



แบบประเมิน ความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 3-5 ปี



ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กจะช่วยให้ครู/ผู้ดูแลเด็ก ได้ทราบถึงจุดดีจุดเด่นของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริมและจุดอ่อนที่ควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป รวมทั้งสามารถใช้ในการติดตามเพื่อดูพัฒนาการทางอารมณ์ว่ามีความก้าวหน้ามากน้อยเพียงใดเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ

- 1. ด้านดี** เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการรู้จักอารมณ์ การมีน้ำใจ และการรู้ว่าจะไร้อะไรผิด
- 2. ด้านเก่ง** คือความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากความกระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และการกล้าพูดกล้าบอก
- 3. ด้านสุข** คือความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพอใจ ความอบอุ่นใจ และความสนุกสนานร่าเริง

ความฉลาดทางอารมณ์ ประเมินได้โดยการตอบข้อความที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ ในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา แม้ว่าบางประโยคอาจจะไม่ตรงกับที่เด็กเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับที่เด็กเป็นอยู่จริงมากที่สุด การตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อจะทำให้ท่านได้รู้จักเด็กและหาแนวทางในการพัฒนาเด็กให้ดียิ่งขึ้นได้

มีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ** การประเมินให้ใช้ความรู้สึกของผู้ประเมินเป็นหลัก แต่กรณีที่ไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการประเมิน

| | | |
|---------------|---------|----------------------------------|
| ไม่เป็นเลย | หมายถึง | ไม่เคยปรากฏ |
| เป็นบางครั้ง | หมายถึง | นาน ๆ ครั้ง หรือทำบ้างไม่ทำบ้าง |
| เป็นบ่อยครั้ง | หมายถึง | ทำบ่อย ๆ หรือเกือบทุกครั้ง |
| เป็นประจำ | หมายถึง | ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น |

การประเมินมีข้อพึงระวังดังนี้

1. ผู้ตอบแบบประเมินจะต้องรู้จักหรือคุ้นเคยกับเด็กเป็นอย่างดีไม่น้อยกว่า 6 เดือน เพื่อจะได้มีโอกาสให้ข้อมูลเกี่ยวกับเด็กได้อย่างละเอียดและถูกต้อง
2. ผู้ตอบแบบประเมิน ต้องตอบตามที่เด็กเป็นอยู่จริง
3. ถ้าผู้ตอบมีความรู้ต่ำกว่า ป. 6 ควรใช้วิธีการสัมภาษณ์โดยผู้ทำหน้าที่นำแบบประเมินไปชี้
4. ไม่ควรนำผลการประเมินไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่น ว่ากล่าวตำหนิเด็ก หรือใช้เป็นข้อตัดสินในการคัดเลือกเด็กในโอกาสต่างๆ

ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย “✓” ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวเด็กมากที่สุด มีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ คะแนน

