



แนวทางการพัฒนา ความจดจำทางอารมณ์เด็กปฐมวัย

สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)



กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
Division of Mental Health Promotion and Development





แนวทางการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์เด็กปฐมวัย

สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)



ความฉลาดทางอารมณ์ สำคัญอย่างไรในเด็กปฐมวัย

ช่วงปฐมวัยคือช่วงเวลาแห่งรากฐานของการพัฒนา ก้าวไปสู่ความสำเร็จในอนาคต การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กปฐมวัยเป็นสิ่งที่เสริมสร้างให้เกิดกับเด็กได้ แหล่งเรียนรู้ที่สำคัญยังคงเป็นเด็กที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ดี สามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ รวมทั้งสามารถใช้สติปัญญาได้อย่างเต็มที่ และเติบโตเป็นคนดี มีความสุข ประสบความสำเร็จในชีวิต นอกจากนี้ ยังเป็นอีกหนึ่งที่ช่วยป้องกันปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และปัญหาด้านสุขภาพจิตของเด็กได้อีกด้วย



คุณลักษณะ:ด้านย่อหย่อนต่าง ๆ ของเด็กปฐมวัย หากได้รับการส่งเสริมอย่างเหมาะสม จะพัฒนาให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีในวัยเรียนและผู้ใหญ่ เช่น ด้านการรับรู้ความรู้ของตนเอง ในวัยแรกเกิด-5 ปี จะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ในวัยเรียน และรู้จักกับความต้องการได้เมื่อเข้าโถเป็นผู้ใหญ่ หรือการปลูกฝังให้เด็กเรียนรู้ที่จะปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง เมื่อเด็กเข้าสู่วัยเรียน จะสามารถปรับตัวต่อปัญหาและรู้จักตัดสินใจแก้ปัญหาได้เมื่อยังผู้ใหญ่ เป็นต้น

ความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิว (Emotional Quotient) คือ

ความสามารถที่จะเข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อีคิว ประกอบด้วยด้านย่อย 3 ด้าน ได้แก่

ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข สำหรับเด็กแรกเกิด-5 ปี

มีคุณลักษณะ:แต่ละด้าน ดังนี้

ด้านดี

คือ ความสามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้แก่ รู้จักอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น มีน้ำใจ รู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด

ด้านเก่ง

คือ ความสามารถที่จะพัฒนาตนเอง ไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ได้แก่ กระตือรือร้น/สนใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และกล้าพูด กล้าบอก

ด้านสุข

คือความสามารถสร้างความสุขให้ตัวเองได้ ได้แก่ มีความพอใจ อบอุ่นใจ และสนุกสนานร่าเริง



แนวทางการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กแรกเกิด-2 ปี สำหรับ อสม.



อสม.เยี่ยมบ้าน
เด็กแรกเกิด-2 ปี

สอดส่อง ค้นหา

- สังเกตพฤติกรรมเสี่ยงของเด็ก/
พฤติกรรมการเลี้ยงดูของพ่อแม่/สัมพันธภาพในครอบครัว
- ใช้แบบสังเกต/แบบติดตาม

ใส่ใจรับฟัง
สายตา/หู/ใส่ใจรับรู้อารมณ์-
ความรู้สึก/
พูดคุยกับค่าແเน່*

ไม่ใช่

ถูแลติดตาม
เยี่ยมบ้าน

ใช่

ส่งต่อ
รพ.สต.



