

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ต่อความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปกครองเด็ก และผู้ดูแลเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเจดีย์แม่ครัว ตำบลแม่แฝกใหม่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยจำแนกตามหัวข้อดังต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้
- 2.2 แนวคิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบลูม (Bloom)
- 2.3 ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก อายุ 0-6 ปี
- 2.4 แนวทางในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก อายุ 0-6 ปี
- 2.5 โปรแกรมการให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.7 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้

ความหมายของการเรียนรู้

ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ แตกต่างกันไปดังนี้

คิมเบล และ การ์เมซี (Kimble and Garnezy, 1984) กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร โดยเป็นผลจากการฝึกฝนเมื่อได้รับการเสริมแรง มิใช่เป็นผลจากการตอบสนองตามธรรมชาติที่เรียกว่า ปฏิกริยาสะท้อน

ฮิลการ์ด และโบเวอร์ (Hilgard and Bower, 1981) กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม อันเป็นผลจากการฝึกฝนและประสบการณ์ แต่มิใช่ผลจากการตอบสนองที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ

ครอนบาค (Cronbach, 1963) ได้นิยามว่า การเรียนรู้เป็นการแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลง อันเป็นผลเนื่องมาจากประสบการณ์ที่แต่ละคนได้ประสบมา

เพรสเซ โรบินสัน และ ฮอร์รอก (Pressey Robinson and Horrocks, 1959) กล่าวถึงการเรียนรู้ว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่บุคคลได้พยายามปรับพฤติกรรมของตนเพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมตามสถานการณ์ต่าง ๆ จนสามารถบรรลุถึงเป้าหมายตามที่แต่ละบุคคลได้ตั้งไว้

เมดนิค (Mednick, 1959) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ว่า การเรียนรู้ของบุคคลประกอบไปด้วย 4 ประเด็น ดังนี้

1. การเรียนรู้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. การเรียนรู้เป็นผลจากการฝึกฝน
3. การเรียนรู้เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวรจนเป็นนิสัย มิใช่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมชั่วคราว
4. การเรียนรู้ไม่อาจสังเกตได้โดยตรง แต่ทราบจากการกระทำที่เป็นผลจากการเรียนรู้

กล่าวโดยสรุป การเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการที่บุคคลได้พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากเดิม ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกฝนและประสบการณ์ จนกลายเป็นพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร เพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมตามสถานการณ์ต่าง ๆ จนสามารถบรรลุถึงเป้าหมายตามที่แต่ละบุคคลได้ตั้งไว้ หากเป็นการเปลี่ยนแปลงชั่วคราวก็ยังไม่ถือว่าเป็นการเรียนรู้

ลักษณะของการเรียนรู้

ลักษณะของการเรียนรู้มี 3 ประการ (Garry and Kingsley, 1959) คือ

1. การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ เพราะมีวัตถุประสงค์หรือแรงจูงใจ
2. การเรียนรู้เกิดจากการพยายามตอบสนองหลายรูปแบบ เพื่อบรรลุถึงเป้าหมาย คือการแก้ปัญหา
3. การตอบสนองจะต้องกระทำจนเป็นนิสัย

ธรรมชาติของการเรียนรู้

ธรรมชาติของการเรียนรู้เป็นกระบวนการชนิดหนึ่ง ประกอบด้วย (Cronbach, 1963)

1. จุดมุ่งหมายของผู้เรียน (Goal) หมายถึงสิ่งที่ผู้เรียนต้องการหรือสิ่งที่ผู้เรียนมุ่งหวัง การเรียนอย่างไม่มีจุดมุ่งหมาย คือ ไม่ทราบว่าจะเรียนไปทำไม ย่อมจะไม่บังเกิดผลดีขึ้นได้ ครูควรชี้ให้ผู้เรียนเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายในการเรียนวิชาต่าง ๆ ว่าคืออะไร เพื่ออะไร

2. ความพร้อม (Readiness) เป็นลักษณะเฉพาะตัวของนักเรียนหรือผู้เรียนแต่ละคนหมายถึงระดับวุฒิภาวะของผู้เรียนด้วย คนที่มีความพร้อมจะเรียนได้ดีกว่าทั้ง ๆ ที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน จึงควรสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับนักเรียนเพื่อให้เขาพร้อมที่จะเรียนได้

3. สถานการณ์ (Situation) หมายถึง สิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มากระทำต่อผู้เรียน เช่น การเรียนการสอน สถานการณ์ต่าง ๆ ฯลฯ คนหรือสัตว์จะเรียนรู้ได้ดีเมื่อได้เข้าไปมีประสบการณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างแท้จริง

4. การแปลความหมาย (Interpretation) เป็นการศึกษาหาช่องทางในสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่เพื่อเข้าไปสู่จุดมุ่งหมาย หรือการวางแผนการกระทำเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย โดยพิจารณานำสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์มาใช้ให้เป็นประโยชน์ การจะบรรลุจุดมุ่งหมายนั้นอาจมีหลายวิธี และ

อาจจะมียุทธวิธีที่ดีที่สุด การที่คนจะเลือกวิธีใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการแปลความหมายเป็นสำคัญ

5. ลงมือกระทำ (Action) เมื่อแปลสถานการณ์แล้ว ผู้เรียนจะลงมือตอบสนองสถานการณ์หรือสิ่งเร้าในทันที การกระทำนั้นผู้เรียนย่อมจะคาดหวังว่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้เขาบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

6. ผลที่ตามมา (Consequence) หลังจากตอบสนองสิ่งเร้าหรือสถานการณ์แล้ว ผลที่ตามมาคือ อาจจะประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย จะเกิดความพอใจ (Confirm) ถ้าไม่ประสบผลสำเร็จย่อมไม่พอใจ ผิดหวัง (Contradict) ถ้าประสบผลสำเร็จก็จะเป็นแรงจูงใจให้ทำกิจกรรมอย่างเดิมอีก ถ้าไม่บรรลุจุดมุ่งหมายอาจหมดกำลังใจ ท้อแท้ที่จะตอบสนองหรือทำพฤติกรรมต่อไป

7. ปฏิกริยาต่อความผิดหวัง (Contradict) ซึ่งจะกระทำใน 2 ลักษณะคือ ปรับปรุงการกระทำของตนใหม่เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย โดยย้อนไปพิจารณาหรือแปลสถานการณ์หรือสิ่งเร้าใหม่ แล้วหาวิธีการกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายปลายทางให้ได้ อีกประการหนึ่ง อาจเลิกไม่ทำกิจกรรมนั้นอีก หรืออาจจะกระทำซ้ำ ๆ อย่างเดิมโดยไม่เกิดผลอะไรเลยก็ได้

2.2 แนวคิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบลูม

เมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังนี้ (Bloom, 1959)

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้ ความเข้าใจ และความคิด (Cognitive Domain) หมายถึง การเรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหาสาระใหม่ ก็จะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้มากขึ้น เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสมอง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยม (Affective Domain) หมายถึง เมื่อบุคคลได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ก็ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกลงทางด้านจิตใจ ความเชื่อ ความสนใจ

3. ความเปลี่ยนแปลงทางด้านความชำนาญ (Psychomotor Domain) หมายถึง การที่บุคคลได้เกิดการเรียนรู้ทั้งในด้านความคิด ความเข้าใจ และเกิดความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความสนใจด้วยแล้ว ได้นำเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติ จึงทำให้เกิดความชำนาญมากขึ้น เช่น การใช้มือ เป็นต้น

องค์ประกอบของการเรียนรู้

จากแนวความคิดของบลูม (Bloom, 1959) อธิบายเรื่องการเรียนรู้ของบุคคลว่าประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. ด้านความรู้และความคิด บลูม อธิบายว่าผู้สอนต้องกำหนดได้ว่าผู้เรียนควรเรียนรู้อะไรมากน้อยเพียงใด ควรเข้าใจเรื่องใดมากน้อยแค่ไหน ควรวิเคราะห์ ประเมินหรือประยุกต์อะไรได้บ้าง ในระดับใด สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่เน้นความเกี่ยวข้องของความรู้กับสติปัญญา เน้นความสามารถให้ใช้

สติปัญญาอย่างแตกฉาน ซึ่งกำหนดระดับของความรู้และความคิดไว้ 6 ระดับ จากระดับต่ำสุดไปสู่ระดับสูงสุดดังนี้

ระดับที่ 1 ความรู้ – ความจำ คือ ความสามารถในการจำได้หรือระลึกได้

ระดับที่ 2 ความเข้าใจ คือ เมื่อจบการแนะนำอบรมให้ความรู้แล้วสามารถแปลความ อธิบายความ หรือขยายความด้วยคำพูดของตนเองได้

ระดับที่ 3 การนำไปใช้ คือ การนำความรู้ที่ได้รับจากการแนะนำถ่ายทอดของผู้สอนไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่แตกต่างออกไป

ระดับที่ 4 วิเคราะห์ คือ ความสามารถในการแยกสิ่งที่สับสนปนเปอออกจากกันอย่างมีความหมาย และเห็นถึงความสัมพันธ์ของส่วนย่อยเหล่านั้นได้ด้วย

ระดับที่ 5 การสังเคราะห์ คือ ความสามารถในการรวบรวมความรู้ ข้อมูลต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ได้แนวทางใหม่ที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้

ระดับที่ 6 การประเมินผล คือ ความสามารถขั้นสูงที่ผู้เรียน สามารถตัดสินคุณค่าของสิ่งของหรือเลือกทางเลือกโดยเปรียบเทียบกับมาตรฐานที่กำหนดไว้ได้อย่างมีคุณภาพ

2. ด้านทัศนคติ บลุ่มอธิบายว่า เป็นผลของการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในจิตใจอันเกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในการฝึกอบรมและพัฒนาในระดับวิชาชีพชั้นสูงเน้นกันมากว่าจะต้องมีทัศนคติ คุณธรรมในวิชาชีพนั้นและคุณธรรมในวิชาชีพจะมีไม่ได้เลยถ้าขาดคุณธรรมขั้นพื้นฐานของการเป็นพลเมืองดี เช่น ความเสียสละ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ซื่อสัตย์ มีอุดมคติ อุดมการณ์ ซึ่งจำแนกได้ 5 ระดับ จากระดับต่ำสุดไปสู่ระดับสูงสุดดังนี้

ระดับที่ 1 การเชื่อ หมายถึง การยอมรับในคำแนะนำการถ่ายทอด โดยเต็มใจรับฟังและเกิดความสนใจและตั้งใจในการรับคำแนะนำการถ่ายทอดนั้น

ระดับที่ 2 การชอบ หมายถึง การเกิดความสนใจและมีพฤติกรรมสนองตอบด้วยความเต็มใจหรือพึงพอใจที่ได้ตอบสนองหรือการแสดงความคาดหวังออกมาให้สังเกตได้

ระดับที่ 3 การยอมรับ หมายถึง การยอมรับคุณค่าของคำแนะนำ แบบอย่างหรือแนวคิดในเรื่องนั้น ๆ อย่างเต็มใจ ไม่ได้แย้งและมีความชื่นชอบที่จะประพฤติปฏิบัติตาม

ระดับที่ 4 การสร้าง หมายถึง การเข้าถึงแนวคิดของคุณค่า ของคำแนะนำหรือของแบบอย่าง และสร้างรูปแบบเพื่อเพิ่มคุณค่าขึ้นมา

ระดับที่ 5 การให้ หมายถึง เป็นขั้นสูงสุดที่ผู้เรียนรู้การทำงาน นำระบบของคุณค่าที่สร้างขึ้นไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือเผยแพร่ หรือกระตุ้นโดยกำหนดเป็นนิสัยประจำตัวหรือเป็นวัฒนธรรมของสถาบัน

