

## Энурез у дошкольника. Что делать?

Начнем с определения - что такое энурез? Это ЗАБОЛЕВАНИЕ – характеризующееся недержанием мочи у человека. Это не прихоть ребенка или взрослого, а именно заболевание.

Очень часто родители обращаются к психологу с проблемой детского энуреза. Но прежде всего, нужно понимать, что энурез это не только психологическая проблема. Чаще всего необходимо обратиться к врачу, и пройти обследование.

### Что делать если у ребенка недержание?

В первую очередь необходимо обратиться к специалисту. Данной проблемой занимаются врачи и психологи. Необходимо исключить все заболевания, которые могут являться причиной энуреза. При необходимости, врач назначит прохождение анализов и медикаментозное лечение. Бывает, что лечение проходит у нескольких специалистов одновременно. Даже если ребенку с медицинской точки зрения поставлен диагноз энурез и назначено лечение, то все равно, рекомендовано обратиться к психологу. Так для ребенка недержание, может, является психотравмирующим фактором, при этом желательно иметь заключения врача - это поможет работе психолога.

С чем сталкиваются дети при энурезе? В детском саду, как правило, почти в каждой группе, есть дети страдающие энурезом. Ребенок, может стать объектом насмешек, со стороны сверстников, бывает, что и родители ругают или смеются над ребёнком, что не как не способствует улучшению ситуации и выздоровлению.

Ребенок может бояться сказать о своей проблеме, так как думает, что его будут ругать, обвинять или он сам чувствует вину. Потому нужно понимать, что недержание – это болезнь, которая требует лечения.

Ниже я привожу рекомендации, которые могут помочь ребёнку и взрослым в процессе лечения энуреза. Данные рекомендации я составляла на основе опыта педагогов, психологов и врачей, опираясь и на свой опыт в данном вопросе. Ведь проблема энуреза - одна из самых распространённых в Детском саду. Эти рекомендации не являются панацеей для всех, но в совокупности с правильным лечением и дают положительный результат.

Как правило, с данной проблемой, психолог работает в первую очередь через родителей. Дает рекомендации, которые необходимо соблюдать дома и не могут быть выполнены самостоятельно ребенком, не смотря на то что ответственность за мочеиспускание лежит именно на ребенке.



## **Основные рекомендации:**

### ***1. Не бойтесь обращаться за помощью к специалистам.***

Умалчивание проблемы и надежда, что само пройдет, не всегда оправданы. Вы рискуете и физическим и психическим здоровьем своего ребенка.

### ***2. Не ругайте своего ребенка и не смейтесь над ним.***

Это не поможет, а только усугубит ситуацию. Не бойтесь разговаривать на тему энуреза с ребенком. Обсуждать проблему можно открыто, главное делать это доступно, без осуждения и в спокойной обстановке. Исключит все стрессовые факторы. Не кричать на ребенка. Если понимаете, что сейчас взорветесь - уходите, просите ребенка оставить вас одного. Кричит кто-то другой – берите ребенка и уходите, к примеру на кухню или в другую комнату. Если на улице, то как можно дальше отойдите. Не обходимо убрать все агрессивные элементы общения с ребенком.

### ***3. Поддержка.***

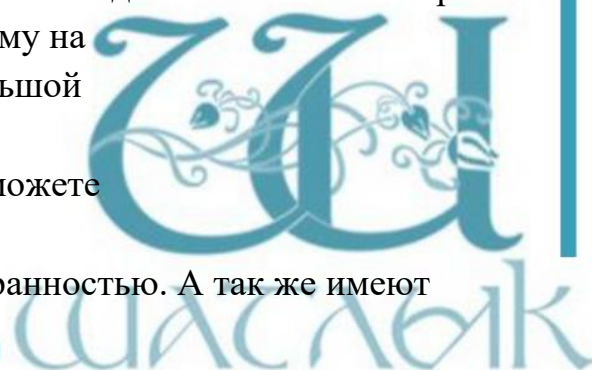
Постарайтесь дать понять ребенку, что вы готовы поддержать и помочь ему решить эту проблему. Он должен доверять вам. Бывает так, что детям стыдно за непроизвольное мочеиспускание и они не рассказывают об этом ни кому, и могут спать на мокрой постели и ходит в мокром белье, терпеть обиды от сверстников. Поэтому, вы как родители должны дать понять вашему ребенку, что готовы ему помочь и поддержать.

### ***4. Ответственность.***

При разговоре о недержании, необходимо объяснить ребенку, что это его тело, и только он может его контролировать и чувствовать. Поэтому вся ответственность за позывы организма лежит на нем. Но при этом вы готовы ему помочь и поддержать его. Возможно использование урологических прокладок и одноразовых простыней. Предоставьте ребенку возможность самому убирать за собой, менять постель, нижнее (ночное) белье. Некоторые психологи рекомендуют научить ребенка стирать нижнее белье, после мокрых ночей.

