

แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี

ในด้านที่ได้รับการประเมินว่าต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ มีดังนี้

ความฉลาด การอารมณ์ที่ต้องการ เสริมสร้างให้เกิดขึ้น	แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
<h3>รู้จักปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลง (ด้านเก่ง)</h3> 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ควรให้เด็กได้พบปะคนอื่น ๆ นอกบ้าน หรือก่อต่องเกี่ยวในสถานที่ต่างๆ ทำให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว ♥ ให้โอกาสและให้อิสระให้เด็กได้เล่นหรือทำในสิ่งที่ชอบสนัck  
<h3>กล้าพูดกล้าบอก (ด้านเก่ง)</h3> 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ควรรับฟังด้วยความสนใจและภูมิใจ เมื่อเด็กบอกความรู้สึกหรือแสดงความคิดเห็น กำกับของผู้ใหญ่จะเป็นการสนับสนุนให้เด็กมีความมั่นใจในตัวเอง และผู้ใหญ่จะเข้าใจเด็กมากขึ้นด้วย ♥ พ่อแม่ช่วยปลูกคุณ ด้วยการทำที่เด็กที่ยอมรับ ไม่ตัดสิ่งใดก็ตามที่เด็กชอบ เช่น กีฬา หูฟัง ฯลฯ เพื่อให้เด็กกล้าพูดคุยกับพ่อแม่ได้ทุกเรื่อง
<h3>มีความพอดใจ (ด้านสุข)</h3> 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ควรสนับสนุนให้เด็กทำอะไรด้วยตนเองหรือแสดงความสามารถเฉพาะตัว ♥ กล่าวชมเชย เมื่อเด็กทำได้ จะทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจและมีความสุข  
<h3>อบอุ่นใจ (ด้านสุข)</h3> 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ อยู่ใกล้ชิด กอดลูก คอยปากป้อองแลให้กำลังใจ โดยเฉพาะเวลาเด็กเริ่มทำอะไรด้วยตนเอง เป็นครั้งแรก เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ ไม่กังวล มีความมั่นคงทางอารมณ์ และกล้าที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองในระยะต่อไป ♥ พ่อแม่ต้องเรียบเรู้อารมณ์ตัวเอง หากมีอารมณ์ไม่ดีให้เลี้ยงออกจากเด็กและสงบอารมณ์ตัวเอง ♥ ไม่ใช้อารมณ์ในการลงโทษ แยกลูกออกจากมาเพื่อให้สงบสติอารมณ์ และพูดคุยกับลูกด้วยเหตุผล กำหนดภาระร่วมกับลูก และพ่อแม่ต้องปฏิบัติจริง ♥ พ่อแม่ใช้เวลาเพื่อทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการในครอบครัวตามบริบทของพื้นที่ เช่น การข้าวร่วมกัน ปลูกต้นไม้ ออกกำลังกายด้วยกัน ล่าเบ็ดสื้อ เล่นน้ำกัน ร้องเพลง ปฏิบัติศาสนกิจร่วมกัน เป็นต้น
<h3>สุกสเนาน่าเริง (ด้านสุข)</h3> 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ หรือร่วมสนับสนานเรื่องกับเพื่อน เพราะเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตเด็ก และพึงระวังเสมอว่า “การเล่นคืองานของเด็ก” ♥ ร่วมทำกิจกรรมกับเด็ก เพื่อเป็นการฝึกให้เด็กเป็นคนอารมณ์ดี และช่วยพ่อแม่คลายอารมณ์ที่ซุ่มเมือง ♥ สอนให้ลูกหาความสุขที่ต่างๆ จากสิ่งรอบตัว เช่น สัตว์เลี้ยง ต้นไม้ ♥ สร้างบรรยากาศในครอบครัวให้มีรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ

 “ຮູ້ຈັກໃຫ້ ຮູ້ຈັກຮັກ ຮູ້ຈັກຮວ ຮູ້ຈັກພວ ຮູ້ຈັກເຫັນອກເຫັນໃຈ” 



กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

Division of Mental Health Promotion and Development



แนวทางการพัฒนา คาดทางการเมืองเด็กปฐมวัย

ວາສາສົມຄຣສາຮາຣນສຸຂປະຈຳເມູ່ບ້ານ (ວສມ.)



แนวทางการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์เด็กปฐมวัย

ຈຳລາດກາງວາຣມນີ ຢ່າງໃໄນເດືອນປຸ້ມວັຍ

คือช่วงเวลาแห่งรากฐานของการพัฒนา
วัยที่พัฒนาการด้านสมองและ การเรียนรู้
เร็วที่สุดในชีวิต การพัฒนาความฉลาด
ทักษะปัญญาเป็นสิ่งที่เสริมสร้างให้เกิดกับ^๑
สำคัญอย่างยิ่ง เพราะเด็กที่มีวุฒิภาวะ:
สามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ได้
อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ รวมทั้งสามารถใช้
ทางเดิมที่ และเติบโตเป็นคนดี มีความสุข
สำเร็จในชีวิต นอกจากนี้ ยังเป็นอีก
ป้องกันปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
ภัยพิจารณาเด็กได้ด้วย

ของคนเชิงเดียวที่หมาย สามารถปรับเปลี่ยน
และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อีก
ประกอบด้วยด้านนัยอย ๓ ด้าน ได้แก่

ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

สำหรับเด็กแรกเกิด-๕ ปี

มีคุณลักษณะ: แต่ละด้าน ดังนี้

ด้านดี

คือ ความสามารถที่จะอยู่
ร่วมกับผู้อื่น ได้แก่
รู้จักอารมณ์ของตนเอง
และการเข้าใจผู้อื่น

ด้านเก่ง

คือ ความสามารถ

กังเต็มที่ ॥
และเติบโตเป็นคนดี มีความสุข
สำเร็จในชีวิต นอกจากนี้ ยังเป็นอีก
ป้องกันปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
และการพัฒนาเด็กได้อีกด้วย

କବିତା

An illustration of a family of four sitting together on a blue surface. On the left, a man in a green polo shirt and grey pants is kneeling. In the center, a man in a green t-shirt and brown pants is sitting cross-legged, smiling and gesturing with his hands. To his right, a woman in a pink long-sleeved shirt and blue pants is holding a young child who is laughing and holding a yellow ball. The background is plain white.

แล
นย่ออย่าง ๆ ของอีก็ในเด็กปฐมวัย หากได้รับการส่ง¹
และคาดการณ์ที่ดีในวัยเรียนและผู้ใหญ่ เช่น ถ้าเด็ก

แนวทางการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กแรกเกิด-2 ปี สำหรับ วสม.



คำแนะนำเพื่อเสริมสร้างความรักความผูกพันให้เกิดขึ้นกับเด็กแรกเกิด - 2 ปี*

ผลกระทบที่ อสม. สังเกตพบว่า เด็กอายุแรกเกิด-2 ปี ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่หรือผู้ดูแลน้อยกว่าที่ควรเป็น ควรให้คำแนะนำ: นำหรือเสริมสร้างความรัก ความผูกพันเพื่อเป็นต้นทุนสำหรับช่วงวัย 3-5 ปี ดังนี้

พฤติกรรมของพ่อแม่ ผู้ดูแลที่ควรกระทำ

กิน

การดูแลสุขภาพ

- ในช่วงแรกเกิดถึง 6 เดือนแรกควรให้เด็กกินนมแม่อย่างเดียว
- หลังจาก 6 เดือนมีการเสริมอาหารตามวัยที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ เช่น ข้าวกล้อง ปลา เนื้อสัตว์ ตับ ไข่ พักสอด ผลไม้สด อาหารที่มีไอโอดีนและธาตุเหล็ก และอาหารที่รสชาติจัด อ่อนโยน และอ่อนรสหวาน ควรให้เด็กกินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ ปรุงอาหารโดยใช้เกลือเสริมไอโอดีน และมี อย.กำกับ ที่สำคัญหลบยงตั้งครรภ์และให้นมบุตรควรรับประทานยาเม็ดบำรุงเลือด ผสมไอโอดีนต่อเนื่องตั้งแต่ระดับครรภ์ถึงหลังคลอดอย่างน้อย 6 เดือน
- ต้องพาลูกไปรับวัคซีนตามกำหนดที่สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก เพื่อป้องกันโรคต่างๆ
- ต้องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง สังเกตพัฒนาการ และสังเกตความผิดปกติของลูกใหม่เมื่อเกียบกับเด็กวัยเดียวกัน เพื่อดูการเจริญเติบโต
- ให้เด็กปฏิบัติภาระประจำวันตามพัฒนาการของเด็กแต่ละวัยด้วยตนเอง เช่น กินข้าว ขับถ่าย เป็นต้น

