

資源

1. Maria Wheeler 著作：[自閉症和相關疾病患者的如廁訓練](#)
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/ccs/resources/ToiletTraining2.pdf>
7. Autism Speaks 如廁訓練自閉症治療網絡(ATN)指南
http://www.autismspeaks.org/docs/sciencedocs/atn/atn_air-p-toilet_training.pdf
8. Icyclee Basketbill 是倡導家長，可以電郵 ibasketbill@healthfederation.org 與她聯繫
9. Karen Krivit, LSW 是 Elwyn SEEDS 的自閉症顧問。可在 krivitk.@elwyn.org 或 seeds.elwyn.org 接觸她

兒童如廁訓練指南

作者 *Karen Krivit*



我的孩子準備好了嗎？

如果我的孩子不說話怎麼辦？

如果我的孩子不感興趣怎麼辦？

家庭按步就班指南

Lauren Poole 設計

公司：Drexel Antoinette Westphal's
Graphics Group

介紹

您的孩子可接受如廁訓練，並不必要他告訴您他要上洗手間，或必須要他能說話。孩子可能有社交、語言和感官差異，所以有時傳統的如廁訓練方法並不一定萬試萬靈。

在開始之前，必須與孩子生活中的所有人和處理他的專業人員（如小孩已上學，這會是老師等等）協調，並與他們溝通。另外，我們建議您在開始之前向您的孩子的醫生取得同意。

我們使用一種以行為為本的技巧，包括以下步驟。

1. 動機
2. 觀察您孩子的慣常行為
3. 準備好您的環境
4. 準備好您的孩子
5. 開始/獎勵
6. 溝通 /加強

1 動機

找出！甚麼小獎勵可以激勵您的孩子。無論您選擇甚麼，獎勵只能用於鼓勵成功的如廁步驟，絕不應在任何其他時間給您的孩子。有些父母會準備一個「寶盒」，其他人則容許孩子觀看喜歡的電影的很小部分、擊掌、使用 ipad 或獲得假紋身。無論「獎勵」是甚麼，確保這只是小獎勵而且是您的孩子非常想要的東西。



2 觀察您孩子的慣常行為

記錄您的孩子是否有定時如廁的時間，注意她弄濕尿布的頻率，以及她是否定時排便。

可以做 和 不可以做的事

- 不要鼓勵發脾氣：最常見的如廁訓練問題是因為孩子發脾氣或因這對您更容易，而在一天當中為孩子來來回回使用練習尿布或尿布！

- 要堅持向尿布/練習尿布說「再見」。不要讓您的孩子知道如果他發脾氣或弄得一團糟時，您會再給他們尿布。孩子「忍著」不排便直到您給他們尿布非常常見，這只會教他們繼續這樣做。如果他們可以控制腸道做到這一點，那麼他們已經準備好可以如廁了，要做的只是幫助他們感到舒服，並鼓勵他們作出改變！

- 要了解您孩子的感官和溝通需要，並記著他們整個身體和精神實際上正面對如廁訓練的挑戰。

- 要記住在此如廁訓練之前、當中和之後為自己取得支持。



- 不要假設如果您們出外，您的孩子會知道在何處和如何使用洗手間。在您們出門在外時，總要在孩子要「去」洗手間之前，教導孩子新洗手間的佈置。

-要記得獎勵小成績，而不是只獎勵大進步。

-要記住，如果無效，請稍停，並在幾個月後重試。

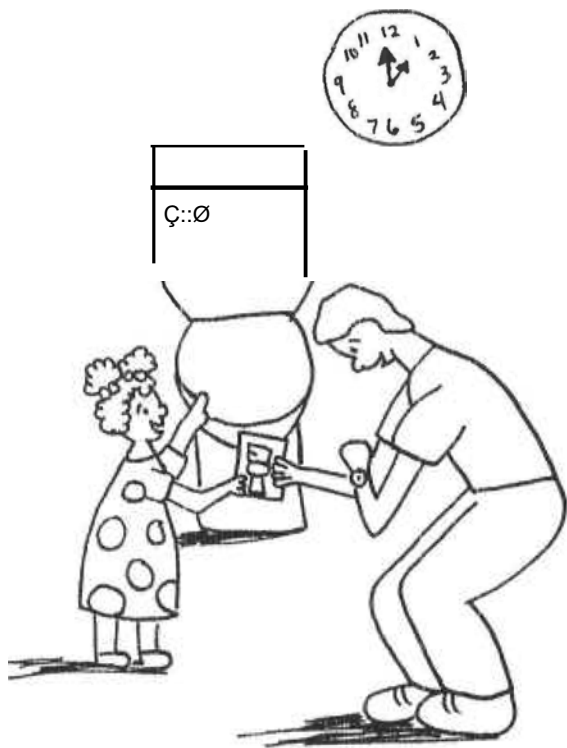
- 不要放棄，您的孩子能夠做到許多美好事情！

- 要記住應用冷靜的聲音這樣說，如：「是時候嘗試了！」，而不是說「您該去洗手間了」。

- 在如廁訓練時如果您仍然遇到困難，要尋求專業幫助。

6 溝通 /加強

確保使用一個字/圖片/或標誌來傳達您的孩子要「上廁所」。通過將小便行為與廁所圖像結合起來，您的孩子會了解到這叫甚麼。這非常重要：這樣您的孩子最終可以告訴其他人他要用洗手間。此外，您的孩子可能沒有學會告訴您他要上廁所，但他會學會理解您的「洗手間」符號的意思是「是時候該上廁所了」。許多孩子如果看到所指示的圖片，會更快學會慣常事情，而不是只聽到您在講甚麼。



