

Vaikų enurezė ir enkoprezė.

Psichologo rekomendacijos tėvams

Viena nepatogiausių priežasčių, dėl ko tėvai kreipiasi į vaikų psichologą, yra vaiko šlapimo nelaikymas (enurezė) arba išmatų nelaikymas (enkoprezė). Problema itin nemaloni, varginanti vaikus ir gąsdinanti tėvus. „Gydymo“ kelionė turėtų prasidėti nuo fiziologinio patikrinimo pas pediatrą, neurologą, kartais ir psichiatrą. Jeigu vaikas fiziškai yra sveikas, tėvai kartu su vaiku ateina pas psichologą. Kuo psichologas gali padėti tokioje situacijoje?

Priežastys ir rekomendacijos

Kartais enurezė (šlapimo nelaikymas) ir enkoprezė (išmatų nelaikymas) turi neurotinių ir psichologinių priežasčių. Tai gali būti ilgai besitęsiantys psichologiškai vaiką traumuojantys veiksniai:

- nepalanki šeimos aplinka,
- emociškai nestabilūs, agresyvūs tėvai,
- nuolatiniai konfliktai,
- tėvų skyrybų baimė,
- protestai prieš susiklosčiusius santykius šeimoje ir pasikartojančius konfliktus,
- per didelis tėvų griežtumas ir reiklumas vaikui.

Tokiais atvejais enurezė dažnai yra stipraus emocinio streso išlaisvinimo būdas. Todėl vaikui būtina sudaryti sąlygas atsikratyti šios įtampos kitais būdais. Tai gali būti:

- fizinis aktyvumas, kuris vaikui patinka (plaukimas, kamuolio mėtymas, spardymas ir pan.);
- jėgos lauko žaidimai, geriau su tėvais (sniego gniūžtės, kova su pagalvėmis, imtynės);
- kūryba, kuri patinka vaikui (o ne suaugusiam!): piešti, lipdyti, statyti, modeliuoti;

! Jei vaikas bus priverstas daryti tai, kas išdėstyta aukščiau, tai tik padidins įtampą ir sustiprins pasireiškiančius simptomus!

Labai svarbu, kad enurezė būtų „įsisąmoninta, suvokta“: būtina vaikui paaiškinti, kad jis nevalingai šlapinasi ne todėl, kad yra blogas, kvailas ar ne atidus, o todėl, kad jis kaupia vidinę nervinę įtampą (nerimą, baimę, pyktį, pasipiktinimą). Todėl kiekvieną vakarą (jei enurezė yra naktinė) prieš einant miegoti, pasikalbėkite su vaiku apie tai, kas jį per dieną nuliūdino, ką jis turėjo patirti (ir iš savo tėvų taip pat!), dėl ko jis buvo ypač piktas, dėl ko nusiminė, liūdėjo. Svarbiausia, kad emocijos turi būti įvardintos (padėkite vaikui tai padaryti), tada įtampa atslūgsta: pykau ant mamos, močiutė mane įskaudino, išsigandau vaikų. Tuo metu tėvai turi stengtis priimti visas vaiko emocijas, nesiginčyti su juo ir nesišaiptyti iš jo reakcijų: girdžiu, ką sakai, suprantu, kad buvai išsigandęs ir pan.

Vakare suaugusiems vaiko akivaizdoje būtina vengti stiprių neigiamų emocijų. Tai išprovokuos šlapinimosi į lovą simptomų atsiradimą ir pablogins situaciją. Jei jaučiate poreikį išsiaiškinti nesutarimus, susitarkite tai padaryti vėliau, kai vaiko nebus namie.

Jei vis tik suaugusieji ginčijasi tarpusavyje, vaikui būtina paaiškinti situaciją, dėl ko kilo ginčas (paprastais, vaikui suprantamais žodžiais), patikinti, kad tai niekaip nesusiję su vaiku ir suaugusieji būtinai susitars ir susitarkys.

Svarbu išmokyti vaiką kalbėti apie tai, ką jaučia savo tėvams, tuo tarpu tėvai privalo priimti šiuos žodžius be agresijos: „Tu mane įskaudinai, mama“. Galite paklausti savo vaiko: „Tu dabar tyli ir nekalbi su manimi - ar tu piktas? Ar tu įžeistas? Ar tu bijai?“

Susitarkite su vaiku, kad kai tėtis ar mama yra pernelyg emocingi ir negali ramiai kalbėti, vaikas turi jį sustabdyti: „Tėti, tu labai pyksti, sustokim“. Raskite tokius ženklus ir signalus, kurie vaikui yra suprantami bei priimtini, kad jis galėtų juos naudoti.

