

# 如廁訓練

# 1.5-3歲孩子的心理社會發展階段：

## 自主 VS. 羞愧

- 孩子開始學習自主及控制、發展自己的能力。應給予孩子機會從事符合能力的事、需要經歷嘗試錯誤的經驗，若不給予練習機會、限制太多或處處強迫恐嚇則會造成孩子沒自信或懷疑自己。

# 1.5-3歲孩子的心理社會發展階段：

## 自主 VS. 羞愧

- 如廁訓練是此階段的重要事件
- 在孩子能口語表達要如廁及控制大小便肌肉能力足夠時，給予練習機會、經歷嘗試錯誤的經驗，則會讓孩子發展出自主獨立的成熟發展。因此反覆經歷不斷地失敗及成功是必經過程，孩子需要經歷這些才能學習。
- 在孩子能力還不足就要求進行如廁訓練、或是給予諸多限制、練習過程中強迫孩子則會讓孩子感到羞愧及自我懷疑。
  - 諸多限制及強迫例如要求孩子一定要用大人的馬桶，沒有其他選擇。或是強迫孩子一定要小便出來才能離開廁所。
  - 失敗是必經過程，若失敗就被打罵也會讓孩子更加挫折。

# 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。

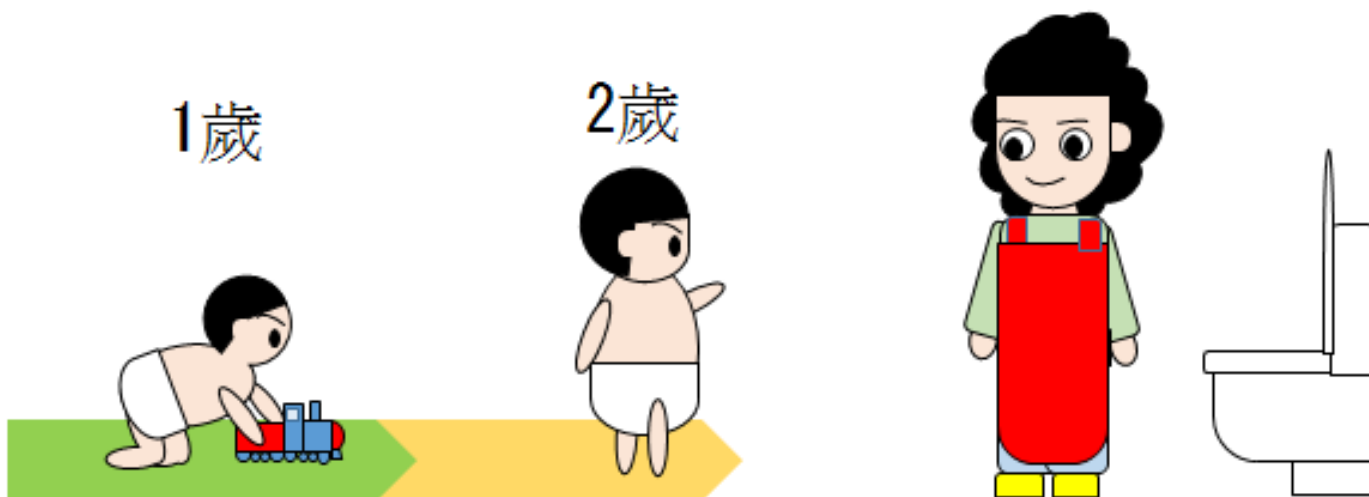


**4** 喜歡模仿  
並對大人上廁所開始感興趣。

**2** 大小便肌肉控制較成熟，  
尿布兩小時以上才濕。

