

## Про детскую импульсивность



**Импульсивность** — такая особенность поведения, которая заключается в склонности действовать поспешно, не рассуждая, не обдумывая слов и поступков (без проявления агрессии). Как правило умеренная импульсивность – это совершенно нормально явление в дошкольном возрасте. Преобладание нервных процессов возбуждения над процессами торможения – возрастная особенность дошкольников. Эмоционально-волевая сфера еще только формируется. Но есть импульсивность завышенная, когда эмоциональная расторможенность дошкольника мешает ему самому и окружающим и тогда ребёнку нужна наша помощь.

### Возможные причины:

- Особенности темперамента (холерики)
- Отсутствие навыков саморегуляции и самоконтроля
- Несформированность эмоционально-волевой сферы
- Богатая разнообразными впечатлениями среда, способствующая вызову и проявлению неконтролируемых порывов

### Рекомендации родителям:

- Обсуждайте с ребёнком совместный план на день. Планирование формирует организованность, дисциплину, самоконтроль поведения. Включайте в план время для совместных игр и общения.
- Разработайте «детский планер» на неделю, с конкретными и посильными делами для ребёнка. Договоритесь о разумной системе поощрения и наказания за несоблюдение договорённостей.
- Играйте с ребёнком в игры, направленные на развитие внимания, в подвижные игры с правилами.
- Ребёнок должен иметь постоянные трудовые поручения (соответствующие возрасту) и выполнять их систематически – это воспитывает умение управлять собой, ответственность.
- Будьте сами образцом сдержанности, ответственности, исполнительности.
- Доброжелательно, но настойчиво следите за выполнением всех начатых ребёнком дел (игра, рисование, лепка и т.д.).

- Соблюдайте чёткий режим жизни ребёнка: занятий, игр, отдыха, сна, питания и т.д. Нарушение привычного распорядка приводит к накоплению физической и психической усталости ребёнка, в результате возникают капризы и истерики.

### **Полезные игры дома с ребёнком**

#### *Приём «Проговаривание»*

Данный приём заключается в том, чтобы ребёнок проговаривал свои действия вслух до начала выполнения и в процессе. Это позволит уменьшить вероятность появления импульсивных ошибок при выполнении действий (заданий).

#### *Игра «Проводник»*

Родитель и ребёнок берутся за руки. Один идёт с закрытыми глазами, а другой с открытыми. Тот, кто с открытыми глазами держит за руку и говорит, что делать или куда идти тому, кто с закрытыми глазами. Эта игра научит вас доверять ребёнку, а ребёнка – брать ответственность на себя.

#### *Игра «Сочини историю»*

Отличная игра, в которую можно играть перед сном. Она поможет понять переживания ребёнка. Сочините вместе с ребёнком историю о мальчике (или девочке), который был похож на вашего ребёнка и которого даже звали так же. Пусть ребёнок начнёт рассказывать о том, как жил вымышленный герой, а вы направляйте историю, вставляя проблемные ситуации, схожие с теми, которые актуальны для вас. Ребёнок должен описать чувства героя, обозначить его желания и мотивы, а также рассказать, как герой справляется со сложной ситуацией.

***Подготовила педагог-психолог: Яворская Н.А***