3 準備好您的環境

先設定您自己的時間表！這需要您承諾投放自己的情感和時間。如果您和您的支持者決心在如廁訓練上取得成功，最好是撥出和投資整整一週時間，以便您和您的支持者可以完全專注於訓練。如果您不能貫徹您的訓練工作，這方法就不會成功，您所有付出的努力都會使您更沮喪，而您孩子使用尿布的時間將更長。您需要明白，致力如廁訓練便是要堅持在白天只使用內褲，不要再使用尿布。（是的，一開始會很麻煩，但不會很久！）

您需要內褲和更換衣物，包括襪子。許多家庭在布料內褲上使用塑料襯裡，以減少滲漏和污穢。地板需要易於清理。許多家庭在地毯上放塑料防水布。許多家庭此時將許多孩子非常想要的玩具移到「訓練室」，而且成人輪班訓練。您需要一個計時器，每次您和孩子一起去洗手間時您會設置和重設，以提醒您現在是時候再試一次。您將需要許多特別飲品以鼓勵您的孩子頻繁小便。您需要一張矮凳，這樣當您的孩子坐在座廁上時，腳底可以有穩固的支持，給他安全感。許多家庭也使用兒童座廁板（大多數超級商店售價不到 10 美元），座廁板的開口大小更「適合兒童」，給他安全感。

4 準備好您的孩子

即使您的孩子可以說話，仍應該時常使用視覺輔助物件，例如 1 頁的圖片故事，圖片或非常簡短的 DVD（傳統如廁用的書太長）。向您的孩子指出廁所，展示內褲和獎勵（可見到但不能碰到），並要有圖片在您講述將要發生甚麼事情時能讓他看到。請記住，孩子更能理解圖片中的內容，比較只聽說話理解更好。尋求孩子老師的幫助，一起製作這些視覺輔助物品。相比聽到別人談論，大多數孩子在看到有關會發生甚麼的圖片時會感到更安全。

5 準備開始

步驟 A：

開始第一天，在您的訓練區擺放特別的內褲，並與尿布說再見。然後預備很多特別飲品，切記要做得特別和有趣！接下來，如果他可以的話，請讓孩子每隔 15 分鐘坐在座廁上約 5 分鐘。（對於未了解自己身體部位的男孩來說，他們會混淆不知應何時坐和何時站立，我們建議即使是男孩，在撒尿時始終保持坐姿。一旦他更熟練並能控制排尿時，他可以容易學會站立，但這會是很遲的一步）。

在他坐在座廁上時，您需要伴著孩子，和他一起閱讀或玩耍，以使他感到自在，最重要的是要捕捉他撒尿或排便的時間。（很可能他會先在便盆裡撒尿，良久才排便。）請記住，您的孩子可能有感官問題。

因此，坐在座廁上和並沒有尿布的情況下撒尿或排便，有時孩子會感到非常難受。在訓練過程中解決感官問題非常重要，這樣您可以使您的孩子在這段時間感覺自在和樂趣。初期您的孩子很可能並不會意識到他正在撒尿，當他撒尿時，您需要讓他知道他在撒尿，並立即給他特殊的小獎勵，然後用冷靜的聲音說：「看，您正在便盆尿尿，好孩子，給您獎品！」（獎勵應該是短暫的，而不是一件大玩具，否則您的孩子不會感到有任何需要得到另一個獎勵，因為他會在整個下午滿足地玩他的新玩具）。



步驟 B：

繼續這個「如廁派對」時間，繼續給孩子飲品，成人要知道孩子上一次坐在座廁上是多長時間之前，這非常重要。您絕不能依賴您的孩子讓您知道他要小便（使用手機上的定時器或廚房計時器）。對於身體實際上正在撒尿的感覺，與看見尿液進入便盆的動作，大多數孩子需要一段時間才能明白兩者之間的關係。這是因為當孩子們穿著尿布或練習尿布時，他們從未看到或感覺自己在排尿！您在 B 部分的工作是不斷檢查孩子每次新撒尿或排便的行為，幫助您的孩子坐在座廁上，並在他排泄時獎勵他。（這不是無痛苦如廁訓練！）如果他開始在別處（在地板上）排泄，立即將他（在撒尿或排便中途）放到座廁上，並嘗試向他指出他正在做甚麼。孩子做得好時要使用冷靜和鼓勵的說話，並在發生意外時讓您的孩子參與清理和更換衣服。在發生意外時使用中立的聲調，並說：「沒有獎勵，我們再試一次！」請時常記得將洗手加入慣常訓練當中。

步驟 C：

在最初數天，要計劃給成人休息時間，因為如廁訓練所需的關注和鼓勵非常密集！重要的是要提醒自己這項技能是給您孩子的禮物。如廁訓練做得好讓孩子可以少依賴陌生人照顧他們的身體，使他們更能夠參與朋輩活動，並讓孩子有機會完成成長的第一步，儘管起初可能



會讓人感到不舒服和可怕。當這變得困難時，回想並提醒自己激勵您為孩子做這些事情的動機，因為這對您們任何一個人來說，並不總是輕鬆愉快！請記住：最有助的是不要單獨做這件事，即使您是單身，也可以通過電話找到可以與您交談的人給予支持。