| | ไม่เป็นเลย | เป็นบางครั้ง | เป็นบ่อยครั้ง | เป็นประจำ | คะแนน |
|---|------------|--------------|---------------|-----------|-------|
| 1. บอกความรู้สึกของตนเองได้เมื่อถูกถาม เช่น รู้สึกดีใจ เสียใจ โกรธ ไม่ชอบ ไม่พอใจ | | | | | |
| 2. มักโอบกอดหรือคลอเคลียคนที่ตนรัก | | | | | |
| 3. ยิ้มแย้มเมื่อเล่นกับเพื่อน | | | | | |
| 4. แสดงความเห็นใจเมื่อเห็นเพื่อนหรือผู้อื่นทุกข์ร้อน เช่น บอกว่าสงสาร เข้าไปปลอบ หรือเข้าไปช่วย | | | | | |
| 5. หยุดการกระทำที่ไม่ดีเมื่อเห็นสีหน้าไม่พอใจของผู้ใหญ่ | | | | | |
| 6. ร้องไห้งอแงเวลาไปโรงเรียนหรือสถานที่ที่ไม่อยากไป | | | | | |
| 7. กลัวสิ่งที่อยู่ในจินตนาการ เช่น ผี สัตว์ประหลาด | | | | | |
| 8. เอาแต่ใจตนเอง | | | | | |
| 9. กลัวคนแปลกหน้า | | | | | |
| รวมข้อ 1-9 | | | | | |
| 10. เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้คนอื่น ๆ เช่น ขนม ของเล่น | | | | | |
| 11. ชวนคนอื่นให้เล่นด้วยกัน | | | | | |
| 12. สงสาร ไม่ทำร้ายสัตว์ | | | | | |
| 13. บอกผู้ใหญ่เมื่อเพื่อนหรือคนในครอบครัวไม่สบาย | | | | | |
| 14. ใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า | | | | | |
| 15. อาสาช่วยผู้อื่น เช่น งานบ้าน เก็บของที่เกะกะ | | | | | |
| 16. ไม่ช่วยเหลือเมื่อได้รับการขอร้อง | | | | | |
| รวมข้อ 10-16 | | | | | |
| 17. เชื่อฟังและทำตามที่ผู้ใหญ่ต้องการ | | | | | |
| 18. บอกขอโทษหรือเข้ามาประจบเมื่อทำผิด | | | | | |
| 19. ไม่เล่นของที่เป็นอันตราย เช่น ไม้ขีดไฟ ปลั๊กไฟ มีด หลังจากได้รับการห้ามปรามจากผู้ใหญ่ | | | | | |
| 20. ไหว้ขอบคุณเมื่อผู้อื่นให้ของโดยผู้ใหญ่ไม่ต้องบอก | | | | | |
| 21. ไหว้หรือสวัสดีเมื่อพบผู้ใหญ่ | | | | | |
| 22. บอกให้คอยก็ไม่งอแง | | | | | |
| 23. อดทนได้ รอคอยได้ ไม่ลงมือลงเท้า | | | | | |
| 24. เรียกชื่อเอาแต่ใจตนเอง | | | | | |
| รวมข้อ 17-24 | | | | | |
| 25. ช่างสังเกตและตั้งคำถามผู้ใหญ่ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ได้พบเห็น | | | | | |
| 26. มักอยากรู้อยากเห็นกับของเล่นหรือสิ่งแปลกใหม่ | | | | | |
| 27. กล้าซักถามหรือแสดงท่าที่สนใจเมื่อมีข้อสงสัย | | | | | |
| 28. สนใจ รู้สึกสนุกกับงานหรือกิจกรรมการเรียนรู้ใหม่ ๆ | | | | | |
| 29. ชอบเดินสำรวจเมื่ออยู่ในสถานที่ใหม่ ๆ | | | | | |
| 30. ตั้งใจฟังเมื่อผู้ใหญ่ตอบเรื่องที่อยากรู้ | | | | | |
| รวมข้อ 25-30 | | | | | |
| 31. ร้องไห้เมื่อไปโรงเรียน | | | | | |
| 32. เมื่อไม่ได้ของเล่นที่อยากได้ก็สามารถเล่นของอื่นแทน | | | | | |
| 33. ยอมรับคำอธิบายเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ | | | | | |
| 34. เข้ากับเด็กคนอื่น ๆ ได้ง่ายเมื่อเริ่มรู้จักกัน | | | | | |
| 35. หงุดหงิดเมื่อต้องเปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่คุ้นเคย | | | | | |
| 36. ไม่ชอบไปในสถานที่ไม่คุ้นเคย เช่น บ้านญาติ บ้านเพื่อนของพ่อแม่ | | | | | |
| รวมข้อ 31-36 | | | | | |



