

Импульсивность - особенность поведения человека или черта его характера, заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств, эмоций, действовать поспешно, торопливо. Импульсивный ребенок не обдумывает своих поступков, не взвешивает возможности; он быстро и непосредственно действует и часто также быстро раскаивается в своих поступках. Импульсивность обусловлена преобладанием возбуждения над торможением, слабостью нервной системы и процессов торможения.

Умеренная импульсивность детей – это нормальное явление. Но есть импульсивность завышенная, когда эмоциональная расторможенность школьника мешает ему самому и окружающим. В этом случае используют термин «гипердинамический синдром», который предполагает агрессивное, травмоопасное поведение ребенка, протестное поведение (непослушание), причем все это сопровождается проблемами обучения. Гипердинамичный ребенок ведет себя несдержанно, подвержен ситуационным эмоциональным порывам, не считается с мнением других людей.

В подростковом возрасте импульсивность может быть проявлением сильного впечатления, внезапной эмоциональной вспышки (например, обида на товарищев, родителей, других родных за их бестактность вызывает резкую грубость даже уравновешенного ребёнка). В юности и в зрелом возрасте импульсивность может наблюдаться в состоянии большой усталости, аффекта. Её следует отличать от решимости, которая также имеет предпосылкой быструю и энергичную реакцию, но в этом случае речь идёт о действиях, связанных с обдумыванием ситуации и принятием обоснованного и наиболее целесообразного решения.

Примеры проявления

- Низкая устойчивость внимания, повышенная отвлекаемость;
- негативные переживания, неадекватная самооценка ребенка;
- эмоциональная неустойчивость, проявляющаяся в эмоциональном возбуждении;
- эгоизм (сильное «хочу» и слабое «надо»);
- суетливость, неумение доводить начатое до конца;
- неадекватный уровень притязаний ребенка;
- импульсивный ребенок не видит разницы между собой и взрослыми;
- не может выполнять правила;
- часто отвечает на вопросы не задумываясь, не дослушав их до конца, порой просто выкрикивает ответы;
- не может сдерживать свои эмоциональные проявления, в первую очередь негативные;
- проявляет слабую способность к анализу пережитого опыта и саморефлексии;
- проявляет слабую способность к предвидению.

Причины возникновения

- генетические факторы (тип темперамента ребенка, импульсивно склонны действовать холерики и сангвиники);
- биологические факторы (осложнения во время беременности и родах, заболевания и травмы головы, перенесенные в младенчестве);
- возрастные особенности психического, социального, нравственного развития подростков;
- несформированность эмоционально-волевой сферы подростков, ситуативная мотивация поведения;
- неспособность связывать причины и следствия, предвидеть последствия своих поступков;
- гиперактивность как следствие преобладания возбуждения над торможением;
- богатая разнообразными впечатлениями среда, способствующая вызову и проявлению неконтролируемых порывов;
- безразличие взрослых;
- высокий уровень психологической напряженности в семье;
- авторитарно-директивный стиль воспитания в семье.

Рекомендации родителям: как помочь ребенку справиться с импульсивностью

1. Создайте для ребенка спокойную атмосферу безопасности, понимания и принятия. Выслушивайте мнение ребенка, не давите на него своим авторитетом. Любите ребенка, а не его поступки.
2. Спланируйте для ребенка режим дня, помогайте ему соблюдать его.
3. Оберегайте ребенка от переутомления. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня подросток может стать неуправляемым.
4. Поощряйте ребенка во всех случаях, когда он старался быть сдержанным.
5. Заранее обсуждайте с ребенком правила поведения в той или иной ситуации.
6. Развивайте в ребенке рефлексивные действия - обдуманые действия, учитывающие точку зрения окружающих.
7. Импульсивные дети слишком быстро, торопливо принимают решения. Поэтому замедление деятельности может оказаться для них весьма полезным. Для этого можно использовать, например, способ проговаривания действий про себя.
8. Развивайте доброжелательное отношение к сверстникам, уважительное отношение к взрослым. Контролируйте выполнение правил.