**Детский энурез.**

**(памятка для родителей)**

Энурез – это именно 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-дошкольник не может не замочить свою постель чаще одного раза в неделю.

Отметим в первую очередь тот факт, что многим детям с энурезом писаться просто удобно. Страдают от этой проблемы собственно не столько дети, сколько их родители. Энурез должен быть для малыша неудобен, а достичь этого проще всего переложив ответственность за последствия энуреза на самого ребенка. Если его постель оказывается мокрой, родителям ни в коем случае нельзя самим переодевать его, перестилать постель, и уж тем более класть ребенка спать с собой. Описавшись и проснувшись от этого, он может сам снять с себя мокрое белье, сам отнести его в ванную, сам убрать мокрую простыню. Именно с ответственности за то, что ребенок намочил постель и одежду, начинается его движение к свободе от энуреза.

Второй важнейший момент – диета. Необходимо по возможности ограничить потребление любой жидкости после ужина, различных 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 – собственно 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 – укрепление веры 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.

И, наконец, нельзя забывать, что 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. В связи с этим важно дать ребенку возможность одолеть эти чувства другим способом. Лучше всего в этом смысле помогают групповые творческие занятия, позволяющие ребенку быстро увидеть свой прогресс в овладении какими-либо умениями и навыками. 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.

Так как зачастую энурез – это невроз, который является способом адаптации, преодолением психикой деструктивных переживаний. Важно установить, какое чувство лежит в основе невротического состояния. Самый верный для этого путь – анализ жизненной и семейной ситуации.

Часто глубинные причины энуреза лежат на поверхности. Если в прошлом у ребенка произошло травмирующее событие, энурез может быть реакцией на него. Это может оказаться ситуация и внутрисемейная (рождение малыша), и социальная (смена воспитательницы). Важно, что травмирующими оказываются именно системные изменения в жизни малыша, а не просто шок или испуг.

Нередко за проявлениями энуреза стоят исключительно манипулятивные мотивы ребенка. Зачастую дети, улавливая тревогу родителей, не контролируют свое мочеиспускание исключительно ради достижения каких-либо благ во взаимоотношениях с мамой и папой. Особенно очевидно это в ситуациях, когда страдающий энурезом ребенок вторую половину ночи проводит в кровати родителей. Пребывание с ними – цель такого поведения. А она может быть актуальна в связи с переживаемыми малышом ночными страхами или из-за того, что ребенок не вполне сепарировался от мамы физически и нуждается в постоянном ее присутствии. Соответственно одна из самых важных составляющих работы – предоставление ему возможности для выражения чувств в приемлемой форме.

Педагог-психолог Смирнова Я.А.

МДОУ ДС № 18 «Берёзка»