

如廁訓練

幫助孩子掌握一個重要的發展里程碑！



幼兒保健計劃 (CHILD CARE HEALTH PROGRAM)

公共衛生- 西雅圖和金縣 (Public Health – Seattle & King County)

如廁訓練

家庭和兒童保育提供者之間的夥伴關係

離開尿布的世界，“畢業”到使用廁所，是兒童發展的一個重要里程碑。如廁訓練通常在兒童蹣跚學步時就開始了。蹣跚學步的幼兒發展階段，是向更高獨立性過渡的階段。使用廁所可以成為這種轉變的一部分。

蹣跚學步的孩子在許多領域都在學習自我控制。同時，他們對獨立和自我實現有著強烈的興趣。雖然不再是嬰兒，但幼兒需要與照顧者保持和嬰兒時期同樣強烈的依戀。但是，與嬰兒不同的是，幼兒對堅持他們新發現的技能很感興趣。幼兒和父母之間的關係會有各種不同的挑戰，這些挑戰主要是圍繞控制和自我決定的。當你開始如廁訓練時，重要的是要考慮如何維持這種積極的、精心培養的依戀關係。請記住，如廁訓練不應該是一場讓你和孩子都感到不安的權力鬥爭。

大多數孩子在18個月大的時候就表現出對上廁所的興趣。你孩子的發展水平將決定他們是否準備好進行如廁訓練。要確定你的孩子是否準備好接受如廁訓練，請考慮以下幾點：

- ❖ 你的孩子可以聽從簡單的指示嗎？
- ❖ 你的孩子可以坐下來玩至少五分鐘嗎？
- ❖ 在大便或尿濕之前，您的孩子是否發出信號（咕嚕聲，拉扯尿布，面部表情等）？
- ❖ 您的孩子是否對使用馬桶感興趣（假裝使用馬桶，坐著，蹲著等等）？
- ❖ 是否有任何主要的家庭壓力因素（搬家，新生嬰兒）可能會干擾如廁訓練？

給家庭的一些建議

當你決定開始如廁訓練時，請將您的幼兒保健計劃納入您的計劃。關於如何最好地訓練孩子如廁有不同的建議。這些措施的範圍可以從24小時訓練兒童

（見參考資料）到獎勵制度。您可以查看可用的計劃，並選擇最適合您孩子的計劃。大多數項目遵循以下準則：

- ❖ 角色示範。讓你的孩子看著成人/兄弟姐妹或同齡人使用廁所。
- ❖ 識別孩子需要上廁所的信號，並在發現信號時鼓勵孩子嘗試。
- ❖ 讓廁所感覺安全和舒適。例如，使用便盆椅或確保孩子的腳能接觸地板或放在長凳上。
- ❖ 安排上廁所的時間；例如，午飯後。
- ❖ 當孩子成功時表揚他。
- ❖ 如果沒有成功，讓你的孩子放心，下次再試。
- ❖ 避免“權力鬥爭”。重視父母和孩子之間的積極互動是很重要的。



給兒童保育提供者的一些建議

如廁訓練是幼兒生命中的重要里程碑。因為孩子每天大部分時間都在托兒所度過，你可能會識別出孩子準備好開始如廁訓練的跡象。作為兒童保育提供者，你可以與家人分享你的觀察結果，並提供建議和情感支持。與家庭一起合作，你可以提供幫助，使如廁訓練成為他們孩子成功和積極的體驗。

- ❖ 在兒童保育中心和家中遵循相同的模式。使用相同的詞語（小便，便便等），這樣孩子就不會對需要做什麼感到困惑。在假裝和洋娃娃一起玩時，使用相同的詞語，並說出你的期待。
- ❖ 制定一份詳細的書面計劃，以便在幼兒保育計劃和家庭之間進行溝通。每天記錄成功和擔憂，與家庭分享。

- ❖ 鼓勵家人給孩子穿上容易脫下的衣服。多準備一套衣服以防意外。
- ❖ 養成鼓勵使用廁所的例行程序。留意那些暗示孩子要上廁所的非語言信號。建議在一天中固定的時間上廁所，比如出去玩之前，午飯後等等。
- ❖ 對如廁訓練的退步有心理準備，並平靜地對待。表揚孩子的成功，保持冷靜，並記住這是一個通往獨立行為的學習經歷。
- ❖ 沖廁所的聲音可能會嚇到一些孩子。盡量在孩子離開後沖水，直到他們習慣了這種噪音。
- ❖ 花時間為那些需要幫助的孩子提供幫助，如擦拭等。

保持耐心和支持

孩子們喜歡取悅他們生活中重要的成年人。如果如廁訓練讓孩子感到壓力，並妨礙了保持溫暖和積極的關係，最好讓孩子知道他們可以在另一個時間再試一次。不要氣餒或失望。給孩子足夠的時間，讓他們掌握這一個重要的發展里程碑。



給開始如廁訓練的家庭的信件範本：

意外時有發生！

如廁訓練是孩子發展的重要階段。我們的老師希望與您合作，幫助您的孩子取得成功。以下是我們發現的一些有助於如廁訓練的技巧：

- ❖ 一旦你開始了，就要計劃堅持下去，直到成功。不要輕易放棄。
- ❖ 為如廁訓練做準備。告訴你的孩子，他們將**停止使用尿布**。讓他們挑選特別的內衣。他們不想讓“建築師巴布”或“芭比娃娃”弄濕，那麼，開始在白天持續地使用這種內衣。
- ❖ 設置一個計時器。每隔半小時到一小時提醒孩子使用便盆。即使什麼也沒發生，這也可以讓你的孩子練習走進洗手間，脫下褲子，坐在便盆上。
- ❖ 慶祝成功的如廁- 歡呼、鼓掌和唱歌。你的孩子剛剛做了一件了不起的事！
- ❖ 盡量在家附近呆幾天，這樣有意外發生的時候，就不會帶來太大的不便。孩子們需要感到成功，而不是尷尬。
- ❖ 睡眠時間使用拉拉褲。對有些孩子來說，可能需要很長一段時間才能在晚上保持乾燥。
- ❖ 不要因為意外而懲罰你的孩子。發生意外是正常的。你的孩子會注意到濕內衣讓他們感到多麼不舒服，並學會“如廁”。
- ❖ 你可能會清理很多意外事故。這是正常的。你最終會得到一個成功，且為之自豪的完成如廁訓練的孩子。
- ❖ 如廁訓練會成功。要有耐心並給予支持。

如有任何問題，請致電。

-改編自克莉絲蒂娜·斯蒂芬寫給父母的一封信
Encompass, North Bend, Washington

何時尋求幫助

一般來說，女孩比男孩稍微早一點準備好如廁訓練。兒童在學習膀胱控制之前，可能會先學習腸道控制。想要孩子在白天和夜晚都保持乾燥，可能需要一段時間。如果您擔心如廁訓練的進展，您的公共衛生護士可以提供幫助和支援。家庭也可以向他們的醫療保健提供者尋求建議。



參考文獻:

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，請聯繫：

幼兒保健計劃 (Child Care Health Program)

公共衛生— 西雅圖和金縣 (Public Health – Seattle & King County)

401 5th Ave., Suite 1000

Seattle, WA 98104

(206) 263-8262