

## 1. 如廁習慣已準備好的象徵

你的孩子：

- 在午睡後尿布仍然乾爽。
- 能保持乾爽最少有兩小時。
- 能在尿布濕或不潔淨時表示不舒服。
- 喜歡沖廁及/或坐在廁板上。
- 表達需要用廁所。
- 喜歡模仿大的兄姊或朋友。
- 會發覺尿布是濕或污染。

## 2. 如廁習慣前的訓練

要培養你孩子以下的日常習慣：

- 替你的孩子在廁所換尿布。
- 容許你的孩子觀察兄姊或父母用洗手間。
- 把尿布的污物倒入馬桶內，及容許孩子親手把它沖淨。
- 用字語及圖畫標明那動作(例如：用馬桶，尿槽，小便，大便等)。
- 孩子可以如服練習坐在馬桶上。
- 讀給孩子聽有關如廁的書籍：如雅倫那弗高的一書「尿槽有一次」。
- 當你指明那尿布是濕或乾時，讓你的孩子去觸摸它。
- 讓孩子幫助取來新的尿布及把舊的放入垃圾桶裡。
- 用假設遊戲去啟發孩子的意識，如「弗沙伯詩小人」的在小馬桶上或玩具人在尿槽上。
- 要避免對身體廢物泄的動作有消極的反應，例如：不要說“噢，很臭”。要說“噢，我聞到大便”。

## 3. 其他的提議

- 當發現尿布濕時，立刻帶孩子到廁所去。
- 在孩子坐上馬桶前，讓他視察馬桶的一切。
- 使用慣常的指標，圖畫或實物給孩子準備使用馬桶。
- 利用音樂，玩具或圖書，使廁所成為舒服的地方。
- 把尿布除去短時間而穿上內褲。
- 要保持積極的態度，放鬆及讚許孩子在如廁練習的努力。

註：如果孩子在操練上產生情緒激動，應停止那活動。你的孩子可能未準備好。當孩子恢復心情舒暢時，可回復做些如廁訓練前的活動。  
(取材自多方面的資料)