

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
**«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»**  
**Ресурсный центр "Растем вместе"**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАПОР  
У ДЕТЕЙ ДО 4 ЛЕТ»**

подготовила:  
педагог-психолог СРП  
Брацыхина Л.С.

Ноябрь, 2019 года

Проблемы со здоровьем у маленьких детей вызывают гораздо больше опасений, чем у взрослых. Малыш вряд ли расскажет о симптомах и своих ощущениях, да и лечение необходимо проводить с осторожностью. Психологический запор у ребенка – проблема, с которой сталкиваются многие родители. И хотя объективных причин для затрудненной дефекации нет, ребенок не может испражниться, терпит из последних сил, а каловые массы затвердевают. Что делать в такой ситуации? Как справиться с патологией?

### **Психологические проблемы запора**

Неврогенный запор, как называют его медики, возникает потому, что ребенок хочет справить нужду, но сдерживает себя, старается перетерпеть. В итоге каловые массы становятся твердыми, а нормальное испражнение невозможно. Эта ситуация происходит впервые, когда ребенок начинает осознавать свои потребности – примерно в 2-3 года, часто совпадает со временем приучения к горшку.

Запоры на нервной почве могут продолжаться несколько лет: если проблема не была решена в детстве, ребенок испытывает трудности дефекации и в детском саду, и в начальной школе. Нередко малыш думает, что какать – это плохо, он стесняется ходить в туалет, чувствует себя дискомфортно.

В норме годовалый ребенок должен испражняться 1-2 раза ежедневно. У некоторых детей наблюдается задержка – они какают раз в 2 дня, что не является поводом для паники. Но если каловые массы не выходят более длительный срок, это состояние считается запором.

### **Причины возникновения психологического запора**

Физиологические причины появления неврогенных запоров у детей отсутствуют. То есть, влияние не оказывает пища, недостаточное количество выпитой жидкости, прием медикаментов. Причины кроются в голове ребенка, он просто боится какать. В большинстве случаев родители могут с легкостью отследить, почему возник психологический запор у ребенка 2-3 лет, так как провоцирующих факторов немного:

Негативный опыт в прошлом – ребенок мог пережить болезненные ощущения. Понос, трещинка, непроизвольное опорожнение – привели к тому, что теперь малыш боится какать. Так же если в прошлом мама отругала за «сюрприз» в штанишках, либо во время приучения к горшку постоянно кричит, ребенок получает психологическую травму;

Стеснение – часто проявляется при первых визитах в детский сад. Домашний ребенок боится какать при чужих малышах, общественный туалет может вызывать отвращение. Ситуация усугубляется и из-за некомпетентных воспитателей, которые кричат на детей, если те хотят какать во время тихого часа или прогулки;

Стресс – причина взаимосвязана с двумя предыдущими. Маленькому ребенку требуется понимание и забота со стороны родителей. Необходимо создать комфортную обстановку для похода в туалет, не подгонять кроху, а в случае, если что-то не получается – действовать спокойно, без криков и ругани.

Стеснительному малышу трудно побороть свои страхи в детском саду, а приучение к горшку вряд ли пройдет быстро. Слишком нервным родителям стоит вспомнить себя в этом возрасте или спросить у мамы: наверняка с ними проблем было во много раз больше, так что нужно терпеливей относиться к естественным потребностям крохи.

### **Симптомы и осложнения**

Симптом детского запора только один – ребенок не ходит в туалет более двух суток. Если затрудненная дефекация совпала с периодом первых посещений садика или приучения к горшку, вероятно, проблема носит нервный характер. Психологические запоры у детей, если их игнорировать, могут привести к серьезным осложнениям:

Застой каловых масс и вздутие живота – кал будет давить на внутренние органы, боли возникнут в сердце, печени, желудке;

Интоксикация организма – не выведенные вовремя шлаки и токсины распространяются вместе с током крови;

Отсутствие аппетита – кроха не капризничает, он действительно не хочет есть, так как пища уже не вмещается, ребенок начинает худеть;

Отрыжка и неприятный запах изо рта – меняется вкус еды, малышу противно принимать пищу;

Изменение настроения – снижается активность, появляются капризы, ребенок ходит грустным, ничего не хочет делать.

Если не решить проблему, спустя 2-3 года нарушится сон, снизится концентрация внимания и память, а кожные покровы приобретут желтоватый оттенок. Так что, запор у ребенка – это не то состояние, которое можно игнорировать, оно не пройдет самостоятельно, требует лечения и внимания со стороны взрослых.

### **Что делать, если ребенок боится какать?**

Так как заранее знать природу запора родители не могут, действовать необходимо в нескольких направлениях:

Сдача анализов и посещение гастроэнтеролога. Нужно убедиться, что у ребенка нет дисбактериоза или паразитов;

Смягчить каловые массы – это позволит избежать трещин в будущем, поможет ребенку комфортно и безболезненно испражниться;

Нормализовать эмоциональный фон – ребенка следует успокоить, убедить его в том, что такая ситуация больше не повторится. Нужно создать необходимые условия для похода в туалет, нельзя ругать малыша, даже если он пока не может ходить в горшок и использует для этих целей штанишки. Задача родителей – быть спокойными, передать это состояние ребенку, убрать факторы, спровоцировавшие проблему.

Что делать при психологическом запоре у ребенка? Конечно, нужно понять причины патологии, использовать профилактические и лечебные методы воздействия. Не факт, что с застоем каловых масс удастся справиться быстро – на терапию может уйти несколько месяцев, а иногда – даже год.

### **Как помочь ребенку преодолеть психологический запор?**

Только созданием положительной атмосферы не обойтись – требуются

эффективные методы лечения, направленные на то, чтобы малыш смог легко ходить в туалет. Родители должны пересмотреть рацион, режим дня, условия, в которых кроха испражняется. Нередко требуется и прием слабительных препаратов, чтобы нормализовать дефекацию.

### **Медикаментозные способы**

Казалось бы, зачем принимать лекарства, если запор носит нервозную форму? На самом деле, первоначально ребенок терпит и не идет на горшок из-за психологических причин, но позже, когда каловые массы затвердели, покакать уже невозможно даже в комфортной обстановке. Необходимо проводить медикаментозное лечение.

### **Эмоциональная поддержка**

Родителям малыша придется запастись терпением, ведь психологическая помощь при запорах у ребенка – это обязательная и эффективная терапия. Как помочь крохе?

Объясните, что какать не больно, в этом нет ничего постыдного и унижительного, ведь речь идет о естественных явлениях. Делать это нужно языком, понятным малышу, и столько раз, сколько потребуется;

Хвалите ребенка за то, что он смог сходить в туалет. Даже если покакать удалось в трусы, нельзя ругать кроху и кричать на него. Главное, что животик перестал болеть, и пропала тяжесть. А в дальнейшем постепенно приучайте к горшку;

Терапия сказками – популярный и действенный прием, который увлекает ребенка. Расскажите крохе историю о том, что в попе живет кака, которая хочет выйти наружу и плачет, если это сделать не получается. Она страдает от этого, поэтому маленький рыцарь или юная принцесса должна спасти каку, сходя в туалет;

Купите ребенку пластилин и играйте с ним, если замечаете, что кроха сдерживает естественные позывы. Работа с этим материалом расслабит мышцы и облегчит поход в туалет.

Красивый горшок с веселыми рисунками тоже поможет решить проблему – необходимо создать комфортную обстановку для малыша, чтобы он чувствовал себя безопасно в процессе дефекации.

### **Специальная диета**

Как справиться с психологическим запором у ребенка? В этом нелегком деле необходимо размягчить каловые массы, используя лечебную диету. В рацион крохи нужно добавить:

- Овощные соки – свекольный, тыквенный, морковный;
- Воду – малыш должен выпивать в день 50 мл чистой воды на 1 кг веса;
- Сухофрукты – изюм, курага, чернослив;
- Кисломолочные продукты – йогурты, ряженку, кефир не старше 1 дня, готовить простоквашу лучше в домашних условиях, так полезней.

Капризному малышу готовьте овощные супы, прячьте овощи в котлетки, делайте пюре, чтобы он мог пить из бутылочки, украшайте еду. В общем, постарайтесь, чтобы нужные продукты поступали в организм.

Также придется ограничить потребление сладостей – без этого победить

запор сложно.

### **Режим дня**

Чтобы улучшить моторику кишечника, необходимо больше двигаться, поэтому день нужно начинать с зарядки – несложные упражнения полезны и для общего здоровья. Если ребенок непоседлив, не ограничивайте его в движении – пусть бегает и прыгает, тогда проблем с опорожнением не возникнет. Не лишней будет и вечерняя прогулка на свежем воздухе.

У ребенка должен быть стабильный распорядок дня – уход ко сну и пробуждение в одно и то же время. Необходимо, чтобы малыш кушал несколько раз, а в перерывах между едой не кусочничал, таская сладости со стола.

### **Советы доктора Комаровского**

Детский врач Комаровский известен многим родителям – его советы являются действенными и эффективными. Так, в борьбе с запором он рекомендует проконсультироваться с педиатром и использовать свечи для облегчения дефекации. Когда физиологическая проблема решена, следует приступать к профилактике:

- Обеспечить правильное питание;
- Приобщать ребенка к активной и подвижной жизни;
- Отказаться от употребления фаст-фуда, газировок, сладостей – это настоящий бич современности, который позволяют детям многие родители;
- Следить за стулом малыша, хорошо, если он научится какать в одно и то же время;
- Пить больше воды;
- Улучшить психологический климат в семье.

Психологический запор – это опасное состояние у ребенка, которое требует помощи со стороны родителей и врачей. И если размягчить каловые массы не составляет труда с использованием препаратов, выяснить и устранить причины будет сложнее. Необходимо понять, что спровоцировало запор, наладить отношения с крохой, сделать так, чтобы поход в туалет превратился из кошмара в увлекательное приключение, а ребенок перестал бояться.