



สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง

แบบประเมิน

ความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี (ฉบับย่อ)

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

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กจะช่วยให้พ่อแม่/ผู้ปกครองได้ทราบถึงจุดดีจุดเด่นของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริม และจุดอ่อนที่ควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป รวมทั้งสามารถใช้การติดตามเพื่อดูพัฒนาการทางอารมณ์ว่ามีความก้าวหน้ามากขึ้นเพียงใดเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ

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

คำชี้แจง

ให้พ่อแม่/ผู้ปกครองตอบคำถามที่เกี่ยวกับเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา โดยเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับตัวเด็กที่เป็นอยู่จริงมากที่สุด ในข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ

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

วิธีการประเมินและข้อควรระวัง

1. พ่อแม่ (ความรู้ไม่ต่ำกว่า ป. 6) ประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กปีละ 1 ครั้ง
2. ผลการประเมินเป็นคะแนนของเด็กรายบุคคล ไม่ควรนำไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่น หรือว่ากล่าวตำหนิเด็ก

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี

หัวข้อต่อไปนี้เป็นกรอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย “✓” ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวเด็กมากที่สุด

		ไม่เป็นเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อยครั้ง	เป็นประจำ	คะแนน
1. ดี						
1.	แสดงความเห็นใจเมื่อเห็นเพื่อนหรือผู้อื่นทุกข์ร้อน เช่น บอกว่า สงสาร เข้าไปปลอบหรือเข้าไปช่วย					
2.	หยุดการกระทำที่ไม่ดีเมื่อผู้ใหญ่ห้าม					
3.	แบ่งปันสิ่งของให้คนอื่น ๆ เช่น ขนม ของเล่น					
4.	บอกขอโทษหรือแสดงท่าที่ยอมรับผิดเมื่อรู้ว่าทำผิด					
5.	อดทน และรอคอยได้					
2. เก่ง						
6.	อยากรู้อยากเห็นกับของเล่นหรือสิ่งแปลกใหม่					
7.	สนใจ รู้สึกสนุกกับงานหรือกิจกรรมใหม่ๆ					
8.	ซักถามในสิ่งที่อยากรู้					
9.	เมื่อไม่ได้ของเล่นที่อยากได้ก็สามารถเล่นของอื่นแทน					
10.	ยอมรับกฎเกณฑ์หรือข้อตกลง แม้จะผิดหวัง/ไม่ได้สิ่งที่ต้องการ					
3. สุข						
11.	แสดงความภาคภูมิใจเมื่อได้รับคำชมเชย เช่น บอกเล่าให้ผู้อื่นรู้					
12.	รู้จักหาของเล่น หรือกิจกรรมเพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน					
13.	แสดงอารมณ์สนุกหรือร่วมสนุกตามไปกับสิ่งที่เห็น เช่น ร้องเพลง กระโดดโลดเต้น หัวเราะเฮฮา					
14.	เก็บตัว ไม่เล่นสนุกสนานกับเด็กคนอื่นๆ					
15.	ไม่กลัวเมื่อต้องอยู่กับคนที่ไม่สนิทสนม					
					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	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	15

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

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

ข้อ 14

การแปลผล

องค์ประกอบ	คะแนนเทียบกับเกณฑ์ปกติ		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	ปกติ	สูงกว่าปกติ
ด้านดี (เต็ม 20 คะแนน)	1-10	11-17	18-20
ด้านเก่ง (เต็ม 20 คะแนน)	1-12	13-18	19-20
ด้านสุข (เต็ม 20 คะแนน)	1-12	13-18	19-20
ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) (เต็ม 60 คะแนน)	1-37	38-52	53-60

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าปกติ ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ปกติ เด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านอื่นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรร่วมกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านอื่นๆ อย่างต่อเนื่อง

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับที่ควรได้รับการพัฒนา ควรได้รับการประเมินซ้ำด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับสมบูรณ์ชุด 55 ข้อ เพื่อความชัดเจนในการแก้ไขปัญหาความฉลาดทางอารมณ์และต้องได้รับการเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างสม่ำเสมอและจริงจัง

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควรทำในเด็กวัย 3-5 ปีอย่างจริงจัง เนื่องจากเสริมสร้างได้ง่ายกว่าเด็กโต ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์นี้จะส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียน การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการใช้ชีวิตในอนาคต

การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก จำเป็นต้องทำบ่อยๆ ทำทุกวัน เพื่อให้เด็กนำความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นอัตโนมัติ การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ทำได้หลายวิธีการ ได้แก่ สอนให้ทำ อธิบายเหตุผล จูงใจ คอยกำกับให้ทำ หาเพื่อนทำด้วยกัน ให้คำชมเชยหรือเป็นกำลังใจเมื่อเด็กทำได้ดี และการเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก ซึ่งแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์เด็กวัย 3-5 ปีมีดังนี้

