



# 我要自己洗頭！

洗澡、洗頭是生活中的例行公事，但往往由於孩子的抗拒，許多家庭幾乎天天上演着父母吼、孩子哭的洗澡大戰，令不少爸媽都為此感到手足無措。父母不妨讓孩子自己玩、自己試，他們漸漸就會習慣，甚至喜歡洗頭呢！

## 4至5歲可學習洗頭

職業治療師張家龍表示，孩子由4至5歲開始便有能力可嘗試學習洗頭，透過洗頭的動作，能夠訓練他們的上肢所有肌肉。小朋友最初或會對水和洗頭感到很恐懼，張家龍建議家長不要操之過急，要按部就班，家長可將洗頭的步驟倒轉做，從最後一個步驟開始做起，即是沖水，之後再學習用洗頭水洗頭，最後才是把頭髮弄濕。首兩個步驟，媽媽可為他們提供協助，慢慢才讓小朋友自己淋水，多重複做數次，能夠讓孩子建立信心，驅使他們養成自行洗頭的習慣。

### 小任務大發現

個案：033

姓名：喬喬 年齡：3歲

喬喬今年3歲，平時洗澡和洗頭都是由媽媽幫忙，所以她很少參與其中。早前媽媽想讓她學習自理，讓她學會自己洗澡，所以這陣子媽媽希望她能學習洗頭，從而建立自理能力和責任感。但有時候，當水淋過頭時，喬喬便會大哭大鬧，令媽媽感到很頭痛。

## 學洗頭步驟 4部曲



1 家長可先將洗頭水放少許在小朋友手上。



2 讓小朋友將洗頭水搓至起泡。



3 再讓孩子低下頭來沖水。對於剛學習洗頭的小朋友，家長可提供適量協助。



4 將泡沫往頭上抹，孩子將雙手放在頭上，開始搓洗頭髮。

### 自理能力建自信

- 1 家長最初教導孩子學洗頭時，可在口頭上給予適當的稱讚，讓他們對學習自理建立自信。
- 2 若孩子能夠學習自理成功，對小朋友來說是一種自我形象和責任感的建立，慢慢可讓他們多嘗試學習其他自理行為。SP