คำแนะนำเพื่อเสริมสร้างความรักความผูกพันให้เกิดขึ้นกับเด็กแรกเกิด - 2 ปี

ในกรณีที่ อสม. สังเกตพบว่า เด็กอายุแรกเกิด-2 ปี ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่หรือผู้ดูแลน้อยกว่าที่ควรเป็น ควรให้คำแนะนำหรือเสริมสร้างความรัก ความพูนพันเพื่อเป็นต้นทุนสำหรับช่วงวัย 3-5 ปี ดังนี้

พฤติกรรมที่เด็กควรได้รับ

พฤติกรรมของผู้อ่อน ผู้ดูแลที่ควรกระทำ

กิน

การดูแลสุขภาพ

- ในช่วงแรกเกิดถึง 6 เดือนแรกควรให้เด็กกินนมแม่อย่างเดียว
- หลังจาก 6 เดือนมีการเสริมอาหารตามวัยที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ เช่น ข้าวกล่อง ปลา เนื้อสัตว์ ตับ ไข่ พักสอด พลไม้สอด อาหารที่มีไอโอดีนและธาตุเหล็ก และอาหารที่รสชาติจัด อ่อนๆ แต่ก็มีปรุงอาหารโดยใช้เกลือเสริมไอโอดีน และมีอย.กำกับ กีฬาคัญหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรควรรับประทานยาเม็ดบำรุงเลือด ผสมไอกอตันต่อเนื่องตั้งแต่แรกคลอดอย่างน้อย 6 เดือน
- ต้องพยายามปรับวัฒนาตามเกณฑ์สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก เพื่อป้องกันโรคต่างๆ
- ต้องชี้น้ำหนัก วัดส่วนสูง สังเกตพัฒนาการ และสังเกตความผิดปกติของลูกเมื่อเก็บกับเด็กวัยเดียวกัน เพื่อดูการเจริญเติบโต
- ให้เด็กปฏิบัติภาระประจำวันตามพัฒนาการของเด็กแต่ละวัยด้วยตนเอง เช่น กินข้าว ขับถ่าย เป็นต้น

กอด

การสร้างความผูกพัน

- สัมผัส โอบกอดด้วยความยุ่นเยน กอดทุกเช้า ก่อนไปทำงาน หรือก่อนนอน
- กอดเด็กแบบอุดมด้วยความรัก ทำให้เด็กได้ยินเสียงเต้นของหัวใจซึ่งเป็นเสียงที่เด็กคุ้นชินตั้งแต่เด็กอยู่ในท้องและอาจตอบกันเด็กเบาๆ คุยกับลูก บอกรักลูกหรือพูดชมลูก
- การกอดทำให้เด็กรับรู้ถึงความรัก รู้สึกว่าตัวเองเป็นที่รัก รู้สึกมีคุณค่า ทำให้เด็กรู้สึกไว้วางใจ อบอุ่นและปลอดภัย หายจากการตื่นกลัว

เล่น

การเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการ

- การเล่นจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และความคิด พ่อแม่คือของเล่นที่ดีที่สุดสำหรับลูก
- พ่อแม่ควรมีเวลาเล่นกับลูก โดยการพูดคุยกับลูก ยิ้ม หัวเราะ สนับสนุน มอง ส่งเสียงคุยกับเด็ก เล่นเพื่อสร้างความผูกพัน เป็นการเล่นที่เน้นความสัมพันธ์และการเคลื่อนไหว
- ของเล่นที่ดีที่สุดคือ ใบหน้าของผู้อ่อน เช่น การเล่นจิ๊กซอว์ บุ้งไฟฟ้า โยกเยก เป็นต้น

เล่า

การพัฒนาด้านจินตนาการ ความคิด ภาษา การสร้างนิสัยรักการอ่าน

การเล่านิทาน ทำให้เด็กเพลิดเพลิน มีจินตนาการ ส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา ฝึกฝนการพูด รู้จักคำศัพท์ ส่งเสริมด้านสังคม สร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว พัฒนาการด้านอารมณ์ สร้างความสุข เช่น นิทานเรื่องกุ้งกิง นิทานพื้นบ้าน ตามบริบทของพื้นที่ นิทานส่งเสริมอัตลักษณ์

แนวทางการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี สำหรับ օsm.



