



ครอบครัวกับการพัฒนา EQ เด็ก

รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ์



ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาเด็กให้เจริญเติบโต ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จุดเริ่มต้นของครอบครัวต้องเริ่มมาจากความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างพ่อแม่และลูก ซึ่ง EQ (Emotional Quotient) เข้ามามีบทบาทกับทุกเพศทุกวัย ในการเริ่มต้นพัฒนา EQ ให้เกิดขึ้นในครอบครัว พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก หากพ่อแม่มี EQ ที่ไม่ดี พฤติกรรมของพ่อแม่ก็จะสะท้อน EQ ที่ไม่ดีให้ลูกเห็น ลูกก็จะซึมซับสิ่งเหล่านี้ไปโดยที่ทั้งพ่อและแม่เองไม่รู้ตัว ฉะนั้น พ่อแม่ต้องเป็นผู้ที่มี EQ ก่อน จึงจะมีความพร้อมในการพัฒนา EQ ให้แก่ลูกได้ ในวัยเด็กถือว่า ครอบครัวเป็นโรงเรียนแห่งแรกที่เด็กจะได้เรียนรู้ในเรื่องของอารมณ์ พ่อแม่ก็จะให้คำแนะนำเด็กๆ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับโลกอารมณ์ของตนเอง โดยที่พ่อแม่เหล่านี้สอนวิธีการที่จะจัดการกับตนเองในภาวะอารมณ์ต่างๆ ให้เด็กๆ อย่างเป็นขั้นตอน ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความเสียใจ หรือในภาวะการณ์การเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยพ่อแม่เป็นแบบอย่าง que แสดงให้ลูกเห็น ว่า พ่อแม่ไม่ได้โกรธลูก ที่แสดงอารมณ์โกรธ เสียใจหรือกลัว ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ได้ละเลยอารมณ์เหล่านี้แต่ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นความจริงของชีวิต (Facts of life) ที่ชีวิตต้องเผชิญและใช้ภาวะการณ์ในช่วงที่เด็ก ๆ

เกิดอารมณ์เหล่านี้เป็นเงื่อนไขโอกาสในการสอนเด็ก ๆ ในเรื่องของบท เรียนชีวิตและจำเป็น ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเด็ก ๆ ตลอดจนการแสดงออกซึ่งความรัก ความเข้าใจ ให้กับเด็ก ๆ ได้รับความรู้ด้วย

การฝึกทักษะทางอารมณ์ต้องใช้ความอดทนสูงและใจเย็น พ่อแม่ต้องไม่ปิดกั้น การแสดงอารมณ์ด้านลบของเด็ก ๆ เพื่อให้เขาได้แสดงออกมาและพ่อแม่แนะนำพฤติกรรมที่เหมาะสมให้เขาได้ พ่อแม่ที่ฝึกทักษะทางอารมณ์อาจต้องเหน็ดเหนื่อย อดทนแต่ผลที่ได้คุ้มค่า การเลี้ยงดูอย่างถูกต้องของพ่อแม่ไม่เพียงแต่ทำให้เด็กมีความสุข แต่ยังทำให้สังคมสงบสุขด้วย พ่อแม่ก็จะได้ลูกที่เติบโตขึ้นอย่างมี EQ คนที่มี EQ คือคนที่สามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง รู้จักควบคุมจัดการและแสดงออกทางอารมณ์ รู้จักใช้ชีวิตอย่างเหมาะสม สามารถที่จะตรวจสอบอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ได้ รู้เขารู้เราและใช้ข้อมูลเหล่านี้ มาชี้นำความคิดและการแสดงออกทางอารมณ์ของตน (Mayer and Salovey , 1997) จะเห็นได้ ว่า EQ มีอิทธิพลต่อตัวเราอย่างยิ่งไม่ว่าจะเป็นการกระทำ สิ่งใดก็ตาม คนที่มี EQ สูง ก็คือคนที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคม และอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เข้าใจอารมณ์และปัญหาสังคมได้ ในแง่มุมต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี (Gibbs , 1995 : 24-31)

