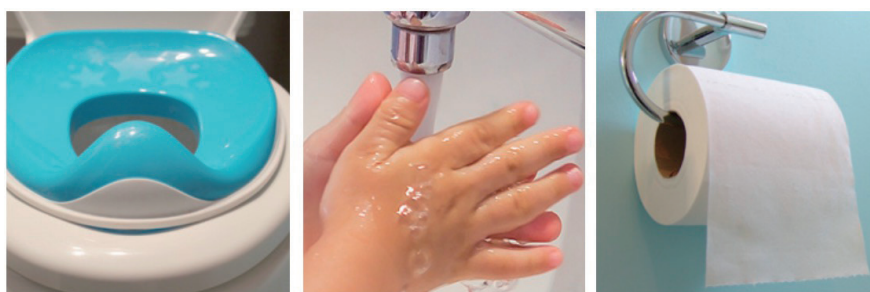


家长指南： 孤独症儿童如厕训练



以下材料源于孤独症之声（Autism Speaks）的孤独症治疗板块，这是由孤独症之声资助的一个持续性项目。该项目得到了 UA3 MC 11054 合作协议的支持。该协议由美国卫生与公共服务部（HRSA）、卫生资源和服务管理局（HHS）、马萨诸塞州总医院（MCHB）的妇幼健康研究项目共同签订。
其内容完全由作者负责，不代表 MCHB、HRSA、HHS 和孤独症之声的官方观点。

如厕训练 - 家长指南

对于孤独症谱系障碍的儿童来说，如厕训练可能是一项挑战。孤独症儿童的如厕训练需要花费很长时间，这背后有很多原因。大多数孤独症儿童学会在厕所里排尿和排便的时间比其他儿童相对要晚。(Tsai, Stewart, & August, 1981)

每个孤独症儿童都是不同的。孤独症儿童伴有一些常见问题，这些问题可能导致如厕变得困难。了解这些问题可以帮助您想出不同的方法来满足孩子的需要。以下是可能导致如厕训练困难的原因：

生理：如厕困难可能是因为孩子有生理或医学问题。请与孩子的儿科医生讨论这些问题。

语言：孤独症儿童在理解和使用语言方面有困难。不要期望孤独症儿童会主动要求上厕所。

(译者注：特别是早期学习时，不要求孩子主动要求上厕所，随着孩子的发育发展和学习，孩子也是有可能学会主动要求上厕所的)

穿衣：一些孤独症儿童在提裤子或脱裤子时有困难。

恐惧：一些孤独症儿童害怕坐在马桶盖上或听到马桶冲水声。通过使用“视觉辅助表”并将其纳入常规来帮助孩子习惯上厕所，使厕所变得不那么令孩子感到害怕。

身体提示：一些孤独症儿童可能不知道他们需要上厕所或他们的衣服是湿的或脏的。

对同一性的需求 (又称常规)：许多孤独症儿童已经有自己的排尿习惯和排便方式。因此，学习新的如厕方式可能变得很困难。

使用不同的厕所：一些孤独症儿童在家里或学校学会了上厕所，但在其他地方，如公共厕所，却很难如厕。

" 这是一场马拉松。
不是短跑。"

- 加里 - 赫夫纳 Gary
Heffner

Dalrymple 和 Ruble 的一项研究 (1992) 发现，孤独症儿童平均需要花费 1.6 年的时间进行如厕训练才能够在白天保持衣服干爽，有时需要花费两年以上的时间才能学会控制排便

这可能是一段需要
几年时间才能完成
的旅程，但能就此
实现终生独立如厕，
这是值得等待的！

永不放弃！

本手册教授如何指导孤独症幼儿、青少年和成年人如厕的技巧。尽管上述问题可能让您对如何开展如厕训练感到困惑，但这是您可以控制的事情；我们总是可以做些什么来提高孤独症儿童如厕的独立性。只要记住，针对一般儿童使用的如厕训练技巧通常需要经过调整才能适用于孤独症儿童。