3. ด้านทักษะ เป็นเรื่องของการเรียนรู้แล้วนึกได้และปฏิบัติได้จนมีความชำนาญเพียงพอซึ่งบลุ่มได้แบ่งระดับของการมีทักษะจากขั้นต่ำสุดไปสู่ขั้นสูงสุดไว้ ดังนี้

3.1 ทำได้เองภายใต้คำแนะนำ หมายถึง ผู้เรียนจะปฏิบัติตามขั้นตอนของคู่มือได้ เช่น ทักษะในการร่างหนังสือ ตอนแรกยังปฏิบัติไม่ถูกต้องนัก ต้องได้รับคำแนะนำ มีแนวทางตัวอย่างจำนวนมากพร้อมกำลังใจอย่างต่อเนื่องจึงทำได้

3.2 ทำได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง หมายถึง เริ่มมีทักษะและความชำนาญขึ้น แต่ยังไม่ถึงขั้นชำนาญการหรือทำได้โดยอัตโนมัติ เพียงแต่พอกระทำต่อเนื่องแต่ไม่คล่องนัก ต้องอาศัยการฝึกฝนและการชี้แนะบ้างหรือทดลองทำซ้ำแล้วซ้ำอีก

3.3 ทำได้ด้วยตนเองอย่างอัตโนมัติ หมายถึง การมีทักษะอย่างสมบูรณ์ มีความชำนาญในการปฏิบัติได้อย่างอัตโนมัติถูกต้อง ไม่มีข้อผิดพลาดและมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้แนวความคิดของลินดีแมน (Lindeman, 1989) ได้อธิบายเน้นเฉพาะลงไปอีกในเรื่องการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ โดยอธิบายว่าการเรียนรู้ของผู้ใหญ่นั้นแตกต่างจากการเรียนรู้ของเด็ก การนำหลักการเรียนรู้ของเด็กไปใช้กับผู้ใหญ่จะไม่เกิดประสิทธิผลเท่ากัน ซึ่งได้สรุปและมีมุมมองดังนี้

1. ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ก็ต่อเมื่อเขามีความต้องการ และความสนใจที่จะเรียน และการเรียนรู้นั้นจะช่วยให้เขาพึงพอใจ ดังนั้น การหาความต้องการและความสนใจที่เป็นจุดเริ่มต้นที่เหมาะสมของผู้ปฏิบัติงานใหม่ จึงเป็นเรื่องที่ผู้สอนควรให้ความสำคัญและคำนึงถึงเป็นประการแรก

2. ความสนใจหรือแนวโน้มในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่จะมุ่งไปที่การถือเอาชีวิตประจำวันเป็นศูนย์กลาง (Life – centered) ในการเรียนรู้ ดังนั้น การจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ของผู้ปฏิบัติงานใหม่ จึงควรให้ความสนใจที่สถานการณ์ในชีวิตประจำวันของเขาด้วย เช่น การเข้าใจถึงข้อจำกัดต่าง ๆ ในด้านปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว สุขภาพ การเดินทาง ความพร้อมอื่น ๆ หรือแม้แต่การวิเคราะห์จุดเด่นและจุดด้อยของผู้ปฏิบัติงานใหม่

3. ถือว่าประสบการณ์แห่งชีวิตของผู้ใหญ่เป็นทรัพยากรที่มีค่ามากที่สุดสำหรับการเรียนรู้ ดังนั้นวิธีการเรียนรู้ที่จำเป็นในเบื้องต้นก็คือ การวิเคราะห์และค้นหาความจริงจากประสบการณ์ ผู้ปฏิบัติงานใหม่บางคนอาจมีประสบการณ์เดิมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ได้เร็ว และยังเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานของผู้สอนเองด้วยซ้ำไป แต่ในขณะเดียวกันผู้ปฏิบัติงานใหม่อีกคนหนึ่งอาจไม่มีประสบการณ์ที่เอื้อประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของตนเองเลย

4. ผู้ใหญ่มีความต้องการเป็นอย่างมากที่จะชี้นำตนเอง (Self – Directed) มากกว่าที่จะให้ใคร (ผู้สอน) ชี้นำหรือควบคุมเขา ดังนั้น บทบาทของผู้สอนที่จะก่อให้เกิดบรรยากาศของการเรียนรู้มากที่สุด น่าจะเป็นการสอนแนะนำแบบมีส่วนร่วมมากกว่าที่จะเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ของตนแต่เพียงอย่างเดียวแล้วประเมินว่าผู้ปฏิบัติงานใหม่ได้รับความรู้ตามที่ถ่ายทอดไปมากน้อยเพียงใด

5. ข้อเท็จจริงประการสำคัญก็คือ ผู้ใหญ่ยิ่งอายุมากขึ้นเพียงใด ก็ยิ่งมีความแตกต่างระหว่างบุคคลมากยิ่งขึ้นตามไปด้วย (Individual differences) ด้วยเหตุนี้การถ่ายทอดความรู้สำหรับ

ผู้ปฏิบัติงานใหม่จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงความแตกต่างกันในเรื่องของวิธีการหรือรูปแบบการดำเนินงาน ระยะเวลา สถานที่และอัตราความเร็วหรือช้าในการเรียนรู้งานของแต่ละคน

1.3 ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็ก 0-6 ปี

กรมสุขภาพจิต (2546) ได้ตั้งคณะทำงานทำการศึกษาและพัฒนาเนื้อหา รวมทั้งแบบประเมินเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์จากการบทพทวนองค์ความรู้และการจัดสัมมนา ได้ประเด็นเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 0-6 ปี ดังนี้

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้จักเข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข

กรมสุขภาพจิต ได้แบ่งความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ด้านดังนี้

1. ด้านดี เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ รู้จักอารมณ์และควบคุมอารมณ์มีน้ำใจและรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด
2. ด้านเก่ง เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ ได้แก่ กระตือรือร้นสนใจใฝ่รู้ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และกล้าพูดกล้าบอก
3. ด้านสุข เป็นความพร้อมทางอารมณ์ของบุคคลที่ทำให้เกิดสุข ได้แก่ ความพึงพอใจ ความอบอุ่นใจ และความสนุกสนานร่าเริง

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน แบ่งเป็นคุณสมบัติย่อย ๆ รวม 9 ลักษณะ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่บิดามารดาควรปลูกฝังให้เด็กเกิดแก่เด็กวัย 0-6 ปี ดังต่อไปนี้

ด้านดี ได้แก่ การรู้จักอารมณ์

มีน้ำใจ

รู้ว่าอะไรผิดถูก

ด้านเก่ง ได้แก่ กระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้

ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

กล้าพูดกล้าบอก

ด้านสุข ได้แก่ มีความพอใจ

อบอุ่นใจ

สนุกสนานร่าเริง

ลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก 0-6 ปี

ช่วงวัยแรกเกิด – 2 ปี

เด็กวัยนี้ยังช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งพิงทุกสิ่งจากผู้ใหญ่ การแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กวัยนี้ จะแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา เช่น ร้องไห้ เมื่อหิว เมื่อไม่เห็นแม่ เด็กเริ่มเรียนรู้ขอบเขตระหว่างตนเองกับผู้อื่น หากเด็กได้รับการดูแล เอาใจใส่ ให้สบายกาย สบายใจ ได้รับการโอบกอดให้เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เด็กจะรู้สึกเป็นสุข มีความไว้วางใจบุคคลรอบข้าง ตรงกันข้ามกับเด็กที่ขาดความรัก เนื่องจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลไม่มีเวลาดูแล ถูกทอดทิ้ง ทารุณ ทำร้าย หรือพ่อแม่หรือผู้ดูแลใช้อารมณ์เกรี้ยวกราด เด็กจะเติบโตด้วยอารมณ์ที่ไม่มั่นคง สะสมอารมณ์ด้านลบ ไม่ว่าจะเป็นความก้าวร้าว หรือความรู้สึกด้อยค่า เรียกร้องและโยนหาความรักอยู่ตลอดเวลา มองโลกในแง่ร้าย ไม่สามารถรักตนเองและผู้อื่นได้

ช่วงวัย 3-6 ปี

เด็กวัยนี้เริ่มทำอะไรด้วยตนเองได้ จึงเริ่มเป็นตัวของตัวเอง อยากทดลองทำอะไรเอง อยากรู้ อยากเห็น ชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ เด็กยังยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางและไม่รู้จักแบ่งปัน เด็กจะเริ่มมีสังคมกับคนนอกครอบครัว จึงเป็นเวลาแห่งการเรียนรู้ที่จะเห็นใจเข้าใจผู้อื่น และเรียนรู้การแบ่งปัน เพื่อให้เป็นที่รักของผู้อื่น เรียนรู้ได้ว่าการทำสิ่งที่ถูกต้อง คือ การกระทำที่ผู้ใหญ่พอใจ ผู้ใหญ่ให้คำชม และการกระทำที่ไม่ถูกต้อง คือ การกระทำที่ผู้ใหญ่ไม่ชอบหรือลงโทษเมื่อเด็กทำสิ่งนั้น

ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก

ปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว ประกอบด้วย ปัจจัยการเสริมสร้างอีคิว และปัจจัยยับยั้งการพัฒนาลีคิว

ปัจจัยการเสริมสร้างอีคิว ได้แก่ การได้รับอาหารกาย อาหารใจ อาหารสมอง และการที่เด็กอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี จะมีผลต่อการกระตุ้นสารเคมีในสมองที่ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ การแสดงออกทำให้สมองตื่นตัวและมีความสุข ทำให้อ่านข้อมูลข่าวสารได้รวดเร็วและง่ายขึ้น ทำให้เพิ่มภูมิคุ้มกันทางโรค สุขภาพแข็งแรง สารเคมีที่กระตุ้นสมองนี้จะหลั่งมากเมื่อมีการออกกำลังกาย การได้รับคำชมเชย การร้องเพลง การเล่นดนตรี เรียนศิลปะโดยไม่ถูกบังคับ การเล่นเป็นกลุ่มหรือทำกิจกรรมกลุ่ม สิ่งแวดล้อมในห้องเรียนที่ดี การได้รับสัมผัสที่อบอุ่น การมองเห็นคุณค่าของตนเอง การมีสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

ปัจจัยยับยั้งการพัฒนาลีคิว ได้แก่ ความเครียดนานๆ จากทุกสาเหตุ การที่เด็กเติบโตภายใต้บรรยากาศที่ไม่มีความสุขและมีความเครียด เช่น ถูกเลี้ยงดูแบบเข้มงวด โดนดุด่า มีความวิตกกังวล ถูกบังคับให้เรียน /ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ทำงาน/เรียนหนัก การบ้านมาก ไม่มีเวลาพักผ่อน/ ออกกำลังกาย มองคุณค่าของตัวเองต่ำ เป็นต้น มีผลทำให้ร่างกายหลั่งสารเคมีที่ไปกีดการทำงานของสมอง ซึ่ง

จะยับยั้งการส่งข้อมูลของเซลล์สมองและการเติบโตของเซลล์สมอง ยับยั้งความสามารถในการจำ และภูมิคุ้มกันโรคทำให้เด็กมีสมาธิสั้น และความสามารถในการเรียนลดลง

นอกจากนี้การที่สมองถูกกระทบกระเทือนแรงๆ หรือได้รับการกระทบกระเทือนๆ จากอุบัติเหตุ จากการเล่น หรือจากการถูกเขย่ามีผลต่อสมอง อาจทำให้สมองกระทบกระเทือน กระทบต่อความจำ และทักษะการเคลื่อนไหว ซึ่งขึ้นอยู่กับส่วนของสมองที่ได้รับการกระทบกระเทือน เนื่องจากเนื้อสมองที่ละเอียดอ่อนและซับซ้อนเป็นส่วนที่เปราะบางเป็นพิเศษ ในเรื่องของสารพิษ สมองเด็กจะมีความเสี่ยงต่อสารพิษที่ละลายในน้ำ เช่น สารปรอท สารตะกั่ว เพราะร่างกายของเด็กยังพัฒนาแผ่นกรองพิเศษที่จะป้องกันสมองจากสิ่งเหล่านี้ได้ไม่สมบูรณ์ จึงเป็นอันตรายเพราะมีผลทำให้สมองถูกทำลายได้ และถ้าสมองถูกทำลาย ประสิทธิภาพในการเรียนรู้จะลดลงตามไปด้วยไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ด้านวิชาการ หรือการเรียนรู้ทักษะทางสังคม

