

# Консультация для родителей «Как помочь импульсивному ребенку?»»



Учитель-дефектолог:  
Голикова Тамара Анатольевна

Импульсивность — это склонность действовать поспешно, не рассуждая, под влиянием эмоций или внешних обстоятельств. Умеренная импульсивность в дошкольном и младшем школьном возрасте — нормальное явление, связанное с возрастными особенностями эмоционально-волевой сферы. Однако если импульсивность мешает ребёнку и окружающим, требует коррекции, стоит обратиться за помощью к специалистам.

## **Основные направления помощи импульсивному ребёнку**

### **1. Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.**

- **Проговаривание действий.** Помогает уменьшить импульсивные ошибки. Можно проговаривать алгоритм действий вслух до начала выполнения задания и в процессе.
- **Игры на самоконтроль.** Например, «Съедобное — несъедобное», «Говори — не говори» по команде, «Запрещённое движение», «Слон» (нужно шагать, переставляя конечности последовательно).
- **Игры, требующие ожидания или выжидания.** Например, «Кошки-мышки» (нужно замереть и не двигаться, пока «кошка» не спит), «Молчанка» (кто сможет дольше промолчать), «Гляделки» (глядеть друг другу в глаза, не отвернуться, не моргнуть, не засмеяться).
- **Командные игры** помогают социализироваться, учат взаимодействию в команде для достижения общего результата.

### **2. Организация режима дня и пространства.**

- **Чёткий распорядок дня** учит планировать деятельность, не переутомляться и вовремя отдыхать.
- **Организация комфортного пространства** помогает снизить хаотичность и беспорядок.
- **Больше прогулок на свежем воздухе** обогащают кровь кислородом, а мозг получает больше питательных веществ.
- **Нормализация сна:** исключение просмотра телевизора, подвижных игр перед сном, вечерний ритуал (тёплая ванна, массаж, любимая сказка).

### **3. Поощрение и поддержка.**

- **Хвалить за попытки сдержаться, подумать перед действием,** даже за небольшие успехи.
- **Обсуждать ситуации,** в которых ребёнок поступил импульсивно: что его задело, что он почувствовал, как можно было поступить иначе.
- **Приучать делать что-то хорошее для других людей,** помогать окружающим — это развивает рефлексивность и осознание последствий своих действий.

### **4. Работа с требованиями и последствиями.**

- **Давать чёткие, короткие и конкретные инструкции.** Избегать длинных фраз, разбивать задачи на последовательные этапы.

- **Каждое требование должно иметь разумное последствие**, которое наступает при его невыполнении. Ребёнок должен знать об этом.
- **Не торопить при выполнении заданий**, чтобы снизить количество импульсивных ошибок.

#### **5. Медицинское сопровождение.**

- **Своевременная диагностика у специалистов** (невролог, психиатр, нейропсихолог) может быть необходима, если импульсивность сопровождается другими тревожными симптомами или есть подозрения на неврологические или другие нарушения.
- **В некоторых случаях может потребоваться медикаментозная терапия**, но решение принимает только врач после тщательного обследования.

#### **6. Общение с ребёнком.**

- **Сохранять спокойствие.** Импульсивные дети в первую очередь воспринимают тон и реагируют на него, а не на содержание сообщения. **Говорить без упреков и сравнений.** Вместо «Ты опять всё испортил» можно сказать: «Похоже, тебе было трудно остановиться, но я вижу, ты стараешься».

**Важно:** работа с импульсивным ребёнком требует времени, терпения и комплексного подхода. Если ситуация не улучшается, стоит обратиться за дополнительной консультацией к специалистам.