

## 资源

- Maria Wheeler book: [Toilet Training for Individuals with Autism and Related Disorders](#)
- <http://www.clothdiaper.com/PRODUCTS/DIAPER-COVERS/Gerber-Waterproof-Pants.html>
- <http://www.visualaidsforlearning.com/toilettraining-pack-learning.htm>
- <http://www.childrenwithspecialneeds.com/index.php/downloads.html>
- <http://www.llmedico.com/g/plastic-pants/>

- Karen Krivit, LSW, Elwyn, Inc 自闭症顾问, 联系方式 :  
krivitk@elwyn.org 或 <http://www.elwyn.org/program/seeds/>



## 自闭症孩子 如厕训练指导

Karen Krivit 编著



我的孩子已经准备好了吗？  
如果我的孩子不能讲话呢？  
如果我的孩子对此不感兴趣呢？

您的孩子不会主动告诉您他/她需要使用厕所，也不会提出他/她需要如厕训练。患自闭症的孩子因社会、语言和感觉的差

异不能使用传统的如厕训练方法。训练自闭症孩子的如厕习惯常常是更加困难的，然而长时间坚持训练就能达到预期效果。在开始孩子如厕训练之前，您要与孩子生活中的其他人以及专业训练者做好沟通，比如孩子的老师（如果孩子开始上学了）。另外，建议您在如厕训练开始前向孩子的内科医生寻求体检合格证明。

我们使用基于行为的训练方法，有以下 6 个步骤：

1. 激励
2. 观察孩子的日常行为
3. 准备好自己的环境
4. 为孩子做好准备
5. 准备开始与奖励
6. 交流与巩固

## 1. 激励

寻找某些小的奖励可以有效激励您的孩子。选择的东西只可用于奖励孩子成功如厕行为，不可用作其它奖励。有的家长创建了“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，还有的送一个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，且是孩子非常想要的。

### 注意事项

**- 不该做的：**控制不住自己的脾气：如厕训练的一个很普遍问题是当家长一天之中反覆为孩子穿带尿裤或尿片，或因为孩子发脾气，或因为自己觉得方便。

**-该做的：**承诺对尿裤或尿片说“拜拜”，并避免让孩子认为如果他/她要脾气或故意把周围弄得很乱您就会给他/她用回尿片。自闭症孩子非常固执，他们可能会忍住不排便，直到您给他/她尿布为主；这正是教他们应该怎么做（控制排便）；如果他们可以控制排便耍脾气，

那说明他们已经可以接受如厕训练了，而我们的训练只是让孩子更容易接受如厕习惯，并给予其奖励，帮助他们改变排便方式。

**- 该做的：**获悉您孩子的感觉习惯和交流需求，并记住他们整个身心都在接受如厕训练的挑战。

**- 该做的：**记住在训练之前、之中和之后寻求旁边人的帮助。

**- 不该做的：**假设你们外出，孩子也会知道卫生间在哪里及如何使用。总是引导孩子去一个新的卫生间，特别是当你们在远足的时候。

**- 该做的：**参阅书籍《Toilet Training for Individuals with Autism or Other Developmental Issues（为患有自闭症或其他发展性障碍的人士进行如厕训练）》，作者 Maria Wheeler.

**- 该做的：**请参阅 [clothdiaper.com](http://clothdiaper.com)

**- 该做的：**请记住如果这个教程效果不好，先休息下，几个月后再尝试，但请**一定不要**放弃，要有信心：您的孩子是可以完成更多奇迹的。

## 6. 交流与巩固

当孩子使用厕所的时候您需要用一个词，图片或记号告知孩子他/她是要“上卫生间”。因为当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。这其实非常重要，因为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：“是时候上卫生间了。”很多自闭症孩子学习重复性的东西需要先看到它们，因为使用视觉学习比单单用听觉有更好的效果。



## 2. 观察孩子的日常行为

注意观察孩子是否有正常的如厕习惯。这些可以通过留意孩子尿布湿的频繁程度以及肠道活动规律。

## 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孩子的如厕训练，最好就是能留出并投入一整周的时间使您和支持您的人能完全集中精力于这个训练。相反，如果您的训练努力不能持续，这个教程将不会成功，您的付出也将白费，而孩子对尿布的依赖会为时更长。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！）

