



แม้ว่าโดยทั่วไป เด็กทุกคนจะรักการเล่นเป็นชีวิตจิตใจ สามารถเล่นได้ทั้งวันอย่างไม่รู้เบื่อ แต่เด็กยุคใหม่หลาย ๆ คนกลับกลายเป็นเด็กติดจอ จดจ่ออยู่กับสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ตั้งแต่วัยอนุบาล จนเกิดปัญหาทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย การเรียน การเข้าสังคม ขาดความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่างๆ ตามมา



มีการสำรวจเด็กวัยรุ่นในอังกฤษ ซึ่งมีอัตราเด็กวัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วน อันเนื่องมาจากความเฉื่อยชา ขาดการออกกำลังกาย เพิ่มขึ้นอย่างมาก พบว่า 1 ใน 3 ของเด็ก บอกว่า สาเหตุทำให้เกิดอาการขาดความกระตือรือร้น เอาแต่นั่งๆ นอนๆ อยู่หน้าจอทีวี หรือคอมพิวเตอร์ มาจากการที่พ่อแม่ไม่มีเวลาให้เขาและไม่ได้รับการส่งเสริมให้ทำกิจกรรมต่างๆ อย่างการเล่น การออกกำลังกาย และกิจกรรมที่ทำร่วมกันระหว่างพ่อแม่ลูก ดังนั้น พ่อแม่ก็ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีด้วย

ถ้าไม่อยากให้ลูกโตขึ้นเป็นเด็กติดเกม ขาดความกระตือรือร้น เฉื่อยชา จนกลายเป็นเด็กอ้วน ซีโรค มาช่วยเติมพลังความกระตือรือร้นให้ลูกตั้งแต่ออนนี้ดีกว่าค่ะ

เปิดโลกการเล่นที่ท้าทาย

การเลือกกิจกรรมการเล่นให้เหมาะสมกับวัยลูก เป็นสิ่งจำเป็น ที่จริงแล้วการเล่นอะไรที่ท้าทายหรือกระตุ้นความอยากรู้อยากลองนั้นมีอยู่ได้จิตสำนึกของทุกๆ คน ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ และโดยเฉพาะเด็กๆ จะอยากลองทำสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ เพราะเขาอยากทดสอบความสามารถของตัวเองว่าทำอะไรได้บ้าง

การให้ลูกได้ลองเล่น ลองสัมผัสเครื่องเล่นต่างๆ ในชีวิตจริงที่สนุกไม่แพ้การเล่นในเกมในโลกเสมือนจริง จะช่วยดึงเขาออกมาจากการเล่นเกมได้

นอกจากนี้การเล่นที่ดูท้าทายความสามารถหรือว่าเสี่ยงซักหน่อย จะช่วยให้ลูกลดความขลาดกลัวต่อสิ่งต่างๆ ลง เขาจะไม่คิดไปก่อนว่าจะเกิดสิ่งนั้นสิ่งนี้ที่น่ากลัว เพราะเมื่อเขาได้ผ่านมันไปแล้ว เขาจะรู้ว่า บางอย่างไม่ได้น่ากลัวอย่างที่เขาคิด ทำให้เด็กๆ กล้าที่จะทำอะไรเองมากขึ้น ไม่กลัวว่าจะทำไม่ได้ หรือทำไม่ได้ดีอีก

ลดความเข้มงวดลงบ้าง

นอกจากการปล่อยให้ลูกได้เล่นอะไรที่โลดโผน ท้าทายบ้าง สำหรับเด็กเล็กๆ คุณแม่ไม่ควรตีกรอบเรื่องความเป็นระเบียบเรียบร้อยให้มากเกินไป เช่น บังคับให้วาดรูประบายสีในกรอบ ให้วาดภาพที่เน้นความเหมือนจริง

มีการสำรวจพบว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่คุณพ่อคุณแม่เข้มงวด เจ้าระเบียบมากจนเกินไป ชอบให้เด็กทำตามตัวเรียบร้อย และอยากให้ลูกทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเองก่อนวัยอันควร ครั้นพอเด็กทำไม่ได้ตั้งใจ ก็ดูว่า ไม่ปลอดภัยหรือไม่ดี เด็กกลุ่มนี้จะคิดว่าพ่อแม่ไม่รัก และคิดว่าตนเองทำอะไรก็ไม่สำเร็จ จึงขาดความมั่นใจ และกลัวที่จะแสดงออกหรือทำสิ่งต่างๆ หรือไม่ก็อาจเป็นไปในทางตรงข้ามคือกลายเป็นคนก้าวร้าวไปเลยก็ได้ ดังนั้น ค่อยๆ สอนดีกว่าค่ะ

ยกตัวอย่าง การรื้อของเล่นมาเล่นจนรกไปทั่วบ้าน แทนที่จะห้ามหรือดุ คุณแม่ลองเปลี่ยนมาเล่นเกมเก็บของเล่นกับลูกสิคะ เช่น แข่งกันเก็บของที่มีรูปทรงเดียวกัน หรือสีเดียวกัน ลูกจะสนุกกับการเก็บของเข้าที่ ถือเป็นการเล่นสร้างความมีระเบียบให้ลูกโดยไม่ต้องใช้การบังคับ และยังทำให้เขาได้เรียนรู้เรื่องการจัดหมวดหมู่สิ่งของ การแยกประเภทตามรูปทรง สี สัน ไปพร้อมๆ กันด้วย

ให้ลูกเลือกในสิ่งที่ชอบ

การจะหากิจกรรมให้ลูกได้เล่นและเรียนรู้ เพิ่มความกระตือรือร้น แทนการนั่งเล่นเกมในโทรศัพท์หรือแท็บเล็ต นั้นควรให้เขามีส่วนร่วมในการเลือก เด็กๆ ควรจะมีความสุข กับสิ่งที่เขาอยากทำมากกว่าถูกบังคับค่ะ นอกจากนี้ เพื่อเสริมความมั่นใจ ให้เด็กกล้าคิด กล้าแสดงความเห็น ควรให้ลูกได้คิดและตัดสินใจด้วยตัวเอง ในเรื่องใกล้ๆ ตัว เช่น การเลือกว่าจะสวมเสื้อผ้าชุดไหน จะเลือกรับประทานผลไม้ชนิดใด ดีกว่าที่คุณพ่อคุณแม่เลือกให้ลูกทุกครั้งจนลูกไม่มีโอกาสตัดสินใจเลือกสิ่งที่ชอบด้วยตนเองเลย

แสดงแบบ : ด.ญ.เบญจภรณ์ บัวเล็ก