

Что делать, если у ребенка энурез: рекомендации родителям

Для начала определимся, что считать энурезом, а что нет; когда родителям стоит тревожиться, а когда это преждевременно.

В медицинской литературе о детском ночном энурезе (именно эта форма наиболее распространена) рассказывается о случаях, когда ребенок 5–6 лет писается в постель дважды в месяц, а тот, кто постарше, — один раз в месяц. Однако родители должны иметь в виду, что эти критерии индивидуальны. Часто мокрая постель 2–4 раза в месяц (особенно если рождение ребенка сопровождалось осложнениями, в раннем возрасте были заболевания или при попустительском отношении родителей) может и не быть следствием невротического явления. Надо иметь в виду, что энурез — это **детский невроз**, и только 1–2% детей, писавших в постель в дошкольном возрасте, к 13–16 годам продолжают это делать. Таким образом, основания для тревоги у родителей есть только в том случае, если их ребенок дошкольного возраста не может не намочить свою постель чаще одного раза в неделю.

Существуют медикаментозные и физиотерапевтические методы лечения энуреза, к ним можно прибегнуть, проконсультировавшись с врачом. Обращаем внимание родителей на некоторые особенности применения лекарственных препаратов:

- во многих случаях энурез лечится посредством антидепрессантов;
- у детей до 10 лет признаки депрессивных состояний встречаются редко;

- препараты дают быстрый эффект, хотя химическое влияние на депрессию они начинают оказывать только через 10 дней приема.

Что делать родителям

Многим детям с энурезом писаться удобно. Если такое положение вещей будет сохраняться, шансов мотивировать ребенка не писаться практически нет. Энурез должен быть для ребенка неудобен. Для этого следует **переложить ответственность за последствия энуреза на самого ребенка**. Если его постель оказывается мокрой, родителям нельзя самим переодевать его, перестилать кровать и класть ребенка спать с собой. Описался и проснулся от этого (или утром), он сам снимает с себя мокрые одежду и простыню, относит их в ванную, берет из шкафа чистые штаны и простыню, переодевается и застилает постель. С ответственности за то, что ребенок намочил постель и одежду, начинается его движение к свободе от энуреза. От родителей в этой ситуации требуется готовность передать ребенку часть ответственности за себя, быть терпимыми, уравновешенными, избегать грубости и наказаний. Второй важнейший момент — **диета**. Строгое соблюдение режима питания. Необходимо по возможности ограничить (не исключить полностью) потребление любой жидкости после ужина, особенно напитков, содержащих кофеин и углекислый газ, а также шоколада, какао, копченостей и йогуртов. Уменьшение употребления всех этих продуктов перед сном снизит нагрузку на мочевой пузырь и поможет ребенку справиться со своей проблемой на физиологическом уровне. Третий момент — **режимный**. Необходимо настаивать на посещении ребенком туалета перед сном. Затем с этой же целью следует будить его через каждые 2–3 часа. Четвертая составляющая заботы родителей — **укреплять веру ребенка в способность преодолеть энурез**. «Сухие дни» можно фиксировать в календаре звездочкой, наклейкой или рисунком. Либо за каждый такой день начислять балл, а когда ребенок наберет заранее определенное количество баллов — выдавать

вознаграждение, также предварительно оговоренное с ним. Это позволит создать у него дополнительную мотивацию к преодолению энуреза и придаст ему уверенности в том, что он способен справиться с ситуацией.

Энурез представляет собой **разновидность системного невроза**, а значит, служит тому, чтобы защищать психику ребенка от переживаний, с которыми он не может справиться на сознательном уровне, — тревогой, страхом, виной, агрессией. Важно дать ребенку возможность одолеть эти чувства другим способом. Лучше всего в этом смысле помогают **групповые творческие занятия**. Они должны обязательно носить регулярный характер и позволять ребенку быстро видеть свой прогресс в овладении какими-либо умениями и навыками. Если у взрослых людей есть большой арсенал культурных способов переработки своих негативных эмоций и переживаний, повседневные хобби и увлечения, в которых каждый может самореализоваться и почувствовать себя компетентным, то дети этой возможности лишены. Систематически занимаясь чем-то творческим, чувствуя в этом свою компетентность и привлекая к себе этими достижениями внимание взрослых, ребенок получит альтернативный и более удобный, чем энурез, способ совладать со своими негативными переживаниями.

Источник: Электронный журнал «Справочник педагога-психолога. Детский сад»