

ความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก

วัชรพล วิวรรณ เกวพันธ์

เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข ชำนาญงาน
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัด
ขอนแก่น

บทคัดย่อ

ครอบครัว เป็นสถาบันหลักของสังคมที่จะปลูกฝังและพัฒนาคุณลักษณะที่ดีให้แก่เยาวชนของชาติด้วยการให้การพัฒนาเด็กในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านเชาว์ปัญญา หรือ ไอคิว และด้านความฉลาดทางอารมณ์ หรือ อีคิว เพื่อให้เด็กไทยของเราจะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นทั้งคนเก่ง คนดี และมีความสุข ไม่สร้างปัญหาแก่สังคมและประเทศชาติ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กไทย โดยเริ่มต้นจากการสร้างความพร้อมให้พ่อแม่/ผู้ปกครอง มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องและได้รับการฝึกหัดทักษะสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กและการที่พ่อแม่/ผู้ปกครองมีความรู้และแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กจะช่วยทำให้พ่อแม่แก้ไขปัญหาวฤทธิกรรมลูก และการพัฒนาคุณลักษณะที่สำคัญบางประการ อาทิเช่น การพัฒนาลูกให้มีความรับผิดชอบและมีระเบียบวินัย พร้อมทั้งเสริมสร้างให้ครอบครัวไทยมีความพร้อมและมีความสามารถในการพัฒนาเยาวชนไทยให้มีคุณภาพต่อไป⁽¹⁾

คำสำคัญ : ความฉลาดทางอารมณ์, ทักษะทางอารมณ์, อีคิว

สวัสดีครับพี่น้องทันตภิบาล, นักวิชาการและผู้ที่กำลังอ่านทุกท่าน บทความนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ หรือ อีคิว ซึ่งอีคิวทุกท่านคงคุ้นเคยกันดี แต่เราจะพัฒนาเด็กไทยของเราให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นทั้งคนเก่ง คนดี และมีความสุข ไม่สร้างปัญหาแก่สังคมและประเทศชาติได้อย่างไรนั้นต้องติดตามจากบทความนี้ครับ

บทนำ

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ตลอดชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยต้นของชีวิต การได้ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของลูกจะทำให้พ่อแม่ทราบจุดด้อยของเด็กที่ควรได้รับการแก้ไขและพัฒนา รวมทั้งการทราบจุดเด่นของลูกที่ควรส่งเสริม พร้อมทั้งมีแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของลูก ซึ่งจะช่วยให้ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข⁽²⁾

อีคิว เป็นคำค่อนข้างใหม่เมื่อเทียบกับไอคิวแต่อีคิวสามารถดึงดูดความสนใจคนได้มาก ทำให้คนหันมาสนใจคุณสมบัติเรื่องอีคิวของคนอย่างมาก อีคิวเป็นคำมาจากภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient และย่อว่า EQ ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้เป็นชาวอเมริกัน เช่นกันชื่อ Daniel Goleman เขียนเมื่อ ปี ค.ศ. 1995

อีคิว นั้นหมายถึงความสามารถของคนด้านอารมณ์จิตใจ และยังรวมถึงทักษะการเข้าสังคมด้วย ซึ่งที่จริงก็คือ วุฒิภาวะทางอารมณ์ หรือ ทักษะชีวิต นั่นเอง แต่คนทั่วไปแล้ว จะไม่ค่อยเข้าใจหรือไม่ซาบซึ้งนักกว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์นั้นหมายถึงอะไร จึงไม่ค่อยมีใครให้ความสนใจมากนัก จนกระทั่งมีคำว่า อีคิว เกิดขึ้น จึงเป็นคำที่ติดตลาดเหมือนคำว่า ไอคิว คนจึงหันมาสนใจและให้ความสำคัญขึ้นอย่างมากซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ดีทีเดียว⁽³⁾

