

## ปัญหาเด็กไม่ยอมออกไปเล่นกลางแจ้งและวิธีแก้

🕒 นำเสนอเมื่อ 15 เม.ย. 2561

การเล่นเป็นการพัฒนาที่ดีสำหรับเด็กเพราะไม่เพียงแต่จะช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ การออกไปเล่นกลางแจ้งยังสามารถช่วยให้เด็กผ่อนคลายจากความกังวลต่างๆ เช่น ความเครียดจากห้องเรียนหรือจากการทำงานกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียน ดังนั้น การออกไปเล่นกลางแจ้งจึงเป็นอีกหนึ่งวิธีสำคัญที่จะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตได้อย่างมีความสุขและสมบูรณ์แบบทั้งนี้ เติบโตบางคุณอาจไม่ชอบออกไปเล่นกลางแจ้งเพราะสาเหตุต่างๆ ซึ่งเราได้รวบรวมมาให้คุณทางด้านล่างนี้พร้อมวิธีการแก้ไข

อย่างไรก็ตามการเล่นกลางแจ้งนั้นอาจทำให้เสื้อผ้าและเปื้อนเปื้อนได้ง่าย  
ไม่ว่าคราบดินโคลนหรือคราบที่อาจขจัดออกไม่ถาวรอย่างการขจัดคราบสนิมบนเสื้อผ้า  
หากคุณกังวลในการทำความสะอาดคราบต่างๆ  
บนเสื้อผ้าคุณควรรีบนำเสื้อผ้าที่เลอะมาขจัดคราบหรือแช่ในน้ำที่เย็นๆ ไม่ปล่อยให้คราบฝังลึกบนเสื้อผ้า  
หากคราบขจัดออกยากอย่างสนิมยังไม่หลุดออก [คลิกที่นี่](#) สำหรับวิธีขจัดคราบสนิมบนเสื้อผ้า

### ทำไมเด็กไม่ออกไปเล่น

#### 1. สภาพอากาศ

อากาศบ้านเราขึ้นอยู่กับที่ต่างๆ คนเราชอบร้อนอบอ้าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงเที่ยงถึงบ่ายโมงที่แสงแดดอาจแรงกว่าช่วงอื่นๆ นี่อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่เด็กไม่ออกไปเล่นนอกบ้านเพราะอากาศที่ร้อน จึงทำให้หมดแรงและเหน็ดเหนื่อย  
ดังนั้นคุณควรเลือกช่วงเวลาที่มีอากาศหรือแสงแดดไม่ร้อนมากนักเช่น ช่วงเช้ามืดหรือหลังช่วงบ่ายแก่ๆ หลังบ่ายสองโมงเป็นต้นไป ช่วงเวลานี้อาจมีลมพัดเย็นสบายทำให้เด็กสามารถเล่นกลางแจ้งได้อย่างสนุกสนาน

#### 2. เด็กติดเกมส์

การที่เด็กติดเกมส์นั้นสามารถหยุดกิจกรรมทุกอย่าง  
ดังนั้นคุณพ่อและคุณแม่ควรกำหนดเวลาการเล่นเกมส์ให้กับเด็กอย่างเคร่งครัด  
การเล่นเกมส์นอกจากจะทำให้เสียเวลาในการเรียนรู้อะไรสำหรับเด็กแล้วยังทำให้ระบบการทำงานของสายตาที่แย่งแย่ง ทำให้สายตาสั้นหรือเอียงได้  
คุณพ่อคุณแม่ควรหาเกมส์ที่ลูกชอบเล่นจากจอคอมพิวเตอร์มาประยุกต์เป็นการเล่นนอกร้าน อย่างเกมส์ที่สามมิติ  
คุณสามารถนำสิ่งของไปซ่อนนอกร้านในสวนตามที่ต่างๆ แล้วให้เด็กๆ ออกไปวิ่งหาเป็นต้น

#### 3. เด็กติดทีวี

การที่เด็กติดทีวีไม่ว่าจะการ์ตูนหรือรายการเด็กต่างๆ ก็ตามสามารถทำให้เด็กไม่ยอมออกไปทำอะไร  
ดังนั้นคุณควรฝึกการมีระเบียบวินัยในการดูทีวีให้กับเด็ก  
เช่นหากเป็นรายการโปรดของลูกคุณสามารถจัดรายการให้ลูกดูก่อนนอนหรือให้ดูช่วงเที่ยงที่มีอากาศร้อนแล้วบอกให้เด็กออกไปเล่นกิจกรรมนอกร้านได้อย่างหมดห่วง

#### 4. เด็กขี้เกียจนอนตลอดเวลา

หากเด็กนอนตื่นสายหรือง่วงนอนบ่อยอาจทำให้ไม่อยากให้เด็กออกไปทำกิจกรรมนอกร้านเพราะง่วงนอน  
ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรฝึกนิสัยให้ลูกนอนและตื่นเป็นเวลาโดยเด็กอนุบาลและเด็กที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป

นั่นควรมีเวลานอน 10-12 ชั่วโมง คุณควรให้ลูกได้มีเวลานอนอย่างเพียงพอ เพื่อให้ลูกมีแรงออกไปเล่นกิจกรรมนอกบ้านระหว่างวันและไม่รู้สึกเหนื่อยหรือง่วง

## 5. การบ้านเยอะ

บางครั้งการทำการบ้านหลักรหัสวิชาก็อาจทำให้เด็กรู้สึกว่ไม่มีเวลาทำอย่างอื่น ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรช่วยลูกแบ่งเวลาให้ดี

เช่นให้เวลาทำการบ้าน 2-3

ชั่วโมงและควรอยู่ใกล้เด็กเพื่อเด็กต้องการความช่วยเหลือซึ่งจะช่วยให้การทำการบ้านเร็วขึ้น

หากการบ้านยังไม่เสร็จคุณควรบอกลูกให้ออกไปเล่นกลางแจ้งเพื่อพักผ่อนสมองและผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนกลับมาทำการบ้านอีกครั้งให้เสร็จ