

[第2版]
Second Edition

孤独症和相关障碍人士 如厕训练指南

Toilet Training for Individuals
with Autism or other Developmental Issues

[美] 玛丽亚·惠勒(Maria Wheeler)◎著
宋 玲◎译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

[第2版]

Second Edition

孤独症和相关障碍人士 如厕训练指南

Toilet Training for Individuals
with Autism or other Developmental Issues

[美] 玛丽亚·惠勒 (Maria Wheeler) ◎著

宋玲◎译



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

孤独症和相关障碍人士如厕训练指南：第2版 / (美) 惠勒著；宋玲译. —北京：华夏出版社，2015.1

书名原文：Toilet training for individuals with autism or other developmental issues : Second edition

ISBN 978-7-5080-8330-8

I. ①孤… II. ①惠… ②宋… III. ①孤独症—康复训练
IV. ①R749.940.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 290287 号

© Copyright 2007, Maria Wheeler, M.Ed.

2015© Huaxia Publishing House.

Permission for this edition was arranged through Future Horizons.

ALL RIGHTS RESERVED.

中文简体版权属华夏出版社所有，翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2014-1908

孤独症和相关障碍人士如厕训练指南：第2版

作 者 [美] 惠勒

译 者 宋 玲

责任编辑 刘 娟 薛永洁

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市兴达印务有限公司

装 订 三河市兴达印务有限公司

版 次 2015 年 1 月北京第 1 版
2015 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 720×1030 1/16 开

印 张 10

字 数 107 千字

定 价 36.00 元

华夏出版社 地址：北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编：100028

网址：www.hxph.com.cn 电话：(010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。

谨以此书献给我认识的所有孩子、成人、家庭和教育工作者，是你们让我有机会能够从你们独特的视角来审视孤独症。感谢你们与我分享观点、认识和经验，这让一切都变得与众不同。在分享想法、失败、成功以及生活经验的过程中，你们所展现出来的慷慨与宽容，不仅提升了其他人的生活品质，也给他们带来了新的希望。

致 | 谢

首先，我要感谢克里斯、莎拉、乔希以及其他孩子，他们不仅让我了解了如厕训练的真实状况，而且还让我看到了成人的泪水、孩子的怒火，体验了一刻不停的清理工作，这些都是宝贵的早年磨炼。这些孩子不仅需要社会的接纳，而且需要独立自主，我也因此拥有了源源不断的动力去开拓广阔的研究领域，去探索相应的干预方法。唯有如此，我才能在获取更多信息和知识的同时，找到消除屏障、帮助孩子们成功掌握这项基础技能的方法。在这种新知识的协助下，我们早年的挫折感会迅速转化为成功掌握技能的满足感和对身体的自主权。

我还要感谢韦恩·吉尔平（Wayne Gilpin）和未来地平线公司（Future Horizons Inc.），他们为本书的出版提供了大量的专业建议，并付出了巨大的努力。

特别感谢珍妮弗·吉尔平（Jennifer Gilpin），是她建议我将撰写本书的想法纳入日程。

前 | 言

人生在世，有三件事无法假他人之手：睡觉、饮食和大小便。从出生开始，每个孩子就在学习掌控自己的身体。在普通孩子都已经普遍学会调控这些基本的身体功能的时候，孤独症人士可能却在经历一个更加艰难的时期。对他们而言，如厕训练可能会演变成一个非同寻常的挑战。

安妮，一名7岁的孤独症女孩，已经学会了在早餐之后去厕所大便。她能够擦干净自己的屁股，提起并穿好自己的内裤，然后洗手、擦干手，但是她拒绝冲厕所。为什么？因为她哭喊着：“这是安妮拉的！”冲厕所对她来说，可能意味着要毁掉她身体的一部分宝贵产物。

博比，一名六年级的孤独症学生，非常害怕在学校使用盥洗室。为什么？因为冲厕所的声音听起来格外刺耳，而且男盥洗室里的水龙头在不断地喷水，这些都让他敏感的听觉系统备受折磨。他宁愿设法“憋着”，也不愿走进那个令他痛苦的房间。

