребенка, пытаться уличить его во лжи и радоваться, уличив.

○ Рассказывать об этом всем.

○ Держать его в «ежовых рукавицах» и предъявлять ему завышенные требования.

○ Наказывать за самые малейшие провинности и культивировать страх наказания.

○ Третьировать своими бесконечными «нельзя».

○ Все делать для снижения его самооценки.

○ Подчеркивать, что он отвержен, не нужен никому, не Ваш любимец.

○ Специально разжигать соперничество или ревность между ним и остальными детьми в семье.

○ Все время сравнивать с другими, в чужую пользу.

○ Не обращать внимания на дружбу, которая ему вредит.

○ Сверхопекать.

○ Пытаться провоцировать ложь преднамеренно вопросами-ловушками или какими-то соблазнами.





Рекомендуемая литература

Ссылки:

- 1. Импульсивное поведение детей дошкольного возраста или «ребенок без тормозов»**
http://psiholog194.blogspot.ru/2012/11/blog-post_26.html
- 2. Коррекция импульсивного поведения у детей**
http://adalin.mospsy.ru/l_02_04.shtml
<http://www.happy-giraffe.ru/community/13/forum/post/19002/>
- 3. Виды и методы борьбы с импульсивным поведением**
<http://odepressii.ru/narusheniya/impulsivnost.html>





*г. Муром МБДОУ
«Детский сад № 51»*