



รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอดบทความ

ปิกนิกสร้างบรรยากาศภายในครอบครัว มีประโยชน์อย่างไรบ้าง?

ก.ย. 16, 2025

2 นาที

การปิกนิกเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างความสุขและเรียกเสียงหัวเราะในครอบครัวได้ดี ในวันหยุดจึงควรพาลูกไปเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ที่ลูกชอบ

คำถามที่พบบ่อย

บทความนี้เน้นถึงประโยชน์ของการปิกนิกกับเด็กๆเป็นหลัก แต่ผู้ใหญ่จะได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการปิกนิกเช่นกัน?

คลิก

ผู้ใหญ่จะได้รับประโยชน์จากการลดความเครียด เพิ่มความผ่อนคลาย มีโอกาสได้พักผ่อนจากภาระงาน และได้ใช้เวลาร่วมกับครอบครัวอย่างมีความสุข สร้างความทรงจำดีๆร่วมกัน และเสริมสร้างสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น

หากสมาชิกในครอบครัวมีรสนิยมและความชอบแตกต่างกันมาก การวางแผนการปิกนิกควรทำอย่างไรจึงจะทำให้ทุกคนมีความสุข?

คลิก

ควรมีการพูดคุยกันในครอบครัวเพื่อหาข้อสรุปร่วมกัน อาจจะให้แต่ละคนได้เลือกสิ่งที่ตัวเองชอบมาอย่างละอย่าง เช่น สถานที่ อาหาร หรือเกมส์ที่เล่น เพื่อให้ทุกคนรู้สึกมีส่วนร่วมและมีความสุขกับการปิกนิก

มีวิธีใดบ้างที่จะทำให้การปิกนิกครอบครัวน่าจดจำและสร้างความสุขได้มากกว่าเดิม?

คลิก

การเตรียมกิจกรรมพิเศษ เช่น การเล่นเกมส์ การเล่าเรื่อง การร้องเพลง หรือการถ่ายรูป การตกแต่งสถานที่ให้สวยงาม หรือการเตรียมของขวัญเล็กๆน้อยๆให้กันและกัน ล้วนช่วยเพิ่มความน่าจดจำและสร้างความสุขให้การปิกนิกได้

ทั้งนี้การปิกนิกครอบครัวจะมีข้อดีอย่างไรบ้าง เราก็ได้รวบรวมมาบอกต่อกันดังนี้

ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน

ในวันปกติ คุณพ่อคุณแม่มักจะหมกมุ่นอยู่กับการทำงานจนไม่ค่อยมีเวลาให้กับลูกมากนัก ซึ่งนั่นก็อาจทำให้ลูกรู้สึกน้อยใจและทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวเหินห่างกันไปอีกด้วย ดังนั้น การไปปิกนิกร่วมกันในวันหยุด จึงเป็นสิ่งที่ทุกครอบครัวควรทำเพื่อจะได้ทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น และเป็นการสานสัมพันธ์รักให้มากกว่าเดิมนั่นเอง โดยคุณจะได้ทำกิจกรรมร่วมกันตั้งแต่การเตรียมอาหารก่อนไปปิกนิกจนตลอดการปิกนิกเสร็จสิ้นเลยทีเดียว

ได้พูดคุยเปิดใจกันมากขึ้น

การไปปิกนิกร่วมกันในครอบครัวจะทำให้พวกคุณได้พูดคุยและเปิดใจกันมากขึ้น เพราะจากที่ไม่ค่อยมีเวลาได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ก็ได้มานั่งพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันมากกว่าเดิม และยังได้พูดคุยสนุกสนานเฮฮา สร้างเสียงหัวเราะที่เต็มไปด้วยความสุขได้ดีอีกด้วย ซึ่งก็รับรองเลยว่า การไปปิกนิกครอบครัวกันครั้งนี้ จะช่วยกระชับความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นขึ้นมากกว่าเดิมอย่างแน่นอน

เสริมสร้างพัฒนาการที่ดีให้กับลูกรัก

เด็กจะมีการเรียนรู้ที่ดียิ่งขึ้นเมื่อได้ไปสัมผัสกับประสบการณ์ใหม่ๆ นอกสถานที่ ไม่ใช่แค่ที่บ้านหรือที่โรงเรียนเท่านั้น ดังนั้นการพาลูกน้อยไปปิกนิก จึงสามารถเสริมสร้างการเรียนรู้และพัฒนาการที่ดีให้กับลูกรักได้อย่างดีเยี่ยม แถมยังทำให้ลูกได้สัมผัสกับความเป็นธรรมชาติมากขึ้น เพราะทุกวันนี้พบว่าเด็กรุ่นใหม่ได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติน้อยลงอย่างเห็นได้ชัดมากทีเดียว เพราะฉะนั้นหากต้องการให้ลูกมีพัฒนาการและการเติบโตที่ดี ก็อย่าลืมเปลี่ยนวันหยุดของคุณให้เป็นวันแห่งครอบครัวด้วยการพากันไปปิกนิกกันด้วย