柯蒂斯，一个十几岁的阿斯伯格综合征少年，会把大小便拉在自己的裤子里，而不去使用学习中心的盥洗室。为什么？因为他患有运用障碍（dyspraxia）——一种以感觉为基础的运动失调。他无法产生解开裤子纽扣和拉开拉链的念头，也不知

道该如何组织这些任务的动作计划以及如何执行这一计划。他被这一连串复杂的动作轻而易举地打败了，甚至都不愿去尝试一下。

唐纳德，一个二十几岁的孤独症青年，宁愿使用尿布。为什么？因为一块满载着自身排泄物的尿布所产生的重量和压力，能够缓解他皮肤上的触觉痛苦。

所有孤独症个体都是独一无二的，导致他们如厕问题的原因也各不相同。有一种原因可能源自误解，例如小安妮，她认为冲厕所可能会冲走自己身体的一部分。其他原因可能包括这个人正心烦意乱，或者没有意识到自己需要大便秘了，或者一到大便时间就会变得不舒服，又或者是当时他正因为被人指责不合作而在经历一场情绪崩溃。

如厕问题通常源于一个非常普遍的根本原因：加工感觉信息有困难。这种问题被称为感觉加工障碍（Sensory Processing Disorder, 简称 SPD），它几乎困扰着所有孤独症谱系障碍人士。

在上厕所的过程中，SPD 究竟扮演了什么角色呢？

一些个体可能对感觉有过度反应。盥洗室里的声音令他无所适从，或者皮肤接触马桶座圈的感觉令他不舒服，又或者坐在马桶上双脚悬空的状态让他们感觉自己会掉进去。这些感觉逃避者会远离所有他们无法解释的感觉和情境。

一些个体则对感觉反应过低。他们可能缺乏身体意识，不知道自己需要排泄；或者没有注意到自己的内裤已经装满了，衣服也湿了，自己闻起来很糟糕了。这些感觉漠视者会忽略重要的感知觉。

一些个体会寻求某种感觉刺激。把温热的、黏糊糊的排泄物“带在”身上，可能会让他们感到很舒服；用双手涂抹排泄物可能会带来愉悦感，令他们更加敏捷、活跃。这些感觉渴求者想要得到的刺激可能并不会得到社会的认同。

一些个体在分辨不同的感觉刺激时遇到了困难。他们可能无法辨别“拉完了”与“快拉完了”之间的区别，因而可能会在大便还没拉完时就跳下了马桶。这些感觉混乱者无法识别某一种具体的感觉。

一些个体患有以感觉为基础的运动失调。例如姿势障碍，它会导致儿童无法摆出和维持一个稳定的姿势。对这些感觉衰退者而言，抓紧不放和原地不动都是很难完成的动作。另一种以感觉为基础的运动失调叫运用障碍，具体案例详见前面提到的柯蒂斯，他们看上去都比较笨手笨脚。

玛丽亚·惠勒，一位有智慧的、富有同情心的行为分析师，她不仅了解感觉加工障碍，而且深知其他导致如厕问题的各种障碍。在这本独特的著作中，她解答了所有难题：感觉方面的、认知方面的、情绪上的、发展上的，或者沟通上的。她为奋战在一线的家长、老师和其他护理者提供了一系列合理的、切实可行的建议去帮助孤独症人士掌握如厕技能。她的明智建议包括：利用个体对仪式的喜好来帮助他完成如厕；或者播放古典音乐，同时提供满满一桌的安抚玩具，从而把坐马桶变成一种愉快的经历。她还介绍了很多案例，并向我们说明：当护理者注意观察孤独症人士的行为，并认识到行为背后隐藏的深意时，

就能成功地找到解决办法。

万分感谢玛丽亚选取了一个永远不会过时的主题，有些人写书是不得已而为之，而她的著作却非常了不起！

——卡罗尔·S. 克拉诺维茨 (Carol S.Kranowitz,M.A.)