ในเมื่อ EQ มีความสำคัญกับบุคคลเช่นนี้แล้วเราควรเริ่มต้นพัฒนา EQ ให้เกิดขึ้นในเด็ก การที่เด็กมี EQ ทำให้เด็กสามารถป้องกันตนเองจากการชวนเชื่อ ถูกชักจูงและอื่น ๆ ได้ โดยทำให้เด็กรู้สึกถึงความสำคัญของตนเอง และมีเกณฑ์ในการตัดสินใจว่าสิ่งที่มีคนมาบอกนั้นถูกหรือผิดอย่างไร การเริ่มพัฒนา EQ พ่อแม่ทำได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรง ได้จากการที่พ่อแม่อบรมสั่งสอน โดยบอกกันตรง ๆ ว่าเด็กต้องทำอะไรเพื่อจะได้ทำอะไรให้ถูกต้องเหมาะสม บอกความถูกต้องให้แก่เด็ก การอบรมเลี้ยงดูในทางตรงนี้เป็นทำให้ระเบียบวินัยแก่เด็กด้วย พ่อแม่ต้องมีความคงเส้นคงวาในการอบรมเลี้ยงดูลูก อย่าใช้อารมณ์เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจหรือแก้ไข ปัญหา ต้องทำโดยใช้ความคิดควบคู่กับอารมณ์ เพื่อให้เกิดการกระทำ ที่ถูกต้อง การบอกกันโดยตรงบางครั้งจะมีการให้รางวัลและการลงโทษ เห็นเด็กทำดีก็จะได้รับคำชมเชย ถ้าทำผิดก็จะมี การลงโทษ ส่วนทางอ้อมนั้นเป็นการอบรมแบบไม่ได้ทำเป็นทางการ เป็นการอบรมที่เด็กได้จากการเลียนแบบหรือเด็กรับไปโดยไม่รู้ตัวจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเด็ก การที่เด็กได้เห็นตัวแบบจากพ่อแม่และจากสมาชิกในครอบครัวปฏิบัติต่อกัน เด็กจะซึมซับสิ่งต่าง ๆ นั้นไว้และจะไปแสดงออก เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ฉะนั้น การช่วยให้ลูก ได้พัฒนา EQ เป็นเรื่องสำคัญมาก เท่า ๆ กับการที่พ่อแม่ ต้องทำตัวเป็นแบบอย่างให้เด็ก เห็นและปฏิบัติตามโดยการตระหนักรู้อารมณ์ของเด็ก สามารถที่จะเห็นอกเห็นใจเขา ช่วย ปลอดภัยในระดับอารมณ์ และชี้แนะแนวทางในการจัดการอารมณ์เหล่านั้นด้วย

การพัฒนา EQ ให้กับลูก ๆ พ่อแม่จะเริ่มต้นด้วยการแสดงความเห็นอกเห็นใจและ แสดงให้ลูกรู้ว่า เราเข้าใจความรู้สึก ความเศร้าเสียใจ หรือความโกรธของเขา การกระทำของ พ่อแม่ ที่ยิ่งกว่าความเข้าใจตรงที่มีการกำหนดขอบเขตของพฤติกรรมที่ลูกสามารถทำได้ และ

ให้คำแนะนำว่าเขาควรจะทำอย่างไรต่อไปเมื่อเขารู้สึกไม่สบายใจเช่นนี้หรืออย่างน้อยที่สุดก็ช่วยกันหาทางออกร่วมกันว่าเขาควรจะทำอย่างไรที่เหมาะสมที่สุดในภาวะการณ์เช่นนั้น พ่อแม่ที่จะเป็นผู้พัฒนา EQ ให้กับลูกโดยทั่วไปควรมีบทบาทและสร้างคุณลักษณะมากขึ้น ตระหนัก ยอมรับและให้คุณค่าของ อารมณ์ เห็นว่า อารมณ์ด้านลบก็เป็นอารมณ์สำคัญที่พ่อแม่ต้องเอาใจใส่ วัตถุประสงค์รับรู้ภาวะอารมณ์ ของเด็ก ๆ ไม่ตัดสินหรือกังวลกับการแสดงออกของเด็ก ๆ รู้ว่าเด็ก ๆ ควรทำอะไร ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นของเด็ก ไม่เห็นเป็นเรื่องตลกขบขัน หรือไร้สาระที่เด็ก ๆ มีอารมณ์ด้านลบ ไม่พูดว่าเด็กควรรู้สึกอย่างไร ใช้ภาวะอารมณ์ช่วงนั้นเป็นเวลาที่ฟังเด็ก ๆ ให้เขาได้เล่าถึงความรู้สึกของเขา แสดงความเห็นอกเห็นใจ ปลอบโยน ช่วยเด็ก ๆ ที่ภาวะอารมณ์ของตนเองให้ข้อแนะนำในการจัดการกับภาวะอารมณ์ของเขา สนับสนุนให้เด็กคิดเองและรู้สึกเองมากกว่าทำตามความคิดของคนอื่นที่คิดว่าเขาควรทำ กำหนดขอบเขตของพฤติกรรม และสอนการแสดงออกที่เป็นที่ยอมรับ ด้วยการฝึกเด็ก ดังนี้