ด้านดี

1. ฝึกให้เด็กรู้จักอารมณ์ตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานของการควบคุมอารมณ์ได้ในอนาคต เมื่อเด็กมีอารมณ์เกิดขึ้น เช่น โกรธ โมโห ผู้ใหญ่ควรช่วยให้เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยไม่ตำหนิเด็ก แต่ควรแสดงท่าทีที่เข้าใจ เช่น โอบกอดเด็ก จะทำให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย และผู้ใหญ่ควรถามเพื่อเป็นการให้เด็กทบทวนอารมณ์ของตนเอง เช่น “หนูรู้ตัวหรือเปล่านะกำลังโกรธ” “หนูรู้สึกอย่างไรๆ ก็พากันรึ้นนั่งมากกว่าหนูใช้ไหม”
2. ฝึกให้เป็นคนมีน้ำใจ แบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น เพื่อประโยชน์ของตัวเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยสอนให้เด็กรู้จักแบ่งปันขนม ของเล่น ให้คนอื่น หรือกล่าวชมเมื่อเด็กช่วยเหลือผู้อื่นทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
3. ฝึกให้เด็กรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด และยอมรับผิด เมื่อทำผิด ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการมีคุณธรรม เช่น เดินชนผู้อื่นโดยไม่ได้ตั้งใจ ควรสอนเด็กให้รู้จักกล่าวขอโทษ เพราะการเดินชนผู้อื่นอาจจะทำให้เขาเจ็บหรือไม่พอใจได้ และการขอโทษทำให้ผู้อื่นไม่ถือโทษโกรธเด็ก

ด้านแง่

1. กระตุ้นให้เด็กกระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้ เพราะเด็กที่สนใจใฝ่รู้จะรักการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนและความสำเร็จในอนาคต ผู้ใหญ่ควรกระตุ้นให้เด็กอยากรู้อยากเห็นสิ่งแปลกใหม่รอบตัวโดยใช้คำถามเล่านิทาน หรืออ่านสมุดภาพ เช่น ถามเด็กว่าอยากรู้อะไรไหมว่าไข่ไก่มีอะไรอยู่ข้างใน เมื่อเด็กมีท่าทีสนใจ สงสัย หรือซักถาม ผู้ใหญ่ก็อธิบายด้วยถ้อยคำที่ง่ายสอดคล้องกับวัยของเด็ก และส่งเสริมให้เด็กรู้จักวิธีค้นหาคำตอบอย่างง่าย ๆ ด้วยตัวของเด็กเอง เช่น การทดลองทำ แต่ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยหรืออยู่ในสายตาของผู้ใหญ่
2. สอนให้เด็กรู้จักปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง จะช่วยให้เด็กเป็นคนยืดหยุ่น เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อมอื่นได้ดี เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเด็กมักจะเกิดความท้อแท้ ดังนั้น ผู้ใหญ่ควรเตรียมเด็กโดยพูดคุยถึงวิธีการทำตัวในสิ่งแวดล้อมใหม่ เพื่อให้เด็กมีความมั่นใจและปรับตัวได้ นอกจากนี้ ผู้ใหญ่ควรให้เด็กได้พบปะคนอื่น ๆ นอกบ้าน หรือท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆ เช่น พาไปเที่ยวบ้านญาติ ไปห้องสมุด ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว
3. กล่าวพูดกล้าบอก เมื่อเด็กบอกความรู้สึก หรือแสดงความคิดเห็น ผู้ใหญ่ควรรับฟังด้วยความสนใจและถามเหตุผล ท่าทีของผู้ใหญ่จะเป็นการสนับสนุนให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง และผู้ใหญ่ก็จะเข้าใจเด็กมากขึ้นด้วย

ด้านเสีย

1. มีความพอใจ ผู้ใหญ่ควรสนับสนุนให้เด็กทำอะไรด้วยตนเองหรือแสดงความสามารถเฉพาะตัว เมื่อเด็กทำได้ ผู้ใหญ่ควรกล่าวชมเชย จะทำให้เด็กเกิดความภูมิใจและมีความสุข
2. อบอุ่นใจ เด็กทุกคนต้องการให้ผู้ใหญ่อยู่ใกล้ชิด คอยปกป้องและให้กำลังใจ โดยเฉพาะเวลาเด็กเริ่มทำอะไรด้วยตนเองเป็นครั้งแรก เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ ไม่กังวล มีความมั่นคงทางอารมณ์ และกล้าที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองในระยะต่อไป
3. สนุกสนานร่าเริง ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่น หรือร่วมสนุกสนานเฮฮาไปกับเพื่อน เพราะเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตเด็ก ทั้งนี้พ่อแม่อาจมีส่วนร่วมช่วยกระตุ้นโดยการร่วมกิจกรรมกับเด็ก สิ่งเหล่านี้จะเป็นการฝึกให้เด็กเป็นคนอารมณ์ดี และเป็นการช่วยผ่อนคลายอารมณ์ที่ขุ่นมัวทั้งหลายได้เป็นอย่างดี