

怕水入眼不肯洗頭 玩下雨遊戲減抗拒

資料提供：慈慧幼苗中心資深註冊社工李淑輝

2-8歲

問

我的女兒現在2歲半，以前幫她洗頭，我會把她抱起來放在大腿上，隨着她愈來愈重，抱着洗頭真的有點吃力。但是她不肯低着頭讓我沖洗，很怕眼睛和鼻子進水，就算我叫她閉着眼、閉氣，甚至給她幼童泳鏡，她都不肯。請問有沒有方法可以訓練她，就算不抱着也肯洗頭呢？

答

對孩子來說，閉眼尚且可一試，但閉氣實在太難了，倒不如逐步幫她適應眼睛會入水的情況。在假日多帶她去沙灘、兒童泳池，她一開始可能會怕，但見到其他小朋友玩，就會想嘗試玩水、踢水，家長可趁機弄濕她的頭髮，玩得興起時更可照頭淋。

自選洗頭用品增參與感

在平日，家長可帶孩子去選購洗頭用品，洗頭水有不同香味、泡沫量，孩子有份選擇，可以讓她有參與感；也可一起買洗澡時玩的玩具，包括玩具小鴨、小水桶等，洗頭前先玩一會兒，製造開心的氣氛。坊間也有推出洗頭帽，擋住流到孩子臉上的水，不過小朋友未必喜歡有東西套於頭上，家長可自行決定是否購買。

準備工夫做完後，洗頭過程中有不少細節，家長亦需要留意。首先，家長千萬不能心急，不要爲了省時而直接用花灑射向孩子頭部，而是用手濕水，沾在她的髮上，否則她會感到害怕。孩子未能配合時也不要責備，事實上害怕有水入眼是正常的，她非刻意搗蛋，如果家長作出責備，小朋友便會將洗頭與被罵連成因果關係，自此對洗頭更

不感輕鬆。

我建議可先洗澡再洗頭，因爲孩子一般不抗拒洗澡。洗澡時可玩小玩具，之後家長加入下雨等情節，例如說「現在下雨了」，並用手沾少許水從高處滴落，叫孩子用小水桶盛着，但有一兩滴水會滴到孩子的頭部，令她在玩樂中適應頭上有水。開始時不要用太多洗髮水，避免用很多水才能沖走泡沫，變相延長洗頭時間。

浴後稱讚添好印象

洗頭姿勢方面，放在大腿上是第一個階段，但孩子體重增加後便行不通，要改成孩子低着頭在浴缸洗，這是第二階段。孩子的頭部最好稍爲傾斜，相比完全面朝缸底，能減少入水情況，家長可在她的頭皮輕輕濕水，並用毛巾擋着她的眼睛。第三階段才用花灑直接洗頭。

另外，浴室裏要放一條小毛巾，孩子一伸手就輕易拿到，如放在浴缸邊緣。大人和小朋友都一樣，眼睛不舒服時想用毛巾擦眼。事前讓她看見小毛巾可隨手拿到，能給予很大的安全感。洗頭過程中，家長亦可播放音樂和唱歌，洗完後一定要稱讚，例如說孩子很乾淨、香噴噴，令她對洗頭有良好的印象。