

## แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี ในด้านต่าง

ผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กควรทำสิ่งเหล่านี้ให้สม่ำเสมอในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเด็ก

### 1. ด้านดี

**1.1 ควบคุมอารมณ์** ผู้ใหญ่ควรสอนเด็กว่าอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น โกรธ ไม่พอใจนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ต้องรู้จักควบคุมเพราะหากไม่ควบคุมจะเกิดผลเสียติดตามมา เช่น โกรธแล้วทำร้ายคนอื่น หรือทำลายข้าวของ ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง เมื่อเด็กต้องเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ให้เด็กรู้จักชะลอความพลุ่งพล่าน โดยหันไปสนใจเรื่องอื่นหรือนับ 1-10 หากเด็กควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ผู้ใหญ่ควรชมเชยว่าเป็นคนเก่งเพื่อให้เด็กภูมิใจที่ควบคุมตนเองได้ ถ้าในสถานการณ์นั้นเด็กยังควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ให้เด็กเดินเลี้ยวไปก่อน หลังจากนั้นให้เด็กรู้จักระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม เช่น เตะบอล รังรอบบ้าน เป็นต้น

**1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น** ผู้ใหญ่ควรฝึกให้เด็กรู้จักรับฟังผู้อื่น และกล่าวให้กำลังใจหรือปลอบใจผู้อื่นเวลาที่เขาไม่สบายใจ เพราะการรับฟังผู้อื่นจะทำให้รู้ว่าผู้อื่นคิดอย่างไร เข้าใจคนอื่นมากขึ้น มีเพื่อนมากขึ้น เหมือนกับการผูกมิตรต่อผู้คนที่ใจ

**1.3 ยอมรับผิด** เมื่อเด็กทำผิด ผู้ใหญ่ควรบอกเด็กว่าเด็กทำอะไรผิด ทำให้เกิดความเสียหายอย่างไร ให้โอกาสเด็กชี้แจงเหตุผล ส่วนเกณฑ์ในการลงโทษเป็นเรื่องที่ตกลงกันว่าจะยอมรับโทษมากน้อยเพียงใด แต่ทั้งนี้ควรพยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการเย็บตีน เช่น อาจลงโทษโดยการตัดค่าขนม งดออกไปเล่นนอกบ้านกับเพื่อนชั่วคราว งดดูรายการทีวีหรือเล่นเกม เป็นต้น ถ้าเด็กยังไม่รู้สำนึก อาจใช้การตีเตือนให้รู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นไม่ถูกต้อง เป็นการหยุดพฤติกรรม แต่ไม่ใช่การตีเพื่อระบายความโกรธหรือเสียหน้าของผู้ใหญ่

### 2. ด้านเก่ง

**2.1 มุ่งมั่นพยายาม** ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กมีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้นานขึ้นและทำให้สำเร็จ เช่น การอ่านหนังสือหรือการทำกาบ้าน โดยอาจพูดว่า “ตั้งใจอ่านนะลูก” หรือ “ทำให้สำเร็จนะลูก” หรือสอนให้เด็กให้กำลังใจตัวเอง เช่น “เกือบจะเสร็จแล้ว” “ทนอีกนิด” เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการฝึกให้เด็กมีสมาธิอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้นานขึ้นและทำงานสำเร็จ

**2.2 ปรับตัวต่อปัญหา** การฝึกให้เด็กแก้ไขปัญหาจะทำให้เด็กพึ่งตนเองได้ ผู้ใหญ่ควรให้เด็กมีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง สอนว่าการแก้ไขปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย หนัให้เด็กหาสาเหตุของปัญหา หาทางออกของปัญหาหลายๆ ทาง และเลือกทางออกที่มีผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด

**2.3 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม** ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กพูดถึงความรู้สึกและความคิดเห็นหรือความสามารถของตนเอง กระตุ้นหรือสนับสนุนเมื่อเด็กมีทำที่ ต้องการการแสดงออกและความชื่นชม จะทำให้เด็กมีความมั่นใจและมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

### 3. ด้านสุข

**3.1 พอใจในตนเอง** ผู้ใหญ่ควรยกย่องชมเชยเมื่อเด็กทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ เพื่อให้เด็กรู้สึกภูมิใจว่า ตนเองมีความสามารถและรู้สึกมีคุณค่า หากเด็กรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย สู้คนอื่นไม่ได้ ผู้ใหญ่ควรให้กำลังใจว่าแต่ละคนมีความสามารถเฉพาะตัวแตกต่างกันไป ไม่มีใครที่เก่งเหมือนกับคนอื่นหมดทุกอย่าง อย่างเช่นหนูมีความสามารถเด่นในเรื่อง.....หนูควรภูมิใจในความสามารถที่หนูมีอยู่