| | ไม่เป็น เลย | เป็น บางครั้ง | เป็น บ่อยครั้ง | เป็นประจำ | คะแนน |
|---|----------------|------------------|-------------------|-----------|-------|
| 37. กล่าวบอกเรื่องที่ตนเองทำผิดพลาดให้ผู้ใหญ่ฟัง | | | | | |
| 38. บอกผู้ใหญ่เมื่อทำของเสียหาย | | | | | |
| 39. กล่าวปฏิเสธเมื่อผู้ใหญ่จะช่วยเหลือเพราะเด็กอยากทำด้วยตนเอง | | | | | |
| 40. บอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรู้ | | | | | |
| 41. บอกปฏิเสธเมื่อมีผู้ชวนเล่นสิ่งที่ไม่ชอบ | | | | | |
| 42. กล่าวพูด กล่าวคุย ทักทายตอบกลับผู้อื่น | | | | | |
| รวมข้อ 37-42 | | | | | |
| 43. เมื่อได้รับคำชมเชย มักบอกเล่าให้คนอื่นรู้ | | | | | |
| 44. ช่วยเหลือตนเองมากขึ้นเมื่อได้รับคำชม | | | | | |
| 45. ชอบเอาผลงานที่ทำเสร็จมาให้ผู้ใหญ่ดู | | | | | |
| 46. พอใจที่ผู้ใหญ่ชมว่าเป็นเด็กดี | | | | | |
| รวมข้อ 43-46 | | | | | |
| 47. ช่วยเหลือตัวเองได้ดีเมื่อผู้ใหญ่ให้กำลังใจ | | | | | |
| 48. ไม่หวาดกลัวเมื่อต้องอยู่กับคนที่ไม่คุ้นเคย | | | | | |
| 49. รู้จักแผ่ความรักให้คนอื่น เช่น กอด ปกป้องน้องหรือเด็กที่เล็กกว่า | | | | | |
| รวมข้อ 47-49 | | | | | |
| 50. ร่วมเล่นสนุกสนานกับคนอื่น ๆ ได้ | | | | | |
| 51. รู้จักค้นหาของมาเล่นเพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน | | | | | |
| 52. ถึงแม้ไม่ได้เล่นก็สนุกกับการดูคนอื่นเล่นได้ | | | | | |
| 53. เมื่อเห็นคนอื่นเล่นสนุกก็อยากเข้าไปเล่นสนุกด้วย | | | | | |
| 54. แสดงอารมณ์สนุกร่วมตามไปกับสิ่งที่เห็น เช่น ร้องเพลง กระโดดโลดเต้น หัวเราะเฮฮา | | | | | |
| 55. เก็บตัว ไม่เล่นสนุกสนานกับเด็กคนอื่น ๆ | | | | | |
| รวมข้อ 50-55 | | | | | |

การให้คะแนน



แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

| | | | |
|---------------|-----|---|-------|
| ไม่เป็นเลย | ให้ | 1 | คะแนน |
| เป็นบางครั้ง | ให้ | 2 | คะแนน |
| เป็นบ่อยครั้ง | ให้ | 3 | คะแนน |
| เป็นประจำ | ให้ | 4 | คะแนน |

กลุ่มที่ 1 ได้แก่วัด

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 32 | 33 | 34 | 37 |
| 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
| 52 | 53 | 54 | | | | | | | | | | | |

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

| | | | |
|---------------|-----|---|-------|
| ไม่เป็นเลย | ให้ | 4 | คะแนน |
| เป็นบางครั้ง | ให้ | 3 | คะแนน |
| เป็นบ่อยครั้ง | ให้ | 2 | คะแนน |
| เป็นประจำ | ให้ | 1 | คะแนน |

กลุ่มที่ 2 ได้แก่วัด

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 16 |
| 24 | 31 | 35 | 36 | 55 |

