

สร้าง IQ EQ AQ สำหรับเด็กปฐมวัย

ดร.จันทร์ชลี มาพุทธร *

การสร้างฉลาดทางปัญญา (Intelligence Quotient : IQ) ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) และความสามารถในการแก้ปัญหาของบุคคล (Adversity Quotient : AQ) เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมากในสังคมไทยในยุคปัจจุบัน เพราะพ่อแม่มีเวลาน้อยในการเลี้ยงลูกต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ดังนั้นสิ่งที่พ่อแม่จะต้องตระหนักและให้ความสำคัญที่สุดก็คือการพัฒนาลูกให้เป็นไปตามวัยที่เหมาะสม

IQ (Intelligence Quotient) หมายถึง ความฉลาดทางปัญญา ซึ่งเป็นความสามารถของมนุษย์ในการทำงานของสมองและสามารถวัดได้

สมองของลูกพัฒนาได้จากพันธุกรรมและจากสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมการพัฒนาสมองของลูกเริ่มพัฒนาตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของแม่ สุขภาพของแม่ อาหารที่แม่รับประทานมีผลต่อการพัฒนาสมอง นอกจากนั้นสุขภาพจิตของแม่ก็มีผลต่อพัฒนาการสมอง ของลูกด้วยเช่นเดียวกัน เพราะหากแม่เครียด การไหลเวียนของเลือดไปสู่ทารกก็จะมีผลต่อการพัฒนาทางด้านร่างกายและสมองด้วย

วิธีสร้างฉลาดทางปัญญา (Intelligence Quotient : IQ) สำหรับเด็กปฐมวัย แบ่งตามช่วงอายุได้ ดังนี้

*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี
หัวหน้าโครงการการจัดการศึกษาระดับปฐมวัย โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพาชลบุรี

อายุ 0-6 เดือน หากพ่อแม่ทำงานทั้งคู่ พ่อแม่ควรแบ่งเวลาให้กับลูกบ้าง การมีส่วนร่วมทั้งพ่อและแม่จะช่วยพัฒนาลูกได้ เช่น พูดคุย เล่น อุ้ม กอด สัมผัส การเปิดเพลงเบาๆ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาสมองในเรื่องของสติปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ และช่วยผ่อนคลายอารมณ์ของลูกและแม่ได้

อายุ 6-12 เดือน ช่วงของวัยนี้สมองจะพัฒนาไปเรื่อย ๆ พ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ด้วยการคลานไปรอบ ๆ โดยพ่อแม่ทำหน้าที่คอยติดตามดูแลให้ความปลอดภัย การอ่านหนังสือกับลูกวันละ 5-10 นาที จะช่วยให้ลูกรู้สึกอบอุ่นและเป็นการปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน ควรปล่อยให้ลูกได้ยืนเอง เพราะวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเรียนรู้โลกกว้าง ของเล่นสำหรับเด็กวัยนี้ควรเป็นบล็อกไม้ซึ่งจะช่วยให้ลูกมีจินตนาการด้านภาษาเด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการมากขึ้น พ่อแม่ควรคุยกับลูกเพื่อที่ลูกจะได้พัฒนาภาษา อายุ 1 ปี พ่อแม่ยังไม่ควรนำลูกเข้าโรงเรียนเพราะยังเล็กเกินไปเด็กยังไม่เข้าใจ แต่ถ้าเป็นไปได้ควรพาลูกไปสนามเด็กเล่น เพื่อให้ลูกมีโอกาสดูแลได้คล่องขึ้นและในขณะเดียวกันก็มีโอกาสสังคมกับเด็กคนอื่น ๆ ด้วย

อายุ 1-2 ปี ช่วงวัยนี้จะซนมาก ต้องให้ลูก เดิน วิ่งให้มากที่สุด อย่าห้ามลูกมากจนเกินไป เพราะจะทำให้ลูกเกิดความไม่มั่นใจ ไม่กล้า เช่น ควรปล่อยให้ลูกรับประทานอาหารเอง แม้จะหก เลอะเทอะก็ตาม เพราะจะเป็นพื้นฐานต่อไปในอนาคตในเรื่องของการเขียน การร้องเพลง

ให้ลูกฟัง การอ่านหนังสือวันละ 5-10 นาที ก่อนนอน การเล่านิทาน ลูกอาจยังไม่เข้าใจแต่จะเป็นการสร้างนิสัยรักการฟัง รักการอ่าน วัยนี้ลูกจะซนมากพ่อแม่ควรพาลูกไปสนามเด็กเล่น เพื่อให้ลูกได้ปีนป่ายเครื่องเล่นสนามซึ่งเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ รวมทั้งการได้พูดคุยกับลูก อธิบายให้ลูกฟัง สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ลูกเข้าใจความหมายและการอ่านหนังสือให้ลูกฟัง ร้องเพลง กล่อมลูก การเปิดเพลงเบา ๆ จะทำให้ลูกอารมณ์ดี

อายุ 2-3 ปี วัยนี้เป็นวัยที่พ่อแม่พาลูกไปโรงเรียนเพื่อให้ลูกได้เรียนรู้การเข้าสังคม รู้จักเล่นกับเพื่อน การปฏิสัมพันธ์กับครู ในช่วงวัยนี้ลูกยังเขียนไม่ได้ พ่อแม่ไม่ควรบังคับลูกให้อ่านออกเขียนได้ เพราะการบังคับลูกให้เขียนจะทำให้ลูกเครียดและเกิดทัศนคติไม่ดีต่อการเรียน ในระยะนี้ควรฝึกให้ลูกเล่นทราย เล่นน้ำ เล่น บทธบาทสมมุติ พยายามส่งเสริมให้ลูกลงมือปฏิบัติเอง เช่น ช่วยแม่หีบของ ใส่เสื้อผ้าเอง ใส่รองเท้าเอง สิ่งเหล่านี้จะเป็นการเพิ่มการตัดสินใจให้กับลูก ลูกจะรู้สึกสนุกและมีความสุข