2.4 แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็ก อายุ 0-6 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2546)

ความสำคัญของพ่อแม่หรือผู้ดูแลในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

ครอบครัวและโรงเรียนถือเป็นสถาบันหลักในการสอนและปลูกฝังสิ่งที่ดีงามแก่เด็ก การที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลสร้างอิทธิพลแก่เด็ก จึงเปรียบเสมือนพ่อแม่หรือผู้ดูแลได้มอบมรดกให้แก่เด็กที่มีค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินเงินทอง โดยการสร้างชีวิตให้เด็กพบความสำเร็จ และความสุขด้วยตัวเขาเอง

ความฉลาดทางอารมณ์ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเอง แต่เป็นสิ่งที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลสามารถสร้างให้เด็กได้ โดยให้ความใกล้ชิด มีเวลาเพียงพอที่จะอบรมสั่งสอนและให้การฝึกหัดแก่เด็ก ที่สำคัญคือพ่อแม่หรือผู้ดูแลต้องมีวิธีการที่ชาญฉลาดในการเลี้ยงดูเด็กแต่ละวัยซึ่งมีความแตกต่างกัน

มีเด็กเป็นจำนวนมากที่มีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ไม่ดี อันเนื่องมาจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่หรือผู้ดูแลที่ไม่ถูกต้อง พ่อแม่หรือผู้ดูแลมีการเลี้ยงดูหลายแบบที่ทำไปด้วยความรัก แต่กลับทำให้เด็กนิสัยเสีย เจ้าอารมณ์ เขาแต่ใจตัวเอง ขาดวินัย การเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้อง รวมทั้งปัญหาส่วนตัวของพ่อแม่หรือผู้ดูแล มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ดังนั้นพ่อแม่หรือผู้ดูแลควรมีการปรับเปลี่ยนวิธีการเลี้ยงดูเด็กให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ช่วงวัยแรกเกิด-6 ปี เป็นช่วงที่สมองมีการพัฒนามากมาย เด็กจะซึมซับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ทางบวก หรือประสบการณ์ทางลบ จากการที่เด็กเห็นแบบอย่าง พ่อและแม่ฝึกฝนให้เด็กกระทำสิ่งนั้น ๆ ซ้ำ ๆ สิ่ง que เด็กเรียนรู้นี้จะฝังรากเป็นคุณลักษณะนิสัย หรือบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นหากพ่อแม่หรือผู้ดูแลต้องการจะปลูกฝังสิ่งดีงามแก่เด็ก ไม่ว่าจะเป็นความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาหรือความฉลาดทางอารมณ์ จึงต้องเริ่มวางรากฐานตั้งแต่วัยเริ่มต้นของชีวิต ซึ่งถือได้ว่าเป็นเวลาทองของการสร้างอิทธิพล ในทางตรงกันข้าม หากเด็กได้รับการเรียนรู้และนับเพราะคุณลักษณะทางลบตั้งแต่วัยเด็กเล็ก ก็จะเป็นอุปสรรคในการพัฒนาอิทธิพลในวัยต่อมา เพราะต้อง

ตามแก้ไขนิสัยความเคยชินที่ไม่ดีต่าง ๆ ซึ่งยากกว่าการสร้างใหม่ ทำให้ต้องใช้เวลา หรือความอดทนของพ่อแม่หรือผู้ดูแลมากขึ้น เช่น หากวัยเด็กเล็กพ่อแม่หรือผู้ดูแลเคยตามใจเด็ก ซื่อซ้าวของทุกอย่างให้อย่างไม่จำกัดมาโดยตลอด เมื่อถึงวัยรุ่นจะเริ่มฝึกสอนหรือปรับเปลี่ยนให้เด็กรู้จักประหยัดและอดออมก็เป็นเรื่องยากยิ่งที่เด็กจะทำได้

การพัฒนาชีวิตเป็นกระบวนการเรียนรู้ต่อเนื่องจากวัยหนึ่งสู่อีกวัยหนึ่ง การวางรากฐานที่ดีในวัยต้น ๆ จะส่งผลต่อการพัฒนาชีวิตที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นในวัยต่อมา เช่น

ด้านการควบคุมอารมณ์ ต้องเริ่มตั้งแต่วัยแรกเกิด - 2 ปี มีการปูพื้นฐานความมั่นคงทางอารมณ์ ด้วยการที่เด็กได้รับการดูแลเอาใจใส่ การโอบอุ้มให้เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัย วัย 3-6 ปี เด็กได้รับการฝึกฝนเรื่องการรู้จักอารมณ์ตนเอง และรู้จักควบคุมอารมณ์โกรธ

ด้านการสร้างคุณธรรมจริยธรรม ต้องเริ่มวางรากฐานในวัย 3-6 ปี ด้วยการสอนให้เด็กแยกแยะได้ว่าอะไรผิดอะไรถูก

ด้านความมุ่งมั่นพยายาม ควรวางรากฐานในวัย 3-6 ปี โดยการที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลไม่ยั้งยังความกระตือรือร้น และความสนใจใฝ่รู้ ปล่อยให้เด็กมีอิสระในการเรียนรู้และพ่อแม่หรือผู้ดูแลไม่เบี้อรำคาญเมื่อเด็กซักถามสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้เด็กพัฒนาความมุ่งมั่นพยายามที่จะทำในสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จในวัย 6 ปีขึ้นไป

ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์ดี จึงต้องเริ่มต้นด้วยการวางรากฐานและสร้างให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็กเล็ก โดยมีคุณลักษณะสำคัญที่ต้องวางรากฐานและสร้างในแต่ละวัยแตกต่างกันตามพัฒนาการของเด็ก

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี

ดี : การรู้จักอารมณ์ และการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองมี 2 ประการคือ

1. การควบคุมความอยาก เขาชนะความอยากได้ ไม่ตามใจตนเองอย่างไร้สติ เช่น อดใจได้ที่จะไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย อดใจทานอาหารที่ทำให้เสียสุขภาพ อดใจเข้าอนห้อง ๆ ที่อยากดูทีวีรายการโปรด
2. การควบคุมอารมณ์ จากการใช้เด็กรู้จักอารมณ์ตนเอง และสามารถทำให้อารมณ์สงบได้โดยไม่เก็บกดอารมณ์ความรู้สึกไว้

เด็กเล็ก 3-6 ปี ยังควบคุมความอยากไม่ได้ อยากกินต้องได้กิน อยากได้ของเล่นต้องได้ของเล่น พ่อและแม่ต้องระมัดระวังอาการทนให้เด็กผิดหวังไม่ได้ จึงตามมาด้วยการยอมตามใจในทุกสิ่งของเด็กร้องขอ หากเด็กได้อะไรทุกอย่างที่ต้องการ เขาจะไม่ได้เรียนรู้ความผิดหวังเลย และความผิดหวังเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ชีวิต

การส่งเสริมให้เด็กควบคุมอารมณ์ได้ดี เริ่มต้นด้วยการฝึกให้เด็กรู้ว่าเขากำลังมีอารมณ์อย่างไร ให้รู้จักถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด เพื่อที่เด็กจะได้รู้เท่าทันอารมณ์ เมื่อรู้เท่าทันอารมณ์ก็จะสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมตนเองได้เมื่อโตขึ้น

การสอนเด็กให้รู้จักควบคุมความอยาก

พ่อแม่หรือผู้ดูแลต้องไม่ตามใจเด็กด้วยการให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เด็กต้องการ ของบางอย่างที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลเห็นว่าไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก ควรปฏิเสธเด็กได้โดยไม่รู้สึกลด เด็กจะค่อย ๆ เรียนรู้ความจริงว่าไม่มีใครในโลกนี้ที่จะได้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนเองต้องการ ทำให้เขาควบคุมความอยากได้

การสอนเด็กให้เรียนรู้อารมณ์ และจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

การสอนให้เด็กเรียนรู้อารมณ์ตนเองเป็นเรื่องจำเป็น โดยมีแนวทางดังนี้

1. พ่อแม่หรือผู้ดูแลเป็นแบบอย่างในการควบคุมอารมณ์ ด้วยวิธีการแสดงออกอย่างเหมาะสม เมื่อมีอารมณ์โกรธกับเด็ก

- หากพ่อแม่หรือผู้ดูแลคิดว่าอารมณ์โกรธกำลังพลุ่งพล่าน ก็ต้องระงับอารมณ์ตัวเองก่อน เมื่อระงับอารมณ์โกรธแล้ว ให้บอกความรู้สึกของพ่อแม่หรือผู้ดูแลแก่เด็กด้วยอาการสงบ แทนการพูดดูว่าหรือระเบิดอารมณ์ เช่น “แม่หงุดหงิดที่เหนื่อยจากที่ทำงานแล้ว กลับมาบ้านเห็นเด็กทำข้าวของหกเลอะเทอะไปหมด”

- อย่าเจียบและไม่ยอมพูดกับเด็กนาน ๆ จะทำให้เด็กรู้สึกว่าพ่อแม่หรือผู้ดูแลไม่รักและไม่เข้าหาพ่อแม่หรือผู้ดูแล ซึ่งทำให้ความขัดแย้งไม่ได้รับการแก้ไข

- หากเด็กใช้อารมณ์ เช่น ตะโกนใส่พ่อแม่หรือผู้ดูแล พ่อแม่หรือผู้ดูแลไม่ควรโต้ตอบกลับด้วยการตะโกนหรือใช้อารมณ์ควรบอกเด็กโดยสงบว่าพ่อแม่หรือผู้ดูแลไม่ชอบที่เขาตะโกนใส่ และไม่มีประโยชน์ที่จะคุยกันหากใครคนหนึ่งกำลังตะโกน

- เมื่อพ่อแม่หรือผู้ดูแลโกรธ ควรระงับอารมณ์และให้โอกาสเด็กได้พูดอธิบายเหตุผลของเขา ก่อน แล้วพ่อแม่หรือผู้ดูแลจึงอธิบายเหตุผลของตนเองอย่างใจเย็น จะทำให้เกิดความเข้าใจและรับฟังกันมากขึ้น

- ยอมขอโทษเด็ก หากพ่อแม่หรือผู้ดูแลเป็นฝ่ายผิด

2. การสอนเรื่องการควบคุมอารมณ์โกรธในเด็กเล็ก

2.1 พ่อแม่หรือผู้ดูแลสอนให้เด็กเด็กเล็ก รู้จักอารมณ์ด้วยการพูดแบบตรง ๆ เลยว่า ในขณะที่นั้น ๆ เขามีอารมณ์ของเขาอยู่ เขาเรียกกันว่าอารมณ์อย่างไร อย่างตอนที่เขาโกรธก็บอกเขาว่า “ตอนนี้หนูกำลังโกรธนะคะ” “อย่างนี้คือโกรธนะ” “เสียใจนะ” “ดีใจนะ” เป็นต้น แล้วสอนให้เด็กสื่อสารความรู้สึกออกมา เช่น “แม่รู้ว่าหนูโกรธ ไหนเล่าให้ฟังซิว่าโกรธอะไร” พร้อมกันนี้พ่อแม่หรือผู้ดูแลก็ควรเสนอแนะวิธีการหรือทางออกที่จะจัดการกับอารมณ์นั้น ๆ ให้กับเด็กอย่างถูกต้องและเหมาะสม