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) หมายถึง วุฒิภาวะทางอารมณ์ เป็นสิ่ง ที่คนในสังคมปัจจุบันให้ความสนใจอย่างมาก พ่อแม่ในยุคปัจจุบันจึงมักจะปรารถนาให้ลูกของตนมี EQ ที่สูงและคาดหวังว่าลูกจะเติบโตเป็นคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์มีความเป็นผู้ใหญ่อันเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในมิติ ต่าง ๆ ในอนาคต ⁽⁴⁾

ช่วงแรกเกิดถึง 5 ปี เป็นช่วงที่สมองมีการพัฒนามากมาย เด็กจะซึมซับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากผู้ใหญ่ ไม่ว่า

จะเป็นประสบการณ์ทางบวกหรือทางลบจากการที่เด็กเห็นแบบอย่างและพ่อแม่ฝึกฝนให้เด็กกระทำสิ่งนั้นๆ สิ่งที่ได้เรียนรู้จะฝังรากเป็นลักษณะนิสัยหรือบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น หากพ่อแม่ต้องการปลูกฝังสิ่งดีงามแก่ลูก ไม่ว่าจะเป็นความฉลาดทางอารมณ์หรือความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา จึงต้องเริ่มวางรากฐานตั้งแต่วัยเริ่มต้นของชีวิตซึ่งถือได้ว่าเป็นเวลาทองของการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ในทางตรงกันข้ามหากเด็กได้รับการเรียนรู้และปลูกฝังคุณลักษณะทางลบตั้งแต่วัยเด็กเล็กก็จะเป็นอุปสรรคในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยต่อมา เพราะจะต้องตามแก้ไขนิสัย หรือความเคยชินที่ไม่ดีต่างๆ ซึ่งยากกว่าการสร้างใหม่ ทำให้ต้องใช้เวลาหรือความอดทนของพ่อแม่มากขึ้น ⁽³⁾

โครงสร้างและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กอายุ 3-5 ปี

ความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ

1. ด้านดี คือความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วย
 - 1.1 รู้จักอารมณ์ รู้จักลักษณะอารมณ์ของตนเอง และการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น
 - 1.2 มีน้ำใจ รู้จักแสดงความสนใจ แบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น
 - 1.3 รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรควร อะไรไม่ควร
2. ด้านเก่ง คือความพร้อมทางอารมณ์ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย
 - 2.1 กระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้ เป็นความสนใจใฝ่รู้ในสิ่งแวดลอมรอบตัว โดยการซักถามหรือการกระทำด้วยตนเองได้
 - 2.2 ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง เป็นการยอมรับและยืดหยุ่นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง
 - 2.3 กล้าพูดกล้าบอก เป็นการกล้าพูดกล้าบอกถึงความรู้สึก ความต้องการหรือเรื่องราวต่างๆ กับผู้อื่น
3. ด้านสุข คือความพร้อมทางอารมณ์ของบุคคลที่ทำให้เกิดความสุข ซึ่งประกอบด้วย

3.1 มีความพอใจ เป็นความรู้สึกพอใจจากการได้รับความรัก ความสนใจและความชื่นชมจากผู้อื่น

3.2 อ่อนน้อม เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับการดูแล ปกป้องคุ้มครอง

3.3 สนุกสนานร่าเริง เป็นความสามารถในการเล่น สนุกสนานกับการเล่น ทำกิจกรรมตามลำพังและร่วมกับผู้อื่น

โครงสร้างและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กอายุ 6-11 ปี

ความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ

1. ด้านดี คือความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วย

1.1 ควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถในการยับยั้งอารมณ์ตนเองได้

1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้และใส่ใจอารมณ์ผู้อื่น

1.3 ยอมรับผิด รับผิดขอการกระทำของตัวเอง รู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี ยอมรับผิดถ้าทำไม่ดี ไม่ถูกต้อง

2. ด้านเก่ง คือความพร้อมทางอารมณ์ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ

2.1 มุ่งมั่นพยายาม เป็นความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ

2.2 ปรับตัวต่อปัญหา เป็นการกล้าที่จะเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2.3 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นความรู้สึกกล้าที่จะบอกเล่าความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเองที่มีต่อเรื่องราวหรือสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

3. ด้านสุข คือความพร้อมทางอารมณ์ของบุคคลที่ทำให้เกิดความสุข

3.1 พอใจในตนเอง เป็นความรู้สึกว่าตนเองเก่งและมีคุณค่า เมื่อปฏิบัติดีหรือทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ และได้รับคำชมเชย

3.2 รู้จักปรับใจ เป็นความรู้สึกพึงพอใจที่เกิดจากการปรับหรือยืดหยุ่นความต้องการของตนเอง

3.3 รื่นเริงเบิกบาน เป็นความสามารถในการสร้างความสนุกสนาน

พัฒนาอิคิวกุ ด้วยการพัฒนาตนเองของพ่อแม่

มีเด็กจำนวนมากที่มีพัฒนาการทางอารมณ์ไม่ดี เนื่องมาจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องนี้มาจากปัญหาของพ่อแม่เอง ได้แก่ พ่อแม่ขาดความรู้และทักษะในการเลี้ยงดูลูกและการที่พ่อแม่มีความเชื่อและความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องในการเลี้ยงดู หรือพ่อแม่เองมีปัญหาส่วนตัว จึงขาดความพร้อมในการเลี้ยงดูลูก

ในการพัฒนาลูก พ่อแม่จึงจำเป็นต้องสำรวจทัศนคติและพฤติกรรมของตนเอง ที่มีผลต่อวิธีการเลี้ยงดูลูก ซึ่งจะส่งผลให้พ่อแม่สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสมในการเลี้ยงดูลูกได้ต่อไป

พ่อแม่คือบุคคลสำคัญในการพัฒนาอิคิวกุรัก ทำไมพ่อแม่จำนวนมากจึงไม่สามารถให้การพัฒนาทักษะทางอารมณ์แก่ลูกได้?

มีเด็กจำนวนมากที่มีพัฒนาการทางอารมณ์ไม่ดี อันเนื่องมาจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ไม่ถูกต้อง ทั้งๆ ที่การเลี้ยงดูนั้นทำไปด้วยความรัก แต่กลับทำให้ลูกนิสัยเสีย เจ้าอารมณ์ เอาแต่ใจตัวเอง ขาดวินัย ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือ เป็นเด็กขลาดกลัว ไม่เชื่อมั่นในตัวเอง การเลี้ยงที่ไม่ถูกต้อง เช่น การเลี้ยงดูที่พ่อแม่ตามใจมากเกินไป หรือ เข้มงวดมากเกินไป การเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องเหล่านี้มาจาก

1. พ่อแม่ขาดความรู้ความเข้าใจ หรือขาดทักษะในการเลี้ยงดูลูกที่ถูกต้อง

2. พ่อแม่มีความเชื่อและความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องในการเลี้ยงดูลูก

3. พ่อแม่มีปัญหาส่วนตัว เช่น ปัญหาทางจิตใจ ทางอารมณ์ ปัญหาความเครียด

4. พ่อแม่ผลักดันให้ลูกเป็นอย่างที่พ่อแม่ต้องการ โดยมองข้ามความสามารถและความถนัดของลูก พ่อแม่จำเป็นต้องเรียนรู้และแก้ไขตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้พ่อแม่สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการเลี้ยงดูลูกให้ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น

ทำไมพ่อแม่จึงต้องพัฒนาตนเองก่อน เพื่อการพัฒนาอีคิวลูก?

1. วิธีการสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แก่ลูก คือ พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างในการคิดการอย่างมีอีคิว ซึ่งเด็กจะซึมซับจากการเห็นแบบอย่างที่ทำพ่อแม่กระทำ มากกว่าการที่พ่อแม่บอกสอน ดังนั้นหากพ่อแม่ไม่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีได้ หรือ พ่อแม่มีปัญหาทางอารมณ์ก็เป็นการยากลำบากที่เด็กจะเรียนรู้ความฉลาดทางอารมณ์ได้ และยังมีผลเสียที่ทำให้เด็กเรียนรู้สิ่งที่ไม่ถูกต้อง ส่งผลต่อปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมในอนาคต

2. การที่พ่อแม่มีวิธีการเลี้ยงดูลูกที่ไม่ถูกต้อง เช่น การเลี้ยงดูแบบดูแลปกป้องมากเกินไป หรือ เข้มงวดมากเกินไป ส่วนหนึ่งเกิดจากความเชื่อหรือความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องของพ่อแม่ในการเลี้ยงดูลูก ดังนั้นหากพ่อแม่ตระหนักรู้และปรับเปลี่ยนความเชื่อนั้นๆ ย่อมส่งผลให้พ่อแม่มีวิธีการเลี้ยงดูลูกที่เหมาะสมได้

เรื่องที่น่าสนใจอย่างยิ่งสำหรับอีคิว

อีคิว เป็นเรื่องที่สอนให้เกิดขึ้นได้ สามารถฝึกฝนให้ลูกของเรามีอีคิวที่ดีขึ้นสูงขึ้น ในขณะที่เราไม่สามารถทำให้ลูกมีอีคิวสูงขึ้น

- คนที่มีอีคิวดีมักจะเป็นคนที่มีความสุขในชีวิต ในขณะที่คนที่มีอีคิวต่ำอาจมีปัญหาชีวิตมากมายได้

- คนที่มีอีคิวดี มักจะประสบความสำเร็จสูง ในขณะที่คนที่มีอีคิวต่ำก็ไม่สามารถรับประกันได้ว่าคนนั้นจะประสบความสำเร็จ มีความสุข มีชื่อเสียงเสมอไป

- คนที่มีอีคิวดี มักประสบผลสำเร็จดีมากในการเรียนหนังสือ หรือทำงานด้านวิชาการ แต่เรื่องที่ไม่เกี่ยวกับวิชาการ คนอีคิวสูงอาจไม่ประสบผลสำเร็จ เช่น เรื่องชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว หรือชีวิตในสังคม ทั้งนี้จากเหตุผลที่ว่า การวัดระดับอีคิวของคนที่ทำอยู่ในปัจจุบันนั้นวัดความสามารถของคนเพียงไม่กี่อย่าง การวัดอีคิวจะวัดความสามารถด้านภาษา และการคิดคำนวณเป็นส่วนใหญ่ แต่ที่จริงแล้วความสามารถของคนนั้นมีมากมายหลายด้าน เช่น ความสามารถด้านต่อไปนี้

- ดนตรี
- กีฬา-การเคลื่อนไหว
- ศิลปะ
- ภาษา
- สังคม
- การคิดคำนวณ
- เครื่องยนต์กลไก
- ตรรกะ
- การเข้าใจผู้อื่น
- อื่นๆ

คนที่มีความสามารถเด่นๆ เฉพาะทางที่รู้จักกันดีในสังคมโลก เช่น

- Magic Johnson เป็นนักบาสเก็ตบอลที่เก่งมาก
- Mozart เป็นนักดนตรีระดับโลก
- Martin Luther King Jr. เป็นผู้นำที่มีความสามารถมาก
- Sigmund Freud สามารถเข้าใจเรื่องจิตใจคนอย่างละเอียด

ฉะนั้นจึงควรส่งเสริมลูกให้พัฒนาความสามารถเฉพาะตัวของเขาให้เต็มที่ถ้ามี ผู้ใหญ่ไม่ควรไปขัดขวางเขาแต่ผู้ใหญ่ควรช่วยเขา

องค์ประกอบของอีคิว

ทักษะทางอารมณ์ หรือ อีคิวของคนอาจจัดได้เป็นเรื่องใหญ่ๆ 5 เรื่อง คือ ⁽²⁾

1. สามารถรู้อารมณ์ตัวเอง
2. สามารถบริหารอารมณ์ตัวเอง
3. สามารถทำให้ตัวเองมีพลังใจ
4. สามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่น
5. สามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

