

## У РЕБЕНКА ЭНУРЕЗ

*Прежде всего, ребенку необходим врачебный контроль.*

- Никогда не ругайте ребенка за ночное недержание мочи! Не высказывайте ему своего раздражения - это только усилит заболевание.

- Необходимо создать вокруг ребенка спокойную атмосферу. Для того чтобы ночной сон не был слишком глубоким, 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 (классическая музыка, звуки природы и т. д.).

- Не следует вести разговоры о заболевании ребенка при взрослых, особенно при посторонних людях и уж тем более - при сверстниках. Это только повысит сосредоточенность ребенка на своем заболевании, усугубит чувство собственной неполноценности.

- Пусть болезнь ребенка станет его и вашей тайной. Это придаст ему чувство уверенности и защищенности.

- Для того чтобы достигнуть положительных результатов в лечении, очень важно, чтобы стремление было обоюдным. Иначе говоря, ребенок должен понимать всю важность и ответственность занятий, стремиться к излечению и верить в успех. Если он будет относиться к тренировкам как к простой формальности, едва ли излечение станет возможным.

- Для того чтобы повысить уверенность ребенка в своих силах, чаще хвалите его, не бойтесь доверять ему ответственные дела, не заостряйте внимание на недостатках, концентрируя его на достоинствах ребенка. Пусть ребенок станет вашим незаменимым помощником. Обязательно приучайте ребенка ухаживать за домашними животными, помогать престарелым членам семьи. Все указанные меры должны быть направлены на формирование исключительно важной подсознательной установки: если я могу помочь другим, значит, я могу помочь себе.

### **Методика укрепления мочевого пузыря**

Первый период тренировок длится 14 дней. В течение этого периода ребенок должен выполнять упражнения, а взрослый - тщательно следить за характером ночного недержания мочи, фиксировать его периодичность, зависимость от внешних (погода, время отхода ко сну, количество выпитой жидкости и время последнего ее употребления) и психологических (степень возбудимости, наличие конфликтов, неудач) факторов.

Прежде чем приступить к упражнениям, расскажите ребенку о строении его органов, которые отвечают за мочеиспускание. Вы можете воспользоваться занимательным детским пособием по анатомии. Если под рукой ничего нет, попробуйте придумать рассказ самостоятельно или же воспользуйтесь в качестве основы той схемой, которая приведена ниже:

*«Давай нарисуем маленькую девочку (мальчика) и представим, что эта девочка (мальчик) - ты. Внутри твоего тела есть очень много органов, которые совершают разную важную работу. Каждый орган выполняет свою функцию. Например, ты дышишь с помощью легких. Они расположены вот здесь. Здесь находится сердце - самый главный орган человека. Ты можешь приложить ладошку к груди и почувствовать, как оно бьется. Сердце перегоняет по венам кровь. Сердце - это мышца. В организме много мышц. Они могут быть сильными и слабыми. Но слабые мышцы можно натренировать. Если каждый день делать зарядку, они станут сильными. А вот здесь, ниже, находится тоже очень важный орган, который называется мочевой пузырь. Он собирает в себя всю ненужную жидкость, которая скопилась в твоём организме. Чай, компот, сок, вода <-все лишнее выводится из организма в виде мочи. Только представь себе, что бы случилось, если бы жидкость не выходила из организма? (Наиболее распространенный ответ: «У меня бы лопнул живот!») Твой мочевой пузырь круглый, как шар. Он способен очень сильно растягиваться, увеличиваясь в размере. Когда пузырь наполняется, ты чувствуешь, что хочешь в туалет, и выливаешь из организма скопившуюся в нем жидкость. Но у некоторых людей жидкость выливается слишком быстро - почти сразу после того, как они начинают чувствовать, что хотят пойти в туалет. Во всем виновата одна мышца. Эта мышца, как кран, открывает и закрывает мочевой пузырь. И если эта мышца слабая, то моча выходит из организма раньше, чем нужно.*