**3.2 รู้จักปรับใจ** ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักปรับใจ โดยเมื่อเด็กรู้สึกผิดหวัง ผู้ใหญ่ควรตั้งคำถามเพื่อให้เด็กทำความเข้าใจกับปัญหา ได้คิด และรู้จักทำใจบ้าง เช่น ถามว่า ถ้าไม่ได้เกมกดแล้วเสียอะไรบ้าง ถ้าเสียความสนุกสนานจะหาความสนุกสนานจากสิ่งอื่นทดแทนได้หรือไม่ หรืออาจจะให้เด็กรู้จักชะลอเวลาที่จะได้สิ่งที่ต้องการ เช่น ให้สะสมเงินค่าขนมเพื่อซื้อของเล่น เป็นต้น

**3.3 รื่นเริงเบิกบาน** เวลาที่เด็กอารมณ์ไม่ดี ผู้ใหญ่ควรแนะนำให้เด็กรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ของตนเอง เช่น อ่านการ์ตูนซ้ำซ้ำ ดูหนังหรือฟังเพลงที่สนุกครึกครื้น วาดรูป พุดคุยหรือเล่นสนุกสนานกับเพื่อน เป็นต้น หรือพ่อแม่อาจหาสิ่งที่เด็กชอบเล่นแล้วสนุกสนาน ให้นานยามว่างเพื่อความสนุกสนาน

นอกจากแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาแล้ว หากสนใจรายละเอียดเพิ่มเติม ท่านอาจจะหาความรู้ได้จากคู่มือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-11 ปี ของกรมสุขภาพจิต

#### ลิขสิทธิ์ของกรมสุขภาพจิต

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
พิมพ์ครั้งที่ 2  
จำนวน 55,000 เล่ม  
พฤษภาคม 2546



## แบบประเมิน ความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 6-11 ปี

### ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม

### การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กจะช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ได้ทราบถึงจุดดีจุดเด่นของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริมและจุดอ่อนที่ควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป รวมทั้งสามารถใช้การติดตามเพื่อดูพัฒนาการทางอารมณ์ว่ามีมากกว่าหน้ามากขึ้นเพียงใดเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ

- 1. ด้านดี** เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด
- 2. ด้านเก่ง** คือความพร้อมที่จะพัฒนาไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 3. ด้านสุข** คือความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน

ความฉลาดทางอารมณ์ ประเมินได้โดยการตอบข้อความที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ ในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา แม้ว่าบางประโยคอาจจะไม่ตรงกับที่เด็กเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับที่เด็กเป็นอยู่จริงมากที่สุด การตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อจะทำให้ท่านได้รู้จักเด็กและหาแนวทางในการพัฒนาเด็กให้ดียิ่งขึ้นได้

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

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

การประเมินมีข้อพึงระวังดังนี้

- ผู้ตอบแบบประเมินจะต้องรู้จักหรือคุ้นเคยกับเด็กเป็นอย่างดีไม่น้อยกว่า 6 เดือน เพื่อจะได้มีโอกาสให้ข้อมูลเกี่ยวกับเด็กได้อย่างละเอียดและถูกต้อง
- ผู้ตอบแบบประเมิน ต้องตอบตามที่เด็กเป็นอยู่จริง
- ถ้าผู้ตอบมีความรู้ต่ำกว่า ป. 6 ควรใช้วิธีการสัมภาษณ์โดยผู้ที่น่าแบบประเมินไปใช้
- ไม่ควรนำผลการประเมินไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่น ว่ากล่าวตำหนิเด็ก หรือใช้เป็นข้อตัดสินในการคัดเลือกเด็กในโอกาสต่างๆ

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

	ไม่เป็นเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อยครั้ง	เป็นประจำ	คะแนน
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
<b>รวมข้อ 1-7</b>					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
<b>รวมข้อ 8-16</b>					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
<b>รวมข้อ 17-23</b>					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
<b>รวมข้อ 24-30</b>					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
<b>รวมข้อ 31-36</b>					

	ไม่เป็นเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อยครั้ง	เป็นประจำ	คะแนน
37					
38					
39					
40					
41					
42					
<b>รวมข้อ 37-42</b>					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
<b>รวมข้อ 43-48</b>					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
<b>รวมข้อ 49-54</b>					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
<b>รวมข้อ 55-60</b>					

### 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 ได้แก่อข้อ**

1	2	3	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18
19	21	22	23	24	25	26	27	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	43	44	45	46	49	50	51	55	56	57
58	59	60											

**กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้**  
 ไม่เป็นเลย ให้ 4 คะแนน  
 เป็นบางครั้ง ให้ 3 คะแนน  
 เป็นบ่อยครั้ง ให้ 2 คะแนน  
 เป็นประจำ ให้ 1 คะแนน