ด้วย เช่น “ตอนนี้หนูกำลังโกรธ หนูจะขว้างปาข้าวของหรือตีคุณแม่ออย่างนี้ไม่ได้นะคะ” แล้วก็แยกตัวเด็กออกมาให้เขาได้สงบจิตใจ

2.2 เมื่อเด็กเด็กเล็กร้องงอแงหรืออาละวาด

วิธีการที่ผิดพลาดที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลหลายคนจัดการอย่างผิดวิธี ซึ่งจะยิ่งทำให้เด็กโกรธและอาละวาดมากขึ้น ได้แก่

- การเข้าไปโอบอุ้มเด็กโกรธและอาละวาด การทำเช่นนี้เด็กจะยิ่งได้ใจและจะทำกิริยาเช่นนี้อีกทุกครั้ง เพื่อให้พ่อแม่หรือผู้ดูแลเข้าไปโอบ
- การเข้าไปห้าม ไปดู ขณะที่เด็กอาละวาด เด็กจะยิ่งทดสอบพ่อแม่หรือผู้ดูแลและอาละวาดมากยิ่งขึ้น
- เดินหนีไปเฉยๆ โดยไม่บอกกล่าวอะไร เด็กจะตกใจว่าพ่อแม่หรือผู้ดูแลหายไปในไหนโดยเฉพาะเด็กเล็กจะยิ่งร้องไห้มากขึ้น
- ชูเด็กว่าพ่อแม่หรือผู้ดูแลจะหนีไปแล้วหรือไม่อยู่ด้วยแล้ว เด็กอายุ 3-5 ปี ยังมีความกังวลเกี่ยวกับการจาก เด็กจะเกิดความกลัวและรู้สึกไม่มั่นคง
- การตามใจหรือเปลี่ยนกฎเวลาเด็กอาละวาด เช่น บางครั้งก็เข้าไปโอบ บางครั้งก็เดินหนี เด็กจะยิ่งสับสนและอาละวาดอีกอย่างแน่นอน

วิธีการที่ถูกต้อง คือ

- เมื่อเด็กร้องงอแงหรือตื่นอาละวาด ให้บอกเด็กอย่างสงบว่า “แม่รู้ว่าหนูโกรธ แต่หนูร้องงอแงอย่างนี้ แม่ฟังไม่รู้เรื่อง หนูหยุดร้องแล้วมาบอกแม่ว่าต้องการอะไร แม่จะไปทำงานในครีวก่อน” จากนั้นก็เพิกเฉย ไม่สนใจอาการนั้น จนกว่าเด็กจะสงบลง จึงค่อยมาพูดคุยโดยพ่อแม่หรือผู้ดูแลรับฟังความต้องการของเด็ก แล้วพูดสอนว่าพฤติกรรมนั้นไม่ดี และพ่อแม่หรือผู้ดูแลไม่ต้องการให้เขาทำอีก ให้เด็กเรียนรู้ว่าเขาจะได้รับสิ่งที่ต้องการต่อเมื่อใช้วิธีพูดกันดี ๆ
- หากเด็กอาละวาดนอกบ้าน พ่อแม่หรือผู้ดูแลไม่ควรตามใจ ควรอุ้มเด็กออกไปจากที่นั้นทันที แต่หากเด็กโตพอ ก็สามารถใช่วิธีนี้เฉยอย่างสงบ เช่น บอกว่า “หายเหนื่อยแล้วตามมานะ” แล้วก็เดินไปเลย เด็กจะเรียนรู้ว่าการเรียกร้องสิ่งที่ต้องการด้วยการอาละวาดเป็นวิธีการที่ไม่ได้ผล และเขาจะไม่ทำอีก ทั้งนี้ หากพ่อแม่หรือผู้ดูแลกลัวชวหน้าและตามใจเด็กให้คิดว่าการรักหน้า คือ การทำลายเด็ก การที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลอดกลั้นได้คือ การสร้างบทเรียนที่ยิ่งใหญ่ให้กับเด็กที่จะกล่อมเกล่าเป็นคุณสมบัติที่ดีของเด็กต่อไป

3. การจัดการเมื่อเด็กทะเลาะกัน

เมื่อพี่น้องทะเลาะกัน เป็นโอกาสดีที่เด็กจะเรียนรู้เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในชีวิตจริงการที่พี่น้องทะเลาะกันหรือการทะเลาะเบาะแว้งทั่วไปเป็นของธรรมดาที่เกิดขึ้นได้เสมอ พ่อแม่หรือผู้ดูแลไม่ควรเครียดตามไปด้วย ควรถือเป็นโอกาสที่เด็กจะได้ฝึกฝนในการแก้ปัญหา หัดตกลงประนีประนอม และคืนดีกันให้ได้

ข้อแนะนำสำหรับพ่อแม่หรือผู้ดูแลเมื่อเด็กทะเลาะกัน

- อย่าเป็นกรรมการตัดสินด้วยการเข้าข้างใครคนใดคนหนึ่งหรือพยายามค้นหาความจริงว่าใครเริ่มก่อน ใครผิดใครถูก เพราะจะมีคนหนึ่งเสียใจและคิดว่าพ่อแม่หรือผู้ดูแลไม่ยุติธรรมเสมอ
- อย่าตำหนิเด็กคนที่โตกว่าหรือโ้เด็กคนเล็กโดยอัตโนมัติเพราะคิดว่าคนเป็นพี่ต้องเป็นฝ่ายยอมน้อง การทำเช่นนี้จะทำให้เด็กอิจฉา และรู้สึกขัดแย้งกันมากขึ้น
- เมื่อเห็นเด็กทะเลาะกันรุนแรง ควรแยกแต่ละฝ่ายออกจากกัน ให้ไปนั่งสงบคนละมุม พยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษ หรืออาจต่างคนต่างเล่นตามลำพัง โดยพ่อแม่หรือผู้ดูแลอาจบอกเด็กว่า “หากจะมาเล่นด้วยกัน หนูต้องเล่นโดยไม่ทะเลาะกัน” หากทะเลาะกันเพราะแย่งของ พ่อแม่หรือผู้ดูแลอาจบอกว่า “หากไม่สามารถแบ่งกันได้ พ่อก็จะเก็บของนี้ไว้ก่อน จนกว่าหนูจะแบ่งกันได้”
- เมื่อเด็กอารมณ์เย็นลงแล้ว ขวนเด็กมาพูดคุยประนีประนอมกัน โดยพ่อแม่หรือผู้ดูแลเป็นคนกลาง ช่วยให้แต่ละฝ่ายพูดความรู้สึกของตนเอง และรับฟังความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง แล้วพ่อแม่หรือผู้ดูแลชักชวนให้เด็กหาวิธีประนีประนอมกัน เช่น อาจจะแบ่งของเล่นกันคนละ 1 วัน หรือแบ่งของเล่นกันคนละ 1 ชิ้น เป็นต้น
- หากมีการทำร้ายร่างกายกัน ฝ่ายที่เริ่มต้นก่อนจะต้องขอโทษอีกฝ่ายหนึ่ง พ่อแม่หรือผู้ดูแลอาจต้องทำโทษเพื่อให้เด็กรู้ว่าพ่อแม่หรือผู้ดูแลไม่ยอมรับการทำร้ายร่างกายกันในครอบครัว เด็กโกรธได้แต่เด็กต้องไม่ทุบตีกัน พยายามที่จะดำรงความยุติธรรมไว้ด้วย เพราะบ่อยครั้งฝ่ายลงมือก่อนอาจถูกยั่วยุจนทนไม่ได้ และพ่อแม่หรือผู้ดูแลอาจต้องลงโทษทั้งคู่ เช่น “พ่อจะต้องลงโทษที่หนูตีน้อง แต่น้องก็ต้องถูกลงโทษที่ไปแก้งพี่ก่อน” เป็นต้น
- พ่อแม่หรือผู้ดูแลลองวิเคราะห์ดูว่า เด็กบางคนที่ชอบก่อเรื่องบ่อย ๆ เกิดจากอะไร เช่น บางคนชนเป็นพิเศษหรือพี่ที่อิจฉาน้อง ในกรณีเช่นนี้พ่อแม่หรือผู้ดูแลควรให้ความเข้าใจและช่วยเหลือ ให้ความสนใจและชื่นชมในพฤติกรรมดี แทนที่จะเอาแต่ทำโทษหรือตำหนิอย่างเดียว จะทำให้เด็กมั่นใจว่าพ่อแม่หรือผู้ดูแลรักเขาและเขาจะสร้างปัญหาน้อยลง
- หากเด็กไม่ถูกกัน อาจเป็นเพราะอายุที่ต่างกัน นิสัยที่แตกต่างกัน พ่อแม่หรือผู้ดูแลต้องยอมรับความจริงว่าเขาอาจเข้ากันไม่ได้ดีนัก และต้องหัดให้เขาอยู่กันได้อย่างสงบตามสมควร รู้จักหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาท พยายามอยู่ห่าง ๆ กันและหาข้อตกลงในเรื่องบางเรื่องเพื่อที่จะได้ไม่ต้องทะเลาะกัน เช่น ตกลงกันว่าใครจะดูทีวีของไหน เวลาใด เป็นต้น

ดี : การมีน้ำใจ ใฝ่ใจ และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น

โดยธรรมชาติเด็กจะหวงของ และตัวเองเป็นจุดศูนย์กลาง ดังนั้นการทะเลาะกัน หรือแย่งของ เล่นกันจึงเป็นเรื่องธรรมชาติ การฝึกให้เด็กเข้าใจและรู้จักเห็นใจผู้อื่น ต้องเริ่มจากการให้เด็ก รู้จัก แบ่งปันสิ่งของและช่วยเหลือพี่น้อง ช่วยพ่อแม่หรือผู้ดูแล และช่วยเหลือคนในครอบครัวก่อน แล้วจึง เรียนรู้การแบ่งปันและช่วยเหลือเพื่อนนอกบ้าน เด็กวัย 3-5 ปี อาจรู้สึกฝืนใจที่จะแบ่ง แต่เด็กก็สามารถเรียนรู้การแบ่งปันได้ ถ้าชี้ให้เด็กเห็นว่าการแบ่งปันจะทำให้เขามีเพื่อนเล่นหรือเมื่อเขาได้รับคำ ชมเชยจากผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นแรงเสริมที่เด็กต้องการ

เมื่อเด็กได้รับการส่งเสริมให้รู้จักแบ่งปันผู้อื่น การยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางก็จะลดน้อยลงและ พัฒนาไปสู่การใฝ่ใจ การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

วิธีการช่วยให้เด็กเกิดความเห็นใจ เอื้ออาทร และช่วยเหลือผู้อื่น

การฝึกเด็กให้เห็นใจและรู้จักดูแลเอาใจใส่ผู้อื่นนั้น ต้องให้เด็กมีโอกาสกระทำ ไม่ใช่เพียงพูด เฉย ๆ ดังนั้นนอกจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลจะต้องปฏิบัติเป็นตัวอย่างแล้ว พ่อแม่หรือผู้ดูแลต้องสนับสนุน ให้เด็กได้มีโอกาสทำอย่างจริงจังด้วย

การสอนให้เด็กรู้จักให้ ต้องสอนอย่างถูกต้องตามหลักพัฒนาการด้วย เช่น เด็กที่ยังเล็ก อายุ 2-3 ปี อย่าบังคับให้เด็กแบ่งของและอย่าอารมณ์เสียเมื่อเด็กไม่แบ่ง เพราะ เด็กเล็กยังแบ่งไม่เป็น ส่วน ในเด็กวัย 3-6 ปีนั้น หากพ่อแม่หรือผู้ดูแลจะให้แบ่งของก็ทำในลักษณะชักชวน และบอกว่า “หนูเป็นคน เก่ง แบ่งขนมให้พี่ด้วยนะคะ” ไม่ใช่บอกว่า “หนูต้องมีน้ำใจแบ่งขนมให้พี่” เพราะเด็กยังไม่เข้าใจว่า น้ำใจคืออะไร แต่เด็กรู้ว่าเป็นคนเก๋นั่นดี พ่อแม่หรือผู้ดูแลจะรักและเด็กอยากเป็นคนเก๋ ดังนั้นเด็กจึง ยอมทำตามที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลบอกมากกว่า