* ผลการประเมินด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี (ฉบับย่อ 15 ข้อ)

ผลปกติ ให้คำแนะนำตามการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 3-5 ปี ในคู่มือการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กปฐมวัยสำหรับ օsm. (หน้า 36-41)

ผลคะแนนรวมต่างกว่าเกณฑ์ปกติ (คะแนนรวม น้อยกว่า 40 คะแนน) พิจารณาให้คำแนะนำเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามผลคะแนนรายด้านที่ต่างกว่าเกณฑ์ปกติ (คะแนนรายด้าน : ด้านที่ น้อยกว่า 12 คะแนน ด้านเก่ง น้อยกว่า 13 คะแนน ด้านสุข น้อยกว่า 13 คะแนน)

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กวัย 3-5 ปี ควรทำอย่างจริงจัง เนื่องจากเสริมสร้างได้ยากกว่าเด็กโต ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์จะส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียน การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและ: การใช้ชีวิตในอนาคต การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก จะเป็นต้องทำบ่อยๆ ทุกวัน เพื่อให้เด็กน่าความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นอัตโนมัติ การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ทำได้หลายวิธีการ ได้แก่

1 สอนให้ทำ สอนช้าๆ ในเรื่องเดิมด้วยบรรยากาศ ที่ผ่อนคลาย สอนก้าล:ขัน กำให้ดู จับมือทำ

3 อธิบายเหตุผล

5 แบบนำและ ส่งเสริม

7 ให้คำชี้แจงหรือ เป็นกำลังใจ เมื่อเด็กทำได้ดี

2 สร้างบรรยากาศ ที่สนับสนุน การเรียนรู้

4 ชูใจให้ทำ

6 หาเพื่อน ทำด้วยกัน

8 การเป็น ตัวอย่างที่ดี



แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี

ในด้านที่ได้รับการประเมินว่าต่างกว่าเกณฑ์ปกติ มีดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ที่ต้องการเสริมสร้างให้เกิดขึ้น	แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
รู้จักอารมณ์ตนเอง (ด้านดี)  	<ul style="list-style-type: none"> ♥ พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีของครอบครัวคุณอารมณ์ ♥ ควรช่วยให้เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยสามารถเพื่อให้เด็กทบทวนอารมณ์ตนเอง เช่น “หนูรู้ถึง หรือเปล่าว่ากำลังโกรธ” “หนูรู้สึกว่าใครๆ ก็พากันรักน้องมากกว่าหนูใช่ไหม” เป็นการวางแผนพื้นฐาน ให้เด็กเรียนรู้ที่จะบอกความรู้สึกของตัวเองให้ผู้อื่นรับรู้ได้ ซึ่งจะนำไปสู่การเรียนรู้และรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ ♥ เมื่อเด็กอารมณ์ไม่ดี ควรสอนให้เด็กบอกความรู้สึกตนเอง ไม่ทำให้เด็ก แต่ควรแสดงทำที่เข้าใจ ชอบกอด ปลอบใจให้เด็กผ่อนคลาย ไม่ให้กลัว/เครียด ♥ สอนให้เด็กครอบครุ่นอารมณ์ตัวเอง เช่น เปี่ยงแบบความสนใจไปเรื่องอื่น นับ 1-10 ห้ามไม่ให้เด็กทำร้ายตนเอง ผู้อื่น ทำข้าวของเสียหาย ♥ เวลาที่เด็กโกรธหรือไม่พอใจ บอกให้เด็กรู้ว่าพ่อแม่รับรู้และเข้าใจความโกรธของเข้า เช่น “แม่รู้ว่าหนูคงจะโกรธที่น้องเอารสชาติหนูไป远าเล่น” “หนูรู้สึกโกรธที่แม่ไม่ให้ไปเล่นแยกบ้าน” ถ้าการแสดงอารมณ์โกรธของเด็กไม่รุนแรงนัก เช่น หน้าบึ้ง หดหด โวยวายเสียงดัง ร้องไห้ ควรปล่อยให้เด็กอยู่กับตนเองสักครู่แล้วเด็กจะเย็นลงเอง โดยไม่ต้องบอกให้เจ็บ คำพูด “อย่าร้องไห้” “อย่าทำหน้าแบบนั้นแม่ไม่ชอบ” “หยุดร้องได้แล้ว” การพูดเช่นนี้เป็นการแสดงออกว่าเราไม่ยอมรับและไม่เข้าใจเขา

