

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад № 232»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Как помочь ребенку
справиться с энурезом»

Составитель: педагог-психолог Бакулевич О.А.

2024 г.

Практически все родители рано или поздно проходят через период «мокрых ночей». Ночное недержание мочи (энурез) — одно из самых распространенных заболеваний среди детей и подростков. По данным различных исследований, им страдают от 3% до 28% детей.

Непроизвольные мочеиспускания — неприятная и интимная проблема, которая влияет на качество жизни всей семьи. Она пугает и расстраивает в первую очередь самого ребенка.

Сегодня врачи разделяют первичный и вторичный энурез у детей. В общей практике первичный энурез встречается гораздо чаще, в основном у детей старше 4 лет, выражается в непроизвольном мочеиспускании и работает как безусловный рефлекс.

Если медицинских предпосылок для развития энуреза не выявлено, возможно, причины произвольного недержания мочи в ночное и дневное время у ребенка вызваны психологическими трудностями.

Вторичный энурез обычно возникает у детей в возрасте от 3–7 лет и старше, у тех, кто уже овладел контролем над процессом мочеиспускания и умеет самостоятельно ходить в туалет. Вторичный энурез может иметь как органическую (вследствие заболеваний или нарушений), так и психологическую природу возникновения.

Прежде чем обратиться к психологу, важно исключить медицинские причины развития энуреза: болезни нервной системы, мочеполовые инфекции, диабет и другие.

Энурез может иметь психологические и невротические причины появления. Например, когда привычная для ребенка обстановка резко меняется:

семья переезжает;

ребенок переходит в другой детский сад или школу;

у ребенка появляется сепарационная тревога (при взрослении и отделении от мамы);

в семье рождается второй ребенок;

родители принимают решение о разводе;

взрослые часто ссорятся и конфликтуют между собой и с ребенком;

отец и мать проявляют чрезмерную строгость и слишком жестко контролируют ребенка;

умирает кто-то из близких, включая домашних питомцев.

В таких случаях дневной и ночной энурез может возникнуть как реакция расслабления, помогающая сбросить эмоциональное напряжение.

Чтобы справиться с проблемой, необходимо:

1. Проанализировать и устранить факторы, вызывающие у ребенка тревогу, беспокойство (при необходимости обратиться к психологу, который проведет нужное тестирование). Следите за тем, чтобы ребенок не испытывал эмоциональных перегрузок в течение дня (прекрасное средство, способное понизить дневную возбудимость — длительные прогулки перед сном,

прослушивание успокаивающей музыки, принятие расслабляющей ванны перед сном.

2. Соблюдать питьевой режим: перед сном уменьшать прием жидкостей, обязательно посещение туалета.
3. Если вы всё еще используете памперсы, пора отказаться от них. Временно использовать влагопоглощающие пеленки. Пока на ребенке памперс, ему не надо контролировать позывы на мочеиспускание. Ребенок должен получать честную обратную связь от окружающей среды.
Не ругать за мокрую постель, но и не хвалить сильно за сухую.
4. Мотивировать ребенка контролировать потребности своего тела: постель должна оставаться сухой. Очень важно, чтобы ребенок сам захотел избавиться от проблемы.
Используем для этого
 - беседу с ребенком,
 - сказкотерапию перед сном;
 - игровую и песочную терапию (психолог);
 - вести дневник – за каждую «сухую» ночь наклейка, когда наберется к примеру 5 наклеек, ребенок получает вознаграждение (игрушка, вкусняшка, интересное мероприятие, и т.д.).

Сказкотерапия энуреза

Терапевтические сказки бывают двух видов. Первый вид – это сказки, в которых содержится прямое указание. Такие сказки адресованы сознанию и содержат четкое руководство к действию.

Второй вид – это сказки, оказывающие косвенное воздействие, которое ребенок не осознает. Эти сказки адресованы подсознанию. Они обладают гипнотическим эффектом и их можно рассказывать перед сном, с целью расслабить и успокоить ребенка. Мозг в расслабленном состоянии очень чувствителен, поэтому нужно очень внимательно выбирать такую сказку (Она должна обязательно нести положительный заряд).

Поливальные машины

"Ты знаешь, что раньше поливальные машины работали только по ночам? Каждую ночь на улицы городов выезжали такие машины и поливали асфальт. Но многим людям это не нравилось, потому что они просыпались среди ночи, когда чувствовали влагу. Поэтому улицы перестали поливать ночью. С тех пор все люди спят спокойно.

Послание: спать лучше в сухой постели.

