



如何教導自閉症孩童如廁 — 如廁訓練教學策略

謝翠菊

嘉義大學特殊教育學系研究生

盧文啓

嘉義市崇文國小啟智班教師

壹、前言

一般正常新生兒長到兩歲就可以開始如廁訓練，家長總是滿心歡喜，期待小寶寶能盡快學會，這項一生受用無窮的生活技能。孩子要擺脫包尿布的生活，這訓練時間可能長達一年 (Leaf & Mceachin, 1999)，在這漫長的一年，孩子在接受如廁訓練時，可能經常會遭受挫折；父母需要和孩子共同面臨，並承擔這艱辛的訓練過程。相較一般正常的幼兒，自閉症孩童的如廁訓練，更加困難，因為自閉症小孩在三歲以前最不容易相處，叫他名字沒反應，眼神不接觸，三歲之後自閉症孩童開始有些模仿行為，但變得不愛離開母親，有緊緊的黏在媽媽身邊的異常行為 (楊鴻儒譯，民80)，因此家長究竟應如何教導，自閉症孩童的如廁才正確？實為特殊親職教育的重要課題。而一些自閉症兒童到了入學年齡，仍然無法建立良好的如廁行為，教師在設計相關課程時，應將如廁訓練納入學習其中，本文將從兩種如廁教學策略來說明。

貳、如廁能力是自我照顧的重要技能

自我照顧的技能與在環境中獨立生活有著密切的關係。這些自我照顧的技能包括飲食、穿著、及個人衛生等技能。而個人衛生的技能則涵蓋如廁，洗手，洗臉，沐浴，刷牙，以及梳理頭髮。

對如廁發展年齡學者提出許多看法，Frauman 與 Brandon (1996) 指出正常孩子在1歲到2歲之間通常能察覺自己膀胱漲滿的能力 (引自 Elisabeth, 2000)，到了2至3歲可以控制自己膀胱和腸道的能力 (Cohen., Alberto, Heller, Forney, & Goeckel, 2000)，所以正常小孩訓練年齡在2歲半以後才開始接受如廁訓練 (Schonwald, Sherritt, Stadler, & Bridgemohan, 2004) 反觀有些重度障礙小孩如多障和自閉症，可能需要比正常孩子晚一點，才有足夠的成熟年齡來學習 (Osarchuk, 1973；引自 Westling, 2004)。發展年齡還需配合學習意願，兩者相輔相成，Honig (1992) 指出孩子學習如廁的開始年齡個別差異很大，且跟孩子的學習意願有關，有些正常孩子最小13個月，就具控制自己肌肉的能力，

肯配合學習，而一些孩子甚至早能流利說話，卻仍不肯擺脫尿布，到了4歲在心理上才準備好，有意願學習如廁。所以家長對孩子的教導應依照孩子的個別差異，配合學習意願，尤其對障礙兒童更要給予調整，家長不宜過度要求。

參、如廁訓練的教導策略

一、工作分析方式進行如廁訓練

工作分析(task analysis)，是將困難複雜技能分解成更細小的分項技能(subskills)，逐一教給兒童的一種方法（何華國，民76）。Leaf 與 Mceachin（1991）提出如廁工作分析的步驟如下：

（一）持續坐馬桶15分鐘

為自閉症孩子設計一個如廁訓練的計畫，宜先考量年齡，孩子能感覺到膀胱漲滿，大約60分鐘或90分鐘，進行如廁訓練時間內，孩子如果有自我刺激問題行為，將會嚴重干擾自閉兒坐在馬桶上的持續時間，因此，要求孩子在廁所至少待15分鐘，且要保持合作的坐著，主要是要讓孩子自身察覺想上廁所的感覺，但是這對自閉兒卻是困難的。

（二）廁所內的設備

如廁的長期目標如界定在能獨立如廁，首先要考量孩子能否找到馬桶在哪裡？洗手的設備在哪兒？並不建議自閉兒的照顧者買特殊的馬桶坐椅，因為這些孩子的類化能力有困難，此外，廁所內可以放凳子讓孩子安全舒適的爬上洗手台洗手，或孩子可以坐在馬桶上將他的腳放在凳子上面，以保持輕鬆的坐姿。再者考量男女生的姿勢有別，主要差異在小男孩的

腳以V型站好，而站姿訓練，可透過模仿家中爸爸和哥哥，並適時給予安慰鼓勵的話，可增強孩子良好行為。

（三）擬定如廁訓練的時間表

訂定訓練時間表，是如廁訓練要達成獨立目標最值得推薦的方法，如果認為孩子必須學會如廁，但沒有訂一個時間表來訓練，隨興的，將無法判斷孩子該上廁所的時間，如此將花更多時間教導，拉長了孩子學會獨立如廁的時間，所以訂一個合適的時間表是必要的。