การแปลผล



เมื่อให้คะแนนครบทุกข้อแล้ว ให้คิดคะแนนดังนี้

1. รวมคะแนนในแต่ละด้านย่อยคือ

| | | | | |
|------|-----|--------------------------|----------|-------|
| ดี | 1.1 | รู้จักอารมณ์ | ได้..... | คะแนน |
| | 1.2 | มีน้ำใจ | ได้..... | คะแนน |
| | 1.3 | รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก | ได้..... | คะแนน |
| เก่ง | 2.1 | กระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้ | ได้..... | คะแนน |
| | 2.2 | ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง | ได้..... | คะแนน |
| | 2.3 | กล้าพูดกล้าบอก | ได้..... | คะแนน |
| สุข | 3.1 | มีความพอใจ | ได้..... | คะแนน |
| | 3.2 | อบอุ่นใจ | ได้..... | คะแนน |
| | 3.3 | สนุกสนานร่าเริง | ได้..... | คะแนน |

2. นำคะแนนที่ได้ไปแปลงเป็นคะแนนมาตรฐาน คะแนนที่ (T - Score) ตามตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับเกณฑ์ปกติคะแนนที่ (T - Score Norms) ของความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน (หน้า 6)

3. กรอคะแนนที่ได้ลงในตารางข้างล่าง ให้สอดคล้องกับช่วงเกณฑ์คะแนนที่กำหนด

4. คิดคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รวมโดยนำคะแนนที่ทั้ง 9 ด้าน มารวมกันแล้วหารด้วย 9 (คะแนนที่ข้อ 1.1 + 1.2 + 1.3 + 2.1 + 2.2 + 2.3 + 3.1 + 3.2 + 3.3) ÷ 9 แล้วกรอคะแนนลงในตารางการแปลผล

ตารางการแปลผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 3-5 ปี ฉบับครู/ผู้ดูแลเด็ก

| เกณฑ์คะแนนที่ (T-Score Norms) คะแนน | 1. ดี | | | 2. เก่ง | | | 3. สุข | | | ความฉลาดทาง อารมณ์รวม (คะแนนรวมทุก ด้าน ÷ 9) |
|---|-------|-----|-----|---------|-----|-----|--------|-----|-----|---|
| | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 3.1 | 3.2 | 3.3 | |
| 50-100 | | | | | | | | | | |
| 40-49 | | | | | | | | | | |
| 0-39 | | | | | | | | | | |

ตัวอย่าง สมมติว่าครูของ ด.ช. สมชาย ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านดังนี้

| | | | | | |
|------|-----|--------------------------|----------|----|-------|
| ดี | 1.1 | รู้จักอารมณ์ | ได้..... | 31 | คะแนน |
| | 1.2 | มีน้ำใจ | ได้..... | 22 | คะแนน |
| | 1.3 | รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก | ได้..... | 22 | คะแนน |
| เก่ง | 2.1 | กระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้ | ได้..... | 22 | คะแนน |
| | 2.2 | ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง | ได้..... | 16 | คะแนน |
| | 2.3 | กล้าพูดกล้าบอก | ได้..... | 18 | คะแนน |

| | | | |
|-----|-----|-----------------|-----------------------|
| สุข | 3.1 | มีความพอใจ | ได้.....12..... คะแนน |
| | 3.2 | อบอุ่นใจ | ได้.....9..... คะแนน |
| | 3.3 | สนุกสนานร่าเริง | ได้.....22..... คะแนน |

เมื่อแปลงเป็นเกณฑ์ปกติคะแนนของแต่ละด้านได้ดังนี้

| | | | |
|----|-----|----------------------|-----------------------|
| ดี | 1.1 | รู้จักอารมณ์ | ได้.....60..... คะแนน |
| | 1.2 | มีน้ำใจ | ได้.....51..... คะแนน |
| | 1.3 | รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก | ได้.....45..... คะแนน |

| | | | |
|------|-----|--------------------------|-----------------------|
| เก่ง | 2.1 | กระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้ | ได้.....57..... คะแนน |
| | 2.2 | ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง | ได้.....39..... คะแนน |
| | 2.3 | กล้าพูดกล้าบอก | ได้.....55..... คะแนน |

| | | | |
|-----|-----|-----------------|-----------------------|
| สุข | 3.1 | มีความพอใจ | ได้.....43..... คะแนน |
| | 3.2 | อบอุ่นใจ | ได้.....50..... คะแนน |
| | 3.3 | สนุกสนานร่าเริง | ได้.....56..... คะแนน |

