



“ดี เก่ง สุข” กับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

บทความโดยแพทย์ : พญ. กุลนิตา เต็มขวาลา

เด็กจะเติบโตขึ้นมาโดยมีความฉลาดทางอารมณ์ รับมือกับความเครียดหรือปัญหาในชีวิตประจำวัน และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้นั้น การเลี้ยงดูเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งพ่อแม่สามารถช่วยให้ลูกมีพัฒนาการหรือความฉลาดทางอารมณ์ผ่านการเลี้ยงดูและการสร้างกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละวัย

ความฉลาดทางอารมณ์ คืออะไร

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ (Emotional Quotient) คือ ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติ ปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม และมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์จะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความคิด อารมณ์

และพฤติกรรมที่เหมาะสม

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

1. **ด้านดี** เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจาก
 - การควบคุมอารมณ์
 - การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น
 - การยอมรับผิด
2. **ด้านเก่ง** คือ ความพร้อมที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจาก
 - ความมุ่งมั่นพยายาม
 - การปรับตัวต่อปัญหา
 - การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. **ด้านสุข** คือ ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความรู้ โดยประเมินจาก
 - ความพอใจในตนเอง
 - การรู้จักปรับใจ
 - ความรื่นเริงเบิกบาน

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ลูกรัก ในด้านต่างๆ มีดังนี้

1. **ด้านดี**
 - **การควบคุมอารมณ์** ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้ว่าอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น อารมณ์โกรธหรือไม่พอใจนั้นเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ในทุกคน แต่จำเป็นต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียตามมา เช่น เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ ควรความชะลอความพลุ่งพล่านของอารมณ์ โดยการนับ 1-10 หรือการเลียงจากสถานการณ์ตรงหน้า และรู้จักระบายอารมณ์ออกในทางที่เหมาะสม เช่น ออกกำลังกาย ชกหมอน หรือตุ๊กตา เป็นต้น เมื่อเด็กสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ผู้ใหญ่ควรชมเชยทันทีเพื่อให้เด็กภูมิใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และมีแนวทางควบคุมอารมณ์เมื่อเกิดอารมณ์ไม่ดีในครั้งต่อไป
 - **การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น** ควรเริ่มจากผู้ใหญ่ปฏิบัติตัวเป็นตัวอย่างในการรับฟังความคิดเห็นของเด็ก และกล่าวให้กำลังใจหรือปลอบใจเขาเวลาที่เขาไม่สบายใจ หลังจากนั้นจึงฝึกให้เด็กปฏิบัติตาม เนื่องจากการรับฟังผู้อื่นจะทำให้รู้ว่าเขาคิดอย่างไร เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้มีเพื่อนเพิ่มมากขึ้นด้วย
 - **การยอมรับผิด** เมื่อเด็กทำผิด ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กชี้แจงเหตุผล และสอนเด็กว่าทำอะไรผิด

ทำให้ส่งผลเสียตามมาอย่างไร นอกจากนั้น
เมื่อเด็กทำผิดควรมีวิธีการลงโทษเพื่อป้องกันไม่让孩子ทำผิดซ้ำอีก โดยอาจลงโทษโดยการตัดค่าขนม
การทำงานบ้าน การงดดูทีวี เป็นต้น แต่ควรหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการเยินยอ หรือดูว่า
ประชดประชันด้วยถ้อยคำรุนแรง

1. ด้านเก่ง

- **ความมุ่งมั่นพยายาม** ผู้ใหญ่สามารถมีส่วนช่วยให้เด็กมีความพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นระยะเวลานานและทำให้สำเร็จ โดยเริ่มจากการให้รางวัลง่ายๆ เช่น การชื่นชม กอด ยกนิ้วให้ เมื่อเด็กทำสำเร็จในระดับหนึ่ง และสอนให้เด็กฝึกให้กำลังใจตนเอง เช่น “เกือบจะสำเร็จแล้ว” “ทนอีกนิดเดียว” เพื่อให้เด็กมีความพยายามจะทำให้สำเร็จ ซึ่งเมื่อเด็กทำสำเร็จทั้งหมด ควรอย่าลืมให้รางวัลในความสำเร็จทั้งหมดของเด็กอีกด้วย
- **การปรับตัวต่อปัญหา** ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กมีโอกาสแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยเริ่มฝึกจากปัญหาง่ายๆ ก่อน หัดให้เด็กหาสาเหตุของปัญหา หาทางออกหลายๆ ทาง และเลือกทางออกที่มีผลดีต่อตนเองและผู้อื่นมากที่สุด โดยที่มีผลเสียน้อยที่สุด
- **การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม** ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กแสดงความสามารถของตนเอง โดยการกระตุ้นและสนับสนุนเมื่อเด็กมีท่าทีต้องการแสดงออก ควรหลีกเลี่ยงการล้อเลียน หรือการประจานเมื่อเด็กทำผิดพลาด

2. ด้านสุข

- **การพอใจในตนเอง** ผู้ใหญ่ควรชื่นชมในความสามารถที่เด็กมี เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่า แม้ว่าในบางเรื่องอาจจะด้อยกว่าคนอื่น แต่ผู้ใหญ่ควรให้กำลังใจและสอนว่าแต่ละคนมีความสามารถเฉพาะตัวแตกต่างกัน เด็กควรภูมิใจในความสามารถที่ตนเองมีอยู่
- **รู้จักปรับใจ** ผู้ใหญ่ควรฝึกให้เด็กรู้จักปรับใจเมื่อเจอสถานการณ์ที่ไม่ถูกใจ โดยอาจตั้งคำถามให้เด็กทำความเข้าใจในปัญหา ได้คิด และทำใจ หรืออาจช่วยหาทางออกอื่นเพื่อทดแทนหรือเบี่ยงเบนออกจากสถานการณ์ที่ไม่ถูกใจ
- **การรื่นเริงเบิกบาน** ผู้ใหญ่ควรหากิจกรรมมาให้เด็กทำให้เวลาที่เด็กอารมณ์ไม่ดี เช่น การวาดรูป การเล่นเกมกีฬา เพื่อให้เด็กรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ของตนเอง ในทางตรงกันข้ามผู้ใหญ่ควรหากิจกรรมยามว่างทำร่วมกับเด็ก เพื่อส่งเสริมให้เด็กสนุกสนาน และมีความสุขร่วมกันอีกด้วย

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถปรับเปลี่ยน และพัฒนาได้อยู่เสมอ

หากต้องการให้ลูกรักมีความฉลาดทางอารมณ์สูง

คุณพ่อคุณแม่ควรเลี้ยงดูลูกตามแนวทางที่กล่าวไว้ข้างต้นตั้งแต่ลูกยังเล็ก

เพื่อให้ลูกน้อยเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง และสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