1. ฝึกทักษะทางอารมณ์ การสอนให้เด็กฝึกทักษะทางอารมณ์นั้น มีอยู่ 5 ขั้นตอน

1.1 ให้ความเห็นอกเห็นใจ เป็นพื้นฐานที่สำคัญของการฝึกทักษะทางอารมณ์ คือ พ่อแม่ ควรเอาใจ ตระหนักถึงอารมณ์ของเด็ก ๆ ว่ามีอะไรเกิดขึ้นในใจเขา หลีก เลี่ยงการตำหนิ หรือตำหนิตัวเด็กด้วยการเปรียบเทียบตัวเด็กกับคนอื่น ๆ

1.2 ใช้เงื่อนไขที่เกิดอารมณ์นั้นเป็นโอกาสที่ได้ใกล้ชิดและสอนทักษะทางอารมณ์ให้ กับเด็ก โดยตระหนักถึงความสำคัญว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ว่าจะป็นทางบวก หรือลบก็ตาม โดยเฉพาะถ้าเป็นอารมณ์ด้านลบนั้น ก็เป็นโอกาสที่จะได้ใกล้ชิด และสามารถเป็นบทเรียนที่จะฝึกฝนให้เด็ก ๆ ได้มีทักษะทางอารมณ์นั้น ๆ ได้ พ่อแม่ส่วนใหญ่พยายามจะเพิกเฉย อารมณ์ด้านลบของเด็ก ๆ ทั้ง ๆ ที่การเกิดอารมณ์ด้านลบทำให้เด็กได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น

1.3 รับฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นของเด็ก ๆ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ ผิดที่เด็ก ๆ จะรู้สึกเช่นนั้น ฟังด้วยการรวบรวมข้อมูล ใช้จินตนาการ และมุมมองของ เขา สะท้อนคำพูดและความรู้สึกของเขา

1.4 ช่วยเด็ก ๆ หาคำพูดที่ตรงกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้เขาหาคำอธิบายเกี่ยวกับ อารมณ์และรู้จักอารมณ์ของเขาให้ชัดเจน เด็กอาจยังมีความสับสนในตนเองด้านอารมณ์ ความรู้สึก ควรช่วยเขาหาคำพรรณนาความรู้สึกอย่างที่เขาคิดแต่ไม่ใช่อย่างที่เขาคควรเป็น

1.5 กำหนดขอบเขตของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น สสำรวจขั้นตอนที่จะแก้ไขปัญหานั้นให้ เด็ก ๆ ได้เข้าใจความรู้สึกทุกความรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ แต่ไม่ใช่พฤติกรรมทุก พฤติกรรมจะเป็นที่ยอมรับ หน้าที่ของผู้ใหญ่ คือ การชี้แนะขอบเขตของพฤติกรรมที่ เหมาะสมให้กับเขาหรือวิธีการแสดงออกที่ดีกว่าให้กับเขานั้นเอง (อุสา สุทธิสาคร, 2542)

ผลของการฝึกทักษะทางอารมณ์ พบว่าเด็กที่พ่อแม่มีการฝึกทักษะทางอารมณ์ เมื่อ เปรียบเทียบกับเด็กที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะทางอารมณ์จะมีสุขภาพดีกว่า มีคะแนนการเรียน

