

## 资源

1. Maria Wheeler 书籍：《[孤独症](#)和相关障碍人士如厕训练指南》
2. <http://www.clothdiaper.com>
3. <http://www.visualaidsforlearning.com/toilettraining-pack-learning.htm>
4. <http://www.childrenwithspecialneeds.com/index.php/downloads.html>
5. <http://www.llmedico.com/g/plastic-pants/>
6. <http://www.niu.edu/ccr/resources/ToiletTraining2.pdf>
7. Autism Speaks 《如厕训练 ATN 指南》(Toilet Training ATN Guide)  
[http://www.autismspeaks.org/docs/sciencedocs/atn/atn\\_air-p\\_toilet\\_training.pdf](http://www.autismspeaks.org/docs/sciencedocs/atn/atn_air-p_toilet_training.pdf)
8. Icyclee Basketbill 是家长倡导者，联系方式：  
[ibasketbill@healthfederation.org](mailto:ibasketbill@healthfederation.org)
9. Karen Krivit, 注册社会工作者, Elwyn SEEDS 自闭症顾问, 联系方式：  
[krivitk.@elwyn.org](mailto:krivitk.@elwyn.org) 或 [seeds.elwyn.org](http://seeds.elwyn.org)

## 儿童如厕训练指南 *Karen Krivit*

著



我的孩子准备好了吗？

如果我的孩子不会说话怎么办？

如果我的孩子不感兴趣呢？

## 家长分步指南

设计人：Lauren Poole  
(来自 Drexel Antoinette Westphal 的  
Graphics Group)

## 引言

您的孩子不会主动告诉您他/她需要使用卫生间，也不会提出他/她需要如厕训练。由于自闭症儿童在社交、语言和感官方面存在差异，传统的一些如厕训练方法往往并不适用。

在开始之前，必须与孩子生活中的所有人以及与他一起工作的专业人员（例如，如果孩子已上学，则和老师联系）进行协调和沟通。另外，建议您在开始之前请孩子的医生出具具体合格证明。

我们采用基于行为的训练方法，具体步骤如下。

1. 激励
2. 观察孩子的日常行为
3. 准备好自己的环境
4. 让孩子做好准备
5. 开始/奖励
6. 交流/巩固

## 1 激励

想一些能够激励孩子的小奖励。选择的东西只可用于奖励孩子的成功如厕行为，不可用作其他奖励。有的家长做了一个“奖励箱”，有的则奖励孩子观看他们喜欢的小短片，或举手击掌鼓励，或嘉奖孩子玩ipad，还有的送假的纹身图案给孩子。无论这些“奖励”是什么，一定都是小奖励，并且是孩子非常想要的。



## 2 观察孩子的日常行为

观察孩子小便的频率以及是否定时排便，据此判断孩子的如厕时间是否有规律。

## 注意事项

-控制住自己的脾气：如厕训练中最普遍的一个问题是家长一天之中反复为孩子穿戴尿裤或尿片，要么是因为孩子发脾气，要么是因为自己觉得方便。

-承诺对尿片/尿裤说“拜拜”，并且不要让孩子认为如果他/她耍脾气或故意搞得一团糟，您就会给他/她用回尿片。孩子很有可能忍住不排便，直到您给他/她尿布为止；这正是教他们应该怎么做；如果他们可以控制排便，那说明他们已经可以接受如厕训练，而我们的训练只是让孩子更轻松地完成如厕习惯，并鼓励其做出改变。

-了解孩子的感官和交流需求，并记住，他们的整个身心都在接受如厕训练的挑战。

-在训练之前、之中和之后记得寻求他人的帮助。



-不要认为出门在外时孩子会找到和使用卫生间。记得引导孩子在新环境中找卫生间，特别是外出游玩的时候。

-不只是奖励大的进步，微小的进步也要予以奖励。

-请记住，如果训练效果不好，可以暂停一下，几个月后再尝试。

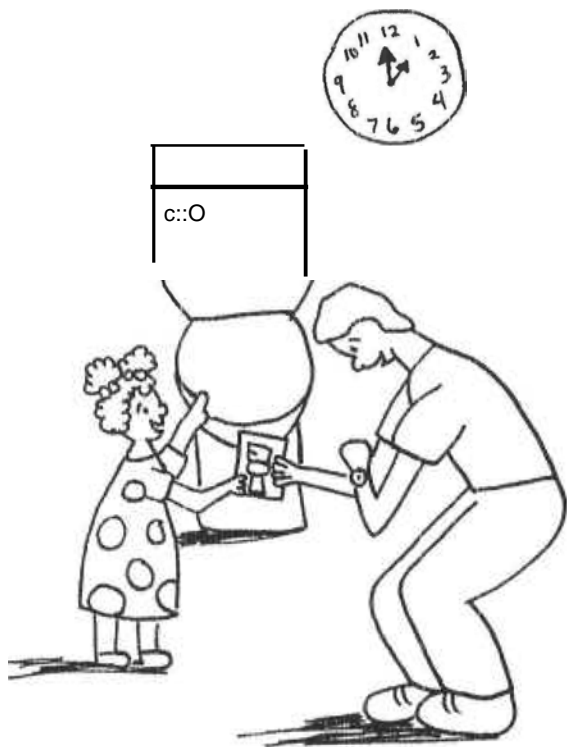
-不要放弃，您的孩子一定能够创造奇迹！

-务必用平静的语气说“我们来尝试一下吧”，而不是“你该去卫生间了”。

-如果如厕训练始终难以取得效果，请寻求专业帮助。

## 6 交流/巩固

务必用一个词/图片或标志告知孩子他/她是要“去如厕”。因为把去厕所的行为和厕所图片联系在一起时，您的孩子才知道如何表达这个动作。这一点非常重要，因为只有这样，孩子才能向其他人表达清楚自己需要使用卫生间。同时，孩子并不一定能告诉您他/她需要去卫生间，但是会懂得当您出示厕所图片时的意思：“该去卫生间了。”很多孩子学习重复性的东西时需要先看到它们，因为使用视觉学习比单靠听觉的效果要更好。



