



การจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะความฉลาด ทางอารมณ์และสังคมสำหรับเด็กปฐมวัย

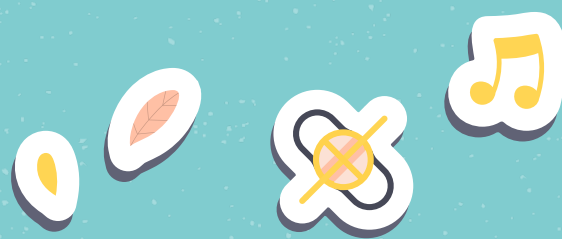
รองศาสตราจารย์ ดร.นันทิยา น้อยจันทร์
อ.ดร.ดวงกมล จงเจริญ
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา





ความฉลาดทางอารมณ์ (EMOTIONAL QUOTIENT)

ความสามารถที่จะเข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามวัย
สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ความฉลาดทาง
อารมณ์ทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม





องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)



01

ด้านดี

ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่
ร่วมกับผู้อื่นได้



02

ด้านเก่ง

ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะ
พัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ

03

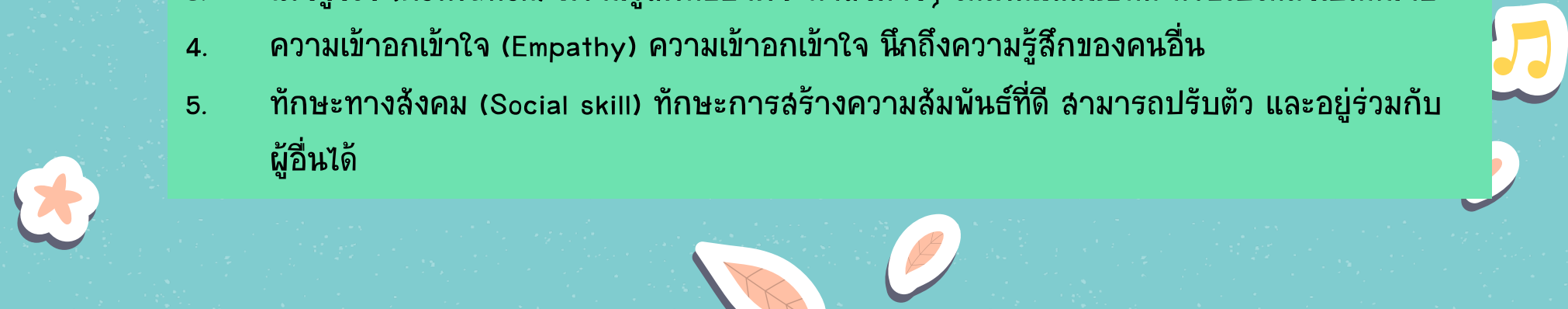
ด้านสุข

ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้
ตนเองมีความสุข





องค์ประกอบสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ความสามารถในการรับรู้ และเข้าใจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก คุณค่าที่ตัวเองยึดถือ และแรงผลักดันภายใน ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ รวมถึงการประเมินตนเอง
 2. การควบคุมตัวเอง (Self-regulation) การควบคุมอารมณ์ของตนเอง รู้จักยับยั้งชั่งใจ
 3. แรงจูงใจ (Motivation) ความรู้สึกที่อยากจะทำสิ่งต่างๆ ให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี หรือไปให้ถึงเป้าหมาย
 4. ความเข้าอกเข้าใจ (Empathy) ความเข้าอกเข้าใจ นี้ถึงความรู้สึกของคนอื่น
 5. ทักษะทางสังคม (Social skill) ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สามารถปรับตัว และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
- 



ลักษณะ 9 ด้าน
ที่ควรปลูกฝังให้เกิดแก่เด็ก

เด็กก่อนวัยเรียน อายุ 3 – 5 ปี		เด็กวัยเรียน อายุ 6 – 11 ปี	
ดี	รู้จักอารมณ์	ดี	ควบคุมอารมณ์
	มีน้ำใจ		ใส่ใจ และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น
	รู้ว่าอะไรผิด อะไรถูก		ยอมรับผิด
เก่ง	การกระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้	เก่ง	มุ่งมั่นพยายาม
	ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง		ปรับตัวต่อปัญหา
	กล้าพูดกล้าออก		กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
สุข	มีความพอใจ	สุข	พอใจในตนเอง
	อบอุ่นใจ		รู้จักปรับใจ
	สนุกสนานร่าเริง		รื่นเริงเบิกบาน



