



作者：教育博士 Pamelazita Buschbacher

插圖：Sarah I. Perez

讓生活更輕鬆

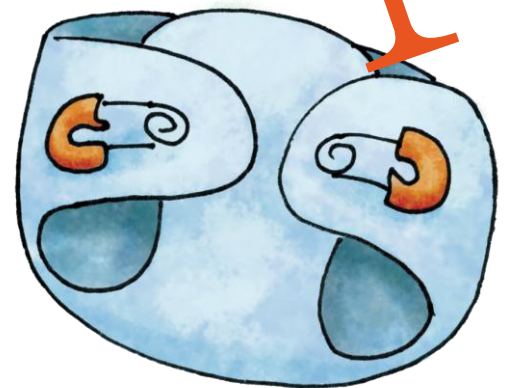
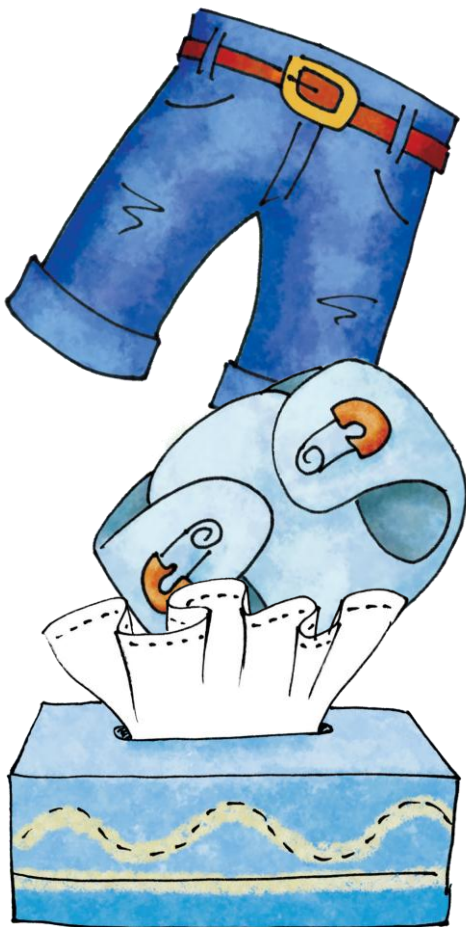
換尿布

對於很多家庭來說，幫孩子換尿布會變成一場大戰。這個工作往往不像其他日常工作那樣，可以按照預定的時間進行或在預料之中。成人通常討厭換尿布，幼兒也不喜歡這個活動。

隨著您孩子的長大並且行動更自如、更有興趣與他周圍的環境互動，換尿布會變得更難。雖然會困難，但這也是一個機會，讓您與您的孩子建立積極的、養育的和體貼的關係。這裏有一些經過驗證的行之有效的方法，可以幫助您和您的孩子，讓換尿布變成一個積極的、增進關係的經歷。

建議：為您的孩子作好換尿布的準備。

為換尿布建立一個按部就班的日常常規，這個常規可以隨著您孩子的成長、逐漸行動自如和獨立而作適當的改變。常規能幫助孩子明白將會發生什麼和期待什麼。幫您的孩子換尿布時，給予您的孩子專注的、從容的注意力。您聲音和舉止中的鎮定也許能使他平靜下來並鼓勵他與您合作。回應他的聲音和互動時，溫柔地撫摸他、用您的鼻子撓他的下巴、以眼神去接觸、使用舒緩的聲音和安慰的話語。使用您們彼此享受，並且已知能讓他覺得舒服的舒緩方式作出回應。嬰兒和幼兒喜歡事情具有可預料性，而重復性則有助於其學習。他們喜歡並需要知道接著會發生什麼。以下的策略會幫助您的孩子學習如何配合換尿布這一常規。



- **給予一個有助於過渡的提醒。**從一個活動過渡到另一個時，大多數幼兒需要幫助，特別是在進行他們喜歡的活動的時候。要一個孩子停止他非常喜歡的活動而去進行他不喜歡的活動是很困難的。