คะแนนที่ความฉลาดทางอารมณ์รวมได้ $(60 + 51 + 45 + 57 + 39 + 55 + 43 + 50 + 56) \div 9 = 50.66$

ตารางการแปลผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 3-5 ปี ฉบับครู / ผู้ดูแลเด็ก

| เกณฑ์คะแนนที่ (T-Score Norms) คะแนน | 1. ดี | | | 2. เก่ง | | | 3. สุข | | | ความฉลาดทาง อารมณ์รวม (คะแนนรวมทุก ด้าน ÷ 9) |
|---|-------|-----|-----|---------|-----|-----|--------|-----|-----|---|
| | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 3.1 | 3.2 | 3.3 | |
| 50-100 | 60 | 51 | | 57 | | 55 | | 50 | | 465+9= 50.66 |
| 40-49 | | | 45 | | | | 43 | | 56 | |
| 0-39 | | | | | 39 | | | | | |

เกณฑ์คะแนนที่ คือเกณฑ์ที่ทำให้ทราบว่าเด็กมีระดับพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับใด มีความจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ มากน้อยเพียงใด

เกณฑ์คะแนนที่ ตั้งแต่ 50 ขึ้นไป บ่งบอกว่าเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี **ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะ** นี้ให้คงไว้

เกณฑ์คะแนนที่ 49-40 บ่งบอกว่าเด็ก**ควรได้รับการพัฒนา**ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรร่วมกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง

เกณฑ์คะแนนที่ต่ำกว่า 40 คะแนน บ่งบอกว่าเด็ก**จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา**ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่จำเป็นต้องช่วยกันเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

กล่าวโดยสรุป หากคะแนนของเด็กแตกต่างจากช่วงคะแนนของเด็กส่วนใหญ่ที่ได้จากการสำรวจ ไม่ว่าจะคะแนนมากหรือน้อยก็ตาม ผู้ใหญ่ควรตระหนักถึงการ**ส่งเสริม**ให้เด็กประพฤติปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามแนวทางพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน

ตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้ กับเกณฑ์ปกติคะแนนที่ (T-Score Norms) ของความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้าน ของเด็กอายุ 3-5 ปี ฉบับครู/ผู้ดูแลเด็ก