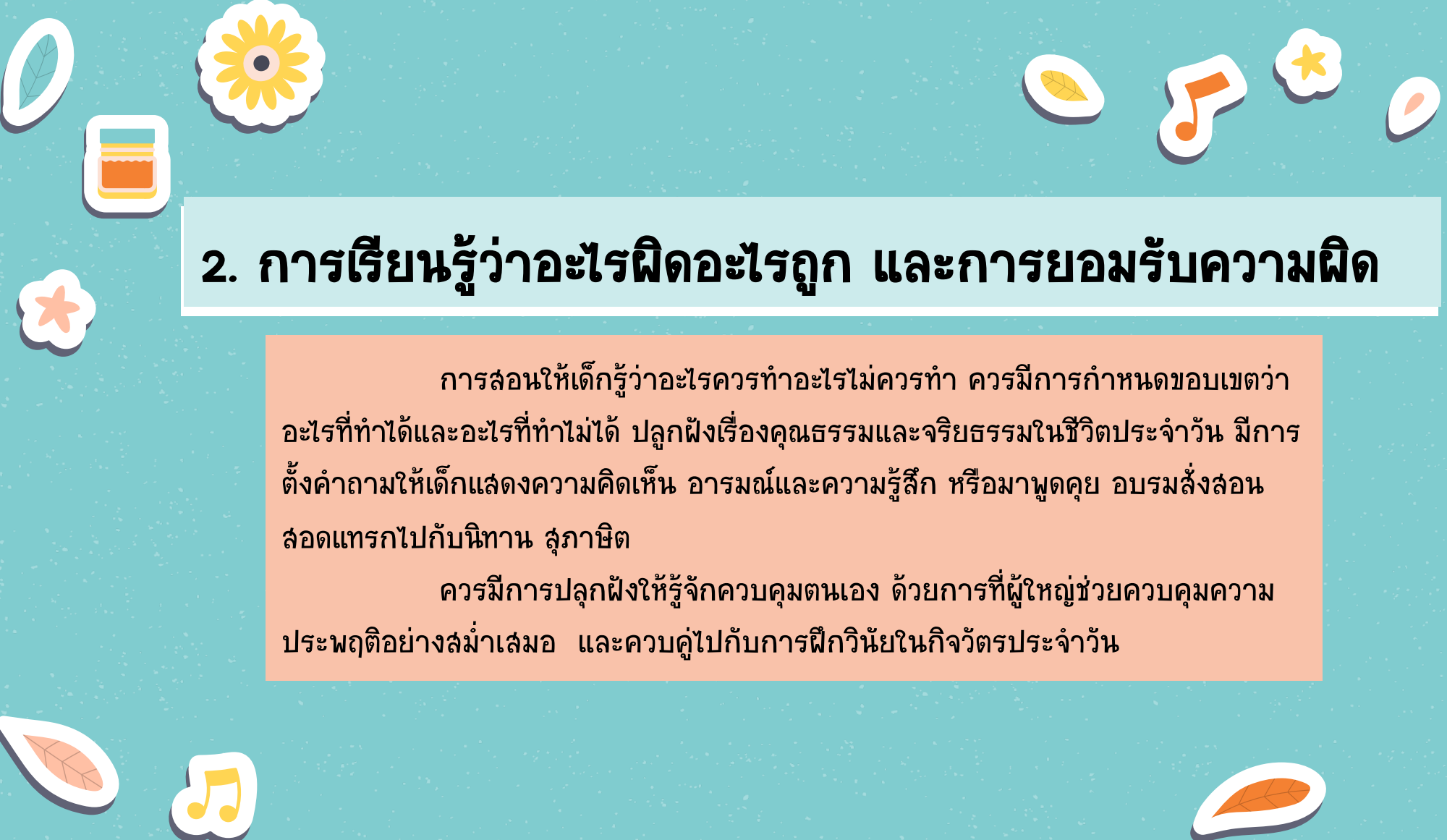
1. การรู้จักและควบคุมตนเอง

เริ่มต้นที่การฝึกให้ได้รู้ว่าเขากำลังมีอารมณ์
อย่างไร รู้จักถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกของตนเองออกมาเป็น
คำพูด เพื่อให้ได้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เมื่อโตขึ้นก็จะ
สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี

การควบคุมตนเองมี 2 ประการ คือ

- 1) ควบคุมความอยากได้ อยากเป็น ไม่ทำตามใจ
ตนเอง
- 2) การรู้จักอารมณ์ตนเองและสามารถทำให้สงบได้
โดยที่ไม่เก็บกดอารมณ์ความรู้สึกไว้

