



„Moczenie Nocne”- Bajki Terapeutyczne: Opowiadanie o Ani, Część II. Opracowała : Magdalena Jesien- psycholog

Na podstawie: **D. Brett „Bajki, które leczą”.**

Ciąg dalszy opowiadania:

Beyonce popatrzyła na Anię i powiedziała:

-Czasem rodzice kupują dziecku specjalny koc, który uruchamia dzwonek, jak tylko pęcherz zaczyna się opróżniać. Dzwonek budzi mózg, a ty zdążysz do toalety.

- To może być całkiem fajne- powiedziała Ania.

- Powinnaś wiedzieć, że pęcherz jest podobny do balon. Jest bardzo rozciągliwy i może pomieścić dużo moczu. Jednak niektóre pęcherze potrafią się dobrze rozciągać. Chociaż mają w sobie tylko trochę moczu, wydaje im się, że są pełne. Gdyby nauczyły się dobrze napinać, byłyby wystarczająco duże, aby utrzymać mocz w czasie snu i wtedy nie musiałyby chodzić do toalety w nocy

- Czy mogę nauczyć pęcherz jako powinien się rozciągać, zapytała Ania?

- Oczywiście, że tak- odpowiedziała Be.

- Świetnie. Ania była tak podekscytowana, że zaczęła skakać po swoim łóżku.

- No więc, czego chcesz się najpierw nauczyć?- Ania zastanawiała się przez chwilę.

- Chciałabym wiedzieć jak wzmocnić mięśnie pęcherza.

- To nie jest trudne. Zapewniała Anię Be. Wiesz chyba, że najlepszym sposobem na wzmocnienie mięśni są ćwiczenia.

- Tak. Jeśli często dźwigasz ciężary mięśnie twoich ramion stają się silne, a jeśli dużo chodzisz, masz silne mięśnie nóg.



- **Zgadza się, najlepszym sposobem na ćwiczenie mięśni jest częste ich** używanie- powiedziała Be i wyjaśniała dalej. Mięśnie pęcherza kontrolują jego ujście. Kiedy otwierają pęcherz- mocz wypływa, kiedy zamykają- przestaje płynąć. Najlepiej ćwiczyć je wtedy gdy idziesz do toalety- używając mięśni pęcherza, postaraj się zatrzymać strumień moczu, a potem wypuścić go, zatrzymać i znowu wypuścić. W ten sposób ćwiczysz i wzmacniasz mięśnie pęcherza.

- To wydaje się łatwe. Ile razy powinnam to zrobić?

Za każdym razem kiedy idziesz do toalety powinnaś zatrzymać i uwolnić strumień moczu 10 razy, ale nie musisz robić tego ćwiczenia przed pójściem spać. Wtedy po prostu uwalniasz cały mocz od razu.

- Dobrze powiedziała z entuzjazmem Ania.- Zacznę od razu, gdy będę musiała iść do toalety. Wkrótce moje mięśnie pęcherza będą najmocniejsze na świecie.

- No pewnie.- odezwał się przytłumiony głos, który zdawał się pochodzić z wnętrza organizmu Ani.

Dziewczynka aż podskoczyła.

- Kto to był?- spytała przestraszona.

- To ja, twój mięsień pęcherza- odezwał się znowu głos.- cieszę się, że chcesz mnie wzmocnić. Mam już dość ponaglenia. Chcę być najmocniejszym mięśniem pęcherza, o jakim kiedykolwiek słyszano.

Ania spojrzała na Beyonce i powiedziała ze zdziwieniem.

- Zdaje mi się, że mój mięsień pęcherza do mnie mówi.- Beyonce nie wyglądała na zaskoczoną.

- Tak to on. Teraz kiedy już się poznaliście wszystko pójdzie dużo łatwiej.

Wyciągnęła notes, zapisała w nim "mięsień pęcherza" i zrobiła przy nim haczyk.

- Teraz musimy nauczyć twój pęcherz, jak utrzymać więcej moczu.

- Kogo chcecie uczyć, mnie?- zapytał inny głos- Dlaczego mam trzymać więcej moczu? Jest mi dużo łatwiej wypuszczać mocz, gdy jestem wypełniony tylko w połowie.

- No cóż, dla mnie nie jest to takie łatwe- powiedziała surowo Ania.- sprawia mi to całe mnóstwo kłopotów.



- No tak. Odezwał pęcherz, który zdawał się być trochę zakłopotany.- nie wiedziałem, że sprawiam ci kłopoty.

-Niestety tak. - Ania. – Musisz się nauczyć tak rozciągać, żebyś mógł utrzymać mocz przez całą noc, bez potrzeby opróżniania się.

- Jak mam to zrobić?- zapytał pęcherz?

- jak on ma to zrobić- Ania spojrzała na Beyonce.

- No cóż, kiedy pęcherz chce się opróżnić wysyła sygnał do mózgu, aby powiadomić cię, że powinnaś pójść do toalety. Następnym razem, gdy to się zdarzy, zamiast pójść od razu do toalety, sprawdź, czy możesz jeszcze chwileczkę poczekać.. Wytrzymaj tak długo, jak to możliwe. Jeśli zrobisz to za każdy razem, gdy otrzymasz sygnał od swojego pęcherza, nauczysz go, jak utrzymywać mocz coraz dłużej. Pęcherz będzie umiał rozciągać się i utrzymywać więcej moczu. W ten sposób nauczy się trzymać mocz i nie będzie ci przeszkadzał w czasie snu.

- Wspaniale- powiedziała Ania.- Będę ćwiczyć rozciąganie pęcherza przed każdym pójściem do toalety.

- Hej dziewczyno- bez entuzjazmu odezwał się pęcherz.- jesteś pewna, że naprawdę chcesz to ćwiczyć? Jeśli chodzi o mnie wolę opróżnić się, gdy tylko czuję taką potrzebę.

- Nie, tak nie może być. To jest okropne.- powiedziała Ania głosem nie znośnym sprzeciwu, podobnym do tego, którego czasem używał Pan Nowak, gdy klasa źle się zachowywała. Teraz ja tu decyduję. Chcę mieć suche łóżko w nocy, a więc nauczę cię, jak dłużej trzymać mocz.

- No dobrze- pęcherz trochę się nadąsał,- Jak trzeba, to trzeba. Ania była podekscytowana.

- Nie mogę już się tego doczekać. Czy jest jeszcze coś, co mogę zrobić?

- Tak powiedziała Beyonce.. – Możesz na przykład mierzyć, ile moczu potrafi utrzymać twój pęcherz. W ten sposób zobaczysz, jak jest duży w tej chwili i będziesz mogła sprawdzać jak się rozciąga.

- Dobry pomysł, ale jak to zrobić?

- To jest całkiem łatwe. Najpierw pijesz, ile tylko możesz. Potem, kiedy musisz pójść do toalety, powstrzymujesz się tak długo, jak to możliwe. Gdy czujesz, że już dłużej nie wytrzymasz, zamiast oddać mocz do muszli, napełniasz nim słoik, który da ci mama. Ona

pomoże ci zmierzyć ilość moczu, żebyś zobaczyła, jak duży jest twój pęcherz. Najlepiej robić to rano, dwa razy w tygodniu. Zaobserwujesz wówczas, jak pęcherz robi się coraz większy.



Efekty mogą być widoczne od razu. Niektóre pęcherze wymagają więcej czasu niż inne, żeby je rozciągnąć. Jeśli jednak będziesz dalej ćwiczyć, twój pęcherz na pewno nauczy się rozciągać i utrzymywać więcej moczu.

- I jeszcze coś- dodała Beyonce- dobrze jest dużo pić w ciągu dnia, ponieważ w ten sposób pęcherz ma więcej moczu, aby ćwiczyć rozciąganie.

- Jasne.

- Beyonce znów wyciągnęła swój notes i napisała w nim „rozciąganie pęcherza i utrzymywanie moczu” oraz zrobiła przy tym kolejny haczyk. Potem spojrzała na Anię.

- Ach zupełnie bym zapomniała. Jest kilka rzeczy, których nie powinnaś jeść i pić wieczorem przed pójściem spać. Powodują one, że pęcherz staje się pobudzony, a to sprzyja wypuszczaniu moczu bez twojej wiedzy.

- Wszystko, tylko nie to- zaprotestowała Ania.

- Rozumiem. A więc przed pójściem spać nie powinnaś jeść czekolady, pić coli i kawy.

-Dobrze. Zapiszesz mi to wszystko?- poprosiła dziewczynka

- Oczywiście powiedziała Be.

- Po chwili wręczyła ani kartkę i powiedziała.

- Proszę bardzo. Na początek dwa tygodnie ćwiczeń. Niektórym dzieciom to wystarcza i ich łóżka pozostają suche. Inne muszą zrobić jeszcze kilka rzeczy , ale o tym porozmawiamy później. Wpadnę do ciebie jeszcze za dwa tygodnie i wtedy opowiesz mi, jak sobie radzisz.

- Dobrze- powiedziała Ania Beyonce na do widzenia gdy ponownie zajmowała miejsce na plakacie.

- Następnego dnia Ania powiedziała do mamy.

- Postanowiłam mieć suche łóżko w nocy.

-- To wspaniale.- ucieszyła się mam.

- Mam pewien plan- powiedziała Ania i zrobiła mamie wykład o pęcherzu i o jego mięśniach. Powiedziała czego nie powinna jeść i pić przed spaniem i wyjaśniła jakie ćwiczenia ma zamiar zrobić.

- Przyszedł mi do głowy świetny pomysł- zawołała mama. Ania spojrzała na nią podejrzliwie. Świetne pomysły mamy polegały czasem na zjedzeniu talerza brokułów.

- Zróbmy duży kolorowy wykres żebyś mogła zaznaczać, kiedy wykonujesz ćwiczenia, jak powiększa się twój pęcherz i jak długo potrafisz wstrzymać opróżnianie pęcherza.

- Dobry pomysł.- Ania bardzo lubiła rysować i kolorować.

- Zrobię bardzo kolorowy wykres.

I tak właśnie zrobiła.

Wyjaśnienia dla rodziców dotyczące opowiadania:

- Proste wyjaśnienie zasady działania pęcherza pozwala dzieciom zrozumieć problem moczenia oraz rozwiązania, które mogą zastosować. Zrozumienie problemu to pierwszy krok do jego rozwiązania.
- Używany tu słowa mocz, ale można zastąpić je innym wyrazem, który jest używany w domu.
- Jeśli nie zamierzacie zastosować alarmu moczenia można opuścić ten fragment opowiadania.
- Spotkanie dziecka z własnym pęcherzem w wyobraźni wzmacnia całe doświadczeniem Proces uczenia się staje się coraz bardziej obrazowy, a dziecko czuje, że m kierować swoim organizmem.
- Kiedy dziecko ćwiczy trzymanie moczu, warto odwrócić jego uwagę od tego faktu poprzez rozmowę lub zabawę.
- Dziecko przestaje się czuć jak opóźniony w rozwoju nieudacznik, który moczy łóżko.. Zaczyna być szefem. Im bardziej pewnie się czuje, tym większe szanse na sukces.
- U przeciętnego dziecka między 6 a 13 rokiem życia pojemność pęcherza wynosi około 30 ml na każdy rok życia.
- Zachęćcie dziecko aby przed pomiarem wypilo jak najwięcej. Napoje gazowane oraz te, które zawierają kofeinę działają pobudzająco na pęcherz. W ten sposób dziecko odda mocz w krótkim czasie po ich spożyciu. Słone potrawy pobudzają pragnienie, co jest również korzystne dla tego ćwiczenoa.
- Rezultaty pomiarów mogą być różne. Jako podstawę można przyjąć najwyższy pomiar.
- Bardzo ważnym aspektem w przedstawionym opowiadania jest fakt, że Ania przejmuje inicjatywę.
- Następuje mobilizacja energii, wzrost motywacji i wiary we własne możliwości.

- Następuje przejście do postawy kompetentnego nauczyciela, im bardziej odpowiedzialne, za sytuację czuje się dziecko, tym bardziej prawdopodobne jest ze odniesie sukces.