**У ребенка энурез**

Непроизвольное мочеиспускание – распространенное детское расстройство. Чаще всего болезнь у детей проявляется в виде ночного недержания мочи. Это может происходить каждую ночь или же регулярно повторяться с перерывами в несколько дней.

Помимо непроизвольного мочеиспускания можно отметить и ряд дополнительных невротических и вегетативных симптомов: эмоциональная неустойчивость, перепады в поведении от гиперактивности до апатичности, подавленность, повышенная раздражительность, замкнутость, снижение интереса к играм, беспокойный сон, зубной скрежет во время сна.

Что же делать родителям? Прежде всего ребенку необходим врачебный контроль.

* Никогда не ругайте ребенка за ночное недержание мочи. Не высказывайте ему своего раздражения — это только усилит заболевание.
* Не ведите разговоров про заболевание ребенка с посторонними в его присутствии. 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.
* 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.
* Длительные прогулки перед сном, прослушивание успокаивающей музыки (классической, звуки природы) помогут понизить дневную возбудимость.
* Распределяйте питьевой режим равномерно в течение дня и с ограничением в вечернее время, не давайте пить много жидкости перед сном. Откажитесь от мочегонных напитков и еды – чая, виноградного, яблочного, томатного и морковного сока, компотов и морсов, арбузов и дынь. Приучайте ребенка ходить в туалет перед сном или сажайте на горшок.
* Приучайте ребенка к мысли, что он может сам контролировать мочеиспускание. Не говорите о своих опасениях в «несдержанности» при поездках, не отменяйте их. При «сухой» кроватке – хвалите, поощряйте игрушками или сладким. В случае «мокрой» постели – реагируйте спокойно, утешайте, проявляйте нежность.
* Будите ребенка через 3–4 часа после засыпания – для посадки на горшок или похода в туалет. Также можно использовать сигнальную терапию, например – «энурезный будильник». Он состоит из браслета и датчиков, которые прикрепляются к трусикам. При выделении первых капель браслет вибрирует и будит ребенка.
* Делайте физические упражнения на развитие мышц мочевого пузыря и ягодиц:
* Приучаем считать до 5 сидя на горшке, прежде чем начать мочеиспускание. Постепенно увеличиваем время. Со временем даем дополнительную нагрузку – просим во время мочеиспускания ненадолго задержать процесс и продолжить дальше.
* Делаем «велосипед» и «ножницы ногами».
* «Ходим» на ягодицах, напрягая по очереди левую и правую ягодицу с вытянутыми вперед и расслабленными ножками.
* Приседаем с разведенными коленками, держась за стул или выставив вперед руки с мячиком.
* Лежим на животе, поочередно поднимаем вытянутые ножки.

Физические упражнения выполняем 8–10 раз по два подхода. Такую гимнастику лучше сделать утренней или дневной. Для повышения мотивации у ребенка можно проводить тренировки в ярком костюме, с мячом и другими игрушками.

Для достижения положительных результатов, очень важно, чтобы стремление было обоюдным: ребенок должен понимать важность занятий, стремиться к излечению и верить в успех.

* Чаще хвалите его – это поможет повысить уверенность ребенка в своих силах. Не бойтесь доверять ему ответственные дела - пусть он станет вашим незаменимым помощником. Не заостряйте внимание на недостатках, отмечайте достоинства.
* Приучайте ребенка ухаживать за домашними животными, помогать пожилым людям, членам семьи. Таким образом, на подсознательном уровне у ребенка сформируется установка: если я могу помочь другим, значит могу помочь и себе.

*Материал подготовила С. Г. Якунина, педагог-психолог ОЦДиК*

*При подготовке статьи была использована литература: Е.В. Шитова «Работа с родителями»; Интернет-ресурсы -* [Энурез: что это такое, причины у детей и взрослых, лечение недержания мочи (probolezny.ru)](https://probolezny.ru/enurez/)