

## 提示卡

# 帮助儿童建立独立如厕能力的步骤

当儿童能够自己照顾大小便的生理需求时，就可以发展自己的自主性和自尊。如厕训练有时会遇到不少困难。不过，孩子每跨越一步，就越接近培养独立如厕能力的目标。

在正式训练子女独立如厕之前，请先观察孩子是否有以下所列的迹象：

- 孩子每次能否保持不湿尿布最少两个小时？
- 孩子是否表现出对厕所有兴趣？（例如，想学冲厕）
- 孩子有没有用说话或手势表示他尿湿了或大便了，想更换脏了的尿布？
- 孩子有没有穿着裤子坐在马桶上？
- 孩子对其他照顾他的人有否表达同样的信息？

如果你的孩子显示出数个上述的迹象；那么，他已经可以进行如厕训练了。以下的提示能帮助你准备好进入这个重要阶段，并确保你和子女都可达致成功：

## 第一步：准备

- (a) **决定一个开始日期。**不要忘记和其他照顾孩子的人讨论如厕训练的计划。你也可以将开始日期写在日历上，让孩子也知道这个“大日子”。
- (b) 在开始日期倒数时，**帮助孩子对浴室建立起美好的联想。**要达到这个目的，你可以在浴室播放好听的音乐或在那里和孩子玩他喜欢的玩具。你甚至可以用孩子绘画的图画、贴纸或他喜欢的电视节目人物

玩偶来布置浴室。

- (c) **将所有尿布和与如厕卫生用品搬到浴室。**这样有助孩子将大小便与浴室联系起来。况且，浴室对他来说，已经是一个很好玩的地方。
- (d) **选用一个可以放在厕板上的坐垫。**这个设备可以确保孩子坐在马桶上时感到舒服和有足够支承。
- (e) **你可能考虑先让孩子使用便器。**不过，我们强烈建议你一开始就用马桶训练孩子大小便。这可省却日后还要花时间训练孩子从便器过渡到使用马桶。
- (f) **选用一张矮凳子，让孩子坐厕时双脚可以平稳的放置。**坐厕时，他的臀部、膝头和脚必须保持 90 度角才有足够支承。这可使孩子的腿部肌肉放松，更容易大便或小便。矮凳子也可方便孩子站在上面，用洗手盘洗手。
- (g) 你也需要预备充足的布料内衣裤，让孩子开始如厕训练时更换。最好能够和孩子一块去购买这些内衣裤。
- (h) 选择一些孩子最喜欢的物品，作为孩子每次成功在马桶大小便的奖励。最好选用如糖果、薯片、曲奇饼等孩子喜欢的零食；因为你每次只需给他小量，让他很快吃完。如果采用零食作奖励，切勿让孩子看

到整包零食；否则他会不停向你索取。

- (i) 细阅**如厕训练资料收集表**及训练的步骤。追踪记录孩子训练的进度有助你决定什么时候可以淡出你对他的帮助及确定在哪些方面他需要特别教导。（详情请参阅**第五个步骤**的说明）

## 第二步：训练的首天

- (a) 为孩子穿上一条容易穿上和脱下的裤子，甚至可以只给他穿上内裤。
- (b) 鼓励孩子大量饮用流质。孩子多喝饮品自然增加上厕所的次数。这样孩子就有更多机会实习上厕所，并且能有更多成功如厕的经验。不要忘记把资料记录表和笔带到浴室，方便你将每次如厕的资料记录下来。这些资料对你追踪孩子的进度很有帮助。（详情请参阅第五步的资料）

## 第三步：如厕训练的程序

- (a) 每隔 45 分钟或每逢孩子有迹象需要如厕就要鼓励孩子上一次厕所。这样可以帮助他“需要尿尿”的感觉与上厕所联系起来。
- (b) 最重要是每逢你提出要孩子上厕所都要依循相同的程序。这样可以帮助孩子习惯例行要做的事和对他的要求。

请看看我们建议你采用的顺序：

- (1) 对孩子说：“是时候尿尿了。”（或任何你决定采用的说话）。
- (2) 跟着，和他一同到浴室。
- (3) 到了浴室，叫他脱下裤子和内裤，然后坐在马桶上。

- (4) 孩子在马桶最少要坐上两分钟（如果他感到舒适，可以坐更长的时间）。
- (5) 给他一些玩具、图书或其他他感兴趣的物品，使他坐着时能保持轻松愉快。

如果孩子成功大便或小便，应**即时**给他奖励或赞赏，使他知道你以他感到自豪。跟着，继续第 6 至 10 的顺序。

- (6) 如有需要，替他擦干净屁股。
- (7) 让孩子站起来冲厕所。
- (8) 让他自己拉起内裤和裤子。
- (9) 让孩子自己洗手和抹手。
- (10) 回到如厕前的活动或开始新的活动。

如果孩子坐了超过两分钟仍没有大小便，应让他知道可以稍后再尝试。叫他停止如厕，然后继续第 8 至 10 的顺序。

- (c) 在如厕训练的过程中，应避免提供口头指示，否则孩子会变得过分依赖你告诉他如何做。一般来说，在背后默默地提供实际的协助，更能让孩子感受到是他自己独立地做各样事情。

## 第四步：如厕进深训练

孩子一旦在日间能持续控制大小便，只是偶然会有失控；那就可以开始训练他晚间如厕的习惯了。如果你决定作这个尝试，你需要特别留意：

- 限制孩子在晚间饮用流质，并且在临睡 2-3 个小时避免给他喝水。
- 要定时上床睡觉。
- 建立一贯的就寝例行程序，其中应包括上床前先上厕所。
- 早上孩子一起床就带他上厕所。

还有一点需要留意，控制大便的能力通常比控

制小便的能力较迟出现。所以，你会发现孩子会在成功控制小便一段时间后，才可以控制大便。

## **第五步： 收集资料**

如厕训练资料收集表包含了如厕训练的所有步骤。这个表格帮助你在整个训练过程追踪孩子的进度，并让你能考虑孩子在哪些方面需要更多（或少一点）帮助。这个表格有很清楚的指示，教你按部就班地填写有关资料。