แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 6-11 ปี

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กจะช่วยให้ครูได้ทราบถึงจุดดีจุดเด่นของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริมและจุดอ่อนที่ควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป รวมทั้งสามารถใช้ในการติดตามเพื่อดูพัฒนาการทางอารมณ์ว่ามีความก้าวหน้ามากน้อยเพียงใดเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ

1. ด้านดี เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด

2. ด้านเก่ง คือความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

3. ด้านสุข คือความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน

ความฉลาดทางอารมณ์ ประเมินได้โดยการตอบข้อความที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ ใน**ช่วง 4 เดือน**ที่ผ่านมา 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 ควรใช้วิธีการสัมภาษณ์โดยผู้ที่นำแบบประเมินไปใช้
4. ไม่ควรนำผลการประเมินไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่น ว่ากล่าวตำหนิเด็ก หรือใช้เป็นข้อตัดสินในการคัดเลือกเด็กในโอกาสต่างๆ

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

		ไม่เป็นเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อยครั้ง	เป็นประจำ	คะแนน
1	ไม่ใช้กำลังเวลาโกรธหรือไม่พอใจ					
2	รู้จักรอคอยเมื่อยังไม่ถึงคราวหรือเวลาของตน					
3	ยับยั้งที่จะทำอะไรตามอำเภอใจตนเอง					
4	ต้องการอะไรต้องได้ทันที					
5	เมื่อมีอารมณ์โกรธ ต้องใช้เวลานานกว่าจะหายโกรธ					
6	หมกมุ่นกับการเล่นมากเกินไป					
7	ชี้แจงเหตุผลแทนการใช้กำลัง					
					รวมข้อ 1–7	
8	ช่วยปกป้อง ดูแล และช่วยเหลือเด็กที่เล็กกว่า					
9	เห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นเดือดร้อน					
10	ใส่ใจหรือรู้ว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไร					
11	เป็นที่พึ่งได้เมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ					
12	ระมัดระวังที่จะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเสียใจ					
13	ไม่ช่วยเหลือหรือไม่ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น					
14	รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น					
15	รู้จักรับฟังผู้อื่น					
16	รู้จักแสดงความห่วงใยผู้อื่น					
					รวมข้อ 8–16	
17	มักสารภาพเมื่อทำผิด					
18	ไม่ชอบแกล้งเพื่อน					
19	ยอมรับว่าผิดเมื่อถูกถาม					
20	เมื่อทำผิด มักแก้ตัวว่าไม่ได้ตั้งใจ					
21	ยอมรับกฎเกณฑ์ เช่น ยอมรับการลงโทษเมื่อทำผิด					
22	รู้จักขอโทษ					
23	ยอมรับคำตำหนิหรือตักเตือนเมื่อทำผิด					
					รวมข้อ 17–23	
24	มีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่างๆ ที่สนใจ					
25	มีสมาธิในการทำงาน เช่น อ่านหนังสือได้นานๆ					
26	พยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง เช่น การบ้าน การฝีมือ					
27	สนุกกับการแก้ปัญหายากๆ หรือท้าทาย เช่น ปัญหาการบ้าน ของเล่นที่แปลกๆ ใหม่ๆ					
28	เฉื่อยชา ไม่สนใจที่จะทำงานให้เสร็จ					
29	บ่นหรือต่อรองว่างานต่างๆ ยากเกินกว่าที่จะทำได้ทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ลงมือทำ					
30	ทำงานต่อไปจนเสร็จแม้ว่าเพื่อนๆ ไปเล่นแล้วก็ตาม					
					รวมข้อ 24–30	
31	ไม่ท้อใจเมื่อประสบกับความผิดหวัง					
32	หาทางตกลงกับเพื่อนหรือเด็กคนอื่นเมื่อเกิดขัดแย้งกัน					
33	ไม่เอะอะโวยวายเมื่อพบปัญหาหรือความยุ่งยาก					
34	รู้จักรอจังหวะหรือรอคอยเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา					
35	เมื่อมีปัญหา จะคิดหาวิธีแก้หลายๆ ทาง					
36	ร่วมกิจกรรมที่ตนไม่ชอบ หรือไม่ถนัดกับผู้อื่นได้					
					รวมข้อ 31–36	