1. สามารถรู้อารมณ์ตัวเอง

คนที่จะมีทักษะชีวิตที่ดีจะต้องมีคุณสมบัติข้อนี้คือเป็นที่รู้ตัวที่กำลังรู้สึกอย่างไร หรือสามารถติดตามความรู้สึกของตัวเองได้ในขณะที่อารมณ์กำลังบังเกิดขึ้นในตัวเรา เช่น รู้สึกว่าเรากำลังเริ่มรู้สึกโกรธ หรือเริ่มรู้สึกไม่พอใจแล้ว ฉะนั้นเราจึงต้องมีการสังเกตตัวเราเองอยู่เสมอ การรู้ว่าตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไรจะทำให้คนๆ นั้นควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ชั่ววูบ แล้วทำอะไรที่มีผลร้ายแรงดังที่เราเคยได้ยินเสมอๆ ว่า “เขาฆ่าคนตายเพราะเกิดบันดาลโทสะ”

การรู้ว่าตัวเองกำลังมีอารมณ์แบบใดนอกจากจะทำให้เราควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นยังทำให้เราสามารถหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นได้เร็วขึ้น เพราะทำให้เรารู้จักไปหาทางระบายอารมณ์นั้นออกไปอย่างเหมาะสมถูกต้อง คนที่ไม่รู้จักหรือไม่รู้สึกถึงอารมณ์ตัวเองมากๆ จะไม่สามารถแสดงออกซึ่งอารมณ์ อาจกลายเป็นคนเฉยเมยเป็นคนไม่สนใจ ไม่รู้สึกขบขันในเรื่องควรขบขันคือไม่มีอารมณ์ขัน ซึ่งจะกลายเป็นคนน่าเบื่อสำหรับผู้อื่นได้ เพราะเป็นคนจืดชืดไร้สีสัน

วิธีสอนให้ลูกรู้อารมณ์ตัวเองคือ พ่อแม่ต้องคอยสังเกตอารมณ์ลูกและพูดคุยถามถึงอารมณ์ของลูกที่เปลี่ยนไป เช่น พ่อแม่ อาจถามว่า “วันนี้ดูลูกอารมณ์ไม่ดี หนูมีอะไรไม่สบายใจหรือ?” และพ่อแม่เองจะต้องรู้และแสดงอารมณ์ของตัวเองให้เหมาะสมด้วย เช่น พูดว่า “วันนี้แม่รู้สึกหงุดหงิดไปหน่อยนะลูก”

2. สามารถบริหารอารมณ์ตัวเอง

ทุกคนเมื่อมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นแล้วต้องรู้วิธีที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ อย่างเหมาะสม เช่น เกิดอารมณ์โกรธ อารมณ์ไม่พอใจอะไรใครจะต้องหาทางออก ไม่ใช่เก็บกดสะสมอารมณ์เหล่านี้ไว้มากๆ ซึ่งจะเกิดอาการทนนไม่ไหวแล้วถึงจุดหนึ่งจะระเบิดอารมณ์ออกมารุนแรง โดยทำร้ายคนอื่นหรือทำร้ายตนเอง เช่น ฆ่าตัวตาย

วิธีบริหารอารมณ์หรือการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

- พุดระบาย ให้คนที่พุดด้วยได้รับฟัง ซึ่งคนที่รับฟังมักจะช่วยปลอบใจได้ไม่มากนักน้อย หรือเขาอาจแสดงความเห็นใจด้วย
- ทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่ง โดยคิดไตร่ตรองว่าคนที่ทำให้เราเกิดอารมณ์นี้เขาเป็นอย่างไร มีเหตุผลอะไร มีเจตนาร้ายหรือไม่ หรือเขามีปัญหาอะไร เป็นต้น ถ้าเราสามารถเข้าใจเขาได้ เราอาจเกิดความเห็นใจเขาหรือให้อภัยเขา ซึ่งจะลดลดอารมณ์ของเราลงได้
- หาวิธีผ่อนคลายให้ตัวเอง เช่น อาจไปเล่นกีฬา ร้องเพลง ฟังเพลง เล่นดนตรี เป็นการคลายเครียด
- วิธีอื่นๆ แต่ละคนอาจมีวิธีทำแตกต่างกันไปบ้าง เช่น บางคนอาจไปเดินเล่น ไปซื้อของ ไปทำงานอดิเรกที่ตัวเองชอบ เป็นต้น