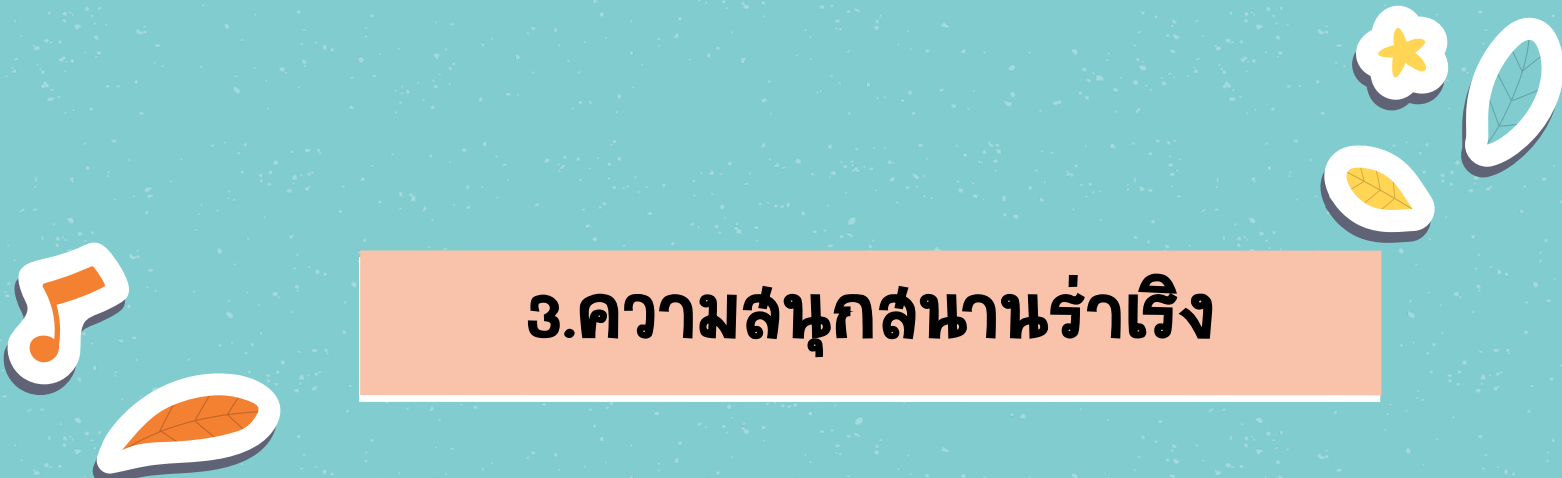




2. การเรียนรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก และการยอมรับความผิด

การสอนให้เด็กรู้ว่าอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ ควรมีการกำหนดขอบเขตว่าอะไรที่ทำได้และอะไรที่ทำได้ไม่ได้ ปลุกฝังเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมในชีวิตประจำวัน มีการตั้งคำถามให้เด็กแสดงความคิดเห็น อารมณ์และความรู้สึก หรือมาพูดคุย อบรมสั่งสอน สอดแทรกไปกับนิทาน สู่ชีวิต

ควรมีการปลุกฝังให้รู้จักควบคุมตนเอง ด้วยการที่ผู้ใหญ่ช่วยควบคุมความประพฤติอย่างสม่ำเสมอ และควบคู่ไปกับการฝึกวินัยในกิจวัตรประจำวัน



3.ความสนุกสนานร่าเริง

ความสุขของเด็กปฐมวัยเป็นความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นความสุขที่ได้จากการเล่น ไม่ว่าจะเป็นการเล่นตามลำพัง หรือการเล่นกับกลุ่มเพื่อน เด็กมีโอกาสดที่ได้เล่นสนุกสนานจะทำให้เด็กมีจิตใจร่าเริง มีพื้นฐานอารมณ์ที่ดี



ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความฉลาดและความสามารถทางสมองอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นแนวคิดที่สามารถจัดการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นกับเด็กปฐมวัย โดยส่งเสริมให้เด็กแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ปรับตัวได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเติบโตเป็นคนดีเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมทั้งสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีความอดทนกระตือรือร้นต่องาน เห็นอกเห็นใจผู้อื่น หากเด็กมีคุณลักษณะดังกล่าวจะเป็นที่ยอมรับในสังคม ในขณะที่เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ มักจะมีปัญหาในการปรับตัวกับเพื่อน ไม่มีความสุขในการเรียนรู้

ปัจจัยของความฉลาดทางอารมณ์

1. พันธุกรรมและพื้นฐานอารมณ์

พันธุกรรม คือ ตัวกำหนดให้มนุษย์ทุกคนมีลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์แตกต่างกันไปติดตัวมาแต่กำเนิดเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม อารมณ์และบุคลิกภาพนี้มีพื้นฐานอารมณ์ดี จึงเหมือนกับคนที่มีทุนสำรองของชีวิตที่ติดตัวมาแต่เกิด

2. สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู

การเลี้ยงดูในสภาพเหมาะสมกับอารมณ์สามารถช่วยพัฒนากล่อมเกลาและควบคุมพื้นฐานอารมณ์ด้านลบได้ ขณะเดียวกันก็สามารถจะส่งเสริมพื้นฐานอารมณ์ด้านบวกให้ดีขึ้นทีละเล็กละน้อย ขึ้นไปเปรียบได้กับพื้นที่บอบบาง หากไม่ได้รับการสร้างเสริมเติมเต็มให้แข็งแรงขึ้น พื้นนั้นก็将在สภาพเดิมที่ง่ายต่อการผุพังเมื่อได้รับแรงกระทบ



คุณลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์



สโตน และดิลลีฮันท์ (อ้างอิงใน Stone and Oillehunt, 1978) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. ความสามารถในการรู้จักเข้าใจในตนเอง ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง
 2. มีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง
 3. ความสามารถในการบริหารความรู้สึกของตนเอง
 4. การจัดการกับความเครียด
 5. มีการเอาใจเขามาใส่ใจในเรา
 6. มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
- 

คุณลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

7. การเปิดเผยตนเอง
8. มีความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง
9. มีการยอมรับนับถือตนเอง
10. มีความรับผิดชอบ
11. กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
12. สามารถแก้ปัญหาข้อขัดแย้งต่างๆ ได้

THANK YOU

