ปัญหาเด็กไม่ยอมออกไปเล่นกลางแจ้งและวิธีแก้

นำเสนอเมื่อ : 15 เม.ย. 2561

การเล่นเป็นการพัฒนาที่ดีสำหรับเด็กเพราะไม่เพียงแต่จะช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ การออกไปเล่นกลางแจ้งยังสามารถช่วยให้เด็กผ่อนคลายจากความกังวลต่างๆ เช่น ความเครียดจากห้องเรียนหรือจากการทำกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียน ดังนั้น การออกไปเล่นกลางแจ้งจึงเป็นอีกหนึ่งวิธีสำคัญที่จะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตได้อย่างมีความสุขและสมบูรณ์แบบทั้งนี้เด็กบางคนอาจไม่ชอบออกไปเล่นกลางแจ้งเพราะสาเหตุต่างๆ ซึ่งเราได้รวมรวบมาให้คุณทางด้านล่างนี้พร้อมวิธีการแก้ไข

อย่างไรก็ตามการเล่นการแจ้งนั้นอาจทำให้เสื้อผ้าเลอะเปรอะเปื้อนได้ง่าย ไม่ว่าคราบดินโคลนหรือคราบที่อาจขจัดออกไม่ง่ายนักอย่างการขจัดคราบสนิมบนเสื้อผ้า หากคุณกังวลในการทำความสะอาดคราบต่างๆ บนเสื้อผ้าคุณควรรีบนำเสื้อที่ผ้าที่เลอะมาขจัดคราบหรือแช่น้ำทันทีไม่ปล่อยไว้นานให้คราบฝังลึกบนใยผ้า หากคราบซักออกยากอย่างสนิมยังไม่หลุดออก คลิกที่นี่สำหรับวิธีขจัดคราบสนิมบนเสื้อ

ทำไมเด็กไม่ออกไปเล่น

1. สภาพอากาศ

อากาศบ้านเรานั้นอย่างที่ทุกๆ คนทราบว่าร้อนอบอ้าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงเที่ยงถึงบ่ายโมงที่แสงแดดอาจแรงกว่าช่วงอื่นๆนี่อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่เด็กไม่ออกไปเล่นนอกบ้านเพราะอากาศที่ร้อน จึงทำให้หมดแรงและเหนื่อยง่าย ดังนั้นคุณควรเลือกช่วงเวลาที่อากาศหรือแสงแดดไม่ร้อนมากนักเช่น ช่วงเช้าก่อนเที่ยงหรือหลังช่วงบ่ายแก่ๆ หลังบ่ายสองโมงเป็นต้นไป ช่วงเวลานี้อาจมีลมพัดเย็นสบายทำให้เด็กสามารถเล่นกลางแจ้งได้อย่างสนุกสนาน

2. เด็กติดเกมส์

การที่เด็กติดเกมส์นั้นสามารถหยุดกิจกรรมทุกสิ่งอย่าง ดังนั้นคุณพ่อและคุณแม่ควรกำหนดเวลาการเล่นเกมส์ให้กับเด็กอย่างเคร่งครัด การเล่นเกมส์นอกจากจะทำให้เสียเวลาในการเรียนรู้สำหรับเด็กแล้วยังทำให้ระบบการทำงานของสายตานั้นแย่ลง ทำให้สายตาสั้นหรือเอียงได้ง่าย คุณพ่อคุณแม่ควรหาเกมส์ที่ลูกชอบเล่นจากจอคอมพิวเตอร์มาประยุกต์เป็นการเล่นนอกบ้าน อย่างเกมส์หาสมบัติ คุณสามารถนำสิ่งของไปซ่อนนอกบ้านในสวนตามที่ต่างๆ แล้วให้เด็กๆ ออกไปวิ่งหาเป็นต้น

3. เด็กติดทีวี

การที่เด็กติดทีวีไม่ว่าจะการ์ตูนหรือรายการเด็กต่างๆ ก็ตามสามารถทำให้เด็กไม่อยากออกไปทำอะไร ดังนั้นคุณควรฝึกการมีระเบียบวินัยในการดูทีวีให้กับเด็ก เช่นหากเป็นรายการโปรดของลูกคุณสามารถอัดรายการให้ลูกดูก่อนนอนหรือให้ดูช่วงเที่ยงที่มีอากาศร้อน แล้วบอกให้เด็กออกไปเล่นกิจกรรมนอกบ้านได้อย่างหมดห่วง

4. เด็กอยากนอนตลอดเวลา

หากเด็กนอนตื่นสายหรือง่วงนอนบ่อยอาจทำให้ไม่อยากให้เด็กออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านเพราะห่วงนอน ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรฝึกนิสัยให้ลูกนอนและตื่นเป็นเวลาโดยเด็กอนุบาลและเด็กที่มีอายุ6 ปีขึ้นไปนั้นควรมีเวลานอน 10-12 ชั่วโมง คุณควรให้ลูกได้มีเวลานอนอย่างเพียงพอ

เพื่อให้ลูกมีแรงออกไปเล่นกิจกรรมนอกบ้านระหว่างวันและไม่รู้สึกเหนื่อยหรือง่วง

5. การบ้านเยอะ
บางครั้งการทำการบ้านหลากหลายวิชาก็อาจทำให้เด็กรู้สึกว่าไม่มีเวลาทำอย่างอื่น
ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรช่วยลูกแบ่งเวลาให้ดี
เช่นให้เวลาทำการบ้าน 2-3
ชั่วโมงและควรอยู่ใกล้เด็กเผื่อเด็กต้องการความช่วยเหลือซึ่งจะช่วยให้การทำการบ้านเร็วขึ้น
หากการบ้านยังไม่เสร็จคุณควรบอกลูกให้ออกไปเล่นกลางแจ้งเพื่อพักผ่อนสมองและผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนกลับมา
ทำการบ้านอีกครั้งให้เสร็จ