สัมผัสกับบรรยากาศใหม่ๆ

การอยู่แต่บ้าน บรรยากาศแบบเดิมๆ บางครั้งก็อาจทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายได้ง่าย แม้แต่ลูกน้อยเองก็คงจะไม่ค่อยชอบใจมากนัก เพราะฉะนั้นการไปปิกนิกเป็นครอบครัว ก็เป็นทางเลือกที่ดีที่จะลองเปลี่ยนบรรยากาศใหม่ๆ ดูบ้าง แม้จะเพียงแค่สัปดาห์ละครั้ง แต่ก็สามารถสร้างความสุขให้กับลูกน้อย และสร้างความทรงจำดีๆ ให้กับครอบครัวได้อย่างดีเยี่ยมแน่นอน ทั้งนี้แนะนำว่าควรพาลูกไปเที่ยวปิกนิกตามสถานที่ต่างๆ ที่ไม่ซ้ำกัน เพื่อเป็นการเปิดโลกกว้าง ให้ลูกรักได้เห็นอะไรใหม่ๆ อยู่เสมอนั่นเอง

เพิ่มความสุขในครอบครัวมากขึ้น

ครอบครัวจะมีความสุขและยืนยาวได้ จะต้องมีการเติมความสุขให้กับกันและกันอยู่เสมอ และการปิกนิกครอบครัว ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างสัมพันธ์ครอบครัวและเพิ่มความสุขได้เป็นอย่างดี เพราะฉะนั้นอย่าปล่อยให้วันหยุดสุดสัปดาห์ของคุณหมดไปอย่างน่าเสียดายเด็ดขาด ลองวางแผนพากันไปปิกนิกตามสถานที่ต่างๆ กันดูสิ แล้วครอบครัวของคุณจะมีแต่ความสุขตลอดไปอย่างแน่นอน

สนุกกับการถ่ายรูปเพื่อเก็บเป็นความทรงจำดีๆ

การพากันไปเที่ยวเป็นครอบครัว จะทำให้คุณได้สนุกกับการถ่ายรูปเพื่อเก็บเป็นความทรงจำดีๆ มากขึ้น และยังเป็นการสร้างความสุขให้กับครอบครัวได้อีกด้วย เพราะฉะนั้นไปเก็บภาพความทรงจำจากการไปปิกนิกกันดีกว่า โดยเลือกสถานที่ท่องเที่ยวสวยๆ และผลัดเปลี่ยนสถานที่ไปเรื่อยๆ ให้แต่ละครั้งไม่ซ้ำกัน ก็จะได้ภาพถ่ายของครอบครัวแสนสุขที่หลากหลายและสร้างรอยยิ้มให้กับคุณทุกทีที่หยิบขึ้นมาดูแล้วละ



ลดความเครียด เพิ่มความผ่อนคลาย

การปิกนิกครอบครัวจะช่วยลดความเครียดและเพิ่มความผ่อนคลายได้อย่างดีเยี่ยม เพราะในขณะที่คุณกำลังไปปิกนิกกันนั้น คุณจะลืมทุกเรื่องที่กำลังกังวลหรือทำให้เกิดความเครียดไปจนหมด เหลือไว้แต่ความสุขที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกันกับครอบครัวเท่านั้น เพราะฉะนั้นใครที่กำลังรู้สึกเครียด ก็ลองชวนครอบครัวไปเที่ยวปิกนิกในวันหยุดกันบ้างดูสิ แล้วคุณจะพบว่าความตึงเครียดที่เกิดขึ้นลดหายไปภายในพริบตาเลยทีเดียว

เสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง

การปิกนิกครอบครัว ไม่เพียงแต่จะช่วยเพิ่มความสุขให้กับคุณและทุกคนในครอบครัวเท่านั้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงมากขึ้นอีกด้วย นั่นก็เพราะคนส่วนใหญ่จะนิยมเลือกสถานที่ปิกนิกเป็นสถานที่ธรรมชาติ และสวนสาธารณะต่างๆ หรือทะเล จึงทำให้ได้สัมผัสกับความเป็นธรรมชาติมากขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกายทั้งสิ้น ทั้งยังช่วยกระตุ้นสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้ดียิ่งกว่าเดิมอีกด้วย ดังนั้นอย่ามัวแต่ปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์ มาใช้วันหยุดสุดสัปดาห์ของคุณ ให้เป็นวันของครอบครัวด้วยการพากันไปปิกนิกดีกว่า

จะเห็นได้ว่าการปิกนิกครอบครัวมีประโยชน์มากกว่าที่คิด ซึ่งนอกจากจะช่วยเพิ่มเสียงหัวเราะและรอยยิ้มให้กับครอบครัวได้ดีแล้ว ยังมีข้อดีในอีกหลายๆ ด้านเลยทีเดียว ดังนั้นวันหยุดที่จะถึงนี้ มา

เตรียมพร้อมพาครอบครัวไปปิกนิกเพื่อสร้างความสุขและเพิ่มความผ่อนคลายกันดีกว่า
แชร์ตอนนี้