在執行訓練表的過程中，會發現孩子對如廁的反應，孩子的反應可能有哪些呢？例如，起先孩子會依賴大人帶他到廁所，這時的目標設定為，孩子能經常、完整的全程參與如廁訓練，熟悉每一個步驟。訓練時間表的下一目標為，當他被帶到廁所後，能待在廁所一段時間；建議家長、老師或照顧者，平時帶孩子去廁所間隔是90分鐘，不熟悉的環境場所，縮短時間變為60分鐘，等孩子活動熟悉後，再換成90分鐘。訓練過程中要提醒照顧者，經常可能犯的錯誤有：帶小孩上廁所頻率太高，例如每隔30分鐘就帶他上廁所，要訓練孩子學會憋尿90分鐘，讓孩子學著等待時間，一直等到大人帶他到廁所，如此，他將學會如何控制他的膀胱和腸道；另一個可能錯誤是：只帶孩子到廁所門口為止，照顧者隨即離開，沒有陪他，沒等待孩子解完大小便，這只會使孩子更依賴大人，而無法學習獨立完成如廁，更可能會增加尿濕褲子或排泄在褲底。

當孩子坐在馬桶上，每3分鐘，增強他的坐好的行為，讓他可以哼歌或看書，也

可玩玩具，但重要的，「坐好」是這個程序中的原則，儘量排除干擾因素，一旦他完成排泄，提供一個熱烈的掌聲，將有助於下一次排泄成功，但要注意的是，增強的動作，莫讓孩子感到震驚或嚇著他，一旦他完成如廁，恢復原來進行的活動，上廁所間隔恢復到正常的90分鐘，如果孩子在馬桶上坐15分鐘沒排泄，應該於60分鐘後再次返回廁所排泄。如果孩子尿濕或排泄在褲子時，需改正程序，孩子需要家長或照顧者最大的協助，爲了如廁訓練，大人們要排除一些干擾（如犧牲休息），當幫孩子清洗褲子時，要盡量控制自己的情緒，莫因尿濕或排泄在褲底就喪失訓練的信心，孩子將從失敗中得到成功的經驗，而提高他的如廁意願，如果孩子實在失敗太多次，你要調整擬定的時間表，讓間隔時間短一點，一旦他成功再拉長時間間隔。

(四)一致性原則

一旦開始用時間表來訓練，不要在孩子午休、小睡，等待泊車時間，或要離開他時就讓他穿上尿布，卻在其餘時間不包尿布，這種不一致將嚴重干擾及破壞他的如廁程序的進行，換穿濕褲子或髒褲子雖會讓大人到處找廁所，的確讓人感到不方便，但若採取堅定立場，將會是孩子習得這項技能，成功的關鍵。

(五)時間表間隔變長

下一個目標是將如廁時間間隔拉長，當孩子一天中只發生一次尿濕或弄髒褲子，建議將時間表拉長，拉長5-10分鐘。

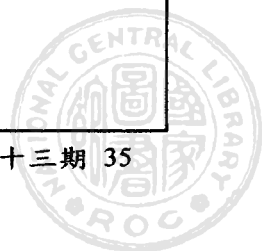
(六)讓孩子獨立完成上廁所

此時不再是坐在馬桶上，而是坐在緊挨洗手間外的一張小椅子上，褪去褲子坐在小椅子上，達3分鐘，如果他能站起來去上廁所，要給予喝采(如馬戲團精彩表演般的)。仔細觀察他的反應，如各種想上廁所的跡象，可能看出孩子想依賴大人帶他到廁所，依賴心會延遲他獨立完成如廁，可採行的方式是引誘他去上廁所，試著耐心對待這個過程，記錄他每次失敗的原因，開始時，孩子不小心的坐在小椅子上尿濕了，不要馬上斥責或催促他上廁所，如此可能會更迅速的依賴大人提醒或帶他去上廁所，莫因首次的失敗反而讓孩子更依賴大人。

(七)檢查孩子的褲子是乾燥的嗎？

到這一個步驟已經不須帶他到浴室了，而是要求他保持褲子乾燥，保持乾燥是他的責任，所以要定期的檢查，問他褲子是否是乾的，大約15分鐘檢查一次，如果這15分鐘內褲子是乾燥和乾淨的，熱烈稱讚他，並提供他喜歡的增強物，如果失敗則修正程序，但步驟上要求他獨自去浴室並排泄完畢，漸漸的將檢查時間間隔拉長到30分鐘。

以上所有步驟提供一表格方便工作分析時採用：



如廁/檢查褲子記錄表

姓名：

時間：	上午醒來	7:30	8:30	9:30	10:30	11:30
去廁所						
脫褲子(如果需要)						
拉下外面褲子						
拉下內褲						
坐在馬桶上或者站立						
小便						
大便						
起立						
往上穿內褲						
向上穿外部褲子						
整理褲子						
完成如廁						
給予鼓勵						
壓下水						
確定沖水						
拿肥皂						
肥皂擦手						
沖洗手						
關上水						
拿毛巾						
擦乾手						
放回毛巾						
再一次給予鼓勵						
檢查						

I=我獨立完成 EC=環境暗示 G=手勢提示 VC=文字暗示

描述失敗的意外事件：

引自Dalry, N., Boarman, M ,1989, Indiana Resource Center for Autism "Toileting. Functional Programing for with Autism: Revised.A Series" (ERIC NO- ED363069) P.21.