สิ่งที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลควรให้การฝึกหัดเด็กมีดังนี้

1. แสดงความคาดหวังให้เด็กรู้จักเห็นใจผู้อื่น เช่น บอกเด็กว่า “พ่ออยากให้เด็กเห็นใจพี่ด้วย เขากำลังสอบ หากเด็กเปิดวิทยุเสียงดัง เขาจะอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง”
2. หัดเด็กให้รู้จักรับผิดชอบ และขอโทษได้ เมื่อกระทำไม่ดีต่อผู้อื่น เช่น ยืนยันกับเด็กว่า “พ่อ ต้องการให้เด็กขอโทษพี่ เพราะสิ่งที่เด็กทำลงไปนั้น ทำให้เขาเสียใจ”
3. ให้เด็กช่วยเหลืองานบ้าน โดยจัดให้ทำเป็นประจำ และมอบหมายความรับผิดชอบให้ เหมาะสมกับวัยของเด็ก ไม่ใช่ทำนาน ๆ ครั้ง และไม่จำเป็นต้องให้รางวัลเป็นสิ่งตอบแทน เด็กจะได้ เรียนรู้การทำดีโดยไม่หวังผลตอบแทน
4. ให้เด็กแบ่งปันของแก่พี่น้องและเพื่อน ๆ บ้าง รวมทั้งการช่วยเหลือพ่อแม่หรือผู้ดูแล ทำ อะไรบางอย่างให้พี่น้องบ้าง โดยพ่อแม่หรือผู้ดูแลให้คำชมเมื่อเด็กทำสิ่งเหล่านี้

5. สนับสนุนให้เด็กแสดงความเชื่อเพื่อต่อผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เช่น ร่วมมือกับโรงเรียนในการบริจาคเพื่อช่วยน้ำท่วม หรือบริจาคหนังสือ/ของเล่นเพื่อเด็กที่ด้อยโอกาส การพาเด็กไปเลี้ยงอาหารเด็กกำพร้าในวันเกิด เป็นต้น

ดี : การรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก และการยอมรับผิด

ความรับผิดชอบ คือ การรับผิดชอบต่อผู้อื่นและสังคม ซึ่งพัฒนาเป็นขั้นตอน เริ่มต้นจากการสอนให้เด็กรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก การสอนให้ยอมรับผิดและความรับผิดชอบต่อสังคมโดยรวมดังนี้

เด็กวัย 3-5 ปี วางรากฐานความรับผิดชอบ ด้วยการสอนให้เด็กรู้ว่าอะไรควรและไม่ควร โดยพ่อแม่หรือผู้ดูแลให้การเลี้ยงดูที่เหมาะสม คือ การให้เด็กมีอิสระพอสมควรในการเล่น และพัฒนาไปตามวัย โดยไม่ควบคุมหรือบังคับมากเกินไป เช่น เด็กวัย 3 ปี เป็นวัยที่อยากทำอะไรด้วยตัวเอง ถ้าพ่อแม่หรือผู้ดูแลคอยห้าม คอยดูแลอยู่ตลอดเวลา เพราะกลัวเด็กทำอะไรจะอันตราย เด็กก็จะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ถ้าพ่อแม่หรือผู้ดูแลปล่อยตามใจเด็กเกินไป ปล่อยให้ทำอะไรที่ไม่เหมาะสมไปละเมิดผู้อื่น เช่น ไปดึงผมเพื่อน ก้าวร้าวพ่อแม่หรือผู้ดูแล ตีพ่อแม่หรือผู้ดูแล หรือไม่เคารพกฎกติกาของบ้าน เช่น ถึงเวลากินไม่ยอมกิน จะทำให้เด็กไม่เคารพสิทธิของผู้อื่นและกลายเป็นเด็กเอาแต่ใจตัวเอง เป็นปัญหาของพ่อแม่หรือผู้ดูแลต่อไป

หลักการสอนให้เด็กรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก

1. พ่อแม่หรือผู้ดูแลควรกำหนดขอบเขตเบื้องต้นให้เด็ก อะไรที่ทำได้ ทำไม่ได้ในเรื่องง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลเป็นคนคอยควบคุมเด็กให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม เพราะว่าเด็กยังควบคุมตนเองไม่ได้ และที่สำคัญพ่อแม่หรือผู้ดูแลต้องทำเป็นแบบอย่างให้เด็กด้วย เช่น เมื่อเด็กพูดหยาบคายกับผู้ใหญ่ หรือเดินข้ามตัวผู้ใหญ่ พ่อแม่หรือผู้ดูแลก็ควรห้ามปรามเด็ก หากห้ามด้วยคำพูดและเด็กไม่เชื่อฟัง พ่อแม่หรือผู้ดูแลก็ต้องควบคุมตัวเด็กออกไปจากที่นั้น และควรสอนเด็กด้วยว่าจะต้องทำตัวอย่างอะไรเมื่ออยู่กับผู้ใหญ่ เด็กจะเรียนรู้ขอบเขตเบื้องต้นในการเคารพสิทธิผู้อื่น เป็นต้น

2. การสอนเด็กเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมในชีวิตประจำวัน พ่อแม่หรือผู้ดูแลควรมีเวลาคุยกับเด็กบ่อย ๆ เช่น การพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิต คำพังเพย การเล่านิทาน พูดคุยกับเด็กก่อนนอนทุกวัน การหยิบยกข่าวสารในชีวิตประจำวันมาพูดคุย เด็กจะค่อย ๆ ซึมซับคำสอนเหล่านี้

3. ในเด็กเล็ก เมื่อเด็กยังทำอะไรที่เหมาะสมไม่ได้ ก็ไม่ควรใช้เหตุผลที่ยืดเยื้อเข้าใจยากอธิบายให้เด็กฟัง ใช้เพียงเหตุผลง่าย ๆ สั้น ๆ แล้วควบคุมเด็ก โดยจับเด็กไว้ แยกออกไป หรือเบี่ยงเบนความสนใจไปเรื่องอื่น เช่น บอกเด็กว่า "ตีคุณแม่ไม่ได้นะ คุณแม่จะเจ็บ" แล้วก็จับมือเด็กไว้ เป็นต้น เป็นการปูพื้นฐานเรื่องการเรียนรู้กฎเกณฑ์เบื้องต้น และเมื่อถึงวัยเด็กโต พ่อที่เข้าใจเหตุผล จึงค่อยอธิบาย เด็กก็จะเข้าใจเหตุผลมากขึ้นกว่าเดิม

การฝึกวินัย

เด็กที่มีวินัย ย่อมเป็นเด็กน่ารัก เป็นที่ชื่นชอบของผู้พบเห็น พ่อแม่หรือผู้ดูแลควรฝึกหัดให้เด็กควบคุมความประพฤติตนเอง ด้วยการที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลจะต้องเป็นคนช่วยควบคุมความประพฤติอย่างเสมอต้นเสมอปลาย เมื่อโตขึ้นเด็กจะเรียนรู้ที่จะควบคุมตัวเองได้ในที่สุด เด็กควรมีวินัยในเรื่องเหล่านี้

1. วินัยในความประพฤติทั่วไป เช่น เก็บข้าวของให้เป็นที่ ตรงต่อเวลา ปฏิบัติตามกฎระเบียบ รู้จักกาลเทศะ ประพฤติตนเหมาะสมกับวัย
2. วินัยในกิจวัตรประจำวัน เช่น รักษาความสะอาดของร่างกาย รักษาความสะอาดภายในบ้าน ทำกิจวัตรตามเวลา ช่วยเหลือตนเองได้ตามวัย
3. วินัยในการเรียน การทำงาน เช่น รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย การรักษาคำพูด
4. วินัยในการควบคุมตนเอง เช่น ควบคุมอารมณ์ได้ดีตามวัย และอดทนต่อความลำบากได้ตามวัย

แนวทางในการฝึกวินัยให้เด็ก

การจูงใจให้เด็กมีวินัย โดยการพูดคุยอธิบายให้เด็กเห็นประโยชน์ในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่ถูกต้อง เช่น การแปรงฟัน จะช่วยให้ฟันสะอาด และทำให้ฟันไม่ผุ ไม่ต้องเจ็บปวดเมื่อถูกถอนฟัน หรือแปรงฟันแล้วจะรู้สึกสบายปาก สะอาด สดชื่น ทำให้ใคร ๆ อยากรู้สึกดีด้วย

การฝึกพ่อแม่หรือผู้ดูแลควรตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ และเหมาะสมกับวัยของเด็กมากกว่าวัยใดควรฝึกอะไร เช่น วัยอนุบาลฝึกเรื่องการทำความสะอาดของร่างกาย เป็นต้น

การฝึกควรใช้คำพูดที่อ่อนโยน ไม่ดุว่า ไม่ประชดประชัน หรือแสดงอารมณ์โกรธเกรี้ยว แต่ควรอดทนค่อย ๆ อธิบาย และสร้างแรงจูงใจโดยการให้คำชมเมื่อเด็กทำดี สิ่งที่สำคัญ คือ ความสม่ำเสมอในการฝึกทุก ๆ วัน ให้วินัยเป็นส่วนหนึ่งในกิจวัตรประจำวันของเด็ก

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง

อีคิวด้านเก่ง คือ ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ

เก่ง : แรงจูงใจ

แรงจูงใจที่จะมุ่งมั่นพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จโดยไม่เลิกล้มกลางคันแม้จะพบปัญหาอุปสรรค เป็นคุณลักษณะที่ต้องเสริมสร้างตั้งแต่เด็กอย่างค่อยเป็นค่อยไป

-เริ่มต้นตั้งแต่เด็กเล็กวัย 3-5 ปี ผู้ใหญ่ควรมีทำที่สนใจ รับผิดชอบต่อตนเองเมื่อเด็กมีข้อสงสัยหรือข้อซักถาม เพราะเด็กวัยนี้มักมีความสนใจ อยากรู้ อยากเห็นสิ่งแปลกใหม่รอบตัว

-การให้อิสระเด็กได้ทดลองทำอะไรด้วยตนเอง แล้วผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน ชมเชยเมื่อเด็กมีความพยายาม ให้กำลังใจเมื่อเด็กเริ่มท้อแท้ จะช่วยให้เด็กอยากทำอะไรให้สำเร็จมากขึ้น ช่วยเพิ่มความอดทนและมุ่งมั่นพยายาม พัฒนาเป็นแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

-พ่อแม่หรือผู้ดูแลควรมีส่วนช่วยให้เด็กเรียนรู้เรื่องความมุ่งมั่นได้ หากมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับเด็ก การเล่นเกมต่าง ๆ เด็กย่อมเรียนรู้ทั้งการเป็นผู้ชนะ และผู้แพ้ หรือการที่จะทำอะไรให้สำเร็จ เป็นธรรมชาติที่อาจต้องพบกับความผิดหวังครั้งแล้วครั้งเล่า การไม่สำเร็จแต่ละครั้งจะเป็นบทเรียนให้ส่องดูความสำเร็จได้ในที่สุด ดังนั้นเมื่อชนะก็ไม่ต้องดีใจมาก เมื่อแพ้ก็ไม่ต้องเสียใจมาก เมื่อพบปัญหาอุปสรรคก็สามารถเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ เด็กจึงมีความมุ่งมั่นได้โดยไม่กลัวอุปสรรคหรือกลัวที่จะพ่ายแพ้