## 3 准备好自己的环境

首先建立自己的时间计划！这需要您做出情感和时间上的承诺：如果您和支持您的人都决定要坚持让孩子进行如厕训练，最好能留出并投入一整周的时间使您和支持您的人能够完全专注于训练。相反，如果您的训练努力不能持续，那么这个方法就不会成功，您的付出也将白费，而孩子将加剧对尿布的依赖。您要明白，承诺进行这个如厕训练必须要保证在日间孩子只能使用内裤而不再使用尿片。（当然，开始时会很麻烦，但不会一直这样！）

您需要准备内裤和换洗衣物，包括袜子。许多家庭在棉内裤上使用塑料衬里以减少泄漏、避免弄脏。需确保地板易于清洁。许多家庭在地毯上铺一层防水布。还有不少家庭把孩子想玩的许多玩具都放到“训练室”并由大人轮流值班。您需要一个定时器来设定孩子习惯的如厕间隔，这样可以提醒您什么时间应该陪孩子去洗手间了。您还需要许多特殊饮品来鼓励孩子频繁排尿。需要准备一个踏凳，置于坐便器前，使孩子坐便时脚可以牢牢地踏在凳子上，增加安全感。许多家庭还会使用马桶座圈（大多数商场的售价不到 10 美元），这样一来，马桶的开口尺寸更适合您的孩子，给他/她一种安全的感觉。

## 4 让孩子做好准备

即使您的孩子会说话，也要坚持使用视觉教学法，如 1 页的图片故事、图片或简单的 DVD 视频（传统的如厕图书过于冗长）。向孩子展示卫生间、内裤和奖励（孩子虽得不到却看得见），而且当您向孩子简要讲解如厕流程时，要同时展示上述物品的图片。请记住，比起您单纯用语言描述事物，孩子对于图片内容的理解要更深刻。您可以与孩子的老师合作，请他们辅助这些视觉教育。与单纯听别人说相比，直观的图片教导能为孩子提供更多的安全感。

## 5 准备开始

步骤 A：

第一天先在训练场摆好特殊的内裤，告别尿片。还要准备大量的特殊饮品，请记住，要使这个训练显得很特别而充满乐趣！下一步是让您的孩子每隔 15 分钟去一次厕所，每次坐 5

分钟，但前提是在他/她可承受的情况下。（对于男孩，令其困惑的是他不清楚自己应该何时站立、何时坐下，所以我们建议，无论男童女童都采取坐姿排尿。因为一旦男孩能熟练控制排尿，他也能轻松学会站立排尿，然而这需要等孩子再大一些的时候。）

孩子如厕时您需要陪伴左右，可以给他/她讲故事或陪他/她玩游戏，令其感到放松，更重要的是掌握孩子何时排尿或排便。（往往排尿会早在排便之前。）请记住，您的孩子可能存在感官问题。因此，比起使用尿布，使用座便器排尿或排便常会令孩子感到非常不习惯。注意到孩子训练时的感官问题非常重要，这样才能使如厕训练变得更令孩子舒适和感兴趣。开始时，您的孩子往往不知道自己在排尿，这时您需要告知孩子并马上予以特别的小奖励，同时平静地说：“看，你尿到便盆里了，真是好孩子，这是给你的奖励！”（这个奖励应该是相对短暂的，不是一个大玩具，否则孩子会对得到下一个奖励失去兴趣，整个下午都沉浸在刚刚获得的新玩具上了。）



#### 步骤 B：

保持这个“便盆派对”的愉快气氛，持续给孩子饮品。大人一定要留意从孩子最后一次去厕所已经过去多长时间。您不能指望孩子告诉您他/她需要去厕所（可以利用手机或厨房的定时器等）。大多数孩子不知道把自主排尿的感觉和看到尿液排入便盆的过程联系在一起。这是因为孩子一直使用尿片或尿裤，无法看见或感受自己的排尿过程！在步骤 B 中，您的工作是反复检查孩子使用便盆排尿或排便的新举动，而这是通过您协助孩子坐在便盆上并当其成功后给予奖励实现的。

（孩子可不是白白地进行如厕训练的哦！！）如果发现孩子在其他地方（如地板）排泄，要立刻把他/她抱到便盆上（即使孩子仍处于排泄状态），让其继续完成排泄并向他/她展示怎样才是正确的方式。当孩子成功完成时用平和、鼓励的语气表扬；当出现“意外”时要让其一起参与清扫及换洗衣服。当训练失败时要用适中的语气说：“这次没有奖励，下次继续努力！”请记住在训练程序中加入洗手环节。

#### 步骤 C：

在最初的几天，大人们也不要忘记休息，因为如厕训练要求长时间和高强度的关注和鼓励！要提醒自己这项技能是送给孩子的礼物。孩子接受如厕训练后，可以减少依赖陌生人照顾他们的机会，这使他们能够更加有能力与同龄人一起参加活动，并让孩子有机会体验成长的第一步，即使刚开始可能

会感到不舒服或恐慌。当进展变得困难时，请回顾并提醒自己是什么促使您决定要为孩子进行这个具有挑战且并不轻松的训练。请记住，身边人的支持将是对您最大的帮助。即使您是单身，也可以通过电话找到可以与您交谈的人来获得支持。