		ไม่เป็นเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อยครั้ง	เป็นประจำ	คะแนน
37	ทักทายหรือทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่					
38	กล้าแสดงความสามารถที่มีอยู่ต่อหน้าคนหมู่มาก					
39	กล้าซักถามข้อสงสัย					
40	เมื่อถูกถาม ใช้วิธีนิ่งเฉย แทนการตอบว่าไม่รู้					
41	มักจะใช้ข้ออ้างเมื่อไม่กล้าทำอะไร					
42	ไม่กล้าออกความเห็นเมื่ออยู่กับผู้อื่น					
					รวมข้อ 37-42	
43	เล่าถึงความสำเร็จของตนเองให้ผู้ใหญ่ฟัง					
44	ไม่อายในสิ่งที่ตนมีอยู่ เช่น ฐานะบ้าน อาชีพของพ่อแม่ รูปร่างหน้าตา ความสามารถของตนเอง ฯลฯ					
45	ภูมิใจที่ตนเองมีจุดดีหรือความสามารถพิเศษบางอย่าง เช่น เรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง เล่นดนตรีได้					
46	ภูมิใจที่ได้รับความไว้วางใจจากผู้ใหญ่ เช่น ดูแลน้อง ดูแลสัตว์เลี้ยง ช่วยเหลืองานผู้ใหญ่					
47	น้อยใจง่าย					
48	รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่สู้คนอื่นไม่ได้					
					รวมข้อ 43-48	
49	พอใจกับผลการเรียนที่ได้ แม้จะไม่ดีเด่นมากนัก					
50	เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการก็รู้จักยอมรับสิ่งทดแทนอย่างอื่นได้					
51	แม้เกมหรือกีฬาแพ้ก็ไม่เสียใจนาน					
52	แม้เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นก็เรียกร้องที่จะเอาให้ได้ตามที่ต้องการ					
53	หงุดหงิดอยู่นานเมื่อไม่ได้ดั่งใจ					
54	เมื่อทำอะไรไม่ได้ตามต้องการจะผิดหวังมาก เช่น บน คร่ำครวญ หรือซึม					
					รวมข้อ 49-54	
55	มีอารมณ์ขัน					
56	เล่นสนุกสนานหรือล้อกันเล่นสนุกๆ ได้					
57	เมื่ออยู่คนเดียวก็รู้จักหาสิ่งมาทำให้ตัวเองเพลิดเพลินได้					
58	รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการดูหนัง ฟังเพลง เล่นสนุก วาดรูป พูดคุยกับเพื่อน					
59	เป็นคนแจ่มใส ยิ้มง่าย หัวเราะง่าย					
60	สนุกกับการแข่งขันแม้จะรู้ว่าไม่ชนะ					
					รวมข้อ 55-60	

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 ได้แก่ข้อ

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 ได้แก่ข้อ

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

การแปลผล (6-11 ปี ฉบับครู)

เมื่อให้คะแนนครบทุกข้อแล้ว ให้คิดคะแนนดังนี้

1. รวมคะแนนในแต่ละด้านย่อยคือ

ดี

1.1	**ควบคุมอารมณ์**	**ข้อ 1-7**	ได้..... คะแนน
1.2	**ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น**	**ข้อ 8-16**	ได้..... คะแนน
1.3	**ยอมรับถูกผิด**	**ข้อ 17-23**	ได้..... คะแนน

เก่ง

2.1	**มุ่งมั่นพยายาม**	**ข้อ 24-30**	ได้..... คะแนน
2.2	**ปรับตัวต่อปัญหา**	**ข้อ 31-36**	ได้..... คะแนน
2.3	**กล้าแสดงออก**	**ข้อ 37-42**	ได้..... คะแนน

สุข

3.1	**พอใจในตนเอง**	**ข้อ 43-48**	ได้..... คะแนน
3.2	**รู้จักปรับใจ**	**ข้อ 49-54**	ได้..... คะแนน
3.3	**รื่นเริงเบิกบาน**	**ข้อ 55-60**	ได้..... คะแนน