此表可使用在一週或一個月的資料紀錄，主要用意在記錄何時是如廁時間，倘若一週有三次在 9:30~10:30 尿下去，那麼大人就知道 9:00 可以帶去上廁所。

二、自閉症如廁訓練結構教學法 (TEACCH 方案)

Gray (1995) 認為教導自閉症透過視覺教材可促進孩子理解社會情境 (引自Quill,

1995)，結構教學法（structure teaching）是針對自閉症者的視覺線索缺陷所提供的一種

教學策略，茲將如廁視覺性的提示圖列出如下：

拉下褲子



拉下內褲



坐在馬桶上



使用衛生紙



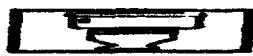
拉高內褲



拉高褲子



沖水



去玩玩具



引自：Boswell, S., & Gray, D(1998). Applying structured teaching principles to toilet training. (ERIC NO-ED430362)p7.

在學前階段專門為自閉兒設計的結構化教學是可提供教師參考的一種教學法，結構化教學就是在教室內有系統結構的一種教學方式，強調以學生為本位，用孩子的角度來看世界，提供孩子易理解，可預期的視覺提示方式呈現，所以結構化的教學法五項原則：(一)可判斷、可理解的如廁教學過程。(二)理想的物理環境。(三)建立視覺的支持教學。(四)檢討修正孩子的行為問題，如抵抗坐在馬桶上，害怕水流聲、或對水流聲過度感興趣，玩水，玩衛生紙，抵抗被清洗等。(五)建立洗手順序 (Boswell & Gray,1998)。結構化教學是針對自閉症的一種教學策略，如果使用結構化教學訓練如廁應是不錯的考量。

肆、結論

以工作分析方式教導及結構化教學，主要教學原則都是針對自閉兒的特質設計的教學策略，教導孩子有效的如廁技巧，不只是父母愛的表現，特教教師的專業表現，也提供了親師合作的溝通契機，家長或教師還需要瞭解此階段兒童的心理發展，孩子的發展的都是人生重要人格養成指標，協助自閉兒在此一階段的發展任務，是每位家長和教師最大心願，教師對孩子過了關鍵年齡卻在如廁學習困難的學生，應設計相關課程。

所以照顧者或教學者不只要對自閉兒身心特質要深入了解，家長宜親自教導，增加親子互動，可改善自閉兒不易親近人的症狀。當孩子面對挫折時給予容忍，竭盡所能的參與、提示，付出更多耐心、愛與關懷。

參考文獻

- 何華國(民76)。特殊兒童心理與教育。
台北：五南。
- 楊鴻儒譯(民80)。自閉兒童指導入門。
台北：大展。
- 蔡春美、翁麗芳、洪福助(民90)。親子關係
與親職教育。台北：心理。
- Arlington, M W.(2000). Toilet training for
individuals with autism and related
disorder. *Journal of Intellectual &
Developmental Disability*,80. Phil Foreman
University of Newcastle.Texas: future
Horizons inc.
- Boswell, S., & Gray, D.(1998) *Applying
structured teaching principles to toilet
training*. (ERIC NO-ED430362).
- Cohen, E. T., Alberto, P. A., Heller, K. W.,
Forney, P. & Goeckel. T.(2000). *Toilet
training*. In D Lindsay, D (Ed.), *Meeting
physical and health needs of children with
disabilities*(p243). CA:Wadsworth:/
Thomson Learning.
- Dalrymple, N., & Boarman, M.(1989). *Toileting.
functional programming for people with
autism: Revised*. Indiana Resource Center
for Autism. Indiana University.(ERIC
Document No-ED363069)
- Leaf, R., & Mceachin, J.(EDs.).(1999). *A work
in progress*. New York: Autism
Partnership.
- Schonwald, A .,Sherritt, L., Stadler,A., &
Bridgemohan,C.(2004). Factors associated
with difficult toilet training. *Pediatric* ,
113 (6) .p1753.
- Westling, D. L.(2004). *Teaching students with
severe disabilities* (3rd ed) New Jersey :
Pearson Prentice Hall.