สูงกว่า มีเพื่อนมากกว่า มีปัญหาพฤติกรรมน้อยกว่า ก้าวร้าวน้อยกว่า รู้จักควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง มีอารมณ์ด้านลบน้อยกว่า และมีสุขภาพจิตดีกว่าด้วย (Hein, 2001)

2. ฝึกลูกให้คิดทางด้านบวก มองโลกในแง่ดี ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ และการกระทำใดถ้าทำเสมอจะกลายเป็นนิสัยของคนเราดังนั้นพฤติกรรมต่างๆ จึงเริ่มต้นจากความคิดของคนเรา การฝึกคิดด้านบวกจึงควรฝึกตั้งแต่วัยต้นๆ ของชีวิต นักจิตวิทยาพบว่า เด็กที่ได้ฝึกฝนให้มีความคิดด้านบวกสูงมาจากทั้งที่บ้านและโรงเรียนจะส่งผลให้เด็กผู้นั้น กลายเป็นคนที่ EQ สูง ไปด้วย

3. ฝึกให้ลูกเป็นคนที่มีความอดทน รู้จักให้กำลังใจตนเอง คนที่มี EQ ต่ำ ส่วนใหญ่ (เกือบทั้งหมด) เป็นคนที่ตามใจตนเอง เอาแต่ใจ ไม่มีความอดทนอยากได้อะไรก็ต้องเอาให้ได้ อยากจะไปไหนก็ต้องไปทันที จะรอจะคอยไม่ได้ เด็กเหล่านี้ถ้าถูกตามใจต่อไปเรื่อยๆ จนกลายเป็นนิสัย ก็จะเป็นคนที่ทำอะไรตามใจตนเอง อารมณ์จะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ฉะนั้นการฝึกให้เด็ก มี EQ จากการกระทำต่างๆ ต่อไปนี้จะทำให้เด็กเป็นคนมีความอดทน ทางด้านจิตใจสูง

3.1 หัดให้เด็กช่วยตนเองให้มาก ๆ เด็กที่ตามใจตนเองมากและไม่ค่อยมีความอดทนมักจะเป็นเด็กที่มีผู้ใหญ่คอยปกป้องช่วยเหลือและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ให้อยู่ตลอดเวลา ผู้ใหญ่จึงควรหัดให้เด็กช่วยตนเอง ทำอะไรด้วยตนเอง และ รับผิดชอบในการกระทำของตนเองให้มาก ๆ

3.2 ฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบต่อชีวิตส่วนตัวและภารกิจในบ้านที่ชัดเจนแน่นอน เช่น เวลาไหนเล่น เวลาไหนทำการบ้าน ช่วยทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ล้างจาน เด็กที่ถูกฝึกให้มีความรับผิดชอบต่อชีวิตส่วนตัวและภารกิจในบ้านมากขึ้นเท่าใด เด็กก็จะภาคภูมิใจในตนเองและมีระเบียบวินัยมากขึ้นเท่านั้น

3.3 หาโอกาสให้เด็กมีโอกาสรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ การที่เด็กมีโอกาสรวมกลุ่มกับคนหมู่มากอยู่เสมอ จะทำให้ต้องฝึกความอดทน รู้จักการเข้าแถว การนั่งรอ การทำอะไรรวดเร็วที่จะไม่ต้องให้คนอื่นรอนาน การเห็นอกเห็นใจเพื่อนๆ ดังนั้นเด็กที่กลับรถโรงเรียน เด็กที่ถูกพ่อแม่ปล่อยให้เล่นกับเพื่อนๆ นานๆ ที่โรงเรียน เด็กที่ไปค่ายอยู่เสมอ จึงมักจะเป็นคนมีน้ำใจ มีความอดทน และมีระเบียบวินัยในตนเองสูง