Nors enkoprezė (išmatų nelaikymas) nepadaro vaiko neįgaliu, tai gerokai apsunkina jo gyvenimą, tampa konfliktų priežastimi. Tokiems vaikams sunku, o kartais ir neįmanoma būti poilsio namuose, kartu su bendraamžiais dalyvauti varžybose, turistinėse kelionėse ir kituose viešuose renginiuose. Pašaipos ir bausmės gali labai prisidėti prie vaiko kaltės ir menkavertiškumo jausmo vystymosi, o tai neigiamai veikia asmenybės formavimąsi. Daugelis vaikų, sergančių enkopreze, tampa užsisklendę, apatiški, drovūs ir vieniši, o kai kuriais atvejais - agresyvūs, susierzinę, linkę į konfliktus.

Iš pradžių vaikai nerimauja dėl savo enkoprezės, vėliau tai virsta stereotipiniu elgesiu. Nors juos bara ir primena, vaikas vis tiek neina (ir nesiprašo) į tualetą.

Tėvai dažniau linkę dėl to kaltinti ugdymo įstaigų mokytojus, tualetų nepatogumus, nurodo konkrečius ar numanomus išgąsčio atvejus dėl kitų kaltės. Nedarniose šeimose mamos dažniausiai kaltę perkelia tėčiams, o tėčiai - mamoms. Vis tik antrinė enkoprezė, labiau pasireiškianti dienos metu, dažniausiai turi psichologines priežastis. Simptomai atsiranda dėl konfliktinių situacijų šeimoje, emocinės šilumos ir paramos trūkumo, ir staigių psichologinių traumų (pvz.: išgąsčio).

Ikimokykliniame amžiuje vaikams pasireiškianti enkoprezė beveik visada yra protesto reakcija, nukreipta prieš tam tikrą nepageidaujamą situaciją.

Artimieji gali tai suprasti, kaip perdėtą pasipriešinimo demonstravimą ar iššaukiantį elgesį. Tačiau vaikas, kenčiantis nuo šios enkoprezės formos, bandydamas paslėpti savo trūkumus, dažnai elgiasi abejingai. Jo elgesyje gali išryškėti saviizoliacija, užsispyrimas, negatyvizmas, o kartais ir bendra psichikos regresija, kai sutrinka savitarnos įgūdžiai, sumažėja žodynas, vaikas ima elgtis kaip jaunesnio amžiaus. Panaši būklė paprastai atsiranda, kai vaiko raidą paveikia psichologinė trauma ir disharmonija. Jei vaiko šeimos situacija keičiasi į gerąją pusę, enkoprezės simptomai gali su laiku sumažėti ir išnykti.

Pagrindinis enkoprezės gydymas yra psichoterapija.

Svarbiausia rekomendacija tėvams - nebarti vaiko ir nebausti už nešvarius drabužius, išlaikyti priimantį santykį, tinkamai derinti gerumą ir reiklumą vaiko auklėjime ir tuo pačiu

nedaryti jam išimčių dėl šio sutrikimo (kad vaikas nepajaustų naudos iš to). Naudinga būtų pasakyti, kad ne jis vienas kenčia nuo šio sunkumo – jį turi ir kiti vaikai. Taip pat rekomenduojama reguliariai laikytis būtino reikalavimo – švelniai, bet atkakliai priminkite vaikui naudotis tualetu.

Idealus požiūris - nesureikšminkite ir nesakykite žodžių „problema“ ar „liga“.

Jei vaikas yra „apkrautas“ žinojimu, kad tai didelė problema, suaugus jį gali lydėti simptomų pasikartojimo baimė.

Jei šeimoje išlieka konfliktiška ir nepalanki emocinė atmosfera (tėvai nuolat įžeidinėja ir žemina vienas kitą vaiko akivaizdoje, ilgai nekalba tarpusavyje, baudžia vaiką fizinėmis bausmėmis ir pan.), vaikui išliks enurezės ir enkoprezės simptomai, nepaisant to, koks psichologinis ir/ar medikamentinis gydymas bebūtų taikomas.

Parengė Klaipėdos PPT psichologė Monika Pranauskienė

Pagal: psichologes N. Kuleva, I. Liaskovskaja