ในชีวิตประจำวันทุกคนต้องจัดการกับอารมณ์ของตนเองอยู่แล้ว เพราะทุกวันเราจะเกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้น เช่น อารมณ์เบื่อ เศร้า เครียด หงุดหงิด รำคาญ ซึ่งโดยทั่วไปควรจะหากิจกรรมทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ไปเที่ยว ไปคุยกับเพื่อน และอื่นๆ อีกมาก

วิธีช่วยลูกมีทักษะที่ดี พ่อแม่สามารถทำเป็นตัวอย่าง หรือแนะนำให้ลูกมีงานอดิเรกทำ แนะนำให้ลูกเป็นคนชอบอ่านหนังสือ คุยกับเพื่อน และที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งคือถ้าเล่นดนตรีได้จะดีมาก ดนตรีเป็นเพื่อนที่ดีมากของมนุษย์ ถ้ามีโอกาสและลูกชอบ พ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกเลือกเรียนดนตรีอย่างหนึ่ง อย่างที่สอง

คือ การเล่นกีฬา เด็กควรเลือกกีฬาที่ชอบและสามารถเล่นได้ตลอดชีวิต เพราะนอกจากจะคลายเครียดยังช่วยให้สุขภาพแข็งแรงอีกด้วย ซึ่งเป็นการป้องกันโรคต่างๆ ได้มาก จนมีคำพูดที่ว่า “กีฬาๆ เป็นยาวิเศษ”

3. สามารถทำให้ตนเองมีพลัง

คือเป็นคนที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจหรือแรงใจให้อยากทำสิ่งต่างๆ ในชีวิต ไม่เป็นคนย่อท้อหมดเรี่ยวแรงง่ายๆ หรือยอมแพ้โดยง่ายตาย สิ่งเหล่านี้จะเกิดได้มาจากหลายๆ องค์ประกอบ เช่น

- พ่อแม่ปลูกฝังมาให้แต่เด็ก เช่น พ่อแม่ชื่นชมในความสำเร็จของลูก ลูกก็จะกลายเป็นคนอยากมีความสำเร็จ หรือพ่อแม่คอยให้กำลังใจและคอยสนับสนุนเวลาลูกทำอะไร

- การมีทัศนคติที่ดี เช่น พ่อแม่พูดว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” หรือมีทัศนคติว่าคนนั้นต้องมีความพากเพียรทุกอย่างไม่มีใครทำอะไรมาอย่างง่าย

- วัฒนธรรม หลายวัฒนธรรมสอนเด็กให้เป็นคนขยัน อดทน เช่น วัฒนธรรมจีน

- อารมณ์ คนที่มีอารมณ์ดีจึงจะมีจิตใจอยากทำสิ่งต่างๆ ถ้าเป็นคนมีปัญหาทางจิตใจ มีความขัดแย้งในชีวิตและครอบครัวจะมักไม่มีความตั้งใจในการทำงาน

- ความหวัง คนมีพลังใจทำอะไรต่อไปได้ต้องเป็นคนที่มีความหวังเป็นตัวหล่อเลี้ยงจิตใจให้อยากทำต่อไป