2. นำคะแนนที่ได้ไปแปลงเป็นคะแนนมาตรฐาน คะแนนที (T - Score) ตามตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับเกณฑ์ปกติคะแนนที (T -Score Norms) ของความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน (หน้า 6)
3. กรอกคะแนนทีที่ได้ลงในตารางข้างล่าง ให้สอดคล้องกับช่วงเกณฑ์คะแนนทีที่กำหนด
4. คิดคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รวมโดยนำคะแนนทีทั้ง 9 ด้าน มารวมกันแล้วหารด้วย 9 (คะแนนทีข้อ1.1 + 1.2 + 1.3 + 2.1 + 2.2 + 2.3 + 3.1 + 3.2 + 3.3) ÷ 9 แล้วกรอกคะแนนลงในตารางการแปลผล

ตารางการแปลผลความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี ฉบับครู

เกณฑ์คะแนนที (T-Score Norms) คะแนน	1. ดี			2. เก่ง			3. สุข			ความฉลาดทางอารมณ์รวม (คะแนนรวมทุกด้าน ÷ 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 สมมติว่าครูประจำชั้นของ ด.ช. สมชาย ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านดังนี้

ดี

1.1	**ควบคุมอารมณ์**	ได้ ..... 19 ..... คะแนน
1.2	**ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น**	ได้ ..... 25 ..... คะแนน
1.3	**ยอมรับถูกผิด**	ได้ ..... 25 ..... คะแนน

เก่ง

2.1	**มุ่งมั่นพยายาม**	ได้ ..... 26 ..... คะแนน
2.2	**ปรับตัวต่อปัญหา**	ได้ ..... 15 ..... คะแนน
2.3	**กล้าแสดงออก**	ได้ ..... 13 ..... คะแนน

สุข

3.1	**พอใจในตนเอง**	ได้ ..16.. คะแนน
3.2	**รู้จักปรับใจ**	ได้ ..19.. คะแนน
3.3	**รื่นเริงเบิกบาน**	ได้ ..16.. คะแนน

เมื่อแปลงเป็นเกณฑ์ปกติคะแนนที ของแต่ละด้านได้ดังนี้

ดี

1.1	**ควบคุมอารมณ์**	ได้ ..46.. คะแนน
1.2	**ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น**	ได้ ..45.. คะแนน
1.3	**ยอมรับถูกผิด**	ได้ ..58.. คะแนน

เก่ง

2.1	**มุ่งมั่นพยายาม**	ได้ ..58.. คะแนน
2.2	**ปรับตัวต่อปัญหา**	ได้ ..46.. คะแนน
2.3	**กล้าแสดงออก**	ได้ ..32.. คะแนน

สุข

3.1	**พอใจในตนเอง**	ได้ ..41.. คะแนน
3.2	**รู้จักปรับใจ**	ได้ ..49.. คะแนน
3.3	**รื่นเริงเบิกบาน**	ได้ ..38.. คะแนน

คะแนนทีความฉลาดทางอารมณ์รวมได้ (46+45+58+58+46+32+41+49+38) ÷ 9 = 45.88

ตารางการแปลผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี ฉบับครู

เกณฑ์คะแนนที (T-Score Norms) คะแนน	**1. ดี**			**2. เก่ง**			**3. สุข**			**ความฉลาดทางอารมณ์รวม (คะแนนรวมทุกด้าน ÷ 9)**
	1.1	**1.2**	**1.3**	**2.1**	**2.2**	**2.3**	**3.1**	**3.2**	**3.3**	
50 -100			**58**	**58**						**413 ÷ 9 = 45.88**
40-49	**46**	**45**			**46**		**41**	**49**		
0-39						**32**			**38**	

เกณฑ์คะแนนที คือเกณฑ์ที่ทำให้ทราบว่าเด็กมีระดับพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับใด มีความจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ มากน้อยเพียงใด

เกณฑ์คะแนนที ตั้งแต่ 50 ขึ้นไป บ่งบอกว่าเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี **ควรส่งเสริมและรักษา**คุณลักษณะนี้ให้คงไว้

เกณฑ์คะแนนที 40-49 บ่งบอกว่าเด็ก**ควรได้รับ**การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรร่วมกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง

เกณฑ์คะแนนที่ต่ำกว่า 40 คะแนน บ่งบอกว่าเด็ก**จำเป็นต้อง**ได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่จำเป็นต้องช่วยกันเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

กล่าวโดยสรุป หากคะแนนของเด็กแตกต่างจากช่วงคะแนนของเด็กส่วนใหญ่ที่ได้จากการสำรวจ ไม่ว่าคะแนนจะมากหรือน้อยก็ตาม ผู้ใหญ่ควรตระหนักถึงการ**ส่งเสริม**ให้เด็กประพฤติปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามแนวทางพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน

ตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้ กับเกณฑ์ปกติคะแนนที (T-Score Norms) ของความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้าน ของเด็กอายุ 6-11 ปี ฉบับครู

	ดี			เก่ง			สุข		
คะแนนดิบที่ได้	1.1 ควบคุมอารมณ์	1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	1.3 ยอมรับผิด	2.1 มุ่งมั่นพยายาม	2.2 ปรับตัวต่อปัญหา	2.3 กล้าแสดงออก	3.1 พอใจในตนเอง	3.2 รู้จักปรับใจ	3.3 รื่นเริงเบิกบาน
3 คะแนน									
4 คะแนน									
5 คะแนน									
6 คะแนน					22	11	11	7	9
7 คะแนน	10		13	13	25	14	14	10	12
8 คะแนน	13		15	16	27	17	17	14	15
9 คะแนน	16	15	18	18	30	20	20	17	18
10 คะแนน	19	17	20	20	33	23	23	20	21
11 คะแนน	22	19	23	23	35	26	26	23	24
12 คะแนน	25	21	25	25	38	29	29	27	26
13 คะแนน	28	22	28	27	41	32	32	30	29
14 คะแนน	31	24	30	30	43	35	35	33	32
15 คะแนน	34	26	33	32	46	38	38	36	35
16 คะแนน	37	28	35	34	49	41	41	40	38
17 คะแนน	40	30	38	37	51	44	44	43	41
18 คะแนน	43	32	40	39	54	47	48	46	43
19 คะแนน	46	34	43	41	57	50	51	49	46
20 คะแนน	48	36	45	44	59	53	54	53	49
21 คะแนน	51	38	48	46	62	56	57	56	52
22 คะแนน	54	40	50	48	64	59	60	59	55
23 คะแนน	57	42	53	51	67	62	63	63	58
24 คะแนน	60	44	55	53	70	65	66	66	60
25 คะแนน	63	45	58	55					
26 คะแนน	66	47	60	58					
27 คะแนน	69	49	63	60					
28 คะแนน	72	51	65	62					
29 คะแนน		53							
30 คะแนน		55							
31 คะแนน		57							
32 คะแนน		59							
33 คะแนน		61							
34 คะแนน		63							
35 คะแนน		65							
36 คะแนน		67							

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

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี ในด้านต่างๆ

ผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กควรทำสิ่งเหล่านี้ให้สม่ำเสมอในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเด็ก

1. ด้านดี

1.1 ควบคุมอารมณ์ ผู้ใหญ่ควรสอนเด็กว่าอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น โกรธ ไม่พอใจนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ต้องรู้จักควบคุมเพราะหากไม่ควบคุมจะเกิดผลเสียติดตามมา เช่น โกรธแล้วทำร้ายคนอื่น หรือทำลายข้าวของ ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง เมื่อเด็กต้องเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ให้เด็กรู้จักชะลอความพลุ่งพล่าน โดยหันไปสนใจเรื่องอื่น หรือนับ 1-10 หากเด็กควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ผู้ใหญ่ควรชมเชยว่าเป็นคนเก่งเพื่อให้เด็กภูมิใจที่ควบคุมตนเองได้ ถ้าในสถานการณ์นั้นเด็กยังควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ให้เด็กเดินเลี่ยงไปก่อน หลังจากนั้นให้เด็กรู้จักระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม เช่น เตะบอล วิ่งรอบบ้าน เป็นต้น