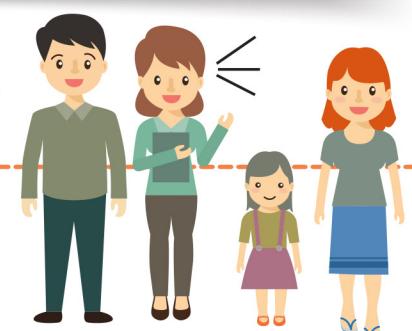
แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี

ในด้านที่ได้รับการประเมินว่าต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ มีดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ที่ต้องการเสริมสร้างให้เกิดขึ้น	แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
รู้จักอารมณ์ตัวเอง (ด้านดี) (ต่อ)  จัง...เอ!	<ul style="list-style-type: none">บอกรู้จักเรื่องราวของตนเอง เช่น กำรร่ายคนอื่น กำรร่ายตนเอง หรือกำลายข้าวของ พ่อแม่ต้องหยุดการกระทำนั้นไว้ก่อน โดยเข้าไปสอบถามเด็กจากด้านหลังจนสงบ แล้วพูดกับเด็กว่า “แม่รู้ว่าตอนนี้หูบากลั้ง ก็ต้องหันหน้าไปฟัง แต่หูจะใช้วิธีกำลายข้าวของแบบนี้ไม่ได้ถูกๆ มาก หูควรไปล้างหน้าหรือว่างในส่วนนี้ แต่หูห้ามไปทำคนอื่น”
มีน้ำใจ แบ่งปัน และช่วยเหลือผู้อื่น (ด้านดี) 	<ul style="list-style-type: none">พ่อแม่เป็นตัวอย่าง/สอนให้ลูกช่วยเหลือคนอื่น แบ่งปันสิ่งต่างๆ ให้คนอื่นสอนให้เด็กรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น อาจใช้การเล่าพิทาน พาลูกไปร่วมบริจาคสิ่งของ หรือสอนจากชีวิตประจำวัน เช่น กรณีลูกกินกันหมดแล้ว พ่อแม่เล่าเรื่องเด็กที่อดอย่างยากจนให้ลูกฟังสอนให้เด็กรู้จักแบ่งปันขบวน ของเล่นให้คนอื่นให้เด็กมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นและกำกิจกรรมสร้างสรรค์ 
รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด และยอมรับผิดเมื่อทำผิด (ด้านดี) 	<ul style="list-style-type: none">พ่อแม่สอนลูกว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดผิดสอนให้การพกภูเกณฑ์และสิทธิของผู้อื่น รู้จักรอคอย เช่น รู้จักเข้าคิว มีกิจกรรมระหว่างการรอคอย หากงานเลือกให้ลูกทำกิจกรรมแทน ก้าวให้สามารถตัดสินใจได้ดี ไม่หลุดหลีกสอนเด็กให้รู้จักกล่าวคำขอโทษ เช่น เดินชนผู้อื่นโดยไม่ตั้งใจ เพรา: การเดินชนผู้อื่นอาจทำให้เข้าเจ็บหรือไม่พอใจ และการขอโทษทำให้ผู้อื่นไม่ถือโกรธเด็กสอนลูกโดยใช้เหตุผล ไม่ใช้อารมณ์ สอนเช้าๆ บอกถึงผลของการกระทำ ผลที่เกิดขึ้นกับตัวเด็ก และคนอื่น
กระตือรือร้นสนใจฝรั่ง (ด้านเก่ง) 	<ul style="list-style-type: none">กระตุ้นให้เด็กอยากรู้อยากเห็นสิ่งแปลกใหม่รอบตัว โดยใช้คำถามเล่าพิทาน หรืออ่านสมุดภาพ หรืออาจพาเด็กไปห้องสมุดอธิบายด้วยถ้อยคำที่เข้าใจง่าย สอดคล้องกับวัยของเด็ก เมื่อเด็กมีทักษะสนใจ สงสัยหรือซักถามส่งเสริมให้เด็กรู้จักอธิค้นหาคำตอบบ่อยๆ เช่น “ด้วยตัวของเด็กเอง เปิดโอกาสให้ลูกเล่น/ทำสิ่งต่างๆ ที่สนใจหรือแปลกใหม่ ที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น”

แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี

ในด้านที่ได้รับการประเมินว่าต่างกว่าเกณฑ์ปกติ มีดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ที่ต้องการเสริมสร้างให้เกิดขึ้น	แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
รู้จักปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง (ด้านเก่ง) 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ควรให้เด็กได้พบปะคนอื่น ๆ นอกบ้าน หรือท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆ ทำให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับคนอื่นหรือสื่อเว็บล้อมรอบตัว ♥ ให้โอกาสและให้อิสระได้เล่นหรือทำในสิ่งที่ชอบนัด  
กล้าพูดกล้าบอก (ด้านเก่ง) 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ควรรับฟังด้วยความสนใจและถามเหตุผล เมื่อเด็กบอกความรู้สึกหรือแสดงความคิดเห็น ทำให้ของผู้ใหญ่จะเป็นการสนับสนุนให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง และผู้ใหญ่จะชี้ใจเด็กมากขึ้นด้วย ♥ พ่อแม่ช่วยลูกคุยกันด้วยการทำที่ยอมรับ ไม่ตัดสินลูกเมื่อลูกปฏิเสธหรือไม่เห็นด้วย เพื่อให้ลูกกล้าพูดคุยกับพ่อแม่ได้ทุกเรื่อง  
มีความพอใจ (ด้านสุข) 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ควรสนับสนุนให้เด็กทำอะไรด้วยตนเองหรือแสดงความสามารถเฉพาะตัว ♥ กล่าวชมเชย เมื่อเด็กทำได้ จะทำให้เด็กเกิดความภูมิใจและมีความสุข  
อบอุ่นใจ (ด้านสุข) 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ อยู่ใกล้ชิด กอดลูก คอยปากปอองและให้กำลังใจ โดยเฉพาะเวลาเด็กเริ่มทำอะไรด้วยตนเอง เป็นครั้งแรก เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ ไม่กังวล มีความมั่นคงทางอารมณ์ และกล้าที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองในระยะต่อไป ♥ พ่อแม่ต้องเรียนรู้อารมณ์ตัวเอง หากมีอารมณ์ไม่ดีให้เลี่ยงออกจากลูกและส่งบารมณ์ตัวเอง ♥ ไม่ใช้อารมณ์ในการลงโทษ แยกลูกออกจากมาเพื่อให้สงบสติอารมณ์ และพูดคุยกับลูกด้วยเหตุผล กำหนดตัวร่วมกับลูก และพ่อแม่ต้องปฏิบัติจริง ♥ พ่อแม่ใช้เวลาเพื่อทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวตามบริบทของพื้นที่ เช่น การข้าวร่วมกัน ปลูกต้นไม้ ออกกำลังกายด้วยกัน อ่านหนังสือ เล่นงาน ร้องเพลง ปฏิบัติศาสนกิจร่วมกัน เป็นต้น
สนุกสนานร่าเริง (ด้านสุข) 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ หรือร่วมสนุกสนานเข้ากับเพื่อน เพราะเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตเด็ก และพึงประสงค์สมอว่า “การเล่นคืองานของเด็ก” ♥ ร่วมทำกิจกรรมกับเด็ก เพื่อเป็นการฝึกให้เด็กเป็นคนอารมณ์ดี และช่วยผ่อนคลายอารมณ์ที่บุ่มบึ้ง ♥ สอนให้ลูกหาความสุขง่ายๆ จากสิ่งรอบตัว เช่น สัตว์เลี้ยง ต้นไม้ ♥ สร้างบรรยากาศในครอบครัวให้มีรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ:

“รู้จักให้ รู้จักรัก รู้จักรอ รู้จักพอ รู้จักเห็นอกเห็นใจ”