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。

大部分的孩子大約在**2**歲左右可以開始著手訓練。





# 教導的小技巧

- 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。

## 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。

### 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。

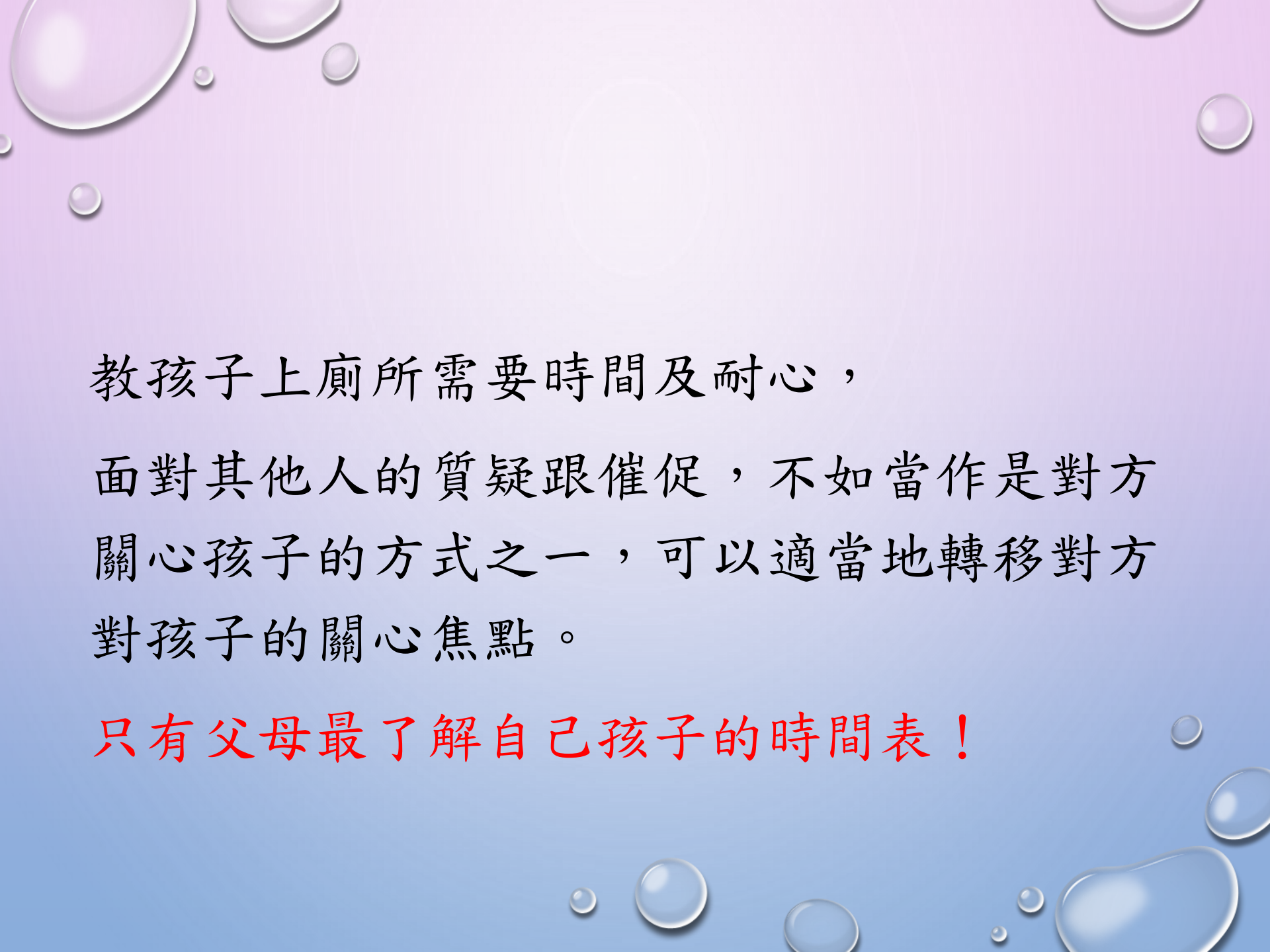


## 四、孩子努力嘗試以及成功時要鼓勵稱讚他，以正確的態度面對孩子的失誤

- 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。

## 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。
- 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。
- 不要強迫孩子一定得尿出來才可離開。



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！