

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЭНУРЕЗА

Энурез... Эта проблема вызывает у родителей много переживаний, разговоров и неудобств. Утром – мокрые простыни, возмущенный голос родителя, слезы ребенка, особенно если его ругают, постоянные слова: «Ну, как же так! Что же делать?». Ребенок понимает, что взрослые если и не сердятся, то точно расстраиваются.

Причины энуреза разный, обратите на это внимание!

Неврозоподобный энурез - связан с наследственностью, органическими нарушениями, задержкой созревания механизмов регуляции мочеиспускания в коре головного мозга. Психологические причины в данном виде отсутствуют. Здесь требуется обращение к врачу.

Невротический энурез - как правило, связан, с психотравмирующей ситуацией (сильным испугом, стрессом и т.п.). Сам энурез начинается непосредственно в момент стресса. Далее стресс проходит, а энурез остается. И так как терпения у родителей не хватает, происходит невротизация ребенка.

Так как воспитание характеризуется, прежде всего, определенными сторонами отношения родителей к детям, выделяются особо существенные факторы невротизации детей. К факторам первого порядка можно отнести следующие стороны, или аспекты, отношения родителей.

- **Непонимание** особенностей личностного развития ребенка. Родители считают его упрямым, хотя речь идет о сохранении элементарного чувства собственного достоинства. Так же родители думают, что ребенок не хочет, а он не может.

- **Непринятие** детей. Это непринятие индивидуальности ребенка, его своеобразия, особенностей характера. Непринятие в большей степени отражается на состоянии ребенка в первые годы жизни, именно тогда, когда требуется максимум эмоционально-теплого отношения родителей.

- **Несоответствие** требований и ожиданий родителей возможностям и потребностям ребенка. Это ведущий фактор, вызывающий нервно-психическое перенапряжение у ребенка.

- **Негибкость** родителей в отношениях с ребенком. Не учитывается меняющаяся ситуация, происходит фиксация на проблеме, запрограммированные требования к ребенку, отсутствие альтернативных решений, предвзятость суждений родителей по отношению к ребенку. Негибкость обусловлена как характерологическими особенностями, так и невротическим состоянием самих родителей. Невротическое состояние родителей препятствует гибкому контакту по причине увеличения внутриличностной напряженности и эгоцентризма.

- **Неравномерность** отношения родителей в разные годы жизни детей. Недостаток заботы сменяется ее избытком (гиперопека) или, наоборот, избыток – недостатком (дефицитом внимания) в результате различного характера восприятия детей, рождение второго ребенка и противоречивости личностного развития самих родителей.

- **Непоследовательность** в обращении с ребенком - важный фактор невротизации, создающий эффект «ошибки» нервных процессов, в результате меняющихся и противоречивых требований родителей. Условием непоследовательности будут постоянные обещания или угрозы, недоведение начатого дела до конца, непредсказуемая перемена настроения, несоответствие между требованиями и контролем, переходы из одной крайности в другую, что приводит вначале к неустойчивости нервных процессов ребенка, затем к их возбуждению и утомлению.

- **Несогласованность** отношений между родителями вызванная наличием конфликта, усиленного яркими чертами их темперамента.

Помимо всех «НЕ», отклоняющего воспитания можно еще выделить такие факторы как:

Аффективность – избыток родительского раздражения, недовольства, беспокойства, тревоги, страха. Аффективность часто создает эффект суматошности в доме, беспорядочности, всеобщего возбуждения. После чего родители переживают случившееся, испытывая чувство вины от неспособности справиться со своими выходящими из под контроля эмоциями.

Доминантность в отношениях с детьми – сюда входит безоговорочное утверждение взрослыми любой своей точки зрения, стремление подчинить ребенка, создать зависимость от себя, стремление к строгой дисциплине и ограниченной самостоятельности. А так же использования принуждения и репрессивных мер, включая физические наказания.

Противоречивость в отношениях с детьми – часто взаимоисключающие стороны. Аффективность и гиперопека уживаются с недостаточной эмоциональной отзывчивостью к ребенку. Тревожность с доминантностью, завышенные требования с родительской беспомощностью.

Известный психолог А. Лоуэн в своей книге «Психология тела» пишет, что, **Энурез** — это возможность ребенка «плакать вниз».

«Когда сквозь тело проходит волна плача, его напряженность растворяется и напряжение уходит. Однако приходит время, когда ребенка начинают наказывать за плач, и он должен задушить в себе спазмы и проглотить слезы.

Другим естественным чувством, которое трудно принять многим родителям, является гнев, особенно, когда он направлен против них самих. И все-таки, дети спонтанно атакуют родителей, когда чувствуют, что их ограничивают или навязывают им свою волю.

Немногие родители могут принять гнев своего ребенка, так как он угрожает их власти и контролю. Так или иначе, они будут учить своего ребенка, что гнев - плохое поведение, и что он будет наказан за это.

*Даже такие невинные проявления как беготня, крики или активное поведение могут разозлить некоторых родителей, которые требуют, чтобы ребенок успокоился, вел себя прилично и сидел тихо.» А. Лоуэн «Психология тела»**

Что делать? Спрашивают родители!

- Не ругайте ребенка утром!
- Объясните взрослым членам семьи, что необходимо набраться терпения.
- Не обсуждайте проблему при ребенке с другими людьми.
- Учите ребенка выражать свои чувства и эмоции!
- Не запрещайте ребенку то, что является признаком нормальной детской жизни: прыгать, бегать и играть.
- Объяснить ребёнку, что он писается не из вредности, бестолковости или неаккуратности, а потому что у него накапливается внутреннее нервное напряжение (беспокойство, страх, злость, обида)
- Категорически нельзя вечером родителям проявлять сильные негативные эмоции в присутствии ребёнка.
- Проявите любовь и поддержку!
- Пересмотрите методы воспитания ребенка. Возможно они не подходят именно для вашего ребенка.
- Если не можете справиться сами – обращайтесь к специалистам. Не бойтесь этого!

И помните работа с энурезом ребенка, это в первую очередь работа с родителями. Психолог в случае у ребенка энуреза, помогает родителям осознать их положительную роль для сохранения стабильности в семье. Когда родители поймут и начнут искать другие пути решения своего конфликта, то энурез у ребенка исчезает. Родителям придется решать то, что может принести им большие душевные переживания, и все-таки это лучше чем мокрая постель ребенка.

Если в семье сохраняется конфликтная и неблагоприятная эмоциональная атмосфера, то симптомы энуреза будут сохраняться у ребёнка, какую бы психологическую работу и медикаментозное лечение с ним не проводили.

* Александр Лоуэн «Психология тела» Из-во: Корвет, 2015г, 224стр.

*Кузьменко Екатерина Евгеньевна
Заведующий ОСПП
Доктор философии в области психологии*