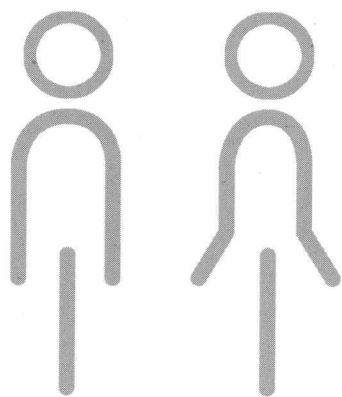
《不同步的孩子》(*The Out-of-Sync Child*) 的作者

目 | 录

前 言 / I
第 1 章 如厕训练的重要性 / 1
第 2 章 确定个体的准备状况 / 13
第 3 章 建立一套如厕常规 / 19
第 4 章 准备如厕所需的衣物 / 35
第 5 章 习惯培养 / 47
第 6 章 大小便控制教学 / 55
第 7 章 表达上厕所的需求 / 67
第 8 章 如厕训练何时能成功 / 77
第 9 章 在陌生的环境里上厕所 / 83
第 10 章 训练夜间大小便控制 / 91
第 11 章 支持性策略 / 99
第 12 章 与孤独症人士如厕训练相关的常见问题及其解决方案 / 105
附 录 / 135
关于作者 / 147

第 1 章

| 如厕训练的重要性 |



如何成功、独立地上厕所是人们曾经学过的最重要的技能之一。被弄湿的、脏兮兮的衣服会让人们把大量的时间、精力和资源都消耗在个人身体护理的需求上。潮湿或被弄脏的衣服，或者糟糕的如厕卫生习惯，也会明显影响社会对个体的接纳度。一些不适应行为，源于缺乏社会认可的如厕技能，它们给个体及其护理者带来了各种健康隐患。研究者已经指出，孤独症人士是最难接受如厕训练的人群。许多用来训练普通儿童上厕所的方法在孤独症人士身上都失去了效力。但是，仍然有一些策略已经被证实可以有效地教会孤独症人士掌握如厕技能。

影响如厕训练的孤独症特征

每一个个体都是独一无二的。可是，孤独症的某些特征会影响人的行为。在如厕训练时，这些因素会对你将要体验到的成功和挑战带来重大影响。为了在训练中获得成功，在设计干预计划时，必须充分考虑个体独有的特征和需求。

在为孤独症人士设计干预计划时，应该考虑他们的如下特征：

- 沟通需求。
- 言辞刻板的沟通。
- 感觉意识（sensory awareness）。
- 对刺激敏感。
- 偏爱常规或仪式。

- 动作计划障碍。
- 模仿能力有限。
- 序列学习（sequential learning）。
- 焦虑水平较高。
- 很难调整行为来适应新的情境。

当个体必须依赖看护人的帮助才能使用卫生设施时，沟通便在如厕训练过程中扮演着重要角色。不仅如此，为了教会个体掌握如厕的各项步骤，双方必须进行有效沟通。在设计干预计划时，请记住：孤独症人士倾向于按字面意思和固定不变的方式来理解语言。

感觉问题也会影响他们对如厕训练的反应。对与排泄有关的身体变化的意识水平，对来自衣服的触觉刺激和盥洗室的环境刺激敏感，都会影响如厕训练的有效性。

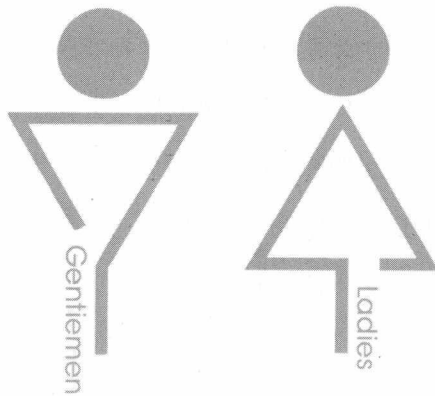
可以把孤独症人士对常规和仪式的偏好当作优点，在这个基础上把上厕所变成一项常规。我们经常通过创造一些新的仪式，在原有的常规与新的情境之间搭建起一座桥梁，来纠正孤独症人士的另一个特性：难以通过调整行为来适应新的情境（例如，在新环境中使用不同的马桶）。也可以利用这些常规和仪式把如厕技能分解成一系列连续的步骤，为孤独症人士提供必要的序列学习。