1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น ผู้ใหญ่ควรฝึกให้เด็กรู้จักรับฟังผู้อื่น และกล่าวให้กำลังใจหรือปลอบใจผู้อื่นเวลาที่เขาไม่สบายใจ เพราะการรับฟังผู้อื่นจะทำให้รู้ว่าผู้อื่นคิดอย่างไร เข้าใจคนอื่นมากขึ้น มีเพื่อนมากขึ้น เหมือนกับการผูกมิตรต้องผูกที่ใจ

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

2. ด้านเก่ง

2.1 มุ่งมั่นพยายาม ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กมีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้นานขึ้นและทำให้สำเร็จ เช่น การอ่านหนังสือ หรือการทำการบ้าน โดยอาจพูดว่า “ตั้งใจอ่านนะลูก” หรือ “ทำให้สำเร็จนะลูก” หรือสอนให้เด็กให้กำลังใจตนเอง เช่น “เกือบจะเสร็จแล้ว” “ทนอีกนิด” เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการฝึกให้เด็กมีสมาธิอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้นานขึ้นและทำจนสำเร็จ

2.2 ปรับตัวต่อปัญหา การฝึกให้เด็กแก้ไขปัญหาจะทำให้เด็กพึ่งตนเองได้ ผู้ใหญ่ควรให้เด็กมีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง สอนว่าการแก้ไขปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย หัดให้เด็กหาสาเหตุของปัญหา หาทางออกของปัญหาหลายๆ ทาง และเลือกทางออกที่มีผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด

2.3 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กพูดถึงความรู้สึกและความคิดเห็นหรือความสามารถของตนเอง กระตุ้นหรือสนับสนุนเมื่อเด็กมีท่าทีต้องการการแสดงออกและความชื่นชม จะทำให้เด็กมีความมั่นใจและมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

3. ด้านสุข

3.1 พอใจในตนเอง ผู้ใหญ่ควรยกย่องชมเชยเมื่อเด็กทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ เพื่อให้เด็กรู้สึกภูมิใจว่าตนเองมีความสามารถและรู้สึกมีคุณค่า หากเด็กรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย สู้คนอื่นไม่ได้ ผู้ใหญ่ควรให้กำลังใจว่าแต่ละคนมีความสามารถเฉพาะตัวแตกต่างกันไป ไม่มีใครที่เก่งเหมือนกับคนอื่นหมดทุกอย่าง เช่นหนูมีความสามารถเด่นในเรื่อง.....หนูควรภูมิใจในความสามารถที่หนูมีอยู่

3.2 รู้จักปรับใจ ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักปรับใจ โดยเมื่อเด็กรู้สึกผิดหวัง ผู้ใหญ่ควรตั้งคำถามเพื่อให้เด็กทำความเข้าใจกับปัญหา ได้คิดและรู้จักทำใจบ้าง เช่น ถามว่า ถ้าไม่ได้เกมกดแล้วเสียอะไรบ้าง ถ้าเสียความสนุกสนานจะหาความสนุกสนานจากสิ่งอื่นทดแทนได้หรือไม่ หรืออาจจะให้เด็กรู้จักชะลอเวลาที่จะได้สิ่งที่ต้องการ เช่น ให้สะสมเงินค่าขนมเพื่อซื้อของเล่น เป็นต้น

3.3 รื่นเริงเบิกบาน เวลาที่เด็กอารมณ์ไม่ดี ผู้ใหญ่ควรแนะนำให้เด็กรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ของตนเอง เช่น อ่านการ์ตูนขำขัน ดูหนังหรือฟังเพลงที่สนุกครึกครื้น วาดรูป พูดคุยหรือเล่นสนุกสนานกับเพื่อน เป็นต้น หรือพ่อแม่อาจหาสิ่งที่เด็กชอบเล่นแล้วสนุกสนาน ให้ทำในยามว่างเพื่อความสุขร่วมกัน

นอกจากแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาแล้ว หากสนใจรายละเอียดเพิ่มเติม ท่านอาจจะหาความรู้ได้จากคู่มือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-11ปี ของกรมสุขภาพจิต

ลิขสิทธิ์ของกรมสุขภาพจิต
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
พิมพ์ครั้งที่ 2
จำนวน 20,000 เล่ม
พฤษภาคม 2546