我该从哪开始？

"行程训练"或"日程训练"，在不对孩子提出其他额外要求下，帮助儿童学习如厕技能。成人制定时间表，帮助孩子训练，使其身体能够遵循时间表。



坐6次。设定一个每天坐在厕所6次的目标。起初，坐的时间要短（短到每次只要5秒钟）；每天有一次较长的如厕行程，以锻炼排便能力。随着时间的推移，每次去上厕所的行程时间可以增加（例如，长达10分钟）。使用定时器可以让您的孩子知道什么时候可以结束如厕。如果您的孩子小便或大便，允许他/她可以即刻从马桶上站起来。（译者注：此处可以给予奖励以便加强如厕行为）。可教导男孩坐在马桶上排尿，直到他们可以在厕所里正常排便。



不要问。告诉他。不要等孩子告诉您他需要上厕所或不要等您问孩子是否需要上厕所，只是告诉他，是时候上厕所了。



时间安排。让上厕所的行程成为您日常生活的一部分。根据您的平时的生活日程来计划上厕所的行程。坚持在固定时间或在相同的日常活动中去如厕。



沟通。在每次如厕行程中使用相同的简单语言、标志或图片，这有助于孩子学习如厕语言。



持续尝试。据说养成一个习惯需要3个星期。一旦您给孩子勾勒出日常流程和训练方法，持续朝着同一目标努力3周。



制定一个视觉辅助表。图片可以帮助您的孩子知道如厕过程中会发生什么（见附录2视觉辅助表示例）。给浴室里的物品拍照（例如，马桶、卫生纸）。将这些照片按顺序放在一张纸上，向孩子展示如厕的每一个步骤。一些网站上也有如厕顺序的图片，您可以打印出来。请参阅第7页，了解这些网站信息。如果您的孩子还不懂图片，那么在进行每个步骤时，您可以给孩子看实际的物品（例如，一卷卫生纸）。



确定奖励。把孩子最喜欢的东西列一个清单，比如食物、玩具和视频。想一想哪些东西能在孩子排尿或排便时快速给他/她。一份小食品（如，水果、饼干、巧克力豆）往往很有效。除了给予孩子"上厕所"的奖励外，您还可以给孩子一些时间让他/她做喜欢的事情（例如，看视频、玩玩具）。

练习的要点 ...

- ✓ **支持性。**如果他在厕所附近，或无论何时您与孩子谈论上厕所的问题，都要使用鼓励性的语言。
- ✓ **赞扬孩子**的努力和合作——不管是多大或多小的努力或合作。
- ✓ 在进行如厕训练时，要**冷静**和"**实事求是**"。
- ✓ **坚持执行时间表。**制作一张在家里和外面练习上厕所的时间表。
- ✓ 使用**同样的语言**、词汇来进行如厕训练。
- ✓ **确保每个人都在按同样的计划走。**与孩子有关的其他人（译者注：如亲人、老师、保姆）分享孩子的如厕训练计划并请他们坚持使用同样的程序和语言。

成功的关键：保持语言简单，保持如厕训练的时间和日常流程不变。

提高如厕训练成功率的小窍门！



对 3 个 “典型” 的日子，记录孩子的作息时间。可以帮助您设计孩子的如厕计划。记录您的孩子从喝水到排尿经历多长时间。经常检查孩子的尿布是否潮湿（例如，每 15 分钟一次），有助于您安排孩子上厕所的时间。

考虑孩子的饮食。饮食上的改变，例如增加液体和纤维素的摄入，可能有助于您的孩子懂得什么是想上厕所的感觉。

在日常习惯上做一些小改变。给孩子穿上容易脱掉的衣服。一旦孩子弄湿或弄脏了，就立即更换。在浴室或靠近浴室的地方换尿布。让您的孩子参与清理过程。



如果可能，让您的孩子把尿布上的排泄物倒入到马桶里。这也将帮助您的孩子明白，排泄物是要倒入马桶里的。每次换完尿布后，让孩子自己冲马桶并洗手。

确保如厕的行程是舒适的。您的孩子坐在马桶上时应该感到舒适。使用较小的便座和 / 或提供一个脚凳。如果您的孩子不愿意坐在马桶上，请在开始如厕训练计划之前，先训练孩子学会坐下。