4. ฝึกให้ลูกคิดถึงส่วนรวมและรู้จักทำอะไรเพื่อผู้อื่น ให้เป็นคนหนักแน่น เด็กที่คิดถึงส่วนรวมทำอะไรเพื่อผู้อื่นเสมอจะมีความมั่นคงทางอารมณ์ ทุกวันผู้ใหญ่ควรถามเด็ก ๆ ว่า วันนี้ได้ทำอะไรให้ผู้อื่นมีความสุขบ้าง เช่น ช่วยเก็บขยะที่โรงเรียน ช่วยสอนการบ้านเพื่อน เด็ก ๆ ทุกคนควรมีหน้าที่เฉพาะที่ต้องทำเพื่อส่วนรวมทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ยิ่งเด็ก ๆ ถูกฝึกให้คิดถึงผู้อื่นและส่วนรวมมากเท่าไร เด็ก ๆ ก็ยิ่งเป็นคนน่ารักมีน้ำใจ อดทนและไม่ตามใจตนเองมากเท่านั้น ผู้ใหญ่ควรเสริมแรงให้เด็กด้วยการชม และให้กำลังใจเด็กทุกครั้งที่ทำอะไรเพื่อผู้อื่น

5. ฝึกให้ลูกรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) คือ การเข้าอกเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น รับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่นและสามารถแสดงออกมาได้เหมาะสม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคล (Hein , 2001)

ในปัจจุบันเราจะพบว่า เด็กที่ประสบความสำเร็จในชีวิตไม่ใช่เด็กที่มีความฉลาดทางสติปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวแต่เด็กนั้นต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ด้วย คือ การที่เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเอง และเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ จัดการกับอารมณ์ของตนเอง ไม่เก็บกด มีทาง ระบายออกอย่างเหมาะสม รู้จักการรอคอย มีวินัย และรู้จักการควบคุมตนเอง สามารถเข้าใจผู้อื่น รู้เขารู้เรา เห็นอกเห็นใจ เด็กเหล่านี้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคมและอยู่ได้ อย่างมีความสุข (Mayer and Salovey, 1997)

ฉะนั้นการพัฒนา EQ ลูกโดยเริ่มต้นจากพ่อแม่ที่มี EQ ก่อนเปรียบเสมือนพ่อแม่ ได้สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้แก่ชีวิตของลูกในอนาคตโดยพ่อแม่ไม่ต้องหวังว่าลูกจะไปติดยาเสพติดลูกจะถูกชักจูงได้ง่าย ลูกจะไปคบเพื่อนที่ไม่ดี หรือลูกจะมีพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ทุกสิ่งพ่อแม่ได้เตรียมความพร้อมไว้สำหรับลูกในการที่จะไปเผชิญกับโลกกว้างต่อไปและยังเป็นการช่วยพัฒนาการของเด็กให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์เพื่อที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไปในอนาคต และเป็นกำลัง สำคัญสำหรับประเทศชาติต่อไป

บรรณานุกรม

- อัจฉรา สุขารมณ. (2543). "EQ กับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก," **รวมบทความทางวิชาการ EQ**. กรุงเทพฯ : DESKTOP.
- อุสา สุทธิสาคร. (2542). **การฝึกทักษะทางอารมณ์**. เอกสารประกอบการบรรยาย กองบริการแนะแนวและจัดหางาน มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.
- Gibbs, N. (1995. October). "The EQ factor," **Time**. 9:24-31.
- Goleman,D. (1998). **Working with emotional intelligence**. New York: Bantam Book.
- _____. (1995). **Emotional intelligence : why it can matter more than IQ**. New York : Bantam Book.
- Gottman, J. (1998). **Raising and emotionally intelligence child**. New York: Simon & Schuster.
- Mayer, J.D. and Salovey,P. (1997). "What is emotional intelligence?" In P.Salovey&D.J. Sluyter (Eds.). **Emotional development and emotional intelligence**. (p.3-31). New York: Basic Books.
- Mayer,J.D., Salovey,P., and Caruso,D. (1997). "Competing models of emotional Intelligence." (in press) In R.J. Sternberg (Ed.) **Handbook of human Intelligence**. New York: Cambridge.

Shapiro, Lawrence E. (1997). **How to raise a child with a high EQ.** Harper Collins
Pulisher.

Hein , Steve. (2001). "Parenting" <http://eqi.org/pare.htm>.

