

教孩子快樂如廁 你可以這樣做

「老師，為什麼我的孩子都不願意去廁所大便？」

「為什麼教孩子如廁，每次都弄得像打仗，搞得親子關係非常緊張～」

臨床上常有媽媽對於教孩子如廁，總是感到相當苦惱與挫折。雖然一般孩子約在二歲半到三歲左右即可以開始進行相關訓練，但男孩平均可能又會比女孩慢上三至六個月，而如果家裡有特殊兒，可能會到四、五歲才適合開始進行訓練，所以家長應根據孩子的肌肉動作、認知與心理行為的發展，再決定如廁訓練開始的時機。

當孩子能力已適合進行如廁訓練時，我們可將如廁步驟細分，讓孩子穩定且緩慢地學習與適應，家長可參考以下步驟及原則：

1. 讓孩子觀賞如廁相關概念之幼教影片或繪本，也可藉由遊戲，讓孩子幫玩偶換尿布、坐馬桶或擦屁股，以建立初步概念。
2. 固定在廁所幫孩子換尿布，幫助孩子將大小便與廁所概念連結。
3. 若孩子每次大便都會找地方躲起來，或不想別人靠近，可以鼓勵他躲在廁所，並給予充分隱私。
4. 吃飯後、睡覺前或出門上車前，可以帶孩子去廁所逛逛（不想坐馬桶也沒關係），進行定時定點的練習。
5. 若孩子已建立進入廁所習慣，可開始嘗試讓他在包著尿布下，在廁所內或坐在馬桶上大便。
6. 佈置廁所情境，增加明亮度、減少嫌惡氣味與裝飾卡通元素，並可擺設其喜愛布偶，播放輕鬆音樂或兒歌，或讓他手拿最喜歡的玩具。
7. 選購合適大小之兒童便盆或馬桶便座（可配合使用小凳子，讓孩子墊腳），讓孩子在廁所進行坐馬桶練習。若孩子看到深深的洞口會害怕，可嘗試將尿布平鋪在馬桶上（非包在屁股）；家長也可在旁陪伴，與孩子聊天、唱歌或說一段小故事，讓他對坐馬桶產生好印象的連結。

◎溫馨小提醒：

家長在孩子進行如廁訓練的初期，可適時給予獎賞與肯定，但如廁習慣的建立通常無法一次到位，家長切莫期待過高或矯枉過正，應讓孩子在準備與調適好的狀態下進行練習，才能一步步接近目標。

