

ความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี (ฉบับย่อ)

ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กเป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น โดยรู้จักอารมณ์ตนเองและผู้อื่น แสดงความเห็นใจหรือปลอบใจผู้อื่น อดทนและรอคอยได้ มีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักแบ่งปัน รู้ว่าทำผิด หรือยอมรับผิด พร้อมทั้งจะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยมีความกระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งทำให้ตนเองเกิดความสุข โดยมีความพอใจ ความอบอุ่นใจ และความสนุกสนานร่าเริง

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กจะช่วยให้ครู ได้ทราบถึงจุดดีจุดเด่นของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริมและจุดอ่อนที่ควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป รวมทั้งสามารถใช้ในการติดตามเพื่อดูพัฒนาการทางอารมณ์ว่ามีความก้าวหน้ามากน้อยเพียงใดเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ

1. **ด้านดี** เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด
2. **ด้านเก่ง** คือความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. **ด้านสุข** คือความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน

คำชี้แจง

ให้ครูตอบคำถามที่เกี่ยวกับเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา โดยเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับตัวเด็กที่เป็นอยู่จริงมากที่สุด ในข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ

ไม่เป็นเลย	หมายถึง	ไม่เคยปรากฏ
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	นานๆ ครั้งหรือทำบ้างไม่ทำบ้าง
เป็นบ่อยครั้ง	หมายถึง	ทำบ่อยๆ หรือเกือบทุกครั้ง
เป็นประจำ	หมายถึง	ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น

วิธีการประเมินและข้อพึงระวัง

1. ครูประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กในภาคการศึกษาที่ 2 หรือหลังจากคุ้นเคยกับนักเรียนอย่างน้อย 4 เดือน
2. ผลการประเมินเป็นคะแนนของเด็กรายบุคคล ไม่ควรนำไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่น ว่ากล่าว ตำหนิเด็ก หรือใช้เป็นข้อตัดสินในการคัดเลือกเด็ก



แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี

หัวข้อต่อไปนี้เป็นกรอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย “✓” ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวเด็กมากที่สุด

		ไม่เคย เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
1. ดี						
1.	รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น					
2.	รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					
3.	ชอบแกล้งเพื่อน					
4.	ยอมรับเมื่อทำผิด เช่น ขอโทษหรือยกมือไหว้					
5.	ทักทายหรือทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่					
2. เก่ง						
6.	มีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่างๆ ที่สนใจ					
7.	พยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง เช่น การบ้าน การฝีมือ					
8.	ท้อใจหรือล้มเลิกความตั้งใจเมื่อทำงานไม่สำเร็จ หรือเมื่อมีปัญหา					
9.	รู้จักรอคอยเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา เช่น เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ					
10.	เมื่อมีปัญหา ชอบคิดหาวิธีแก้ปัญหาหลายๆทาง					
3. สุข						
11.	ภูมิใจในจุดดีของตนเอง					
12.	มีอารมณ์ขัน					
13.	ทำกิจกรรมสร้างสุขให้ตนเองได้อย่างเหมาะสม					
14.	มีวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง เช่น อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง เล่นสนุก วาดรูป พูดคุยกับเพื่อน					
15.	เป็นเด็กอารมณ์ดี					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

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

ข้อ

1	2	4	5	6	7	
9	10	11	12	13	14	15

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

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

ข้อ 3 และ ข้อ 8

การแปลผล

องค์ประกอบ	คะแนนเทียบกับเกณฑ์ปกติ		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	ปกติ	สูงกว่าปกติ
ด้านดี (เต็ม 20 คะแนน)	1-12	13-19	20
ด้านเก่ง (เต็ม 20 คะแนน)	1-12	13-18	19-20
ด้านสุข (เต็ม 20 คะแนน)	1-13	14-19	20
ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) (เต็ม 60 คะแนน)	1-40	41-55	56-60

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าปกติ ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ปกติ เด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านอื่นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรร่วมกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านอื่นๆ อย่างต่อเนื่อง

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับที่ควรได้รับการพัฒนา ควรได้รับการประเมินซ้ำด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับสมบูรณ์ชุด 55 ข้อ เพื่อความชัดเจนในการแก้ไขปัญหาความฉลาดทางอารมณ์และต้องได้รับการเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างสม่ำเสมอและจริงจัง

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะก่อนที่เด็กจะเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งต้องเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยงและกระตุ้นไปในทางที่ไม่เหมาะสม การที่เด็กวัยนี้มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้เด็กผ่านพ้นวัยรุ่นไปได้ด้วยดีและมีความสำเร็จในอนาคต

การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กวัยนี้เช่นเดียวกับเด็กปฐมวัย ที่จำเป็นต้องทำเป็นประจำ เพื่อให้เด็กนำความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นอัตโนมัติ การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ทำได้หลายวิธีการ ได้แก่ สอนให้ทำอธิบายเหตุผล จูงใจ คอยกำกับให้ทำ หาเพื่อนทำด้วยกัน ให้คำชมเชยหรือเป็นกำลังใจเมื่อเด็กทำได้ดี และการเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก ซึ่งแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์เด็กวัย 6-11 ปี มีดังนี้



ด้านดี

1. **ควบคุมอารมณ์** ผู้ใหญ่ควรสอนเด็กว่าอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น โกรธ เสียใจ อิจฉา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้แต่ต้องรู้จักควบคุม เพราะหากไม่ควบคุมจะเกิดผลเสียติดตามมา เช่น ทะเลาะวิวาท ไม่มีใครอยากพูดด้วย ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง โดยรู้อารมณ์ตัวเอง ยอมรับและหาทางจัดการกับอารมณ์นั้นในทางที่เหมาะสม เช่น หันไปสนใจเรื่องอื่น นับ 1-10 หากเด็กควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ผู้ใหญ่ควรชมเชย ถ้าในสถานการณ์นั้นเด็กยังควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ให้เด็กเดินเสียงไปก่อน หลังจากนั้นให้เด็กรู้จักระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม เช่น พุดคุย เตะบอล เป็นต้น
2. **ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น** ผู้ใหญ่ควรฝึกให้เด็กรู้จักรับฟังผู้อื่น และกล่าวให้กำลังใจหรือปลอบใจผู้อื่น เวลาที่เขาไม่สบายใจ เพราะการรับฟังผู้อื่นจะทำให้รู้ว่าผู้อื่นคิดอย่างไร เข้าใจคนอื่นมากขึ้นมีเพื่อนมากขึ้น เหมือนกับการผูกมิตรต้องผูกที่ใจ
3. **ยอมรับผิด** เมื่อเด็กทำผิด ผู้ใหญ่ควรบอกเด็กว่าเด็กทำอะไรผิด ทำให้เกิดความเสียหายอย่างไร และให้โอกาสเด็กชี้แจงเหตุผล ส่วนเกณฑ์ในการลงโทษเป็นเรื่องที่ตกลงกันว่าจะยอมรับโทษมากน้อยเพียงใด แต่ทั้งนี้ควรพยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยอารมณ์ การด่าทอหรือใช้คำพูดที่รุนแรง และเยียนตี เช่น อาจลงโทษโดยการตัดค่าขนม งดออกไปเล่นนอกบ้านกับเพื่อนชั่วคราว งดดูรายการทีวีหรือเล่นเกม เป็นต้น ถ้าเด็กยังไม่รู้สึกผิด ทำผิดซ้ำอีก อาจใช้การตีเตือนให้รู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นไม่ถูกต้อง เพื่อเป็นการหยุดพฤติกรรม



ด้านแง่

1. **มุ่งมั่นพยายาม** ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กมีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้นานขึ้นและทำให้สำเร็จ เช่น การอ่านหนังสือ หรือการทำกรบ้าน โดยอาจพูดว่า “ตั้งใจอ่านนะลูก” หรือ “ทำให้สำเร็จนะลูก” หรือสอนให้เด็กให้กำลังใจตนเอง เช่น “เกือบจะเสร็จแล้ว” “ทนอีกนิด” “ฉันต้องทำได้” เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการฝึกให้เด็กมีสมาธิอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้นานขึ้นและทำจนสำเร็จ
2. **ปรับตัวต่อปัญหา** การฝึกให้เด็กแก้ไขปัญหาจะทำให้เด็กพึ่งตนเองได้ ผู้ใหญ่ควรให้เด็กมีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง สอนว่าการแก้ไขปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย หัดให้เด็กหาสาเหตุของปัญหา หาทางออกของปัญหาหลายๆ ทาง และเลือกทางออกที่มีผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด
3. **กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม** ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กพูดถึงความรู้สึกและความคิดเห็นหรือความสามารถของตนเอง กระตุ้นหรือสนับสนุนเมื่อเด็กมีทำที่ที่ต้องการ การแสดงออกและความชื่นชมจะทำให้เด็กมีความมั่นใจและมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น



ด้านสุข

1. **พอใจในตนเอง** ผู้ใหญ่ควรยกย่องชมเชยเมื่อเด็กทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ เพื่อให้เด็กรู้สึกภูมิใจ หากเด็กรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย สู้คนอื่นไม่ได้ ผู้ใหญ่ควรให้กำลังใจว่าแต่ละคนมีความสามารถเฉพาะตัวแตกต่างกันไป ไม่มีใครที่เก่งหมดทุกอย่าง เช่น หนูมีความสามารถเด่นในเรื่อง.....หนูควรภูมิใจในความสามารถที่หนูมีอยู่ และไม่ควรพูดเปรียบเทียบเด็กกับคนอื่น ๆ เพื่อให้เด็กรู้สึกดี
2. **รู้จักปรับใจ** ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักปรับใจ โดยเมื่อเด็กรู้สึกผิดหวัง ผู้ใหญ่ควรตั้งคำถามเพื่อให้เด็กทำความเข้าใจกับปัญหา ได้คิดและรู้จักทำใจบ้าง เช่น ถามว่า ถ้าไม่ได้เล่นเกม หนูจะเล่นอะไรแทนได้บ้าง หรืออาจจะให้เด็กรู้จักใช้เวลาที่จะได้สิ่งที่ต้องการ เช่น ให้สะสมเงินค่าขนมเพื่อซื้อของเล่น เป็นต้น
3. **รื่นเริงเบิกบาน** เวลาที่เด็กอารมณ์ไม่ดี ผู้ใหญ่ควรแนะนำให้เด็กรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ของตนเอง เช่น อ่านการ์ตูนขำขัน ดูหนังหรือฟังเพลงที่สนุกครึกครื้น วาดรูป พุดคุยหรือเล่นสนุกสนานกับเพื่อน เป็นต้น หรือพ่อแม่อาจหาสิ่งที่เด็กชอบเล่นแล้วสนุกสนาน ให้ทำในยามว่างเพื่อความสุขร่วมกัน

นอกจากแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาแล้ว หากสนใจรายละเอียดเพิ่มเติม ท่านอาจจะหาความรู้ได้จากคู่มือจัดกิจกรรมเสริมสร้างอิคิวนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา กรมสุขภาพจิต