- มองโลกในแง่ดี คนมองโลกในแง่ดีจะสามารถมองหาจุดดีๆ จากทุกๆ อย่างรอบตัวได้ คนนั้นก็จะสามารถมีแรงจูงใจในการทำอะไรต่อไป ตัวอย่างที่เคยได้ยิน เช่น มีสามีภรรยาคนหนึ่งทะเลาะกันบ่อยมาก แต่เวลาไม่ทะเลาะกันเพื่อนๆ จะเห็นว่าเขามีความสุขดีแม้ว่าเวลาทะเลาะกันฝ่ายภรรยาจะค่อนข้างก้าวร้าวและจะชอบเอาจานชามขว้างใส่สามี วันหนึ่งเพื่อนสามีจึงถามสามีว่าเห็นทะเลาะกันบ่อยๆ เหตุใดจึงยังมีความสุขได้ สามีจึงตอบเพื่อนว่ามีความสุขได้ เพราะเวลาภรรยา

ขว้างจานชามใส่ตน ถ้าตนหลบทันตนก็มีความสุข ส่วนถ้าตนหลบไม่ทันแล้วโดนขว้างภรรยาตนก็มีความสุข

4. สามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่น

ความสามารถนี้เป็นคุณสมบัติของผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับจิตใจผู้อื่นจะขาดไม่ได้เลย เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ แต่ที่จริงแล้วทุกๆ คนเป็นคนที่คนอื่นนิยมชมชอบ เป็นคนที่เพศตรงข้ามชอบ ทำให้เข้ากับคนอื่นได้ดี เป็นคนที่มีเสน่ห์ และสามารถเข้าถึงสังคมได้เป็นอย่างดี

ความสามารถนี้ หมายถึง เราสามารถเข้าใจได้ หรือรู้ได้ว่าถ้าเราเป็นเขาเราจะรู้สึกอย่างไร ซึ่งหมายถึงความเห็นใจคนอื่น หรือความสามารถที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรานั่นเอง การที่คนเราจะสามารถเข้าใจจิตใจผู้อื่นได้เขาจะต้องเข้าใจตัวเขาเองก่อน เขาต้องรู้จักตัวเอง และมีความรู้สึกของตัวเองเสียก่อนว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร จึงจะสามารถ อ่านความรู้สึก ของผู้อื่นได้

การที่จะอ่านความรู้สึกคนอื่นได้ดี จะต้องเป็นคนที่สามารถอ่านภาษาท่าทางได้ดี เพราะคนส่วนใหญ่แล้วจะแสดงอารมณ์เป็นภาษาท่าทางมากกว่าการแสดงอารมณ์เป็นคำพูด เช่น คนเวลาโกรธ มักจะแสดงท่าทางโกรธแบบต่างๆ เช่น หน้าอกรับตึง มีริ้วรอยแตก กระทั่ง เกล็ดแตกเท่าโครมๆ ปิดประตูปังปัง เป็นต้น แต่มีน้อยคนที่เวลาโกรธจะใช้คำพูดแสดงออกมาตรงๆ ว่า “ฉันกำลังรู้สึกโกรธคุณมากเลย คุณทำอย่างนี้ได้อย่างไร”

การอ่านภาษาท่าทางทำได้โดยการสังเกตการแสดงออกของ

- น้ำเสียง เช่น เสียงดู เสียงหวาน เสียงกักปิดพูด
- สีหน้า เช่น สีหน้ายิ้มแย้ม บูดิ่ง เฉยเมย เคร่งเครียด เหงื่อหน้าย คร่ำ

- แววตา เช่น แจ่มใส เป็นประกาย เคียดแค้น หม่นหมอง อมทุกข์ โศก

- กริยาต่างๆ เช่น ทำนั่ง เบือนหน้าหนี นั่งห่างๆ นั่งเข้ามาใกล้ชิดเกินไป นั่งแบบผ่อนคลาย นั่งกระสับกระส่าย

5. สามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

เป็นคุณสมบัติที่มีความสำคัญอีกเช่นกัน เพราะคงไม่มีประโยชน์ที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี แต่ไม่สามารถทำให้ความสัมพันธ์นั้นยั่งยืนยาวนานได้ คือจะต้องรู้จักหล่อเลี้ยงความสัมพันธ์ที่มีอยู่ให้มีอยู่ต่อไป ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสามารถในการบริหารจัดการกับความรู้สึกของผู้อื่น โดยทำให้คนอื่นที่อยู่ใกล้เราแล้วเขาเกิดความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตัวเขาเอง และเขาเกิดความรู้สึกที่ดีกับเราด้วย เช่น เราสามารถทำให้เขารู้สึกว่าเรา

- เห็นเขาสำคัญ
- ให้เกียรติเขา
- ยกย่องเขา
- เข้าใจเขา
- เห็นเขามีคุณค่า
- ช่วยเหลือเขา
- เป็นมิตรกับเขา
- หวังดีต่อเขา
- รักเขา

ความสามารถในการรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ยิ่งขึ้นกับว่า เรานั้นสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกของเราเองได้ดีแค่ไหน ไม่เช่นนั้นแล้วเขาจะรู้สึกไม่เข้าใจเรา ไม่รู้จักเรา เข้าไม่ถึงเรา ทำให้เขาไม่ค่อยแน่ใจว่าเรานั้นเป็นคนอย่างไร วางใจได้แค่ไหน จริงใจเพียงใด เป็นต้น

อย่างไรก็ตามการที่คนเราจะประสบความสำเร็จพร้อมๆ กับการมีความสุขในชีวิต ก็ควรจะต้องมีองค์ประกอบของ IQ, EQ และ AQ อยู่ในตัวในเกณฑ์ที่เหมาะสม จะขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดไปไม่ได้⁽⁵⁾

เห็นไหมครับว่าความสามารถในการรู้จักดูแลและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัยและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข หรือ มีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ และมีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะสร้างสรรค์ความสุขทางจิตใจ นั่นก็คือคุณสมบัติของความฉลาดทางอารมณ์นั่นเอง

โอกาสต่อไปอย่าลืมติดตามความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก ตอน การเลี้ยงดูอย่างไรที่จะเสริมสร้างอิคิวให้แกลูกรัก ซึ่งผมจะนำมาเสนอให้ทุกท่านได้อ่านกันอีก แล้วพบกันใหม่ สวัสดีครับ



เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-11 ปี**. พิมพ์ครั้งที่ 5. นนทบุรี : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก;2547.
2. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือฝึกอบรมสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กอายุ 3-11 ปี**. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี:สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก;2547.
3. นงพงา ลิ้มสุวรรณ. **ไอคิวและอีคิว. เลี้ยงลูกถูกวิธี ชีวีเป็นสุข**. พิมพ์ครั้งที่ 9, กรุงเทพมหานคร : พรินต์ติ้งเพรส;2542.
4. จันทรขลิ มาพุทธ. สร้าง IQ EQ AQ สำหรับเด็กปฐมวัย: **วารสารศึกษาศาสตร์** 2546 มิ.ย.-ต.ค.; 15(1):7.
5. สุภาพร ปิตวิวัฒนานนท์. **ไอ คิว (I.Q)**. [ออนไลน์] 2552 [อ้างเมื่อ 11 มิถุนายน 2553] จากhttp://www.praram9.com/th/article_detail.php?id=114

Review article

Emotional Quotient in Children

Wacharaphol Wiwat Thaopan

Sirindhorn College of Public Health
Khon Kaen Province

Abstract

Family is the core institution in society to cultivate and develop good characteristics for the youth of the nation by providing child development in all aspects, including intelligence quotient (IQ), and emotional quotient (EQ). Consequently children can become good, happy and intelligent adults, not making problems to society and the nation.

Developing emotional quotient in Thai children begins with providing Thai parents/guardians of knowledge, understanding and skill training essential for child emotional quotient development. Knowledgeable parents can correct child behavior problems and build up good characters for instance responsibility and discipline as well as can reinforce Thai families to be ready and capable of developing fine quality Thai youth ⁽¹⁾.

Keywords : Emotional quotient, Emotional skills, EQ