Комнатные растения

У одной моей знакомой девочки на подоконнике стоял прекрасный цветок, и она о нем заботилась. Каждый вечер девочка наливала водичку в лейку и оставляла ее на подоконнике до утра, чтобы вода отстоялась. А утром поливала отстоявшейся водой свой любимый цветок.

Послание: удерживай мочу всю ночь до утра.

Полные ведра

Ты, когда был в деревне, видел, как люди носят ведра с водой? А видел, что происходит, если воды набрали слишком много? Правильно, вода выплескивается. И так происходит всегда: если воды налили больше, чем можно, она выливается.

Послание: не пей много жидкости на ночь.

Обманутый мочевого пузыря

Одна моя знакомая девочка мочилась в постель, потому что спала на одной кровати с бабушкой. Хотя сама девочка знала, что она уже большая и ей стыдно мочиться в постель, ее мочевого пузыря думал, что она еще маленькая, раз спит с бабушкой.

Послание: ты сама ответственна за «сухие» ночи.

Слоненок Сэмми на пожаре

Эта история произошла в цирке небольшого городка, где жил и работал артистом маленький слоненок по имени Сэмми.

Сэмми никак не мог научиться переносить бадью, наполненную водой. Каждый раз, когда он обхватывал своим хоботком дужку большой бадьи с водой, пытаясь поднять ее и удержать, бадья падала... БУМ!.. И вода разливалась.

Огромные слоны ужасно злились и расстраивались из-за Сэмми.

«Неужели трудно удержать эту воду!» — наперебой возмущались они. — Ты же можешь удержать эту воду, ведь все слоны могут. Держат как следует. Приглядишься, как они управляют хоботом, когда несут в нем то, что надо перенести».

Сэмми очень внимательно приглядывался, потом шел и делал еще одну попытку... БУМ!.. И опять вся вода разлилась по земле!

Проходил день за днем, он все пробовал и пробовал, и снова... БУМ!.. И бадья каждый раз оказывалась на земле.

Ему было так стыдно и так грустно. Он даже временами забирался в уголок и там плакал.

«Никто меня не понимает, — всхлипывал он, — никто по-настоящему не жалеет».

Шло время. Однажды, когда Сэмми стало очень грустно, и он заплакал, его всхлипывания услышал работавший в цирке верблюд.

«Не очень-то весело ты выглядишь, — произнес он. — Я могу чем-нибудь тебе помочь и приободрить тебя?»

«Не знаю, — ответил Сэмми. — Я все пытаюсь удержать эту бадью, выполнить свою долю работы, но каждый раз разливаю. Я отпускаю ее прежде времени».

Верблюд призадумался, а потом стал вспоминать все, чему Сэмми научился, живя в цирке.

«Когда ты родился, ты ведь не сразу стал ходить. Какое-то время ножки у тебя были нетвердые и подгибались. Тебе пришлось учиться делать шаг за шагом. Было трудно, но ты продолжал упражняться и учиться. Прошло время, и ты научился отлично ходить. Ты также научился рвать траву хоботом и отправлять ее в рот. Ты научился самостоятельно есть. Теперь ты можешь хоботом достать столько пищи, сколько нужно, чтобы насытиться, почувствовать себя хорошо. Ты научился понимать, когда ты сыт и тебе приятно. Одним вещам приходится учиться дольше, чем другим, а у тебя времени сколько угодно, только начинай учиться сейчас».

Вдруг Сэмми и верблюд услышали звук сирен. Они поглядели в сторону звука и увидели огонь.

«Похоже, вон там, на ферме начался пожар, — встревожился верблюд. — Пожарные машины не смогут добраться сюда, потому что мост недавно смыло. Есть только один способ потушить пожар: всем слонам надо носить воду в своих хоботах и заливать огонь. Но все они на окраине города с дрессировщиком и готовятся к вечернему представлению».

Малыш Сэмми вопросительно посмотрел на верблюда:

«Что же нам делать?»

«Теперь вся надежда на тебя», — ответил тот.

«Что ты имеешь в виду?» — спросил Сэмми.

«Запомни одну очень важную вещь. Как ты знаешь, слоны очень долго могут удерживать воду в хоботе. Я тебя научу этому, и ты тоже сможешь долго-долго удерживать воду. А когда ты этому научишься, то отправишься к озеру, опустишь хобот в воду и сам увидишь и услышишь, как вода будет втягиваться в него, и ты сможешь без труда удерживать ее в течение долгого времени.

