

如厕训练

帮助孩子掌握一个重要的发展里程碑！



幼儿保健计划 (CHILD CARE HEALTH PROGRAM)

公共卫生 - 西雅图和金县 (Public Health – Seattle & King County)

如厕训练

家庭和儿童保育提供者之间的伙伴关系

离开尿布的世界，“毕业”到使用厕所，是儿童发展的一个重要里程碑。如厕训练通常在儿童蹒跚学步时就开始了。蹒跚学步的幼儿发展阶段，是向更高独立性过渡的阶段。使用厕所可以成为这种转变的一部分。

蹒跚学步的孩子在许多领域都在学习自我控制。同时，他们对独立和自我实现有着强烈的兴趣。虽然不再是婴儿，但幼儿需要与照顾者保持和婴儿时期同样强烈的依恋。但是，与婴儿不同的是，幼儿对坚持他们新发现的技能很感兴趣。幼儿和父母之间的关系会有各种不同的挑战，这些挑战主要是围绕控制和自我决定的。当你开始如厕训练时，重要的是要考虑如何维持这种积极的、精心培养的依恋关系。请记住，如厕训练不应该是一场让你和孩子都感到不安的权力斗争。

大多数孩子在 18 个月大的时候就表现出对上厕所的兴趣。你孩子的发展水平将决定他们是否准备好进行如厕训练。要确定你的孩子是否准备好接受如厕训练，请考虑以下几点：

- ❖ 你的孩子可以听从简单的指示吗？
- ❖ 你的孩子可以坐下来玩至少五分钟吗？
- ❖ 在大便或尿湿之前，您的孩子是否发出信号（咕噜声，拉扯尿布，面部表情等）？
- ❖ 您的孩子是否对使用马桶感兴趣（假装使用马桶，坐着，蹲着等等）？
- ❖ 是否有任何主要的家庭压力因素（搬家，新生婴儿）可能会干扰如厕训练？

给家庭的一些建议

当你决定开始如厕训练时，请将您的幼儿保健计划纳入您的计划。关于如何最好地训练孩子如厕有不同的建议。这些措施的范围可以从 24 小时训练儿

童（见参考资料）到奖励制度。您可以查看可用的计划，并选择最适合您孩子的计划。大多数项目遵循以下准则：

- ❖ 角色示范。让你的孩子看着成人/兄弟姐妹或同龄人使用厕所。
- ❖ 识别孩子需要上厕所的信号，并在发现信号时鼓励孩子尝试。
- ❖ 让厕所感觉安全和舒适。例如，使用便盆椅或确保孩子的脚能接触地板或放在长凳上。
- ❖ 安排上厕所的时间；例如，午饭后。
- ❖ 当孩子成功时表扬他。
- ❖ 如果没有成功，让你的孩子放心，下次再试。
- ❖ 避免“权力斗争”。强调父母和孩子之间的积极互动是很重要的。



给儿童保育提供者的一些建议

如厕训练是幼儿生活中的重要里程碑。因为孩子每天大部分时间都在托儿所度过，你可能会识别出孩子准备好开始如厕训练的迹象。作为儿童保育提供者，你可以与家人分享你的观察结果，并提供建议和情感支持。与家庭一起合作，你可以提供帮助，使如厕训练成为他们孩子成功和积极的体验。

- ❖ 在儿童保育中心和家中遵循相同的模式。使用相同的词语（小便，便便等），这样孩子就不会对需要做什么感到困惑。在假装和洋娃娃一起玩时，使用相同的词语，并说出你的期待。
- ❖ 制定一份详细的书面计划，以便在幼儿保育计划和家庭之间进行沟通。每天记录成功和担忧，与家庭分享。

- ❖ 鼓励家人给孩子穿上容易脱下的衣服。多准备一套衣服以防意外。
- ❖ 养成鼓励使用厕所的例行程序。留意那些暗示孩子要上厕所的非语言信号。建议在一天中固定的时间上厕所，比如出去玩之前，午饭后等等。
- ❖ 对如厕训练的退步有心理准备，并平静地对待。表扬孩子的成功，保持冷静，并记住这是一个通往独立行为的学习经历。
- ❖ 冲厕所的声音可能会吓到一些孩子。尽量在孩子离开后冲水，直到他们习惯了这种噪音。
- ❖ 花时间为那些需要帮助的孩子提供帮助，如擦拭等。

保持耐心和支持

孩子们喜欢取悦他们生活中重要的成年人。如果如厕训练让孩子感到压力，并妨碍了保持温暖和积极的关系，最好让孩子知道他们可以在另一个时间再试一次。不要气馁或失望。给孩子足够的时间，让他们掌握这一个重要的发展里程碑。



给开始如厕训练的家庭的信件范本：

意外时有发生！

如厕训练是孩子发展的重要阶段。我们的老师希望与您合作，帮助您的孩子取得成功。以下是我们发现的一些有助于如厕训练的技巧：

- ❖ 一旦你开始了，就要计划坚持下去，直到成功。不要轻易放弃。
- ❖ 为如厕训练做准备。告诉你的孩子，他们将**停止使用尿布**。让他们挑选特别的内衣。他们不想让“建筑师巴布”或“芭比娃娃”弄湿，那么，开始在白天持续地使用这种内衣。
- ❖ 设置一个计时器。每隔半小时到一小时提醒孩子使用便盆。即使什么也没发生，这也可以让你的孩子练习走进洗手间，脱下裤子，坐在便盆上。
- ❖ 庆祝成功的如厕 - 欢呼、鼓掌和唱歌。你的孩子刚刚做了一件了不起的事！
- ❖ 尽量在家附近呆几天，这样有意外发生的时候，就不会带来太大的不便。孩子们需要感到成功，而不是尴尬。
- ❖ 睡眠时间使用拉拉裤。对有些孩子来说，可能需要很长一段时间才能在晚上保持干燥。
- ❖ 不要因为意外而惩罚你的孩子。发生意外是正常的。你的孩子会注意到湿内衣让他们感到多么不舒服，并学会“如厕”。
- ❖ 你可能会清理很多意外事故。这是正常的。你最终会得到一个成功，且为之自豪的完成如厕训练的孩子。
- ❖ 如厕训练会成功。要有耐心并给予支持。

如有任何问题，请致电。

-改编自克莉丝蒂娜·斯蒂芬写给父母的一封信
Encompass, North Bend, Washington

何时寻求帮助

一般来说，女孩比男孩稍微早一点准备好如厕训练。儿童在学习膀胱控制之前，可能会先学习肠道控制。想要孩子在白天和夜晚都保持干燥，可能需要一段时间。如果您担心如厕训练的进展，您的公共卫生护士可以提供帮助和支援。家庭也可以向他们的医疗保健提供者寻求建议。



参考文献:

Azrin, Nathan, Ph.D. and Richard M. Foxx, Ph.D. 1976. *Toilet Training in Less Than A Day*. New York: Pocket Books, Simon & Schuster.

Wolraich, Mark L., MD, FAAP and Sherill Tippins. 2003. *American Academy of Pediatrics Guide to Toilet Training*. New York: Bantam Books.

欲了解更多資訊，请联系：

幼儿保健计划 (Child Care Health Program)

公共卫生 – 西雅图和金县 (Public Health – Seattle & King County)

401 5th Ave., Suite 1000

Seattle, WA 98104

(206) 263-8262