

«Ночной энурез»

Одной из основных медицинских и психологических проблем детей-дошкольников в возрасте старше 4 лет является **«мокрая кровать»**. И ребенок, и его родители часто смущены, расстроены этой проблемой, стесняются обращаться к врачам. **Энурез - термин**, обозначающий недержание мочи. У детей выделяют дневное недержание мочи и **ночной энурез**, который встречается чаще всего. Еще существует постоянное недержание мочи, но это совершенно иное, связанное с поражением ЦНС в результате инфекции или травмы. Под **ночным** недержанием мочи подразумевается наличие непроизвольного мочеиспускания во время **ночного** сна у ребенка старше 5 лет. Полный контроль над мочеиспусканием формируется у ребенка в возрасте от одного года до трех лет, а заканчивается к четырем годам.

Многие родители считают, что лучше не фиксировать внимание ребенка на его проблеме, чтобы не травмировать психику. Это неправильная позиция. Ни в коем случае нельзя ругать малыша, но объяснить, что так ему будет лучше, и что его проблему родители готовы решать с ним вместе, обязательно стоит. Прежде всего, необходимо успокоить малыша. Он должен знать, что вы, родители, не осуждаете его. Ведь если ребенок не понимает, почему он утром просыпается мокрый, появляется сначала страх, потом стыд, а там уже недалеко до серьезной психологической травмы.

Вопрос о лечении **энуреза решает только врач**, в зависимости от основной причины этого расстройства, которую определяет во время обследования.

Советы психолога родителям

- Стыдить ребенка за то, с чем он справиться пока не может, бесполезно в плане практических навыков и крайне вредно в плане психологического комфорта ребенка. Любое наказание или нравоучения лишь усугубят ситуацию и приведут малыша в состояние депрессии, провоцирующей еще более глубокое нервное расстройство. Он делает это не специально и страдает не меньше родителей.

- Постарайтесь поговорить с ним спокойно и ободряюще. Расскажите, что такое возможно у многих детей, что со временем все это пройдет, нужно только постараться выполнять некоторые несложные требования, например, соблюдать режим.

- Постарайтесь решать конфликты таким образом, чтобы ребенок этого не мог видеть и слышать.

- Дайте ребенку понять, что он всегда находится под надежной защитой старших, что его любят и заботятся о нем, что все вокруг верят в его силы и способность побороть болезнь.

- Не следует сурово и категорично ограничивать потребление жидкости в вечернее время. Когда ребенок ложится спать, мечтая о воде, скорее всего, он обмочится.

- В некоторых случаях родители будят ребенка для того, чтобы он сходил в туалет и остался ночью сухим. Если вы высаживаете его полусонного, то вольно или невольно поощряете как раз то, против чего боретесь - мочеиспускания во сне. Можно сказать, что в таком случае ребенок физиологически не проснулся, он – в полусне, поскольку разбудить его полностью довольно сложно. Но если уж вы решили будить ребенка ночью, необходимо убедиться, что он полностью

проснулся и чувствует наполненность мочевого пузыря, ощущает сам позывы к мочеиспусканию.

- Важно устранить отрицательное внимание с ситуации **ночных происшествий**. Для этого покажите ребенку застеленный клеенкой матрац, объясните, что благодаря клеенке совершенно безразлично, намочит он постель во сне или нет. Купив новую пижамку и постельное белье, скажите невзначай ребенку, что их можно легко постирать. Не стоит подчеркивать, что эти вещи предназначены *«для большого мальчика, который уже не писает в постель»*. Ребенок в три года и так уже способен понять, что он испортит эти красивые вещи, если напишет во сне, поэтому он будет волноваться, как бы *«чего»* не случилось, и огорчится, когда *«беда»* все же произойдет.

- Если ребенок проснулся сам из-за того, что ему нужно *«по-маленькому»*, это хороший признак: значит, скоро он научится управлять своими естественными отправлениями. В комнате должен быть **ночник**, чтобы ребенку не было страшно. Зачастую также требуется непосредственное участие взрослых: младшие дошкольники боятся сами покидать кровать.

- Если вы запретите ребенку звать вас посреди ночи, он может долго не вылезать из кровати, терпеть до последнего, а когда решится – тогда будет уже слишком поздно. Поэтому в любом случае необходимо настроить себя на то, что постель время от времени будет оказываться мокрой.

- Возможно, вы сами поймете, что создает нервное напряжение, и сможете помочь ребенку, поговорив с ним *«по душам»* или приласкав его больше обычного.

- Важно заботиться о том, чтобы ребенок жил нормальной жизнью, не сторонился сверстников, занимался спортом и всем, что его интересует.

Удовлетворение жизненно важных потребностей ребенка, гармонизация отношений между родителями, любовь к ребенку и признание его права быть самим собой – лучшее лекарство от **ночных неприятностей**.

Педагог – психолог
Сугак Анна Владимировна.