*Но ты уже знаешь, что любую мышцу можно натренировать. Просто нужно делать зарядку. Когда мышца, которая открывает и закрывает мочевой пузырь, становится крепкой и сильной, человек уже больше никогда не просыпается в мокрой постели. Но мышца не всегда виновата в том, что мочевой пузырь опорожняется раньше времени. Ведь мочевой пузырь посылает сигнал о том, что переполнен, в мозг. Мозг - это главный орган человека. С его помощью мы думаем и совершаем поступки. Но иногда мозг спит по ночам так крепко, что не слышит сигналов мочевого пузыря. И тогда мочевой пузырь опорожняется, так и не дождавшись, когда его услышат и «отведут в туалет». Он же не может бесконечно ждать, когда мозг проснется! Но мозг тоже можно натренировать. Правильный мочевой пузырь посылает в мозг сигнал о том, что переполнен, когда он на самом деле переполнен. Но бывают глупые и капризные мочевые пузыри. Наполнившись совсем немножко, они воображают себе, что больше не могут удерживать внутри себя мочу, и начинают паниковать. Такие вредные мочевые пузыри тоже можно исправить - их просто нужно убедить в том, что они могут растягиваться намного больше, чем им самим кажется».*

Если вы рисуете мочевой пузырь самостоятельно, постарайтесь, чтобы картинка была забавной, - к примеру, можно нарисовать его с глазами и ртом, с грустным выражением «лица».

Для того чтобы укрепить мышцы, следует объяснить ребенку: каждый раз во время мочеиспускания он должен останавливать мочу по несколько раз (в зависимости от количества мочи, желательно не менее 7-8 раз). Если ребенок забыл об упражнении, не ругайте его, а в следующий раз тактично напомните. Одновременно с упражнениями на укрепление мышц выполняйте и упражнения на растяжение мочевого пузыря. Эти упражнения следует выполнять в течение двух

недель ежедневно 2-4 раза в сутки. Желательно, чтобы в это время ребенок находился дома без присутствия посторонних. Суть упражнений в следующем: при первом позыве к мочеиспусканию ребенок должен заставить себя держать мочу как можно дольше, до тех пор, пока уже не сможет терпеть. Очень важное значение в этом случае приобретает степень отвлеченности ребенка от позыва. Вы можете помочь ему, если, к примеру, при появлении позыва начнете читать интересную сказку, поговорите с ним о том, что его интересует. В принципе, можно говорить обо всем и даже в игровой форме обсуждать «поведение мочевого пузыря».

Для того чтобы следить за результатами тренировок, вам понадобится периодически измерять объем мочевого пузыря: после завершения очередного упражнения на растягивание попросите ребенка помочиться не в туалет, а в банку. Полученный объем мочи следует зафиксировать письменно или же просто поставить на банке «метку». Если по сравнению с предыдущим измерением результат улучшится, ребенок сможет увидеть это, что придаст ему уверенность в собственных силах. Однако если результат будет хуже, ребенок может расстроиться. Поэтому метку на банке следует делать только после того, как вы заметите улучшение результатов и только при условии постоянных тренировок. Измерения проводятся 2 раза в неделю в течение 2 недель.

Во время проведения тренировок по растяжению мочевого пузыря и укреплению мышц следует давать ребенку как можно больше жидкости. Полностью откажитесь от газировки.

По прошествии указанного времени постель может оставаться мокрой. Вплоть до исчезновения энуреза прерывать упражнения не стоит. Цель последнего этапа - ускорить подачу сигналов мочевого пузыря в мозг и восприимчивость мозга к этим сигналам. Хорошие результаты дает аутотренинг. Можно снова воспользоваться картинкой с нарисованным «грустным мочевым пузырем». Попросите ребенка «поговорить» со своими органами -мозгом и мочевым пузырем. Ребенок с развитым воображением легко сделает это. Если воображение у ребенка развито слабо, помогите ему, выступите в роли одного из органов.

После того как первые результаты будут достигнуты, вы можете вместе с ребенком нарисовать новую картинку, на которой мочевой пузырь будет улыбаться.

Обязательно поощряйте успехи, не заостряйте внимание на неудачах. Верьте в успех и внушайте эту уверенность вашему ребенку - только так можно победить энурез.