### ***5. Арт-терапия карандашами.***

В период лечения рекомендуется рисование и разукрашивание - карандашами, восковыми мелками, фломастерами, гелиевыми ручками и т. д. Расплывчивость красок и воды, может вызвать негативные ассоциации. Поэтому на весь период лечения краски под запретом. Купите большой набор карандашей/мелков и т. д. Рисовать можно без ограничений темами или временем. Для арт-терапии можете использовать различные модификации мандал. Они привлекают детей своей необычной формой и многогранностью. А так же имеют



много границ, что не мало важно. Раскрашиваем не красками, а так же карандашами. Через рисунок, можно многое увидеть – даже внутренний мир человека. Так же рисование поможет развитию мелкой моторики.

### **6. Мелкая моторика.**

Развитие мелкой моторики способствует стимуляции созревания центров головного мозга. Лепка, собирание мозаики и разрезных картинок, вырезание. Частое перебирание мелких деталей (пуговиц, мелких камней) и мелкий массаж пальцев и ладоней (возможно так же пуговицами, камнями и др.)

### **7. Дневник «Сухих и мокрых ночей (дней)».**

На период лечения и коррекции заводится дневник сухих и мокрых ночей или дней (возможно суточный, куда входят и дни и ночи). Он может быть в альбоме, может быть расчерчен на ватмане - это уже выбирать вам. Главное что в специально отведенном дневнике, ребенок указывает, как прошел его день или ночь с недержанием или без. Если день или ночь были сухими, то рисуется солнышко, а если мокрыми то дождь. Таким образом, ребенок учится контролировать и принимать ответственность. За каждые 5-7 сухих дней или ночей предусматривается вознаграждение, затем за 10-14 и за месяц. Вознаграждение можно обсудить заранее, продумать вместе с ребенком. Это может быть поход в развлекательный центр, выезд на природу, прогулка в парке или поездка на дачу, поход в бассейн (воды не нужно бояться). Главное что бы для ребенка – это была действительно награда. Кстати можете и себя наградить, вы ведь старались.

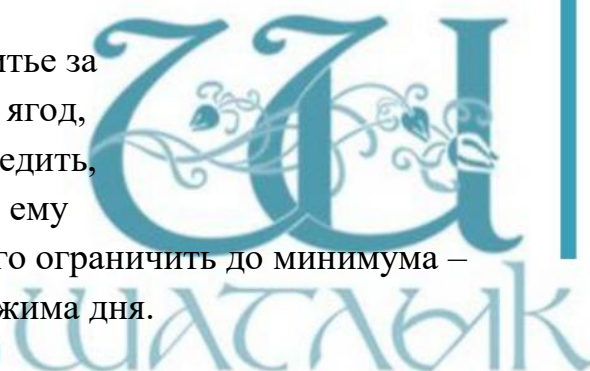
### **8. Модификация вечернего режима.**

Что в нее входит? Подготовка к вечернему сну не позже 20:00. То есть ребенок начинает подготовку ко сну заблаговременно, водные процедуры, ужин, и т. д. Спокойное вечернее проведение. Настольные игры, спокойные, пешие прогулки, лепка, рисование, собирание мозаики, конструирование и т. д.

### **9. Обо всем.**

Соблюдение питьевого режима. Режим дня – ложиться спать и вставать в одно и то же время по будильнику.

Вечером запрещено: чай, брусника, арбузы, огурцы, газированные напитки и все мочегонные продукты. Питье за два часа до сна прекратить. Пить - кисель из некислых ягод, чистую воду, насыщенный компот из сухофруктов. Следить, чтобы ребенок в течении дня употреблял необходимое ему количество воды. Употребление соли, сладкого, острого ограничить до минимума – это вызывает дополнительную жажду. Соблюдение режима дня.



Возможно использование ночника (ночной лампы света, что бы не было страшно вставать ночью в туалет.

Отдельно дополню о «Ночном будильнике». Будильник устанавливают, для того что бы ночью ребенок услышав посторонний звук - вставал в туалет. Но как показывает практика, просыпаются и родители и домочадцы, а вот ребенок с энурезом нет. Но выбор за вами. Возможно, кто-то уже использует «Ночной будильник» и это помогает.

Очень важно уделить внимание физическому развитию ребенка. Также неплохо дополнить лечение массажем, подробнее по тому вопросу вас проконсультирует врач.

Обратите внимание на свободный досуг вашего ребенка, что он смотрит, во что играет. Страшилки, стрелялки - необходимо исключить. Лучше заменить их сказками, в которых герои побеждают и обсуждать их после прочтения или прослушивания.

*Главное понимать, что проблема есть, не бояться ее признавать и решать.*