- 您可以試試**口頭提醒**他說：“Tommy，我想是時候換你的尿布了。我們在五分鐘之後換，明白嗎？”
- 另一個過渡策略是**設一個定時器**，定時器響的時候就是換尿布的時分了。例如，您可以設定定時器五分鐘之後響，並提醒您的孩子，鈴聲響的時候就是幫他換尿布的時分。當時間差不多時提醒他，您可以說：“看，Mason，還有兩分鐘我們就去換尿布。”您可以使用烹調定時器去幫助您的孩子，或者購買一個可以顯示時間倒數的可視化定時器（您孩子的老師或治療師能告訴您在哪可以購買可視化定時器）。
- 您可以**用倒數或順數**的策略，並把過渡變成一個遊戲。您可以說：“噫，有人拉臭臭在尿布上了，是誰呢？我想是Sammy。讓我們把你的尿布換掉吧。5，4，3，2，1，換尿布嘍。”
- **在任何可能的時候，提供選擇。**提供有限的選擇給您的孩子是防止挑戰性行為的一個強有力的策略。在換尿布時可提供的有限選擇可以是帶什麼玩具去換尿布、在哪裏換尿布、開著燈還是關燈。這給您的孩子一種自主控制的感覺，支持您的孩子去溝通，並鼓勵您的孩子配合您的要求。提供有限的（兩個或三個）而不是很多的選擇會防止您的孩子誤以為可以玩這樣一個遊戲：您不斷地提供

不同的東西，但您的孩子一直說“不是那個。”您的孩子可以選擇誰幫他換尿布（爸爸還是保姆），在哪裏換（在地上還是沙發上），或者拿著什麼換（尿布、溼紙巾還是安撫奶嘴）。您可以使用詞語、圖片或給您的孩子展示一個物件去表明這些選擇。當您通過展現物件、圖片或使用手語提供選擇時，除了給您的孩子展示選擇，還要說出選項是什麼（儘管您的孩子失聰）。

- **同情您孩子的感受。**如果您的孩子撅著嘴說“媽媽，現在不換”，並不理會您、尖叫或跑開，您可以為他可能的感受提供一個標籤，並堅持換尿布。您可以說：“你看上去很傷心（生氣），我知道你想出去玩。來，拿著你的毯子。首先把你的尿布換掉，然後我們可以出去玩。”您的同情會幫助您的孩子明白到您尊重他的感受，但換尿布還是必須的。
- **提供或允許您的孩子選擇（從有限的選項中）一個有助於過渡的物件。**您的孩子可以帶這個東西（尿布、書、毯子、瓶子等等）去，在換尿布的過程中拿著或吮著（例如：安撫奶嘴、奶瓶）。



- **確保順利過渡**，並鼓勵您的孩子配合，使用“首先……，然後……”的陳述讓他知道您換了尿布後會發生什麼。您可以說：“首先，我們換掉 Micah 的尿布，然後我們可以出去外面玩。”
- 很多家長發現，使用照片或剪貼畫等圖片說明這個常規的每一個步驟是相當成功的。這些步驟就像以下所列出的那樣，那是幫 Micah 換尿布的步驟。在每一步中，帶下划綫的詞會由一張照片或圖片表示。

1. 拿出一塊 <u>尿布</u> 	2. 拿出溼紙巾 
3. <u>躺下</u> 	4. 脫掉 <u>褲子</u> 
5. 脫掉 <u>髒尿布</u> 	6. <u>擦</u> 屁股 
7. 穿上新 <u>尿布</u> 	8. 穿上 <u>褲子</u> 

9. 完成更換尿布。(笑臉)



這個方法不僅為您的孩子解釋換尿布的過程，還確保其他人（例如：祖父母、保姆等等）會採用相似和可預料的方式進行這一常規。對於不能看圖片的孩子，您可以使用一個物件或您的詞語一步步引導您的孩子。

