如何教孩子練習如廁?

基督教門諾會醫院

文 /蔡慧仙 職能治療師

讓孩子學會上廁所，對家長及孩子本身是一個很重要的里程碑。孩子在學習如廁之前，必須身心方面都已準備好，此外，家長也需付出時間與努力來訓練孩子如廁。

在訓練孩子如廁的過程中，何時是訓練如廁的好的時機、何時可以戒掉尿布呢?且因每個孩子獨特的成長模式而有所不同，讓我們先了解典型的如廁發展順序吧，如下

典型如廁發展順序

大約年齡	如廁技巧
1 歲	■ 當尿布濕了或髒了會表示不舒服 ■ 有規律的腸胃蠕動
1.5 歲	■ 將兒童置於馬桶上並於一旁看顧，可以坐在馬桶上（小於 5 分鐘）
2 歲	■ 規律排尿 ■ 對如廁訓練顯示出興趣 ■ 可維持 2 小時以上的乾燥 ■ 可自己沖馬桶
2.5 歲	■ 可規律如廁，但白天偶有尿褲子 (32.5~ 35 個月） ■ 當兒童需上廁所時，可告訴其他人 (31.9~34.7 個月） ■ 仍需他人提醒去上廁所 ■ 在爬上馬桶時可能需要協助 ■ 夜間不尿床 ■ 可自己洗手 (29~ 31 個月） ■ 尿完可自己擦拭 （32 個月）
3 歲	■ 可獨自去廁所並爬到馬桶上(33~ 39 個月) ■ 可能需要協助擦拭 ■ 對於難以穿上的衣物或釦件，可能需要協助
4-5 歲	■ 可以獨立如廁（如撕衛生紙、沖馬桶、擦拭乾淨、洗手、整理衣物）

何時才是孩子如廁訓練的好時機呢? 研究顯示，孩子大約 22~30 個月就已具備這些標準了，並可開始進行訓練。讓我們一起了解如廁活動需要哪些能力呢?

生理層面

l 孩子要能有大小便的控制能力，神經尚未成熟的孩子還未有能力控制膀胱，因此膀胱漲時會引發一連串反射動作；沒有感受到尿意也無法意識的控制排尿。

l 體內感覺包括多方面，幫助身體了解不同的生理及心理狀態，例如冷熱、飽餓、口渴、如廁需要等。當內在感覺能掌握時，當有尿意(便便)能做好的控制。

發展層面

l 包括孩子的動作、語言及認知能力等，如:對馬桶是否有概念、表達自己需求、能不能自己走到廁所、爬上馬桶並穩定的坐在馬桶上、可以自己穿脫褲子以及可以理解兩步驟指令等能力。

行為層面

l 能模仿他人的動作、對如廁訓練有興趣等。

最後，具備以上能力後，也別忘記在訓練孩子的過程中要鼓勵孩子的表現!

以下是建議孩子如廁的訓練方向及策略:

如廁訓練的策略

1. 提供適合的便盆椅(小馬桶等其他適合孩子的)

2.建立規律的如廁時間，定期詢問孩子要不要如廁(注意詢問頻率)

3. 可以透過影片或繪本方式增加孩子對如廁的概念

4. 模仿手足: 若家中有手足，可以邀請手足一起上廁所讓孩子有機會模仿、學習

5.多練習與鼓勵: 以口語加強行為及認知的連結，如「你尿尿囉」、「便便跑進馬桶裡了」。當孩子成功在馬桶如廁，要給予讚美；若孩子便溺於褲子，不要責罵孩子，會使孩子有不好的經驗

參考資料:

王宏哲 (2018)。《跟著王宏哲，早期教育 so easy》

Case-Smith ·O’ Brien(2012) 《兒童職能治療 第六版》

更新日期:2024/04/12