CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA
www.chs-ca.org

如需其他有关 **CHS** 家庭教育计划的材料，请拨打 **(714) 712-7888**。如需更多有关 **CHS** 早教计划的信息，请拨打 **(888) CHS-4KIDS**。

还可在 **www.chs-ca.org** 上找到关于家庭教育计划的材料和播客，以及关于 **CHS** 各项计划的信息。

Corporate Headquarters
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

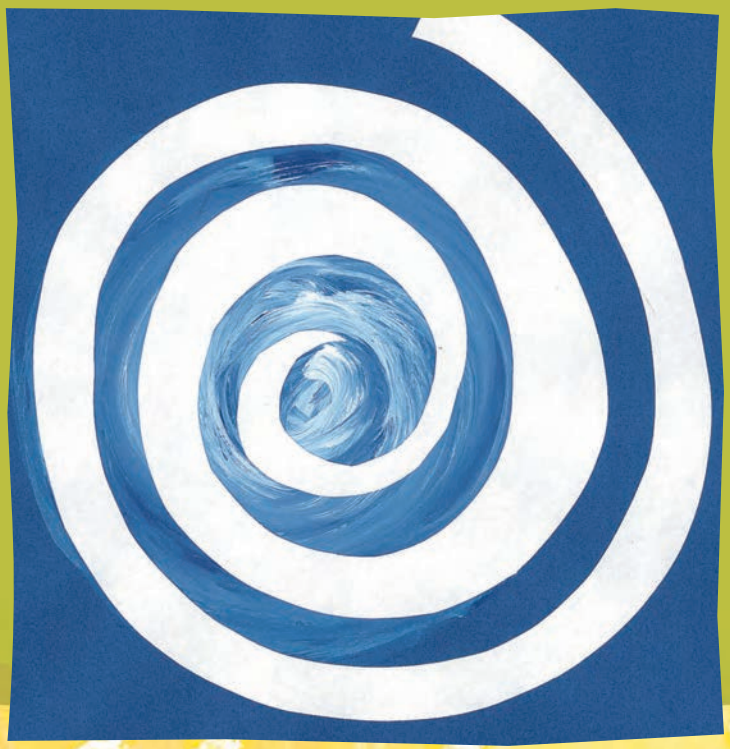
©2017 Children's Home Society of California

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

易懂的厕所教学

从湿到干

厕所教学需要家长，孩子以及孩子看护者的团队合作。成功需要依靠耐心，理解成年人，并且在身体，智力和情感上都做好准备的孩子。当孩子处于18到30个月期间时，孩子开始显示出准备就绪的征兆。



★ 厕所教学准备就绪的征兆

当出现以下征兆时，你的孩子可能做好了学习上厕所的准备。你的孩子：

- 能够理解和遵守简单的指示
- 能够自己穿衣服和脱衣服
- 能够轻松地奔跑和攀登
- 每天至少有两小时尿不湿是干的
- 午睡后尿不湿是干的
- 表现对使用厕所感兴趣
- 表现对其自身的排便感兴趣
- 可以开始厕所行为
- 不喜欢湿的或弄脏的尿不湿
- 告诉你他要小便或大便

当出现这些征兆，开始跟你的孩子谈论厕所教育。

- 教孩子一些你想要他们使用的关于上厕所的词语。
- 与你的孩子谈论排便的感觉。
- 你可能想要为你的孩子朗读一本或多本关于上厕所和清理的儿童读物。
- 你可能想要采购一个坐便椅。尽管这不是有必要的，有些孩子可能觉得站在地上更舒服，并且因为厕所的水和冲洗动作感到害怕。
- 让孩子穿着尿不湿坐在座便器或排便椅上来习惯上厕所的概念和座便器的用途。

★ 正式教育

一旦你的孩子开始出现准备就绪的迹象并且能够向你述说他把尿不湿弄脏了，正式学习上厕所就开始了。他正在认识他的身体正在做一些不同的事情。帮助你的孩子理解座便器或坐便椅的真正目的。

当她在尿不湿里排便后，让她坐在马桶上。解开尿不湿，并将里面的东西扔到马桶里。

当他告诉你他尿裤子或排便了，认可这一行为并告诉他："我很高兴你告诉我，让我们尝试下次排在座便器里。"

经常提醒她座便器或坐便椅的用途。

从一开始就教给你的孩子良好的浴室习惯。向他演示如何正确擦拭，将纸扔进马桶，并在使用马桶后彻底洗手。

如果你的孩子能够在这样做之前告诉你，为她穿着训练裤并鼓励她使用座便器或坐便椅。她会看到你对她充满信心，这样她就能控制这一任务并且无需帮助完成任务。

★ 常见的困难

- 不要迫使学习上厕所变得很难。你的孩子可能会通过控制排便进行反抗。学习上厕所是一种自然发育，不能操之过急。
- 以一种随意，务实的态度对待意外。“哦，我看到你的裤子湿了，咱们换条干的吧。”你还可以补充：“当你玩得尽兴的时候，要记住太困难了。你想要我提醒你吗？”对许多孩子而言，白天和夜晚的膀胱控制可能到五岁以后才能实现。
- 倒退，例如模仿孩子说话和行动是正常的。
- 打断学习过程的并导致孩子忘记他所学的因素包括：
  - 新宝宝的出生
  - 进入托儿所环境
  - 搬家
  - 一位成年人离开家
  - 疾病
  - 喜爱的人去世，包括宠物
- 在这些更为艰难的时刻，一名儿童可能需要额外的耐　心和积极的提示。切记，学习上厕所不是竞赛或竞争。在一间有许多成年人的拥挤房间内。没有人会知道或在意谁先学会上使用座便器。
- 学习上厕所只是孩子朝着获得重要生活技能的道路上迈进的一小步。他的成就会给他信心，这样他能在发展过程中的其他方面获得成功。

★ 成功秘诀

- 用一个拥抱，一个吻和几句表扬的话认可所有进步，但不要过度！
- 当孩子没有取得成功时，永远不要批评或惩罚孩子。
- 保持心平气和，随意的态度。
- 切记，这是孩子要完成的任务；不要卷入权力斗争。
- 在使用洗手间时，有些孩子可能想要一位家长或看护者陪伴他们。
- 在洗手间时，孩子可能也会享受阅读。

根据你的孩子能做的，而不是孩子的年龄开始学习上厕所。

欲了解更多

儿童图书

EVERYONE POOPS
Taro Gomi

ONCE UPON A POTTY
Alona Frankel

A POTTY FOR ME!
Karen Katz

成人图书

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE
Laura Davis & Janis Keyser

TOILET LEARNING
Alison Mack

组织

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS
(847) 434-4000 或 www.aap.org