



融合的联系

第五期 / 2011 年 3 月

如厕训练

如厕训练一般应在孩童 2 至 4 岁间进行。在决定孩童是否已经适合进行如厕训练时，需要将他们的实际年龄列为重要考量。男孩通常比女孩迟起步，并需要较长的时间学会如厕。对于有特殊需要的小孩，将他们的发育年龄列入考量是很重要的。譬如，一个 4 岁小孩的发育年龄低于 2 岁，他或许还未准备好进行如厕训练。



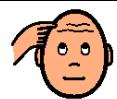
在决定小孩是否适宜进行如厕训练时应观察是否出现以下情况：



- 白天有 2 小时或以上没有尿湿
- 早上或午觉睡醒时没有尿湿
- 在固定的时间排便
- 能明白大人的指示
- 可以保持身体平衡及坐在马桶/便壶上
- 能自己脱裤或脱尿布
- 尿布或裤子弄脏时会感觉不舒服，想换新的尿布或裤子
- 小孩会用脸部表情、身体语言或开口说出自己要小便或大便了
- 知道膀胱涨满时的感觉
- 对使用厕所/便壶或穿内裤有兴趣

设定固定的时间表，并让小孩根据这个时间表练习使用马桶/厕所，是训练孩童使用厕所的有效方法。仔细观察小孩大小便的时间，以定下一个适当的时间表。先从日间练习时间表开始；夜间的训练可以在小孩学会在日间如厕后开始然而，一些小孩却无法在成长过程中顺利地扩展他们的口语词汇。

要让小孩学会在固定和可预测的时间内小便，你可在训练时期增加和监督他们的饮水量。在如厕时间的前 10 至 15 分钟，让小孩多喝一些水。对如厕时间和饮水量稍作调整，让正在学习如厕的小孩更有可能在预定的时间内顺利排尿。



你知道吗？

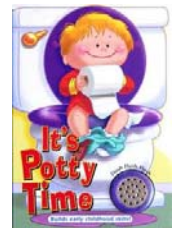
很多自闭儿对各种感官刺激物（如视像、气味、触摸、声音）会有较不寻常的反应，这可能是训练他们如厕的障碍。小孩可能不喜欢被困在一个灯光昏暗或明亮的小厕所。他可能会讨厌消毒剂的气味或冰冷瓷砖的触感。他也可能怕听见厕所抽水声及水管发出的噪音。注意是否有这些迹象，以协助自闭儿做好准备他将面对的事物。你或许需要对厕所环境作些更动，制造有助于他学习的环境。

如厕训练的小方法

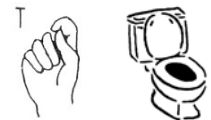
1. 别强迫小孩练习使用马桶，让他们有机会尝试和体验即可。问小孩是否要去便壶“尿尿”，若他拒绝，当其他小孩使用便壶/厕所时，问他是否要和他们一起使用便壶/厕所。
2. 同侪压力和榜样对如厕训练有帮助。孩童一般会仿效他们认为恰当的行为。叫年纪比较大的孩子示范他们如何上厕所，或许能达到事半功倍的效果。
3. 当小孩显示他有练习使用便壶/厕所的意愿时，停止为他们穿尿布。小孩需要体会尿湿的感觉，以明白如厕训练的概念。至少每小时带他们上厕所一次。对于需要更多推动力的小孩，让定时器每小时响一次或帮他们调定时器。
4. 一般的建议是让男生先学习坐着小便，当他可以自在地坐着大小便时，就可以开始教他如何站着小便。
5. 用简单的字眼，尤其是对有特殊需要的孩子。在引导他们，或对他们说起使用厕所时，说“去尿尿”或“去便便”。当孩子年长一些或语言能力较强时，再改用正确的句子，并告诉他们身体各部位的正确名称。



6. 利用书本、道具和表演，教孩子“上厕所/用便壶”。利用洋娃娃、玩具熊、便壶、尿布、假粪便等，让小孩更明白。让他们参与，譬如帮洋娃娃脱尿布，让洋娃娃坐在便壶上或用厕纸为洋娃娃清理等。这种学习方法既有趣又有效，特别是在小组活动时进行。



7. 对于还不会说话的孩子，可以教他们用姿势、手势或图片来告诉别人他们需要上厕所了。



8. 图像能帮助小孩了解如厕训练的概念。对于有特殊需要的孩子，可以使用一组顺序排列的图片来引导他们在上厕所时“要做什么”。



9. 重要的是，家长和老师/幼儿园或托儿所负责人应讨论他们要如何进行如厕训练，并由始至终贯彻同样的方法。

(参考资料：www.suite101.com; www.ileadchildrenshealth.com; www.suelarkey.com.au; www.wonderbaby.org; www.autism.com; *Toilet Training for Individuals with Autism or Other Developmental Issues* by Wheeler, M. (2007))

THE INCLUSIVE LINK is a joint publication of :



欲知详情,请联络:

227 Jalan Pemancar, 11700 Penang Tel: 04-6585396 Fax: 04-6593780 Email: acspenang@gmail.com

在砂罗越由ACS & MCC 分发: Agape Centre, Alan Road, Upper Lanang 96000 Sibul, Sarawak. Tel: 084-217912, 084-219914。
谢丽玲翻译。