| คะแนนดิบ ที่ได้ | ดี | | | เก่ง | | | สุข | | |
|--------------------|-------------------------|----------------|-------------------------------------|--|---|---------------------------|-----------------------|-----------------|--------------------------------|
| | 1.1 รู้จัก อารมณ์ | 1.2 มีน้ำใจ | 1.3 รู้ว่าอะไร ถูกอะไร ผิด | 2.1 กระตือ รือร้อน สนใจใฝ่ รู้ | 2.2 ปรับตัว ต่อการ เปลี่ยนแปลง | 2.3 กล้าพูด กล้าบอก | 3.1 มีความ พอใจ | 3.2 อบอุ่นใจ | 3.3 สนุก สนาน ร่าเริง |
| 3 คะแนน | | | | | | | | 16 | |
| 4 คะแนน | | | | | | | 8 | 22 | |
| 5 คะแนน | | | | | | | 13 | 28 | |
| 6 คะแนน | | | | 11 | | 19 | 17 | 33 | |
| 7 คะแนน | | 9 | | 14 | 3 | 22 | 21 | 39 | 2 |
| 8 คะแนน | | 12 | 12 | 17 | 7 | 25 | 25 | 45 | 6 |
| 9 คะแนน | | 15 | 15 | 20 | 11 | 28 | 30 | 50 | 10 |
| 10 คะแนน | | 17 | 17 | 23 | 15 | 31 | 34 | 56 | 13 |
| 11 คะแนน | 2 | 20 | 19 | 26 | 19 | 34 | 38 | 62 | 17 |
| 12 คะแนน | 5 | 23 | 22 | 29 | 23 | 37 | 43 | 67 | 20 |
| 13 คะแนน | 8 | 26 | 24 | 31 | 27 | 40 | 47 | | 24 |
| 14 คะแนน | 11 | 29 | 26 | 34 | 31 | 43 | 51 | | 27 |
| 15 คะแนน | 14 | 31 | 29 | 37 | 35 | 46 | 55 | | 31 |
| 16 คะแนน | 17 | 34 | 31 | 40 | 39 | 49 | 60 | | 35 |
| 17 คะแนน | 19 | 37 | 34 | 43 | 43 | 52 | | | 38 |
| 18 คะแนน | 22 | 40 | 36 | 46 | 47 | 55 | | | 42 |
| 19 คะแนน | 25 | 43 | 38 | 49 | 51 | 58 | | | 45 |
| 20 คะแนน | 28 | 45 | 41 | 52 | 55 | 61 | | | 49 |
| 21 คะแนน | 31 | 48 | 43 | 54 | 59 | 64 | | | 52 |
| 22 คะแนน | 34 | 51 | 45 | 57 | 63 | 67 | | | 56 |
| 23 คะแนน | 37 | 54 | 48 | 60 | 67 | 70 | | | 60 |
| 24 คะแนน | 40 | 56 | 50 | 63 | 71 | 73 | | | 63 |
| 25 คะแนน | 43 | 59 | 52 | | | | | | |
| 26 คะแนน | 46 | 62 | 55 | | | | | | |
| 27 คะแนน | 49 | 65 | 57 | | | | | | |
| 28 คะแนน | 52 | 68 | 60 | | | | | | |
| 29 คะแนน | 54 | | 62 | | | | | | |
| 30 คะแนน | 57 | | 64 | | | | | | |
| 31 คะแนน | 60 | | 67 | | | | | | |
| 32 คะแนน | 63 | | 69 | | | | | | |
| 33 คะแนน | 66 | | | | | | | | |
| 34 คะแนน | 69 | | | | | | | | |
| 35 คะแนน | 72 | | | | | | | | |
| 36 คะแนน | 75 | | | | | | | | |

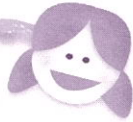
* ค่าคะแนนได้จากการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์เด็กจำนวน 1,300 คน ทั่วประเทศในปี พ.ศ. 2545

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี ในด้านต่าง



ผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กควรทำสิ่งเหล่านี้ให้สม่ำเสมอในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเด็ก

1. ด้านดี



- 1.1 การรู้จักอารมณ์** เมื่อเด็กมีอารมณ์เกิดขึ้น เช่น โกรธ โมโห ผู้ใหญ่ควรช่วยให้เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเอง อันเป็นพื้นฐานของการควบคุมอารมณ์ได้ในอนาคต โดยไม่ตำหนิเด็กแต่ควรแสดงท่าทีที่ เข้าใจเช่น โอบกอดเด็ก จะทำให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย และผู้ใหญ่ควรถามเพื่อเป็นการให้เด็ก ทบทวนอารมณ์ของตนเอง เช่น “หนูรู้ตัวหรือเปล่าว่ากำลังโกรธ” “หนูรู้สึกว่ใครๆ ก็พากันรักน่อง มากกว่าหนูใช่ไหม”
- 1.2 มีน้ำใจ** ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักแบ่งปันสิ่งของให้คนอื่น หรือกล่าวชมเมื่อเด็กช่วยเหลือผู้อื่นทำ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของตัวเด็กเองและการอยู่ร่วมกับคนอื่น
- 1.3 รู้ว่ทำอะไรถูกอะไรผิด** เมื่อเด็กทำผิด เช่น เดินชนผู้อื่นโดยไม่ได้ตั้งใจ ควรสอนเด็กให้รู้จักกล่าว คำขอโทษ เพราะการเดินชนผู้อื่นอาจจะทำให้เขาเจ็บหรือไม่พอใจได้ การขอโทษทำให้ผู้อื่นไม่ถือ โทษโกรธเด็ก