考虑您孩子的感官需求。如果您的孩子不喜欢某些声音、气味，或者是浴室里能触摸到的一些东西，尽可能地换掉这些东西。



准备很多条内裤。在进行如厕训练期间，让孩子白天穿上内裤是很重要的。他们需要感觉到自己的内裤什么时候湿了。如果有必要，您的孩子可以穿橡胶裤或内裤式尿不湿（译者注：拉拉裤 / 训练裤）代替内裤。当您的孩子在睡觉或外出时，可以使用尿布或拉拉裤。

使用一个视觉辅助表。展示“如厕顺序”中每一步的图片，可以帮助孩子了解如厕过程并预知接下来会发生什么。在如厕过程中，向孩子展示您制定的视觉辅助表。一边进行如厕训练，一边给孩子标明、展示视觉辅助表上的每个步骤（见附录 2 视觉辅助表示例）。

使用奖励。当您的孩子在厕所里排尿或排便后，立即给予其奖励。您对某一行为的奖励越快，该行为就越有可能在未来增加发生率。如厕奖励应是特殊的。用于如厕的奖励应该仅用于如厕训练。



在不同的卫生间练习。使用不同的卫生间有助于您的孩子知道他或她可以在不同的地方使用不同的马桶。

给您的孩子制作如厕训练计划

家庭成员、老师、辅助人员以及日间课程的工作人员等不同的人，都可以协助您的孩子进行如厕训练，但这些人应该使用相同的语言（词汇）和相同方法，这将有助于如厕训练的成功。按照书面如厕计划进行训练将有助于孤独症儿童取得进步。因为如果是书面形式的，那么每个人都能够使用同样的语言和训练程序。如厕训练计划可以包括以下细节：

目标：

- ✓ 让孩子的帮助者（译者注：专业人士如注册行为分析师）知道您的目标。给孩子的帮助者描绘出您想在此时间段内实现的目标。例如，“我们的目标是让汤米在饭后 15 分钟内去洗手间，并在马桶上坐 5 秒钟”。

常规：

- ✓ **多久去一次？**（如厕训练计划中）包括孩子应该多长时间或什么时候去一次洗手间，如：“每小时一次”或“喝水 / 吃饭后 15 分钟”。
- ✓ **去多长时间？**（如厕训练计划中）一定要包括您的孩子能够忍受多长时间的如厕行程——开始时可能只有 5 秒钟。

语言：

- ✓ **词语：**使用对您孩子有用的词语。例如，您有什么“暗语”可以用来表示排尿？（译者注：如“嘘嘘”）您用什么词语来告诉您的孩子要去厕所？

地点：

- ✓ **在哪里？**您的孩子在哪里上厕所？
- ✓ **有什么？**想一想灯光，是亮还是暗？光对孩子的影响吗？厕所里的噪音是什么？（如，风扇）卫生纸的是什么类型的？门应该打开还是关闭？
- ✓ **谁？**谁和您的孩子一起上厕所？有人陪您的孩子去还是只待在附近？

工具：

- ✓ 您使用什么工具？您是否使用视觉辅助表？您的孩子是否喜欢听音乐或读书？

语言：

- ✓ 哪些行为可以获得奖励？哪些行为得不到奖励？
- ✓ 当孩子完成得很好时您是如何奖励孩子的？您的孩子没有获得奖励时会怎样？

家长们的常问的问题

问： 我们的孩子在学校会使用马桶，但他在家里却拒绝使用马桶。我们应该做什么？

答： 您被诊断为孤独症的儿子在学校学会的事情，但在家里却很难做到。可以尝试让您的儿子在学校学习使用不同的洗手间，可能会有所助益。您需要使用其老师在学校所使用的词汇和方法。在家里，您可能需要从简单的步骤开始。可以从走进洗手间开始，然后逐个增加步骤，直到他能在家里使用马桶。在不同的洗手间进行如厕训练，如在商店和别人家里使用洗手间。