- **鼓勵您的孩子在這個常規中幫忙。**積極參與這個過程會建立您孩子的自信心、自立和解決問題的能力。您可以說：“Shelby，是時候換你的尿布了。請幫我找出我們需要的東西。嗯，我們的尿布放在哪裏呢？（等待）哦，對了。謝謝你。現在我們需要溼紙巾。您真是一個好幫手。謝謝你。”

建議：把不必要的動作減至最少

有些孩子在換尿布時會變得很好動。當他們扭動身體或抵抗時，他們有從換尿布枱掉下來的危險，並且讓大人很難完成這個常規。以下的一些策略能使您的孩子不到處亂動。

- **減少換尿布處的干擾。**寵物或其他人在孩子周圍跑來跑去只會讓他想起來一起玩。
- **用好玩的方式描述您正在做什麼。**您可以用唱的方式。您可以唱：“我們這樣脫掉你的尿布”（跟著歌曲“我們這樣洗衣服”的調子）或用其他歡樂的旋律。您可以使用“首先……，然後”的陳述。您可以說：“首先，我們脫掉您的工人褲，然後，我脫掉溼了的尿布……”諸如此類。

- 讓您的孩子盡可能地幫忙。您可以要您的孩子幫忙，比如說“你可以把你的腿舉高嗎？可以幫媽媽拿著尿布嗎？可以幫我打開爽身粉嗎？”
- 利用有趣的東西分散其注意力。當您幫您的孩子換尿布時，對這些分散其注意力的東西發笑和評論。
 - 您可以玩躲貓貓遊戲、唱他最喜歡的歌或玩他最喜歡的手指遊戲（例如：“小小蜘蛛兒”）。
 - 利用玩具（例如：雙筒望遠鏡、絨毛動物玩具等等）。
 - 使用貼紙-在孩子的每隻手貼一個。
- 在換尿布之後安排一個孩子喜歡的活動。

建議：慶祝您和您的孩子一路走來的成功

孩子需要具體聽到他們什麼做得好。您可以說：“謝謝你表現得像個‘大男孩’。你真的有幫我換你的尿布。”或者說：“有臭臭的尿布沒了。我們換好了！”對於大點的孩子，使用自然後果，例如說：“現在你的屁股很乾淨，並且沒有疼痛的感覺了！”或者說：“現在你可以穿上褲子到外面去了，因為你已經完全乾爽了！”

最後，請記住支持您和您孩子的專家團隊，他們或許會有另外幫助您孩子的具體提議。別忘了詢問他們！您孩子的語言治療師、物理治療師、教師或其他專業人士應該能幫助您想出最好的方法來支持您孩子的日常常規和社區活動。如果您的孩子在這項活動上表現出持續的挑戰性行為，您應該要求與您合作的專業人士幫助制定一個行為矯正方案，提供更具體有效的策略來防止挑戰性行為，並幫助您的孩子培養新的社交和溝通技能。



兒童社交情感介入輔導的技術支援中心

www.challengingbehavior.org

本資料無版權限制，可以不經許可進行複印。
強烈鼓勵複印本資料。

本資料是與家長教育權利支援同盟（PACER 中心）共同開發的。



讓生活更輕鬆：換尿布

1. 為您的孩子做好換尿布的準備。

- * 給予**有助於過渡的提醒**（口頭提醒、定時器、倒數或順數）
- * 提供**選擇**（何人、何處、何時）。
- * **同情**您孩子的感受。
- * 提供一個**有助於過渡的物件**。
- * 使用“**首先……，然後……**”的陳述。
- * 使用顯示每一步的**圖片**。
- * **鼓勵**您的孩子幫忙。

2. 換尿布。

- * **減少**房間裏的干擾。
- * 用好玩的方式**描述**您正在做什麼（例如：唱歌、編造一首押韻的歌）。
- * 讓您的**孩子幫忙**。
- * 使用“**首先……，然後……**”的陳述
- * 使用**有趣的東西分散其注意力**（玩具、貼紙、書等等）。
- * 說“**全部完成了**”去結束這個過程。
- * 完成後，**安排**一些您孩子和您都喜歡的事情。

慶祝您的孩子一路走來的成功！