***Памятка родителям ребенка с энурезом***

- Кормите ребенка с **психогенным ночным энурезом** ужином не позднее чем за 3 часа до сна.

- Обеспечьте такому ребенку на ужин сухую бессолевую диету, на ночь – соленый продукт (для задержки воды в организме). Молочные продукты, огурцы, яблоки, виноград, груши, фруктовые соки и крепкий чай вечером лучше не давать – они оказывают сильное мочегонное действие. За полчаса до сна дайте ребенку бутерброд с тонким слоем масла и кусочком соленой рыбы или парой килек. Запивать ничем не надо. Соль задержит жидкость в организме.

- Перед сном отведите ребенка в туалет, не торопите его: пусть он посидит там спокойно.

- Не укладывайте ребенка с собой в постель, чтобы ночью разбудить его или отвести в туалет.

- Прекратите напоминания, побудки по ночам, расспросы и тем более – насмешки и ворчание по поводу энуреза.

- Не ругайте ребенка за мокрую постель, старайтесь не заострять на этом

внимание. Поручите ребенку самому заменять мокрую постель (это не должно выглядеть

наказанием). Если ребенок уже может самостоятельно помыться и постирать белье, пусть

сам делает и это.

- Ввести жетонную систему: чтобы получить вознаграждение, ребенку нужно набрать определенное число «сухих» ночей.

- Пяти-шестилетнему ребенку с энурезом предложите тренинг удержания мочи до 15 минут после позыва на мочеиспускание. Во время мочеиспускания пусть 3–4 раза прерывает его.

**Практикум**

***Воздушный шарик***

Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает

живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на пять секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на пять секунд. Выполняется 5–6 раз подряд.

***Слоненок***

Представь, что к нам приближается симпатичный маленький слоненок. Но он не смотрит

себе под ноги и не видит, что ты лежишь у него на пути в высокой траве. Вот-вот сейчас

наступит на твой живот, не двигайся, уже нет времени отползти в сторону. Просто

подготовься: сделай свой живот очень твердым, напряги все мускулы как следует. Оставайся так лежать. Но, кажется, он сворачивает в сторону… теперь можно расслабиться. Пусть твой живот станет мягким, как тесто, расслабь его как следует. Насколько так лучше, правда? Но вот слоненок опять повернул в твою сторону. Берегись! Напряги свой живот. Сильнее. Если слоненок наступит на твердый живот, ты не почувствуешь боли. Преврати свой живот в камень. Уф, опять он свернул, можно расслабиться. Успокойся, ляг поудобнее, расслабься.

Замечаешь разницу между напряженным и расслабленным животом? Как это хорошо, когда твой живот расслаблен. Но вот слоненок перестал крутиться и направился прямо на тебя!

Сейчас точно наступит! Напряги живот как можно сильнее. Вот он уже заносит над тобой

ногу, сейчас наступит!.. Фу, он перешагнул через тебя и уже уходит отсюда. Можно

расслабиться. Все хорошо, живот расслаблен, и ты чувствуешь себя хорошо и спокойно.

***Забор***

А теперь представь, что тебе нужно протиснуться через очень узкую щель в заборе, между

двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненьким, чтобы

протиснуться и не получить занозу. Втяни живот, постарайся, чтобы он прилип к

позвоночнику. Стань тоньше, еще тоньше, ведь тебе очень нужно пробраться через забор. А теперь передохни, уже не надо утоньшаться. Расслабься и почувствуй, как живот

«распускается», становится теплым. Но вот пора опять пробираться через забор. Втяни

живот. Подтяни его к самому позвоночнику. Стань совсем тоненьким, напрягись. Тебе очень нужно протиснуться, а щель такая узкая… Ну все, получилось пролезть и ни одной занозы!

Можно полностью расслабиться. Откинься на спину, расслабь живот, пусть он станет

мягким и теплым. Как ты хорошо себя чувствуешь! Все получилось замечательно!

***Будильник***

Присядьте на постель к засыпающему ребенку и проведите с ним сеанс аутогенной

тренировки. В формулах самовнушения замените слова на более интимные и употребляемые ребенком. В качестве сигналов «будильника» используйте ощущения, которые ваш ребенок испытывает при пробуждении.

«Сейчас ты засыпаешь и слушаешь мои слова. Тебе легко повторять их про себя и

представлять все это. Повторяй и представляй. „Я спокойно засыпаю. Во время сна моча

находится в мочевом пузыре. Мой мочевой пузырь крепкий. Когда я сплю, мочевой пузырь закрыт. Мне легко удержать мочу. Я сразу почувствую позыв на мочу. Мой будильник разбудит меня автоматически. Когда я захочу помочиться, сразу проснусь, встану с постели и пойду в туалет. Потом я быстро и легко засну. Утром я проснусь в сухой кровати“».

*Материал взят из книги Г. Старшенбаум «Большая книга психосоматики»*