**Что делать, если у ребенка энурез: рекомендации родителям.**

Одна из частых причин обращения родителей за консультацией к педагогу-психологу — энурез у ребенка. Несмотря на то, что этот феномен был описан в медицинской литературе много лет назад, до сих пор идут споры о его этиологии и соответственно методах лечения. Многочисленные исследования, а также практика консультирования страдающих энурезом дошкольников говорят о том, что за данным явлением стоят психологические причины.

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.

Начиная работать с проблемой энуреза, убедитесь, что он имеет психологическую природу. Далее достигните согласия с родителями в том, что работа с энурезом, как и со всяким неврозом, требует системных, последовательных и согласованных усилий вас и их, а также всех, кто имеет отношение к воспитанию ребенка.

Расскажите родителям о медикаментозных и физиотерапевтических методах его лечения и о том, что к ним можно прибегнуть, проконсультировавшись с врачом. Как правило, данные методы вызывают большой интерес у очень тревожных родителей, т. к. представляются им более «медицинскими», а следовательно, надежными. Переубеждать их бесполезно, продуктивнее обозначить границы своей компетентности, объяснить ситуацию с точки зрения психологии и обратить 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.

Как же выстраивать работу с дошкольником, страдающим энурезом? Ответ на этот вопрос включает две части — как вести консультацию с ребенком и что делать родителям дома. Начнем с последнего.

**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.