

幼兒練習大小便/如廁控制 ~~發展自主的里程碑

國泰綜合醫院 復健科心理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

「叫他做甚麼都聽得懂，叫人會叫、要甚麼也會說，就是尿尿不肯說、教過他了、還是不說，怎麼會這樣?!!」

「好不容易找到幼稚園了，老師一聽他還在包尿布，就被退貨!叫我們訓練好再來」 「就在家練不起來，才想去上學、讓老師教啊!」

「到底幾歲可以戒尿布?我婆婆說2歲很慢了ㄟ!樓下的孫子一歲半就都不用包尿布。孩子的爸卻說順其自然、不用特別練啦、誰長大了還在包尿布呢?」

「雖然不說話但他甚麼都懂，吃東西時就很快跑過來，就是不肯換尿布，現在叫他坐馬桶、是怎樣都不肯!還大叫、跑給我追，奇怪?!」

■ 從發展的觀點看幼兒大小便控制

在孩子會走、會跑，能理解指令或說話的 2-3 歲間，父母接著面臨的就是「戒尿布」的任務；若為發展遲緩兒童亦多在 4-6 歲間面臨。然而「戒尿布」是從成人的觀點來看--包尿布是不好的、需要戒斷、因為依賴戒除過程是痛苦的。但從幼兒的角度，是「脫離尿布」的任務--離開熟悉舒適的尿布、感知身體的/大小便感覺、學習控制的技能與動作，是未知卻邁向自主的里程碑，要努力卻會因未知而不安、因可以自主而雀躍、因做到而開心有信心。當成人願意從發展的觀點、幼兒角度，看待大小便控制/如廁訓練時，才能理解幼兒在「脫離尿布」過程中的種種情緒、行為反應，訓練時的停滯、順利對幼兒的影響。

大小便控制是幼兒發展自主的里程碑，所謂的「自主」是幼兒開始”有意志”地決定做甚麼或不做甚麼，做與不做都會有後果，外界的反應則讓幼兒經驗到自己的能力、對自己的信心。父母(或相關成人)做為推動發展的力量，需憑藉平日對幼兒的觀察與了解，等待，並在適當的時機(當幼兒準備好時)，提出

邀請、鼓勵其嘗試，創造幼兒”正向”/成功的控制大小便經驗，再持續地練習要怎麼獨立地、順利地做到大小便控制。

■ 適當的時機-練習大小便控制的準備

幼兒渡過早期的反抗過程之前，練習大小便控制獲得成功的機會並不大。在幼兒想要參與練習、模仿成人、或想要成人的愉悅及稱讚、想要更加獨立時，這些時機多顯示幼兒已經準備好，可以接受大小便控制的練習。具體可參考的行為有：

1. 能預先感受到自己要解大便或小便。
2. 透過說話、面部表情或者動作，讓成人明白他甚麼時候想小便或大便。
3. 至少能間隔 1-2 小時尿布沒有濕，說明其膀胱能夠儲存尿液。
4. 能夠理解並聽從指導。像是：聽到尿尿、大便等相關詞彙，會模仿動作或走到廁所；看到別人如廁，知道是上廁所的意思。

5. 在浴室裡樂意模仿家庭成員或朋友。包括：練習跟上廁所的一系列動作，穿脫褲子、坐在馬桶上、擦拭、沖水、洗手等。

幼兒越熟悉使用廁所的動作及過程，實地練習時就越自然且不會害怕。要如何介紹使用廁所的動作及過程呢？最自然的方法是讓幼兒觀察其他同性別家庭成員的如廁，再搭配簡單的辭彙或句子說明動作及過程。

■ 善用同儕模範鼓勵嘗試

創造成功經驗建立成就感

當幼兒準備好接受大小便控制的練習，就可以開始實地練習。在幼稚園裡，因為其他的同伴或哥哥姐姐的模範，觸發幼兒參與、模仿、“一起”的氛圍，會比在家裡更有意願開始嘗試。順利大小便在馬桶時，父母（或相關成人）可以肯定、稱讚他的嘗試、努力，以「成功上出來了！」「屁股很乾淨囉！」等回饋建立其成就感。第一次坐馬桶、如廁的嘗試，可以從幼稚園開始，有幾次經驗、熟悉後再加入在家裡的練習。

■ 放鬆是最重要的關鍵

幼兒實地練習大小便控制時，父母（或相關成人）是陪伴而不強迫的，不斥責也不焦急，因為幼兒一旦被斥責，就會誤以為大小便本身是不好的事、困難的事、做不到的事而排斥練習。父母（或相關成人）要使練習的過程積極、自然、不用害怕，幼兒無須擔心努力的結果，心理的放鬆也能讓其副交感神經優先作用，讓身體處在容易控制的狀態，進而形成良性的循環。另外，大部分的孩子就算順利上了一次廁所，接下來也未必每次都能成功，因此最重要的就是不要心急，慢慢陪著孩子練習!!

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論
若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3742

我們將竭誠為您服務！

AP140.591.2024.07 初訂

2025.05 審閱