กอด

การสร้างความผูกพัน

- สัมผัส โอบกอดด้วยความอุ่นนวล กอดทุกเช้า ก่อนไปทำงาน หรือก่อนนอน
- กอดเด็กแบบยกด้ามชาย ทำให้เด็กได้ยินเสียงเต้นของหัวใจซึ่งเป็นเสียงที่เด็กคุ้นเคยตั้งแต่เด็กอยู่ใน娘ท้องและอาจตอบกันเด็กเบาๆ 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 ใบหน้าของพ่อแม่ เช่น การเล่นจิจ่องกับลูก บูตี้ โยกเยก เป็นต้น

เล่า

การพัฒนาด้านจินตนาการ ความคิด ภาษา การสร้างนิสัยรักการอ่าน

การเล่านิทาน ทำให้เด็กแพลิดแพลิน มีจินตนาการ ส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา ฝึกฝนการพูด รู้จักคำศัพท์ ส่งเสริมด้านสังคม สร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว พัฒนาการด้านอารมณ์ สรุกสรรค์และมีความสุข เช่น นิทานเรื่องกุ้งกิง นิทานพื้นบ้าน ตามบริบทของพื้นที่ นิทานส่งเสริมอีโค

การพัฒนาเด็กในวัย 3-5 ปี สําหรับ อสม.



บประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี (ฉบับย่อ 15 ข้อ)
และประเมินสร้างความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 3-5 ปี ในคู่มือการประเมินสร้างความฉลาดทางอารมณ์
36-41)
เกณฑ์ปกติ (คะแนนรวม น้อยกว่า 40 คะแนน) พิจารณาให้คำแนะนำเพื่อเสริมสร้างความฉลาด
ด้านที่ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (คะแนนรายด้าน : ด้านเดียว น้อยกว่า 12 คะแนน ด้านเดียวกัน น้อยกว่า 13 คะแนน

การมั่นใจเก็กวัย 3-5 ปี ควรทำอย่างจริงจัง เนื่องจากเสริมสร้างได้ง่ายกว่าเก็กโต พลต่อความสำเร็จจากการเรียน การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการใช้ชีวิตในอนาคต มั่นใจ จำเป็นต้องทำบ่อยๆ ทุกวัน เพื่อให้เก็กนำความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ทำได้หลายวิธีการ ได้แก่



พัฒนาความจัดการอารมณ์เกิดอายุ 3-5 ปี
ได้รับการประเมินว่าต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ มีดังนี้

แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ม่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีของการควบคุมอารมณ์

ควรช่วยให้เกิดรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยถ้าเพื่อให้เกิดกับทุกอารมณ์ทุนเอง เช่น “หนูรู้ตัว
หรือเปล่าว่ากำลังโกรธ” “หนูรู้สึกว่าใครๆ ก็พากันรักน้องมากกว่าหนูใช่ไหม” เป็นการวางแผนพื้นฐาน
ให้เกิดเรียนรู้ที่จะบอกความรู้สึกของตัวเองให้ผู้อื่นรับรู้ได้ ซึ่งจะนำไปสู่การเรียนรู้และรู้เท่ากัน
อารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้

เมื่อเด็กอารมณ์ไม่ดี ควรสอนให้เกิดบอกความรู้สึกตนเอง ไม่ทำให้เด็ก แต่ควรแสดงท่าทีเข้าใจ
รอบกอด ปลอบใจให้เกิดฟ่อนคลาย ไม่ให้หักล้า/เคร้า

สอนให้เกิดควบคุมอารมณ์ตัวเอง เช่น เเบ่งเบนความสนใจไปเรื่องอื่น นับ 1-10 ห้ามไม่ให้
ดึงการทำร้ายตนเอง ผู้อื่น ทำข้าวของเสียหาย

เวลาที่เกิดโกรธหรือไม่พอใจ บอกให้เกิดรู้ว่าพ่อแม่รับรู้และเข้าใจความโกรธของเข้า เช่น
“แม่รู้ว่าหนูคงจะโกรธที่น้องเอารถบุ๊กหนูไปวากเล่น” “หนูรู้สึกโกรธที่แม่ไม่ให้ไปเล่นนอกบ้าน”

ถ้าการแสดงอารมณ์โกรธของเด็กไม่รุนแรงนัก เช่น หน้าบึ้ง หือหือ โวยวายเสียงดัง
ต้องให้ ควรปล่อยให้เกิดอยู่กับตนเองสักครู่แล้วเด็กจะยืนลงเอง โดยไม่ต้องบอกให้เด็ก คำพูด
อย่างร้องไห้ “อย่าทำหน้าแบบนั้นแม่ไม่ชอบ” “หยุดร้องได้แล้ว” การพูดเช่นนี้เป็นการแสดงออก
ว่าเราไม่ยอมรับและไม่เข้าใจเขา

แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี
ในด้านที่ได้รับการประเมินว่าสำคัญกว่าเกณฑ์ปกติ มีดังนี้

<p>บุคลาด นที่ต้องการ ลงให้เกิดขึ้น</p>  <p>ฉะ...เอօ</p>	<h2>แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์</h2> <ul style="list-style-type: none"> บอกให้เด็กรู้ว่าพ่อแม่ยอมรับได้ถ้าเด็กจะมีอารมณ์โกรธ หรือต้องการแสดงความรู้สึกในตัวเด็กออกมา แต่ควรจะเป็นไปในรูปแบบที่สังคมยอมรับได้ และไม่เป็นอันตรายต่อตัวเองหรือผู้อื่น โดยอาจมีข้อตกลงที่ยอมรับได้ของกันและกัน <p>ในกรณีที่เด็กโกรธแล้วมีพฤติกรรมที่รุนแรงมาก เช่น กำรร้ายแรงอื่น กำรจับตุบหัว กำลายข้าวของ พ่อแม่ต้องหยุดการกระทำนี้ไว้ก่อน โดยเข้าไปโอบกอดเด็กจากด้านหลังจนหมดสายตา แล้วพูดกับเด็กว่า “แม่รู้ว่าก่อนนี้เห็นก่อส่อจัง แต่เห็นใช้เวลากำลายข้าวของแบบนี้ถ้าเห็นมามาก เห็นควรไปล้างหน้าหรือวิ่งไปสวน แต่เห็นก้ามไปกำคนอี๊บ”</p>
<p> บ่งปัน เหลือผู้อื่น (ต่อ)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> พ่อแม่เป็นตัวอย่าง/สอนให้ลูกช่วยเหลือคนอื่น บ่งปันสิ่งต่างๆ ให้คนอื่น สอนให้เด็กรู้จักหันออกหันใจผู้อื่น อาจใช้การเล่าเรียน พาลูกไปร่วมบริจาคสิ่งของ หรือสอนชีวิตประจำวัน เช่น กรณีที่ลูกกินกันก็ต้องกินของผู้อื่น พ่อแม่เล่าเรื่องเด็กที่ต้องแบ่งอาหารกันให้ลูกฟัง สอนให้เด็กรู้จักบ่งปันขณะ ของเล่นให้คนอื่น ให้เด็กมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นและกำกิจกรรมสร้างสรรค์ 
<p>ลูกอ่:ไรพิด พิดเมื่อทำพิด (ต่อ)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> พ่อแม่สอนลูกว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด สอนให้การพกภูเกณฑ์และสิ่งของผู้อื่น รู้จักรอคอย เช่น รู้จักเข้าคิว มีกิจกรรมระหว่างรอคอย หาทางเลือกให้ลูกกำกิจกรรมทดแทน ทำให้สามารถลดการรอคอยได้นาน ไม่เหงุดเหงิด สอนเด็กให้รู้จักกล่าวคำขอโทษ เช่น เดินชนผู้อื่นโดยไม่ตั้งใจ เพรา: การเดินชนผู้อื่นอาจเจ็บหรือไม่พอใจได้ และการขอโทษทำให้ผู้อื่นไม่ดื้อใจเด็ก สอนลูกโดยใช้เหตุผล ไม่ใช้อารมณ์ สอนช้าๆ บอกถึงผลของการกระทำ ผลที่เกิดขึ้นกับตัวเองและคนอื่น
<p>รับสนใจฝรั ก่ง)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> กรณีที่เด็กอยากรู้อยากเห็นสิ่งเปลกใหม่รอดตัว โดยใช้ค่าตอบแทน หรืออ่านสมุดหรืออาจพาเด็กไปห้องสมุด อธิบายด้วยถ้อยคำที่ง่ายสอดคล้องกับวัยของเด็ก เมื่อเด็กมีทักษะสนใจ สงสัยหรือซักถาม ส่งเสริมให้เด็กรู้จักวิธีค้นหาคำตอบอย่างง่ายๆ ด้วยตัวของเด็กเอง เปิดโอกาสให้ลูกเก็บสิ่งต่างๆ ที่สนใจหรือเปลกใหม่ ที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น