问： 本以为我们为女儿制订了一个很好的如厕计划，但它并没有效果。我们下一步怎么办？

答： 您可能要采取以下步骤。(1) 确定您女儿是否有生理因素。向您女儿的医生咨询，看看她是否便秘，或者了解一下她是否需要改变饮食习惯。(2) 看看您女儿的上厕所时间表，确保您在她可能要排尿或排便的时候带她去。(3) 考虑换奖励。确保您的女儿喜欢她的奖励。通常建议至少每 3 个月评估一次是否需要更换奖励类型，但根据实际情况，您可能需要更频繁地进行调整。

问： 我整个周末都在对我儿子进行如厕训练，但我们没有取得任何进展。这个过程需要多长时间？

答： 对许多人来说，如厕训练需要花费很长的时间。放轻松并保持耐心对孩子很有帮助。如厕训练并没有期限，它应该是您生活中的一小部分。您可以先休息一下，等您有更多的精力或您的儿子似乎准备好了再尝试。请记住，学习上厕所是很难的。在对您和家人来说是个好时机的时候再进行如厕训练，这样您就有精力长期坚持这项训练了。

问： 我们家已经努力帮助我们的儿子进行如厕训练，但他仍然穿着尿布。我们应该怎么做？

答： 现在可能是时候向专业人士寻求帮助了。医生、心理学家、特殊教育家、语言 / 病理学家、行为分析家 / 专家和职能治疗师都可以帮助孤独症儿童进行如厕训练。这些专业人士能够帮助你们的儿子密集开展如厕训练。这种方法对孤独症儿童很有效，但需要在专业人士的监督下完成。请记住，让孩子学习这种复杂而重要的技能可能需要花费很长的时间。

请参阅附录 2，了解您可以打印和填写的如厕训练计划范例。

资源

孤独症之声家庭服务部提供资源、工具箱和支持，以帮助孤独症人士应对日常挑战。www.autismspeaks.org/family-services 如您有兴趣与孤独症之声家庭服务团队的成员交谈，请联系孤独症反应团队 (ART)，电话：888-AUTISM2 (288-4762)，或通过电子邮件 familyservices@autismspeaks.org。

参考文献

1. Dalrymple, N.J. & Ruble, L.A. (1992). Toilet training and behaviors of people with autism: Parent views. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 22 (2), 265-275
Dalrymple, N.J. & Ruble, L.A. (1992). 如厕训练和孤独症人士的行为：家长的想法。 *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 22 (2), 265-275
2. Tsai, L., Stewart, M.A., & August, G. (1981). Implication of sex differences in the familial transmission of infantile autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 11(2), 165-173
Tsai, L., Stewart, M.A., & August, G. (1981). 暗示性别差异在婴儿孤独症家族性传播中的作用。 *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 11 (2) 165-173.

网站

- 全国自闭症协会：厕所训练。
www.autism.org.uk/living-withautism/understanding-behaviour/toiletraining.aspx
- www.do2learn.com/picturecards/printcards/selfhelp/toileting.htm 有很好的图片和时间表资源。
- 日常生活提示 -- 如厕训练。
www.theautismprogram.org/wpcontent/uploads/toileting-tips.pdf
- Bright Tots: 如厕训练和自闭症。
www.brighttots.com/Toilet_training_and_autism.html
译者注：以上均为美国当地的英文资源

DVD:

- Potty Power 厕所的力量
- Elmo's Potty Time 艾莫的如厕时间

书籍:

