

如廁訓練

陳乃綾 職能治療師

了解1.5-3歲孩子的心理

- 孩子開始學習自主、發展自己的能力。每件事情都想自己試試看、自己做決定，並藉由嘗試錯誤的經驗學習生活技能。
- 反覆經歷不斷地失敗及成功是學習必經過程，孩子需要經歷這些才能學習。
- 所以學習如廁的過程中，時而成功時而失敗、或成功了一陣子、好像都已經會了又突然失誤，這些都是如廁訓練中必經的過程！

可以開始大小便訓練的行為徵兆

3 能夠了解
大人的指令。

心理

生理

1 要能自己表達
想要尿尿大便。



4 喜歡模仿
並對大人上廁所開始感興趣。

2 大小便肌肉控制較成熟，
尿布兩小時以上才濕。

大部分的孩子大約在**2**歲左右可以開始著手訓練。



每個孩子的發展不盡相同，
主要還是仰賴照顧者對孩子的觀察跟了解。
孩子準備好時自然會發出訊息讓照顧者理解。

教導的小技巧

一. 教孩子認識「上廁所」的過程

藉由坊間有關上廁所主題的繪本、玩具讓孩子了解坐在馬桶上如廁的步驟。平常可以利用機會讓孩子知道，長大的寶寶跟大人都是去廁所大小便，也可以讓孩子跟著爸媽如廁觀察在馬桶上尿尿大便是怎麼回事。



教導的小技巧

二. 隔一段時間主動詢問孩子是否想大小便

有些孩子會先尿下去才說出來，這是孩子正常的發展，他們會意識到「尿尿」的感覺、再慢慢練習有尿意還沒尿時試著說出來，父母可以主動詢問、協助孩子注意到想尿尿的感覺。



教導的小技巧

三. 增加孩子練習的動機

- ☑ 根據孩子的狀況設計，例如有些孩子喜歡跟大人一樣坐在成人馬桶上，但有些孩子則會覺得馬桶的洞很大擔心掉下去、或坐著不舒服，此時就可以讓孩子選擇喜歡的幼兒馬桶練習，也可以讓孩子選擇喜歡的學習褲增加動機。
- ☑ 讓孩子對上廁所可以感到安心，又能夠自己決定一些練習的細節。

教導的小技巧

四. 孩子努力嘗試以及成功時要鼓勵稱讚他，以正確的態度面對孩子的失誤

- ☑ 練習需要時間，過程中成功時要鼓勵稱讚孩子，若不小心尿出來，情緒平穩、很自然地收拾善後就是最好的反應。
- ☑ 失敗時孩子自己就已經覺得很不好意思，父母若言語或行為上讓孩子覺得被責備怪罪、甚至打罵，則會讓孩子更羞愧、挫折並且更抗拒上廁所。

教導的小技巧

五. 慢慢來、不要強迫孩子



☑ 孩子從隨時要尿就尿、到練習脫下尿布、坐在冰涼的馬桶上尿尿大便是需要習慣適應的。

☑ 不要強迫孩子一定得尿出來才可離開。

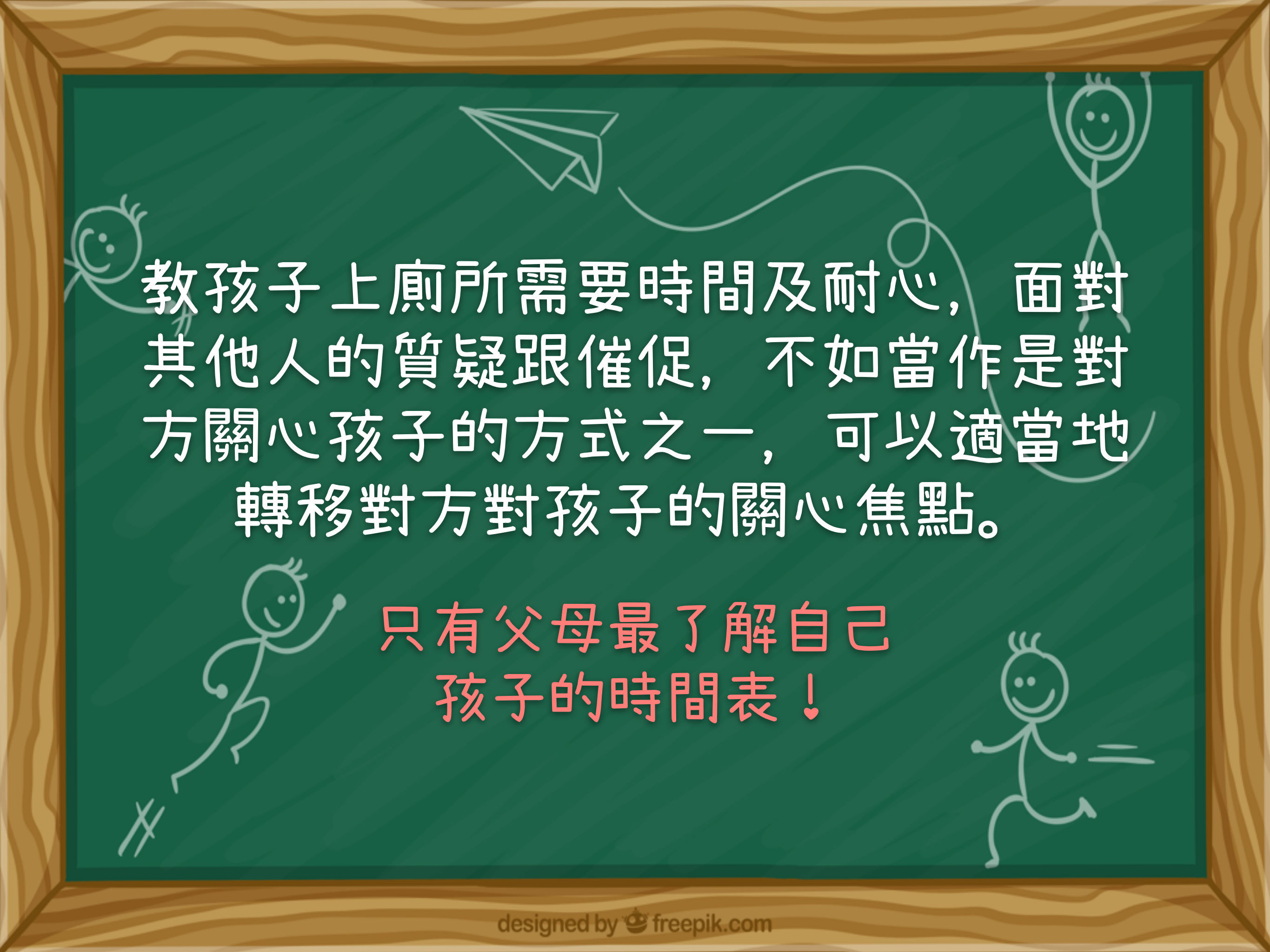
☑ 比較敏感需要適應的孩子，一開始可以讓他穿著衣服練習坐在馬桶上，再慢慢試著脫掉褲子，如果坐在馬桶上尿不出來，多試幾次。

教導的小技巧

五. 成功時好好肯定稱讚孩子，累積正向經驗

透過父母每一次對孩子如廁行為的正向回饋與肯定，能讓孩子清楚了解父母的期待，累積成功經驗，失誤的次數隨著循序漸進的練習自然會慢慢減少！





教孩子上廁所需要時間及耐心，面對其他人的質疑跟催促，不如當作是對方面關心孩子的方式之一，可以適當地轉移對方對孩子的關心焦點。

只有父母最了解自己
孩子的時間表！