แนวทางการสร้างความกระตือรือร้นใฝ่รู้และความมุ่งมั่นพยายามให้เด็กมีดังนี้

1. การแสดงออกของพ่อแม่หรือผู้ดูแลที่จะสร้างความนับถือตนเองให้เกิดแก่เด็ก ซึ่งความนับถือตนเองนี้ เป็นคุณลักษณะสำคัญของคนที่มีความกระตือรือร้นและมุ่งมั่นพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ โดยมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

-ให้ความเชื่อมั่นว่าเด็กสามารถทำอะไรด้วยตนเองได้ โดยให้กำลังใจเด็ก เช่น บอกว่า “แม่รู้ว่าลูกทำได้”

-อย่าตำหนิเด็ก โดยใช้คำพูดวิพากษ์วิจารณ์ตัวตนของเด็ก หรือทำลายกำลังใจ เช่น “เด็กไม่เคยทำอะไรได้ดีเลย”

-ชมเด็กเมื่อทำได้ อย่ายามองข้ามความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่อย่าชมมากเกินไปจนเกินจริง เพราะเด็กอาจประเมินตนเองได้ไม่ตรงกับความเป็นจริง และอาจพลาดหวังเมื่อต้องเผชิญกับการแข่งขันที่เข้มข้น

-ชมเด็กเมื่อเด็กได้พยายามแล้ว แม้ไม่สำเร็จก็ตามและให้แง่คิดว่าให้ทำเต็มความสามารถ แต่ผลที่ได้อาจจะสมหวังหรือผิดหวังก็ได้ ให้พ่อแม่หรือผู้ดูแลให้คุณค่ากับความพยายามของเด็กมากกว่ามุ่งแต่ความสำเร็จเท่านั้น

2. การสร้างโอกาสและประสบการณ์แห่งความสำเร็จ โดยการที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลให้การสนับสนุน

-ให้เด็กมีโอกาพัฒนาความสามารถตามที่เด็กสนใจและถนัด การจะให้เด็กทำกิจกรรมใด ๆ ควรให้เด็กมีอิสระในการเลือก และตัดสินใจทำด้วยตนเอง ไม่ใช่พ่อแม่หรือผู้ดูแลพยายามบังคับเด็กให้ทำตามเส้นทางที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลกำหนด

-ให้เด็กมีประสบการณ์ที่หลากหลาย เช่น ให้ไปเข้าค่ายหรือไปชมการแสดงบนเวทีบ้าง เด็กจะได้รู้ว่าคนอื่น ๆ เขามีความสามารถอย่างไร และเกิดแรงจูงใจที่จะเก่งบ้าง หรือการชักชวนให้เด็กลงแข่งขัน เพื่อจะได้มีประสบการณ์และทดสอบตนเองบ้าง

-การให้เด็กมีโอกาสชวนหาหาสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เช่น ถ้าเด็กต้องการจักรยานคันใหม่ การให้เขาหาทางเก็บเงินเพื่อซื้อจักรยานเองกับการที่เด็กให้พ่อแม่หรือผู้ดูแลซื้อให้เมื่อถึงวันเกิด วิธีการทั้งสองนี้จะให้ผลแตกต่างกันมาก วิธีการแรกจะบอกให้เด็กรู้ว่าเขาจะต้องพึ่งตนเอง เมื่อทำได้เขาจะเกิดความภาคภูมิใจมากขึ้นที่เขาสามารถแสวงหาสิ่งที่ต้องการได้ด้วยตนเอง นี่คือการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้น

-สนับสนุนให้เด็กมีงานอดิเรก งานอดิเรกสร้างความเพลิดเพลินและความพึงพอใจให้เด็ก ๆ และยังบ่มเพาะนิสัยการทำงานด้วย งานอดิเรกหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นภาระสะสมสิ่งของ การประดิษฐ์งานศิลปะ การเลี้ยงสัตว์ เด็กจะได้ฝึกนิสัยในการทำงานที่ต้องมีการวางแผน การอดทนรอคอย การแลกเปลี่ยนข้อมูลกับคนอื่น สร้างแรงจูงใจที่จะทำอะไรให้สำเร็จ

3. ฝึกหัดการวางแผนในการทำสิ่งต่าง ๆ

-หัดให้เด็กสร้างเป้าหมาย และดำเนินการไปสู่เป้าหมายอย่างเป็นขั้นตอน เช่น ตั้งใจจะซื้อจักรยาน จะหัดว่ายน้ำ โดยตั้งเป้าหมายว่าจะทำเสร็จเมื่อไร อย่างไร แล้วให้เด็กบันทึกความก้าวหน้าในการบรรลุถึงเป้าหมายของเขาในแต่ละสัปดาห์ หากทำสำเร็จ อาจมีภาพถ่ายของเขากับกิจกรรมนั้น ๆ ติดผนังห้องไว้ด้วย ทั้งนี้ขอให้ตระหนักว่ากิจกรรมเช่นนี้ไม่ได้มุ่งความสำเร็จเป็นผล แต่ต้องการให้เด็กมีมานะและแรงจูงใจที่จะก้าวไปข้างหน้ามากกว่า

-ฝึกทักษะการวางแผน ด้วยการจัดเวลาสำหรับกิจวัตรประจำวัน การทำตารางเวลาประจำวันเป็นวิธีที่ง่ายและได้ผลดี เด็กจะได้รู้อย่างชัดเจนว่า เขาควรทำอะไรบ้างในแต่ละวัน และควรทำเมื่อไร นอกจากนี้ ควรสอนเด็กในการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำ ว่าอะไรสำคัญมากต้องทำให้เสร็จก่อน หรืออะไรที่สามารถรอกได้

เก่ง : การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และปรับตัวต่อปัญหา

ความสามารถในการกล้าตัดสินใจ และการจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสมในวัยผู้ใหญ่มาจากพื้นฐานความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยเด็กเล็ก และเมื่อโตขึ้นก็ฝึกหัดให้เด็กรู้จักคิดเป็นและตัดสินใจเป็น รวมทั้งการช่วยเหลือตัวเองได้

1. ฝึกหัดการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

ธรรมชาติของเด็กเล็ก 3-5 ปี มักจะเกิดความหวั่นไหว เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ผู้ใหญ่ควรฝึกให้เด็กปรับตัวได้ง่าย โดยการพาเด็กไปพบเห็นสิ่งต่าง ๆ นอกบ้าน เช่น พาไปเที่ยวบ้านญาติ บ้านเพื่อน หรือเล่นกับเพื่อนนอกบ้าน เมื่อเด็กเกิดความกลัว ผู้ใหญ่ควรให้การปลอบใจ และให้ความมั่นใจเด็กด้วยคำพูดและการโอบกอด เพื่อให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ การฝึกเช่นนี้จะทำให้เด็กปรับตัวได้ง่ายและเด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันกับคนอื่น หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว

2. ฝึกหัดการตัดสินใจ และการวางแผน

ฝึกหัดให้รู้จักคิดและตัดสินใจเป็น ด้วยการเลี้ยงดูที่สนับสนุนให้เด็กได้คิดและตัดสินใจด้วยตนเอง จะพัฒนาให้เด็กเป็นตัวของตัวเองและตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง การที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลไม่ให้เด็กคิดเองทำเอง เท่ากับเป็นการบอกว่าเด็กไม่เก่งพอ พ่อแม่หรือผู้ดูแลไม่เชื่อในความสามารถของเด็ก พ่อแม่หรือผู้ดูแลกลัวว่าเด็กจะคิดผิด ทำผิด ตัดสินใจผิด ผลที่ตามมาก็คือ เด็กจะรู้สึกว่าตนเองไร้ประสิทธิภาพ และพึ่งพาตนเองไม่ได้

พ่อแม่หรือผู้ดูแลช่วยให้เด็กพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองโดย

-ให้โอกาสเด็กตัดสินใจเอง หรือแก้ไขปัญหากองบ้าง ในเรื่องกิจวัตรประจำวันที่ไม่ใช่ความสำคัญตาย บางครั้งเด็กอาจตัดสินใจผิดบ้าง แต่เขาก็จะได้เรียนรู้จากการตัดสินใจผิดนั้น เช่น เมื่อเด็กตัดสินใจใส่ชุดสวยและรองเท้ามีสันไปทัศนศึกษาทางไกล แล้วพบว่าถ้าสวมชุดสวยและรองเท้าใบตามที่แม่แนะนำ คงจะสนุกกับการเดินทางมากกว่า

-อย่าเลือกแทนเด็ก พ่อแม่หรือผู้ดูแลอาจเป็นคนให้คำแนะนำ หรือบอกเด็กว่าพ่อแม่หรือผู้ดูแลคิดอย่างไรเท่านั้น แต่การเลือกขั้นสุดท้ายควรเป็นของเขา

-รู้จักพูดคุยกับเด็กในเชิงกระตุ้นความคิด หัดให้เด็กรู้จักตั้งคำถามและค้นหาความจริงด้วยตนเอง แทนที่จะคอยแต่เชื่อฟังหรือรับคำสั่งของพ่อแม่หรือผู้ดูแลอย่างเดียว ข้อพึงระวัง คือ พ่อแม่หรือผู้ดูแลอย่าให้คำตอบ หรือหาวิธีแก้ปัญหมาให้เด็กเร็วเกินไปโดยที่เด็กยังไม่ทันคิด เช่น เมื่อเด็กไม่ยอมเข้านอนเพราะติดเล่นเกม แทนที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลจะออกคำสั่งให้เด็กเข้านอนทันที ก็เปลี่ยนเป็นการชักจูงให้เด็กเข้านอนด้วยการถามเด็กว่า “ถ้าเด็กนอนดึกแล้วจะมีผลอะไรตามมา” เป็นการฝึกให้เด็กรู้จักคิดเหตุผลด้วยตนเอง

-การบอกให้เด็กทำอะไรก็ตาม ควรช่วยให้เด็กเข้าใจเหตุผลด้วยว่าทำไมจึงต้องทำอย่างนั้น ไม่ใช่ทำเพราะพ่อแม่หรือผู้ดูแลสั่งเท่านั้น การปล่อยให้เด็กเผชิญกับปัญหาบ้าง จะทำให้เด็กมีความตื่นตัวมากขึ้น รู้จักอดทน และรู้จักคิดแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองในที่สุด

เก่ง : การกล้าพูดกล้าบอก และกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

ทักษะทางสังคมหรือความสามารถในการเข้ากับผู้อื่น เป็นทักษะที่เด็กจะต้องพัฒนาซึ่งพบว่าความสามารถในการสื่อสารที่ดี และการทำงานเป็นทีม เป็นกุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จในชีวิตการทำงาน ความสามารถในการสื่อสารต้องเริ่มมาจากการฝึกฝนตั้งแต่เด็กเล็ก ให้เด็กสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ทั้งคำพูด ท่าทาง ในเด็กเล็กควรฝึกให้เด็กกล้าพูด กล้าบอกความรู้สึก และความต้องการด้วยการที่ผู้ใหญ่รับฟังด้วยความสนใจ เมื่อเด็กเข้าสู่วัยเรียน มี

พัฒนาการด้านความคิดและเหตุผลมากขึ้น มีความคิดเป็นของตัวเองมากขึ้น ก็ฝึกเด็กให้กล้าพูด กล้าบอกเล่าถึงความคิดเห็นของตนเองในทิศทางที่ผู้อื่นยอมรับได้

พ่อแม่หรือผู้ดูแลเป็นผู้สอนทักษะการสื่อสารที่ดีที่สุด โดยเด็กจะเรียนรู้ทักษะการสื่อสารจากวิธีการแสดงออกที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลปฏิบัติต่อเด็ก ทั้งคำพูดและท่าทาง