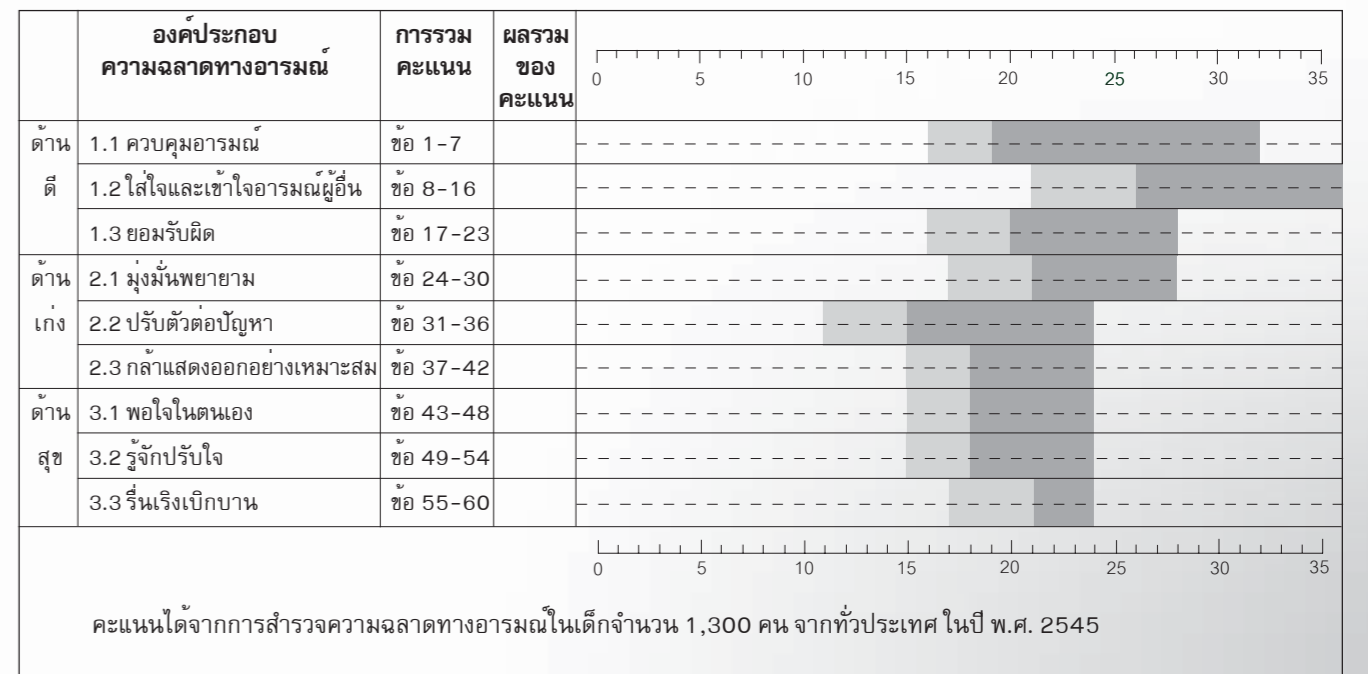
**กลุ่มที่ 2 ได้แก่อข้อ**

4	5	6	13	20
28	29	40	41	42
47	48	52	53	54

### การแปลผล

เมื่อให้คะแนนครบทุกข้อแล้ว ให้รวมคะแนนในแต่ละด้านย่อยทั้ง 9 ด้าน แล้วนำคะแนนแต่ละด้านมาใส่ในช่องผลรวมของคะแนนในกราฟความฉลาดทางอารมณ์ หลังจากนั้นให้นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมาย X ลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นเชื่อมระหว่างเครื่องหมาย X ให้ต่อกัน แล้วพิจารณาว่ามีคะแนนในด้านใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนของเด็กส่วนใหญ่

### กราฟความฉลาดทางอารมณ์



กราฟนี้จะทำให้ทราบโดยสังเขปว่าเด็กมีระดับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับใด มีความจำเป็นต้องพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ มากน้อยเพียงใด

คะแนนที่อยู่ในแถบ [ ] บ่งบอกว่าเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี **ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้**

คะแนนที่อยู่ในแถบ [ ] บ่งบอกว่าเด็ก**ควรได้รับการพัฒนา**ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรร่วมกันส่งเสริมให้เด็กพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง

คะแนนที่อยู่ในแถบ [ ] บ่งบอกว่าเด็ก**จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา**ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ต้องช่วยกันเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

กล่าวโดยสรุป หากคะแนนของเด็กแตกต่างจากช่วงคะแนนของเด็กส่วนใหญ่ที่ได้จากการสำรวจ หมายความว่าเด็กจะได้คะแนนมากหรือน้อยกว่าก็ตาม พ่อแม่ควรตระหนักถึงการ**ส่งเสริม**ให้เด็กประพฤติปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน