

上厕所



儿童尿控问题专科护士 丽莎·史密斯的上厕所7P计划

训练上厕所是您与孩子一起经历的最大里程碑之一，因为他们正在学习一项复杂的技能。它需要大量的宽容和耐心。会有意外发生，您会遇到反抗。忍耐一下！

1 玩耍

使用泰迪熊或孩子最喜欢的玩具来讲述一个关于上厕所的故事。说一下这个过程，并讨论。使用视频，如The Wiggles的厕所歌。把厕所训练区布置得好玩一点。如果他们不喜欢坐太久，唱童谣或讲小故事给他们听。



2 计划

记下一个星期里您孩子上厕所的规律，并以此安排训练计划。准备好设备，以便他们可以尽可能多的在没有您的帮助下进行。言行一致——清楚地告诉孩子们将会发生什么。

3 实践

您的孩子正在学习一种新的复杂技能。专注于基本步骤，使事情尽可能简单。没有时间限制，也没有什么神奇的公式。根据您的孩子的时间表来做。



4 耐心

您的孩子与您步调一致，所以表现出沮丧或使用不耐烦的语气会让他们退缩。如果您生气了，他们会感觉到，所以如果您的确生气了，给自己几秒钟。

5 持久力

这些可能是您育儿之旅中最艰难的几天。会发生意外、混乱、弄脏衣服。如果孩子突然尿了，请清理干净并继续。这很寻常。记住，改变习惯对您的孩子来说很难。



6 赞美

要说，“你能在便盆里尿尿，妈妈太开心了呢！”给孩子一个大大的拥抱。把成功告诉家人——您可以打电话给家人，让小家伙听到您在赞美他/她。如果奖励管用——那就多奖励！

7 积极的态度

您是您孩子最好的老师。正面思考，积极地行动。把如厕训练看做是特殊的与孩子密切相处的时间，争取进步，而不是追求完美。



在我们的
[YouTube 页面上观看完整的视频指南](#)

continence NZ
0800 650 659
continence.org.nz