2. ด้านเก่ง



- 2.1 กระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้** ผู้ใหญ่ควรมีท่าทีสนใจเมื่อเด็กมีข้อสงสัยหรือซักถาม เพราะเด็กวัยนี้มัก มีความสนใจ อยากรู้อยากเห็นสิ่งแปลกใหม่รอบตัว นอกจากนี้ผู้ใหญ่ควรส่งเสริมให้เด็กรู้จักวิธี ค้นหาคำตอบอย่างง่ายที่สอดคล้องกับวัยของเด็ก
- 2.2 ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง** เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเด็กมักจะเกิดความหว่นไหว ดังนั้น ผู้ใหญ่ ควรปลอบใจ ให้ความมั่นใจเด็กเพื่อให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจและปรับตัวได้ นอกจากนี้ผู้ใหญ่ควรให้เด็ก ได้พบปะคนอื่นว่ นอกบ้านบ้าง เช่น พาไปเที่ยวบ้านญาติ บ้านเพื่อน หรือเล่นกับเพื่อนนอกบ้าน ซึ่งจะทำให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว
- 2.3 กล้าพูดกล้าบอก** เมื่อเด็กบอกความรู้สึก หรือแสดงความคิดเห็น ผู้ใหญ่ควรรับฟังด้วยความสนใจ และถามเหตุผล ท่าทีของผู้ใหญ่จะเป็นการสนับสนุนให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง และผู้ใหญ่ก็จะ เข้าใจเด็กมากขึ้นด้วย

3. ด้านสุข



- 3.1 **มีความพอใจ** ผู้ใหญ่ควรสนับสนุนให้เด็กทำอะไรด้วยตนเองหรือแสดงความสามารถเฉพาะตัว เมื่อเด็กทำได้ผู้ใหญ่ควรกล่าวชมเชย จะทำให้เด็กเกิดความภูมิใจและมีความสุข
- 3.2 **อบอุ่นใจ** เด็กทุกคนต้องการให้ผู้ใหญ่อยู่ใกล้ชิด คอยปกป้องและให้กำลังใจ โดยเฉพาะเวลาเด็กเริ่มทำอะไรด้วยตนเองเป็นครั้งแรก เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ ไม่กังวล มีความมั่นคงทางอารมณ์ และกล้าที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองในระยะต่อไป
- 3.3 **สนุกสนานรื่นเริง** ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่น หรือร่วมสนุกสนานเฮฮาไปกับเพื่อนเพราะเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตเด็ก ทั้งนี้พ่อแม่อาจมีส่วนช่วยกระตุ้นโดยการร่วมกิจกรรมกับเด็ก สิ่งเหล่านี้จะเป็นการฝึกให้เด็กเป็นคนอารมณ์ดี และเป็นการช่วยผ่อนคลายอารมณ์ที่ขุ่นมัวทั้งหลายได้เป็นอย่างดี สำหรับเด็กที่มีท่าทางหงอยเหงา ผู้ใหญ่ไม่ควรละเลย แต่ควรสนับสนุนให้เด็กร่วมในกิจกรรมที่สนุกสนานกับผู้อื่น

นอกจากแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาแล้ว หากสนใจรายละเอียดเพิ่มเติมท่านอาจหาความรู้ได้จากคู่มือการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-11 ปี ของกรมสุขภาพจิต



ลิขสิทธิ์ของกรมสุขภาพจิต

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000