เมื่อแม่ต้องการเรียกเด็กไปอาบน้ำ โดยตะโกนเรียกในระยะไกล ครั้งแล้วครั้งเล่า ด้วยอารมณ์เกรี้ยวกราด เด็กที่กำลังเล่นสนุกย่อมไม่สนใจรับฟังและไม่ทำตาม เพราะการสื่อสารที่ไม่ถูกต้อง หากแม่เปลี่ยนวิธีการสื่อสารใหม่ เช่น เดินเข้าไปหาเด็ก มองหน้าเด็ก แล้วพูดอย่างนี้มโนว่า "หยุดเล่นก่อนเถอะ ไปอาบน้ำก่อน แล้วเราจะได้อาบน้ำด้วยกัน" วิธีการสื่อสารที่เหมาะสมเช่นนี้ ย่อมทำให้เด็กรับฟังและยอมทำตามมากกว่า ด้วยการพยายามพูดคุยให้เป็นแบบอย่างแก่เด็ก เด็กจะสามารถนำทักษะที่ได้เรียนรู้จากพ่อแม่หรือผู้ดูแลไปใช้กับเพื่อน ๆ และคนอื่น ๆ นอกครอบครัวได้ ทำให้ความสัมพันธ์ที่เด็กมีกับผู้อื่นเป็นไปอย่างราบรื่นมากยิ่งขึ้น

แนวทางฝึกหัดเด็กให้มีทักษะการสื่อสาร

1. พ่อแม่หรือผู้ดูแลเป็นแบบอย่างในการสื่อสารที่ดี ดังนี้

-เมื่อใครคนหนึ่งพูด อีกคนควรเปิดโอกาสให้เขาได้พูดจนจบ เช่น หากพ่อพูด แม่จะต้องให้พ่อพูดจนเสร็จ ไม่ใช่แย่งพูดหรือพูดโต้แย้งขึ้นมากลางคัน

-เป็นคนใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างของคนอื่น

-ให้ความสนใจอย่างเต็มที่ในคำพูดของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ใช่เมื่อเด็กพูด พ่อแม่แว่แต่ก้มหน้าก้มตาอ่านหนังสือพิมพ์

-พูดคุยกันอย่างสุภาพ ไม่ใช่ถือว่าเป็นคนกันเองแล้วจะพูดอย่างไรก็ได้

2. ฝึกหัดการสื่อสารในเด็กเล็ก 3-5 ปี

-เมื่อเด็กจะพูดอะไร พ่อแม่หรือผู้ดูแลควรสนใจรับฟัง และเมื่อเด็กซักถามอะไรด้วยความอยากรู้อยากเห็น พ่อแม่หรือผู้ดูแลก็เต็มใจและใจเย็นตอบคำถาม จะทำให้เด็กกล้าพูดกล้าบอกมากขึ้น

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข

อึดิวด้านสุข คือ ความพร้อมทางอารมณ์ของบุคคลที่ทำให้เกิดความสุข

สุข : ความพอใจ

ความสุขของบุคคลเกิดจากการที่บุคคลมีความพอใจในตนเอง คนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ต้องมีความภาคภูมิใจที่เกิดขึ้นจากภายในตนเอง เช่น ภูมิใจที่ได้ทำประโยชน์ให้สังคม ภูมิใจที่เป็นพ่อแม่หรือผู้ดูแลที่ดี ไม่ใช่ความภาคภูมิใจจากการมีวัตถุภายนอก เช่น การมีบ้านใหญ่ การสวมเสื้อผ้าวราคาแพง ที่ไม่ได้นำความสุขแท้จริงมาให้ และความสุขสงบในระดับที่สูงขึ้นเป็นความสุขจากการ

ปล่อยวาง หรือปรับใจได้เมื่อพบสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง หรือพบสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ ต่างจากการทำเป็นทองไม่รู้ร้อน คือ การไม่รับรู้ความทุกข์ หรือไม่สนใจคนอื่นว่าคนอื่นจะทุกข์จะสุขอย่างไร

ความพอใจในชีวิตเกิดจากการที่บุคคลมีมุมมองด้านบวก พอใจในสิ่งที่มีอยู่แตกต่างจากการมองหรือการคิดอย่างเข้าข้างตนเอง หรือหลงตัวเอง คนที่มองในแง่บวกจะไม่มุ่งเน้นแต่สิ่งที่ไม่ดีหรือไม่พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ เขาจะรู้จักมองเห็นส่วนดีของตนเองและผู้อื่นมากกว่ามองไปที่ส่วนเสีย จึงทำให้เป็นคนที่กำลังใจให้ตัวเองได้ ไม่ท้อแท้กับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ และรู้จักมุมมองที่เป็นสุข

การสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ต้องเริ่มจากวัยเด็กเล็ก ที่เด็กได้รับความรัก ความสนใจ ความชื่นชม การชมเชยจากผู้ใหญ่ เกิดการรับรู้ว่าตนเองมีความสำคัญ มีคุณค่า เป็นที่ต้องการของคนรอบข้าง เขาจึงรู้สึกเป็นสุข มีความพอใจในตนเอง และสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

ความพึงพอใจในชีวิต เกิดจากการที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลถ่ายทอดมุมมองความคิดด้านบวกต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นแสดงออกด้วยคำพูด และการกระทำ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น เมื่อเด็กไม่พอใจที่ช่างตัดผมตัดผมสั้นเกินไป ก็บอกให้เด็กมองในแง่บวกว่า "เออ ก็ดีเหมือนกันนะเด็ก น่ารักดี แล้วก็สระง่าย สบายดี เหมาะกับหน้าร้อนแบบนี้" เป็นต้น

แนวทางในการช่วยให้เด็กรู้สึกพึงพอใจในตนเอง

1. ช่วยให้เด็กรู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง โดยที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลไม่ควรเปรียบเทียบเด็กกับคนอื่น
2. หนั้ให้เด็กรู้จักชื่นชมตนเอง เช่น หนั้ให้เด็กพูดถึงสิ่งดี ๆ ที่ตนเองทำ หรือความสำเร็จของตนเอง รู้จักยอมรับคำชมของคนอื่น การยอมรับและเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรามี จะทำให้เราใช้ศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ได้ และมีชีวิตที่เติบโตอย่างแท้จริง เช่น เด็กอาจจะไม่ใช่คนสวย คนหล่อ (ซึ่งไม่ใช่สิ่งสำคัญเลย) แต่เด็กก็เป็นเด็กที่มีกิริยามารยาทดี เด็กเรียนหนังสือไม่เก่ง แต่มีความสามารถทางกีฬา เป็นต้น
3. พ่อแม่หรือผู้ดูแลควรระวังในการแสดงออกไม่ว่าจะเป็นคำพูด หรือการกระทำ ที่ทำให้เด็กรู้สึกว่าตนเองโง่งง ไม่เข้าท่า ทำให้เด็กรู้สึกละอาย และตำหนิตัวเอง การกระทำที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลหมัดหวังในตัวเขา เช่น

- คำพูด เช่น คำหยาบ คำตำหนิ คำว่า
- การกระทำ เช่น การตบหน้า การดูถูกเด็กต่อหน้าคนอื่น

สุข : ความอบอุ่นใจ

ความสุขในวัยทารก อยู่ที่ได้รับการดูแลให้สบายเนื้อสบายตัว ได้รับนมและอาหารตรงตามเวลาที่ต้องการ ได้นอน ได้รับการสัมผัสโอบกอดและปกป้อง อันเป็นการวางรากฐานความมั่นคงทางจิตใจ ในวัยเด็กเล็ก เด็กมีความสุขเมื่อมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ชิด คอยปกป้องให้กำลังใจ และการที่เด็กได้เล่นของเล่น ได้ออกสำรวจโลก โดยมีพ่อแม่หรือผู้ดูแลคอยจัดสภาพแวดล้อมและดูแลความปลอดภัย

เมื่อเด็กเริ่มโตขึ้นย่อมพบกับความไม่สมหวังต่าง ๆ หรือพบปัญหาอุปสรรคต่างๆ พ่อแม่หรือผู้ดูแลมีส่วนสำคัญในการสร้างความรู้สึกที่ดี ให้เด็กยังคงมีความสุขอบอุ่นใจ แม้จะพบกับความไม่สมหวัง ด้วยการฝึกให้เด็กมองด้านบวกของชีวิต เช่น เมื่อเด็กไม่พอใจที่ถูกครูด ก็ให้มองอีกด้านว่าที่ครูด เพราะครูสนใจ เอาใจใส่ เมื่อเด็กสอบได้คะแนนไม่ดี ให้มองว่าเป็นโอกาสที่ดีที่ได้ปรับปรุงการเรียน หรือเมื่อไม่พอใจที่เพื่อนพูดจาไม่ดี ก็ให้มองเห็นข้อดีที่เพื่อนเป็นคนตรงไปตรงมาและมีความจริงใจ

การเรียนรู้เรื่องวิธีแสวงหาความสุขในวัยเด็กเหล่านี้ จะเป็นพื้นฐานสำคัญให้เด็กเติบโตด้วยจิตใจที่มั่นคง มีความพอใจในชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ สามารถสร้างกำลังใจได้ แม้จะพบกับความผิดหวัง ความล้มเหลวใด ๆ

สุข : ความสนุกสนานร่าเริง

ความสุขของเด็กจะเป็นความสุขแบบสนุกสนานเปลือยเปลือย คือ สุขสนุกจากการเล่น ไม่ว่าจะเป็นการเล่นตามลำพังหรือเล่นกับกลุ่มเพื่อน เด็กที่มีโอกาสได้เล่นสนุกสนานจะมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส มีพื้นฐานอารมณ์ดี

ความสุขในผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะ ควรพัฒนาจากความสุข แบบสนุกเปลือยเปลือยในวัยเด็ก เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบภายในจิตใจมากกว่าวัตถุภายนอก เพราะคนที่มีเงินทองมากมาย หากไม่รู้จักพอใจกับชีวิต หรือไม่พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ก็ไม่อาจหาความสุขที่แท้จริงได้

พ่อแม่หรือผู้ดูแลสามารถปลูกฝังการสร้างความสุขให้กับเด็ก ตามวัยและพัฒนาการของเด็ก วัยเด็กเล็กให้มีโอกาสเล่น หรือร่วมสนุกสนานกับเพื่อน และเมื่อถึงวัยเรียนเริ่มการสอนให้เด็กรู้จักหาความสุขจากภายใน โดยไม่จำเป็นต้องใช้เงินซื้อความสุข เป็นความสุขจากการได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น

-ขณะที่วาดรูป ระบายสี ด้วยจิตใจที่สงบ เป็นสมาธิ มีความสุขเมื่อได้สร้างสิ่งที่สวยงาม และภาคภูมิใจที่ทำงานได้สำเร็จ

-การได้มีโอกาสพาเด็กไปเดินป่าด้วยกัน ได้สัมผัสธรรมชาติ เห็นต้นไม้ แม้ร่างกายจะเหนื่อย แต่ใจเราก็เป็นสุข

-การพาเด็กไปชมพิพิธภัณฑ์ ได้รู้เห็นสิ่งแปลกใหม่ และสวยงาม ก็เป็นความสุข

การสร้างความปลอดภัยทางอารมณ์จากกิจกรรมการเล่น

1. การเล่นสำหรับเด็ก เป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง เพราะเด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ผ่านการเล่น

-เมื่อเด็กได้เล่น เขาได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อแขนขา ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ขึ้น

-การเล่นเป็นการพัฒนาด้านการใช้ความคิดจินตนาการ และเรียนรู้ทักษะทางสังคม

เช่น การเล่นตุ๊กตา สมมติว่าตนเองเป็นครู เป็นหมอ เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นต้น