孤独症人士的模仿学习能力明显有限；然而，模仿却是教授新技能或新行为的一种有效策略。请记住一点：对错误行为的模仿与习得被社会认可的技能一样容易。因此，在运用任何形式的模仿时，必须依靠有效的沟通策略将孤独症人士的注意力导向有

待模仿的具体行为。千万别冒险把这当作一种偶然。如果他们的注意力分散或者集中在无关细节上，他们将会习得一连串错误的步骤。

能否成功地上厕所也会受动作计划障碍的影响。当一个人发现自己很难规划和执行某个特定行为所必需的身体动作时，独立地进入和使用厕所可能会变成一个压倒一切的挑战。对孤独症人士来说，明确地知道自己应该做什么，却没有能力启动完成任务所需的身体动作，是很常见的。这种情况可能会不断发生，也可能偶尔发生。

上面描述的所有特征都可能会加深与如厕训练相关的焦虑、挫败和混乱程度。孤独症人士的这些感觉时常以行为不当的形式表现出来——似乎是在坚决抵制使用厕所，或者极力克制自己的尿意、便意。仔细而全面地分析这些特征在成功的如厕教学中扮演着必不可少的角色。





对家庭生活、家庭成员和社区的冲击

如厕训练问题会以各种方式对家庭生活、家庭成员和社区产生影响。不同的家庭成员、家庭生活环境以及社区环境都会受到不同程度的影响。小到一个孩子冲几次厕所，大到青少年或成年人的独立性、工作和社会生活，这些需求和回应都会因大小便失禁的问题或者糟糕的如厕卫生习惯而受到威胁。有些家庭发现给孩子包上尿布，完全不去理会如厕问题，会让生活更加从容；而另一些家庭则在努力训练他们深爱的孤独症亲人掌握如厕技能的过程中，感受到了巨大的焦虑和挫败。一旦家庭需要照顾没有接受过如厕训练的亲人，那么他们将在时间、精力和经济上承受相当大的压力。

在有些家庭中，当某一位家庭成员存在大小便失禁问题时，其兄弟姐妹或者其他家庭成员也许会感觉尴尬。如果这位大小便

失禁的家庭成员已经长大，并且能轻而易举地接触家庭以外的环境，那么此事就更应该得到重视。一个没有接受过如厕训练的人，或者正在学习如何使用厕所的人，通常需要额外的关注，这往往会引发来自兄弟姐妹或其他家庭成员的妒忌。这些感受可能会以生气、不满、内疚或各种行为问题的形式表现出来。

当家庭中有一位成员没有学会使用厕所时，家庭的资金很容易就会因购买尿布、衣服或其他必需的物品和设备而消耗殆尽。如果因为钱都花在了孤独症成员所需的资源上，而导致其他人无法购买想要的东西，就更可能引发不满。此外，满足一个没有接受过如厕训练的人的需求对看护者的体力要求极高，毕竟那需要他们从早到晚反复地帮他抬高身体或从事其他体力活动。当尝试如厕训练的方法不成功时，父母也可能会质疑自己的教养技能。

当有孤独症的家庭成员没有接受如厕训练时，请注意以下八点：

- 明确这种情况会对你的家庭和经济收入造成哪些冲击。
- 获取一切能利用的资源，如公共医疗补助或公立学校的非教育类款项，以缓解家庭在购买尿布、设备以及雇佣临时看护人员等方面的费用压力。
- 确定这位家庭成员是否已经做好了接受如厕训练的准备。
- 确定花在有效如厕训练上的时间和精力都是暂时的，而且当训练结束时，这种需求将会显著减少。
- 认识到如厕训练会对个人的独立性和社会接纳度产生长期的影响。