

如廁訓練之建議

1. 父母使用輕鬆和正面的語氣可大大提高了孩子如廁經驗的積極性。
2. 時機也很重要。最好的時候是當父母等待至看到孩子們能有準備去如廁的早期跡象,包括在晚上沒有便溺,或表示有去廁所的想法,顯示出他們能有排便或小便的意識(通常為兩歲至三歲之間。)
3. 多思考和準備合適的工具,包括小便盆椅,訓練褲,尿布,小孩書籍等。
4. 在早期階段,多讓孩子到便盆上會有幫助,但每次不宜留太長的時間。嘗試在早上,午睡前後,用膳後,零食時段後,和外出後帶孩子到便盆上。
5. 應讚揚他們每次如廁做的事,例如:“哦,你坐在那裡,就像一個大女孩一樣,不是嗎?”
6. 預先有心理上的準備,你需要把如廁上的“意外”當作沒有問題一樣。你可對孩子說“哦,這是沒有問題。你是很聰明的!我敢打賭,你下次一定可以學習如何使用的便盆。”
7. 如果孩子成功地使用馬桶,可使用一些小獎勵與稱讚以作鼓勵。
8. 記得要視如廁為孩子的長期學習,它可能需要幾個月的時間,有時過程上可能還會有一些“意外”的出現。
9. 如果你發現自己漸失去耐性,而不能按照自己的計劃,可跟一些專業的健康專家,社工,輔導員商量,並得到了一些更詳細的幫助。