

## ปิดเทอมนี้ให้ลูกวัยรุ่นทำอะไรดีนะ/ดร.แพง ชินพงศ์

นำเสนอเมื่อ : 19 มี.ค. 2560

ในช่วงปิดเทอม คุณพ่อคุณแม่หลายท่านอาจยังไม่ออกว่าจะให้ลูกวัยรุ่น (Teenage Challenge อายุ 13-17 ปี) ทำกิจกรรมอะไรดี ครั้นจะให้ลูกพักผ่อนอยู่กับบ้านนั่งจ้องอยู่แต่หน้าจอทีวี คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต สมาร์ทโฟนเกือบตลอดทั้งวันก็คงไม่ใช่เรื่องดีแน่ เพราะเด็กในช่วงวัยรุ่นนั้นเป็นวัยแห่งการแสวงหาและพร้อมต่อการเรียนรู้ในสิ่งที่ท้าทายแปลกใหม่ วันนี้ผู้เขียนจึงมานำเสนอให้กับคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกวัยรุ่น ในการจัดสรรเวลาในช่วงปิดเทอมสำหรับลูกให้คุ้มค่า ดังนี้

**1. พาออกกำลังกาย** คุณพ่อคุณแม่ควรสนับสนุนให้ลูกวัยรุ่นได้ออกกำลังกาย โดยเลือกการออกกำลังกายอะไรก็ได้ที่เห็นวาลูกๆ สนใจและคุณพ่อคุณแม่สามารถทำร่วมกับลูกได้ เช่น เดินแอโรบิค เล่นกีฬา ซี่จักรยาน เล่นโยคะ เพราะการออกกำลังกายนอกจากจะเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานแล้วยังช่วยทำให้สุขภาพร่างกายของลูกและตัวของคุณพ่อคุณแม่เองแข็งแรงอีกด้วย

**2. พาพักผ่อนเที่ยว** ถือเป็นกิจกรรมสร้างสุขของทุกคนครอบครัวเลยทีเดียว ซึ่งเด็กวัยรุ่นนั้นมักจะชอบการท่องเที่ยวที่ออกแนวผจญภัย คุณพ่อคุณแม่สามารถพาลูกเที่ยวในสไตล์backpackแบกเป้ไปเดินป่า ชมธรรมชาติ เที่ยวหน้าตก หรืออาจจะพาไปทะเล ดำน้ำดูปะการัง ซึ่งเชื่อว่าเป็นกิจกรรมที่ต้องถูกใจวัยรุ่นแน่ๆ นอกจากนี้ถ้าคุณพ่อคุณแม่ไม่มีเวลาพาลูกไปต่างจังหวัดไกลๆ ก็สามารถพาลูกไปเที่ยวในกรุงเทพฯ ได้ เช่น ไปสวนสนุก นั่งเรือล่องแม่น้ำเจ้าพระยา ไปชมพิพิธภัณฑ์ซึ่งในปัจจุบันนี้มีอยู่มากมายหลายแห่งที่เปิดให้เข้าชมทั้งในกรุงเทพฯ และเขตปริมณฑล

**3. พาลูกไปเข้าค่าย** ปัจจุบันนี้มีโครงการออกค่ายดีๆ มากมายที่น่าจะถูกใจวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็น ค่ายภาษา ค่ายศิลปะ ค่ายดนตรี ค่ายทำอาหาร ค่ายศิลปะป้องกันตัว ค่ายอาสาเพื่อสังคมต่าง ๆ ซึ่งถ้าลูกๆ สนใจและคุณพ่อคุณแม่เช็ครายละเอียดข่าวสารดูแล้วเห็นว่าเป็นค่ายที่ปลอดภัยเชื่อถือได้ การที่ได้ออกไปเข้าค่ายเหล่านี้ก็จะเป็นประโยชน์กับตัวของลูกๆ มากทีเดียว เพราะนอกจากจะทำให้ลูกๆ สนุกสนานและได้เพื่อนใหม่มากมายแล้ว ยังเป็นช่วงเวลาที่ถูกใจคนพบและสำรวจตัวตนเองมีความชอบและความถนัดในด้านใดบ้าง

**4. สนับสนุนให้ลูกทำงานพาร์ทไทม์(part time)** นับเป็นกิจกรรมหนึ่งที่เด็กวัยรุ่นยุคใหม่นิยมกันมาก ผู้เขียนรู้จักคุณพ่อคุณแม่หลายท่านที่มีฐานะดีแต่สนับสนุนให้ลูกไปทำงานpart timeในช่วงปิดเทอม เช่น เป็นพนักงานเสิร์ฟที่ร้านอาหาร ร้านกาแฟ ร้านขนม ร้านพิซซ่า ร้านไอศกรีม เพราะทำให้ลูกได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้มีประสบการณ์ในการทำงาน และได้มีโอกาสหาเงินด้วยน้ำพักน้ำแรงของตนเอง ซึ่งเป็นการฝึกความรับผิดชอบและยังสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับลูกอีกด้วย

ในช่วงปิดเทอมนี้หากคุณพ่อคุณแม่ยังไม่ออกว่าจะให้ลูกวัยรุ่นทำอะไรดี กิจกรรมทั้ง 4 ข้อที่ตั้งกล่าวมานั้นเป็นกิจกรรมที่เรียกว่าถูกใจ ถูกจริต และตอบสนองต่อธรรมชาติของเด็กวัยรุ่นได้เป็นอย่างดีซึ่งจะทำให้ช่วงเวลาปิดเทอมนั้นกลายเป็นช่วงเวลาที่เกิดประ

โยชน์และนำมาซึ่งความสุขสนุกสนานสำหรับลูกวัยรุ่นของเราอย่างแน่นอนทีเดียว

ขอบคุณที่มาเนื้อหาจาก [MGR Online](#) วันที่ 19 มีนาคม 2560