А теперь представь, как ты направляешься к месту пожара и тушишь его, выпустив всю воду в самый нужный момент, не проронив ни капли ни за милю, ни за полмили, ни даже за несколько шагов до места пожара. Ты выпустишь воду только тогда, когда будешь совсем рядом и точно направишь свой хобот».

«Я выслушал вас, мистер Верблюд, и прямо вижу и чувствую, как я все это делаю. Я чувствую, что сейчас я справлюсь».

Тогда верблюд и Сэмми отправились к озеру, где слоненок набрал столько воды, сколько удобно было держать. А затем они долго шли к месту пожара. И Сэмми прошел весь путь так, как сказал ему верблюд, и выпустил всю воду в нужном месте и в нужное время.

А когда он услышал звук во время ударившей в огонь струи, его охватило чувство радости и счастья. Лицо у него засияло, когда все вокруг стали хлопать в ладоши и приветствовать его криками одобрения:

«Ура, Сэмми, у тебя все получилось!» Впервые за долгое время Сэмми ощутил, что он сделал что-то особенное. Местная газета писала о его удивительной способности, о таланте — очень долго удерживать воду, а потом вовремя выпустить ее в самом нужном месте.

Прошло несколько недель. Сэмми играл на своей площадке, когда увидел проходившего мимо верблюда. Тот напомнил слоненку:

«Всякий раз, когда тебе захочется увидеть себя за каким-то новым занятием, просто вспомни все то важное, чему ты уже научился. Ты можешь научиться всему, что нужно. Только не торопись и удерживай в себе те счастливые воспоминания».

Сэмми посмотрел на верблюда, согласно кивнул головой и произнес: «Спасибо, мистер Верблюд. Раз уж я знаю, как удерживать воду, то и все остальное смогу удержать».

Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка».

**Сказка про непослушную тучку
автор Васи́лакий И.Р.**

<https://www.b17.ru/article/480637/>

Жила-была на небе семья: папа-туча, мама-туча и тучка-дочка.

Тучка-дочка была красивой: воздушная, пушистая, лёгкая и миленькая. Все восхищались этой Тучкой. Может быть поэтому она решила никого не слушать и делать так как ей захочется.

- И почему я должна ждать когда скажут: "Пора пролиться дождём и напоить растения и землю?" Вот когда захочу, тогда и пролью дождь на землю.

Она летала по небу и проливала дождь тогда, когда хотела.

- Ой! Мы все вымокли, - шелестя листьями, говорили травы и цветы. - От большого количества воды мы плохо растём. Не цветём, а значит не прилетят пчёлки и не соберут нектар. Не будет им чем питаться.

- Ох, ох, ох! - горько вздыхал человек. - Пшеница и рожь мокнет в воде, потому что дождь не прекращается. Не будет урожая, значит не будет хлеба. Чем же я буду кормить свою семью?

Из-за того, что тучка проливалась дождём не там, где это было нужно, другим растениям и животным не хватало воды.

- Ужас! Ужас! Засуха! Нет воды. Озёра и реки пересохли, животные гибнут от жажды!

Но наша Тучка-дочка не слышала и не видела всё это. Она беззаботно летала по небу и не смотрела вниз. Она не думала о том, что её беззаботность кому-то причиняет вред.

Но наша тучка-девочка стала замечать то, что всё меньше и меньше восхищаются ею.

- Почему мной не восхищаются? Почему мы не ходим в гости к другим тучам и не приглашаем к себе гостей? - спросила она у родителей.

Мама - туча и папа - туча переглянулись и решили поговорить с дочкой о том, что происходит на земле из-за того, что она не контролирует свой дождь.

Посмотрела Тучка-дочка, послушала и сказала: "Мама и папа, научите меня проливаться дождём в нужное время и в нужном месте. Я очень хочу!"

- Так тому и быть! - ответили мама-туча и папа-туча.

Тучка-дочка научилась проливаться дождём в нужное время в нужном месте, выросла и стала обучать этому подрастающие тучки.

Итог.

После того, как вы рассказали эту сказку ребёнку, то поговорите по содержанию. Что чувствовала тучка, а что чувствовал ребёнок. Почему она захотела научиться контролировать дождь? Что было вредное, а что полезное для неё и других.

Предложите ребёнку нарисовать то, что он хочет. Просто восхищайтесь рисунком без анализа содержания. Через день или два, вернитесь к содержанию этой сказки: "А что ты понял из сказки про Тучку-дочку? Может быть она тебе что-то подсказала?"

Важные слова в разговоре с ребёнком: "У тебя всё получится. Мы поможем. Вместе мы справимся!"

Источники:

<https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/detskiy-enurez-sovety-psihologa>