**ЭНУРЕЗ: КАК БЫТЬ?**

Опять мокрый после сна…Маме трудно скрыть огорчение и…раздражение. А ребёнок чувствует себя виноватым и несчастным… Между тем, дневное и ночное недержание мочи не редкость: оно встречается у 16%дошкольников. Причинами могут быть:

1. Ведущий фактор- невропатия ( болезненно повышенная или заострённая нервная чувствительность), связанная с нарушением сна. Сон у таких детей чрезмерно глубок и двигательно беспокоен. Трудно добиться пробуждения, ребёнок «спит на ходу», нередко снохождение. Такая глубина сна- компенсация повышенной возбудимости или утомляемости детей. Плюс у тому

повышенная чувствительность к погоде, охлаждению, когда дети часто мочатся ночью. Энурез при невропатии обычно уменьшается с возрастом ( при отсутствии других проявлений нервности).

2. Наследственность - с возрастом энурез проходит примерно в те же сроки, что и в своё время у родителей.

3.Задержка физического развития: при этом замедляется созревание центральной нервной системы, отвечающей за контроль за мочеиспусканием. (из-за ранних органических повреждений головного мозга при нарушениях течения беременности и родов.)

1. Минимальная мозговая дисфункция, с патологически глубоким сном (обычно из-за алкоголизма родителей). При этом более часто дневное недержание мочи. Дети ходят мокрые, не чувствуя этого, как и нормального позыва на мочеиспускание

5. Невротический характер энуреза: он не бывает систематическим и зависит от эмоционального состояния ребёнка (возникает при систематических стрессах от несовпадения темпераментов ребёнка и родителей .Страхи ребёнка, физические наказания, окрики родителей вызывают невроз и ,как следствие, энурез.

6. Энурез как условный рефлекс: возникает при конкретных обстоятельствах и в определённое время. Чаще всего - у детей 2-5 лет : они мочатся днём, когда заиграются, или ночью, ожидая, что их посадят на горшок. Бывает, что ребёнок чрезмерно привязан к матери и мочится, когда ночью не чувствует её присутствия.

7.Результат педагогической запущенности ребёнка, когда родители вовремя не прививали ему навыки опрятности, не учили проситься на горшок. Энурез часто встречается вместе другими патологическими привычками, как недостаток ухода за ребёнком в раннем детстве и отсутствие тепла в отношениях.

8. Энурез как форма протеста против травмирующих условий жизни в семье или детском саду, против несправедливого или жестокого обращения, при конфликтах в семье и чрезмерных попытках приучить ребёнка к опрятности с самых ранних лет.

9.Следствие врождённых аномалий развития, гормональных сбоев.

ТАКТИКА РОДИТЕЛЕЙ:

-предварительное обследование и лечение ребёнка у невропатолога;

- по совету невропатолога, высаживать ребёнка ночью на горшок;

- не принуждать ко сну, если ребёнок не спит днём;

* напоминать детям каждый час о необходимости периодически сходить в туалет;
* избегать грубости и наказаний за энурез;
* внушать ребёнку веру в себя и в лечение;
* завести дневник «сухих» дней и . поощрять за них;
* после энуреза сразу менять бельё, лучше самому ребёнку;
* избегать переохлаждения, волнений, переутомления и сильных эмоций перед сном;
* постель должна быть достаточно жёсткой, а если сон очень глубокий, полезно несколько раз перевернуть ребёнка;
* ограничить жидкость, острые блюда пред сном , искусственные ароматизаторы, овощи и фрукты с большим количеством жидкости;
* делать упражнения на самоконтроль и ощущение наполненности мочевого пузыря: дольше сдерживать позыв, произвольно приостанавливать мочеиспускание;
* пред сном представить ощущение наполненности мочевого пузыря и сходить в туалет;
* ввести формулы внушения пред сном: «Я хочу всегда просыпаться в сухой постели. Пока я сплю, моча крепко- накрепко заперта в моём теле. Когда я захочу помочиться, то быстро встану сам»;
* перечитать сказку «Горшок каши» и, подобно заклинанию «раз, два, три, больше не вари!»- учить ребёнка «заговаривать» свой мочевой пузырь.

Очень важно проявить понимание и сочувствие к ребёнку - ведь это не его вина, а его беда, и вместе с ним помочь с ней справиться ( не стесняться рассказать, что у родителей в детстве были те же проблемы и страх пред сверстниками, но всё благополучно прошло!)

Материал подготовила педагог-психолог Вотинцева Е.Г.