-เมื่อเด็กเล่นกัน เด็กเรียนรู้การแบ่งปัน การรอคอย การเล่นบางอย่างย่อมมีแพ้มีชนะ

หรือเล่นกันแล้วมีการแย่งของเล่นกัน โดนคนแกล้ง หากพ่อแม่หรือผู้ดูแลให้ความสนใจยอมถือเป็นโอกาสที่เด็กจะเรียนรู้ทักษะการจัดการอารมณ์และทักษะทางสังคม

-บางครั้งการปล่อยให้เด็กได้เล่นชุกชุกกับดิน น้ำ หรือของเล่นนุ่มนิ่ม โดยผู้ใหญ่ไม่คอยห้าม ก็จะเป็นความสุขในชีวิตในวัยเด็กที่จะเป็นต้นทุนของความสดใสในชีวิตยามเติบโตเป็นผู้ใหญ่

-การเล่นที่ดี คือ การเล่นที่เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็ก ให้ความสนุกสนานและเพลิดเพลินขณะที่เล่น รวมทั้งมีความปลอดภัยในการเล่นด้วย

-ในการเล่น พ่อแม่หรือผู้ดูแลควรชวนเรื่องวินัยในการเล่นร่วมด้วย เช่น การรู้จักรักษาของเล่นและเก็บของเล่นเข้าที่ การเล่นโดยไม่รบกวนคนอื่น เป็นต้น

2. สิ่งที่สำคัญที่สุด การเล่นเป็นการสร้างความสุขและสายสัมพันธ์แห่งรักระหว่างพ่อแม่หรือผู้ดูแลและเด็กเมื่อเด็กเล่นอะไรอยู่ พ่อแม่หรือผู้ดูแลควรมีส่วนร่วมเล่นด้วย เช่น ต่อบล็อกไม้ด้วยกัน ระบายสีรูปด้วยกัน แต่ในการเล่นพ่อแม่หรือผู้ดูแลต้องระมัดระวังไม่ไปสั่งสอนเด็กตลอดเวลา

-การเล่นอาจเป็นแค่การพูดคุยกัน การหยอกล้อกัน การกอดปล้ำกัน ก็ถือว่าเป็นการเล่นแล้ว

-การเล่นของเด็กไม่จำเป็นต้องอาศัยของเล่นราคาแพง หรือเล่นจำนวนมากมาย การให้ของเล่นที่มากมายเกินไปกลับเป็นผลเสีย เพราะทำให้เด็กเบื่อง่าย ไม่มีสมาธิและไม่เห็นคุณค่าของของเล่น ดังนั้น ควรเลือกของเล่นที่เหมาะสมให้เด็กเล่นทีละ 1 ชิ้น ดีกว่าให้ครั้งเดียวมาก ๆ และสนับสนุนให้เด็กได้ทำของเล่นง่าย ๆ ด้วยตนเอง จะทำให้เด็กสนุกสนาน และมีความภาคภูมิใจในตนเอง

ของเล่นที่ดีที่สุดสำหรับเด็ก คือ พ่อแม่หรือผู้ดูแล ดังนั้น พ่อแม่หรือผู้ดูแลควรแบ่งเวลาอย่างน้อย 15 นาทีถึงครึ่งชั่วโมงทุกวัน เพื่อเล่นกับเด็ก

สิ่งสำคัญในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แก่เด็ก

1. พยายามชวนชวายเป็นเด็กเรียนรู้เรื่องชีวิต โดยให้เด็กมีโอกาสทำกิจกรรมที่หลากหลายมากกว่ามุ่งแต่ความรู้ทางวิชาการ เพราะความรู้ทางวิชาการอย่างเดียวไม่อาจนำพาให้ชีวิตพบความสำเร็จและความสุขได้ การให้โอกาสเด็กได้รับประสบการณ์ที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมดนตรี กีฬา นันทนาการ กิจกรรมผจญภัยกลางแจ้ง ทำให้เด็กได้ฝึกความอดทน รู้จักโลกกว้าง เรียนรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ตนชอบ ถนัด และเกิดการพัฒนาทักษะทางสังคมจากการทำกิจกรรมเหล่านั้น
2. หัดให้เด็กรู้จักความผิดหวังบ้าง รู้จักรอคอยบ้าง ด้วยการให้สิ่งของวัตถุเท่าที่จำเป็นและเหมาะสม ไม่ตามใจเด็กในสิ่งที่ไม่สมควร เด็กจะเรียนรู้ว่าไม่มีอะไรได้ดังใจเราไปทุกอย่าง
3. หัดให้เด็กรู้จักแก้ปัญหาเป็น และพึ่งตนเองได้ตั้งแต่เล็ก ด้วยการให้เด็กทำอะไรเองที่สอดคล้องกับความสามารถตามวัยและฝึกหัดให้เด็กมีทักษะในการทำงานบ้าน การทำอะไรด้วยตนเองจะฝึกหัดให้เด็กได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหา และสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
4. หัดให้เด็กมีระเบียบวินัย สามารถควบคุมตนเองได้ เช่น การเก็บข้าวของให้เป็นที่ การทำอะไรตามเวลา การตรงต่อเวลา การปฏิบัติตามกฎระเบียบ การรักษาความสะอาดของร่างกาย ความสะอาดในบ้าน การรู้จักควบคุมอารมณ์ได้ตามวัย
5. การปลูกฝังให้เด็กรู้ว่าอะไรควร ไม่ควรทำ อะไรคือศีลธรรม ค่านิยมที่ควรปฏิบัติ
6. หัดให้เด็กรู้จักการใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด และเห็นคุณค่าของเงิน ด้วยการที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลไม่ตามใจเด็กในการใช้จ่าย ควรให้เงินทอง สิ่งของ หรือของเล่นตามที่จำเป็น ฝึกหัดให้เด็กรู้จักคิดในการจับจ่าย และรู้จักอดออม
7. หัดให้เด็กรู้จักการใช้เวลาอย่างมีคุณค่า ไม่ใช่เวลากับความบันเทิง เช่น ดูทีวี เล่นวิดีโอเกมมากเกินไป ด้วยการที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลต้องสนับสนุนและชักชวนให้เด็กมีงานอดิเรกที่สร้างสรรค์ สร้างความเพลิดเพลินใจ และไม่เกิดพิษภัย
8. การให้ความสำคัญกับการปลูกฝัง วางรากฐาน สร้าง และพัฒนาชีวิต ตั้งแต่วัยเด็กเล็ก

2.5 โปรแกรมการให้ความรู้เกี่ยวกับส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้คู่มือการเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กวัยแรกเกิดถึง 5 ปี สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง คู่มือการเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็ก สำหรับครู/พี่เลี้ยง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก คู่มือวิทยากรหลักสูตรการเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กวัยแรกเกิดถึง 5 ปีของกรมสุขภาพจิต และคู่มือความรู้เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กอายุ 3-11ปี สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครองเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเจดีย์แม่ครัว เนื่องจากมีการนำไปใช้กับครู/เจ้าหน้าที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและผู้ปกครอง ผลการประเมิน พบว่า ครู/เจ้าหน้าที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและผู้ปกครอง

ร้อยละ 96 เห็นว่าคู่มือนี้มีประโยชน์ ช่วยเสริมสร้างพื้นฐานที่ดีให้กับเด็ก ทำให้เด็กมีสุขภาพจิตดี ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ร้อยละ 74 ของครู/เจ้าหน้าที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก มีความมั่นใจในการนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปประยุกต์ใช้ (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, 2549)

เนื้อหาของโปรแกรมประกอบไปด้วย

1. ความสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
2. ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
3. ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์
4. แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
5. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี
6. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง
7. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข

โดยมีขั้นตอนในการจัดทำโปรแกรมดังนี้

1. ทบทวนเอกสาร ตำรา คู่มือการเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กวัยแรกเกิดถึง 5 ปี สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง คู่มือการเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็ก สำหรับครู/พี่เลี้ยง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก คู่มือวิทยากรหลักสูตรการเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กวัยแรกเกิดถึง 5 ปีของกรมสุขภาพจิต คู่มือความรู้เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กอายุ 3-11ปี สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครองของกรมสุขภาพจิต และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. สร้างโปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์เด็ก อายุ 0-6 ปี โดยการปรับปรุงเนื้อหาที่ได้จากการทบทวนเอกสารและคู่มือของกรมสุขภาพจิต ซึ่งมีเนื้อหาประกอบไปด้วย ความสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข

3. นำโปรแกรมที่ได้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ และด้านการศึกษาตรวจสอบ จำนวน 3 ท่าน เพื่อหาความตรงตามเนื้อหา

4. จัดทำแผนการสอน และคู่มือการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กวัยแรกเกิดถึง 6 ปี

5. ทำการอบรมผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กที่เป็นกลุ่มทดลอง โดยใช้เวลา 1 วัน โดยเลือกวิธีการอบรมแบบรายกลุ่ม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

6. ภายหลังจากการอบรม 1 เดือน ทำการประเมินความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็ก ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

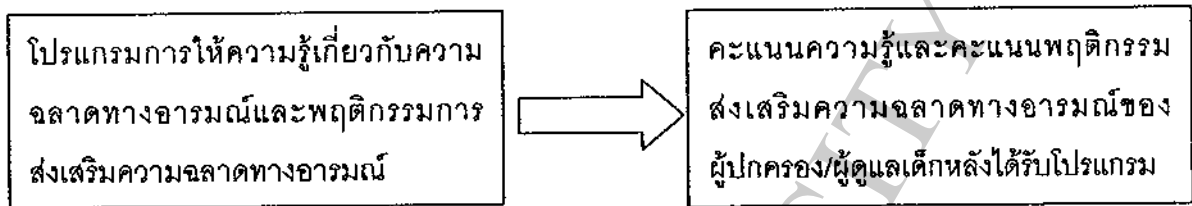
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรม เกี่ยวกับการดูแลของบิดามารดาต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กพบว่า การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กดังที่ ทศนีย์ ดวงดี (2543) ได้ศึกษาลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียน โรงเรียนสาริตสถานบ้านราชวิถีเชียงใหม่ จำนวน 71 คน ผลการศึกษาพบว่า การอบรมเลี้ยงดู แบบประชาธิปไตยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย มีความสัมพันธ์ทางลบกับความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของพัชรินทร์ ไชยวงศ์ (2544) ที่ศึกษาการอบรมเลี้ยงดูกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 240 คน พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบ ประชาธิปไตยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยและการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด มีความสัมพันธ์ทางลบ กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เช่นกัน นอกจากนี้กอตท์แมน (Gottman, 1998) ได้ศึกษาถึงผลการสะท้อนทักษะความฉลาดทางอารมณ์ต่อการเรียนของเด็กรวบรวม ข้อมูลจาก 56 ครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มพ่อแม่ที่เลี้ยงลูกแบบเน้นทักษะทางอารมณ์เด็ก จะมีผลการเรียนที่ดีกว่า ถึงแม้จะมีระดับไอคิวใกล้เคียงกัน ที่สำคัญเด็กในกลุ่มดังกล่าวยังมีความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ ครูและเพื่อน ๆ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ปรับตัวกับปัญหาความ ซัดแย้ง ความโกรธ ความเครียดได้ดี และมีความสุขในการดำเนินชีวิต

การศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน พบว่า ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนทั้งสาม แบบ คือ แบบให้ความรักความอบอุ่น แบบการฝึกฝนระเบียบวินัยและการให้เหตุผลมีผลต่อ พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนในระดับมาก (อุดม คันธะรส, 2542)

2.7 กรอบแนวคิดในการศึกษา

การศึกษา เรื่อง ผลของการให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ต่อความรู้และพฤติกรรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปกครองเด็กและผู้ดูแลเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก บ้านเจดีย์แม่ครัว ตำบลแม่แฝกใหม่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยมีกรอบแนวคิดในการศึกษา ดังนี้



โดยมีกระบวนการในการวิจัยดังนี้