环境的建立：你需要内裤，换洗的衣服，包括袜子。很多家庭使用塑料内裤代替布制内裤，从而减少泄漏物和混乱。为使地面容易清洗，很多家庭在地毯上铺

设防水布。还有不少家庭把很多孩子想玩的玩具都移动到“训练室”并由大人轮流值班。您将需要一个定时器设定孩子习惯间隔的如厕时间，这样可以提醒您什么时间应该陪孩子使用厕所了。您还需要多种不同饮品来鼓励孩子排尿。您需要一个踏凳，置于坐便器前使孩子坐便时脚可牢牢地踏在凳子上，增强安全感。很多家庭还会使用儿童坐便训练器（toilet seat trainer，连锁超市售价不超过\$10），这样坐便的开口尺寸更适合您的孩子，给他/她安全的感觉。

## 4. 为孩子做好准备

即使您的孩子可以说话，经常使用视觉教学，如 1 页的图片故事（传统孩子便壶图书则过于冗长），图标卡片，或简单 DVD 视频。为孩子展示卫生间、内裤、奖励（孩子虽得不到，却是看得见的），而且当您给孩子简洁讲解如厕流程时要同时展示以上提及物的图片。请记住，比起您用语言描述事物，患自闭症的孩子能更快理解图片上的事物。您可以与孩子的专业教育者合作，请他们辅助这些视觉教育。与只能听到的教导比，很多孩子对可见的图片教导表现出更高的安全感。

## 5. 准备开始！

### A 部分：

第一天先在训练场摆置好特殊的内裤，告别尿片。还要充分准备各种饮品，请记住，要使这个训练显得很特别并充满乐趣！下一步令您的孩子每隔 15 分钟去一次厕所，每次持续坐 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，所以我们推荐总是让孩子坐着，即使是男孩排尿的时候。因为一旦男孩能熟练控制排尿，他也能更容易学会站立排尿，然而这一步还要等更长时间。）当孩子坐厕时您需陪在其左右，可以给他/她讲故事或陪他/她玩游戏，令其感到放松。更重要的是能得知孩子何时排尿或排便。（往往排尿会早在排便之前。）请记住，孩子因患自闭症会有更多感觉问题，因此比起使用尿布，使用座便器排泄常会令孩子感到不习惯。注意到孩子训练时的感觉问题非常重要，因此您可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，你尿到厕所里了，真是好孩子，你得到一个奖励了！”（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。)

#### **B 部分:**

保持这个“便壶派对”的愉快气氛，持续给孩子饮品。大人一定要注意从孩子最后一次去厕所已经过去多少时间：您不可能让孩子告诉您他/她需要去厕所（可以利用手机或厨房的定时器等）。大多数患自闭症的孩子不知晓把自主排尿的感觉和看到尿液排入座便器的过程联系在一起，这是因为孩子一直使用尿片或尿裤无法看见或感觉自己的排尿过程！您在 B 部分的工作是一次次检查孩子在使用座便器排尿排便的新举动，而这是通过您协助孩子坐于坐便上并当其成功后给予其奖励实现的。（孩子可不是白白地进行如厕训练的哦！！）如果发现孩子在其它地方（如地板）排泄要立刻把他/她抱到厕所（即使孩子仍持续排泄状态），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及鼓励的语气表扬；当孩子不成功时要让其一起参与清扫及换洗衣服（失败在开始时特别多。）当训练失败时要用适中语气说：“这次没有奖励，下次继续努力！”

#### **C 部分:**

在最初的几天大人们也不要忘记休息，因为孩子的训练要求长时间和高强度的注意和鼓励！提醒自己合理安排、调整休息时间也是为了更好训练孩子。残疾的孩子得到如厕训练后减少了依赖陌生人照顾他们的机会，并使他们更有能力与同伴一起参加普通活动，使他们体验到青少年的成长过程，即使刚开始可能会感到不舒服或慌张。当进展变得困难时，请回忆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的。请记住，对您最大的帮助将是您身边人的支持。