- Self-help Skills for People with Autism: A Systematic Teaching Approach by Anderson, S.R., Jablonski, A.L., Thomeer, M.S., & Knapp, M. (2007).
《孤独症人士的自助技能：系统的教学方法》 Anderson, S.R., Jablonski, A.L., Thomeer, M.S., & Knapp, M. (2007).
- The Potty Journey: Guide to Toilet Training Children with Special Needs, Including Autism and Related Disorders by Coucouvanis, J. (2008).
如厕训练旅程：有特殊需要的儿童如厕训练指南，包括孤独症和相关疾病》，作者：Coucouvanis, J. (2008)
- Toilet Training for Children with Special Needs by Hepburn, S. (2009).
《有特殊需求的儿童的如厕训练》，Hepburn, S. (2009)
- Toilet Training for Individuals with Autism or other Developmental Issues: A Comprehensive Guide for Parents and Teachers by Wheeler, M. (2007).
《有孤独症或其他发育发展问题的人的如厕训练：给家长和老师综合指南》 Wheeler, M. (2007)
- Once Upon a Potty by Frankel, A. (2007).
《上一次厕所》 Frankel, A. (2007).
- Going to the Potty by Rogers, F. (1997)
《上厕所》 Rogers, F. (1997)
译者注：以上均为英文原版书籍

鸣谢

本出版物由孤独症之声孤独症治疗网 / 孤独症干预研究网关于身体健康一行为健康科学委员会的成员编写。特别感谢 Nicole Bing, Psy.D. (辛辛那提儿童医院), Dylan Carelli, BSW (JFK Partners, 科罗拉多大学丹佛分校), Susan Hepburn, Ph.D. (JFK Partners, 科罗拉多大学丹佛分校), Terry Katz, Ph.D. (JFK Partners, 科罗拉多大学丹佛分校), Patti LaVesser, Ph.D., OT (JFK Partners, 科罗拉多大学丹佛分校), Laura Srivorakiat, M.A. (辛辛那提儿童医院), and Amanda Santanello, Psy.D. (肯尼迪·克里格研究所) 对此出版物的贡献。

此出版物由孤独症之声孤独症治疗网 / 孤独症干预研究网的宣传部门的编辑设计和制作。我们感谢许多人的评论和建议，包括与孤独症之声孤独症治疗网有关的家庭。本出版物可按原样分发，也可免费将其单独制成电子文件，供您制作和分发，以便帮助包括您的机构和最常转诊的病人。如需修改信息，请联系 atn@autismspeaks.org。

这些材料是孤独症之声孤独症治疗网络持续开展活动的产品，是孤独症之声的一个资助项目。它是由美国卫生和人类服务部、卫生资源和服务管理局、母婴保健中心、孤独症之声的合作协议 UA3 MC 11054 所支持。其内容完全由作者负责，不一定代表 MCHB、HRSA、HHS 的官方观点。



附录 1: 如厕训练计划示例

目标

例如: "我们的目标是让汤米饭后 15 分钟去洗手间并在马桶上坐 5 秒钟。"

常规

多久一次?

例如汤米在每顿饭和喝水 15 分钟后去洗手间。

什么行为及做多久?

例如汤米做在马桶上的时间是 5 秒。

语言

如 "现在我们去厕所"; "嘘嘘" = 小便等。

地点

如帮助者站在门外, 开着门, 开着灯和风扇

工具

例如汤米在洗手间阅读《野生动物在哪里》

奖励

例如汤米每次去洗手间都会得到 5 分钟的 iPad 时间

附录 2：视觉辅助时间表示例

视觉辅助表

视觉辅助表是显示一天中或某项活动中将要发生的事情。视觉辅助表能清楚地让孩子知道某些活动将在什么时候发生，从而帮助他们在上厕所时减少焦虑，并更顺利地过渡到其他活动。

- 1) **决定您要在时间表上安排的活动。**尽量把孩子喜欢的活动和不喜欢的活动混在一起安排。
- 2) **将代表您所确定的活动的图像**放在一张可移动的视觉辅助表上（夹子或剪贴板）。该表应在第一项活动开始时就提供给你的孩子。应该让孩子在所有的活动中都能看到它。
- 3) **当时间表上的一项活动开始之前**，用简短的口头指示让您的孩子知道下一个活动即将开始。当该任务完成后，表扬您的孩子。然后参照视觉辅助表，给孩子明示下一项活动是什么。
- 4) 对遵守时间表和完成活动的孩子**给予表扬和 / 或其他奖励**。在视觉辅助表的最后，给您的孩子安排一个他喜欢的活动，让孩子对完成任务有积极的期。

视觉辅助表