อายุ 3 ปีขึ้นไป วัยนี้ส่วนใหญ่เข้าเรียนในโรงเรียน การเลือกโรงเรียนให้ลูกควรเลือกโรงเรียนใกล้บ้าน เพราะลูกจะได้ไม่เหนื่อยต่อการเดินทางไปโรงเรียน พ่อแม่ควรเลือกโรงเรียนที่มีการจัดกิจกรรมการพัฒนา เช่น การเล่นบทธบาทสมมุติ การเล่นของเล่นต่างๆ การว่ายน้ำ การวิ่งเล่นในสนามกับเพื่อนๆ การเล่นทราย การเล่นน้ำ ตัดพับกระดาษ สิ่งเหล่านี้จะเป็นการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์แทนการท่องจำแต่เพียงอย่างเดียว

ลูกมักจะชอบตั้งคำถามว่าทำไม พ่อแม่ไม่ควรห้ามลูกถามเพราะจะเป็นการสกัดกั้นความอยากรู้อยากเห็น พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้ลูกได้ซักถาม เพราะจะเป็นการ กระตุ้นให้ลูกคิดเป็น การอธิบายด้วยเหตุผลสั้น ๆ ง่าย ๆ จะทำให้ลูกเป็นคนมีเหตุผลต่อไปในอนาคต กิจกรรมอีก อย่างหนึ่งควรจะสอนลูกให้ช่วยกิจกรรมงานบ้านเท่าที่ลูกจะทำได้ ซึ่งเป็นการสร้างความรับผิดชอบ

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) หมายถึง ภูมิภาคทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่คนในสังคมปัจจุบันให้ความสนใจอย่างมาก - พ่อแม่ในยุคปัจจุบันจึงมักจะปรารถนาให้ลูกของตนมี EQ ที่สูงและคาดหวังว่าลูกจะเติบโตเป็นคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ มีความเป็นผู้ใหญ่อันเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในมิติต่าง ๆ ในอนาคต (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2537, คำนำ)

การเลี้ยงดูลูกจะมีส่วนช่วยในการ พัฒนาอารมณ์ หากพ่อแม่หงุดหงิด ใจร้อนลูกก็ จะเป็นคนอารมณ์ร้าย ถ้าหากพ่อแม่เป็นคนมีเหตุผลอารมณ์เย็น ลูกก็จะเป็นคนอารมณ์เย็น

วิธีสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) มีหลักการสำคัญในการพัฒนา ดังนี้

1. การรู้จักตนเอง (Self Awareness) หมายถึง การไม่ดูถูกคนอื่น รู้จักฟังความคิดเห็นของคนอื่น
2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง (Impulse Control) เป็นสิ่งสำคัญมาก ในช่วงวัยต้น ๆ ของอายุ พ่อแม่ควรสอนให้ลูกรู้จักควบคุมอารมณ์ ด้วยการพูดกับเขาดี ๆ กล่าวคือ คนที่ประสบ

ความสำเร็จในชีวิตคือคนที่รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดี

3. ความขยันหมั่นเพียร พ่อแม่ควรปลูกฝังความขยันหมั่นเพียรให้กับลูก โดยฝึกกระบวนการทำงาน การคิดให้มีความพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จ โดยมอบหมายให้ช่วยงานบ้านง่าย ๆ แก่ลูกรับผิดชอบ

4. ความกระตือรือร้น (Self Motivation) เป็นสิ่งสำคัญมาก คนที่มีลักษณะความเป็นผู้นำจะต้องมีความกระตือรือร้นและมีความสามารถในการชักจูงให้ผู้ร่วมงานมีความกระตือรือร้นในการทำงาน เพราะความกระตือรือร้นจะเป็นแรงผลักดันให้ทำงานประสบความสำเร็จ

5. ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นหลักการที่สำคัญที่จะทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข พ่อแม่สามารถสร้างคุณลักษณะนิสัยในการมีน้ำใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วยการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างให้เห็น

6. ความเป็นคนคล่อง (Social Deftness) พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกมีทักษะในการทำเองได้ การที่พ่อแม่แต่งตัวให้ ป้อนข้าวให้ จัดกระเป๋าให้ คิดแทนให้ลูกทุกอย่าง เขาก็จะไม่มีมีความคล่องตัว ควรฝึกให้ลูกทำเองได้จะเป็นการเพิ่มทักษะความคล่องตัวให้กับลูก

7. การมีระเบียบวินัยกับตนเอง การฝึกให้ลูกตั้งเป้าหมายในการทำงานให้สำเร็จ ให้ลูกรู้จักใช้เวลาทำการบ้าน อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ จะทำให้ลูกมีระเบียบวินัยกับตนเอง พ่อแม่ควรจัดแบ่งเวลาให้ลูกตั้งแต่ลูกยังเล็ก

8. ความรู้สึกสงสารคนอื่น แสดงให้เห็นว่าลูกเป็นคนมีเมตตา ทำให้คนที่เข้าใกล้ลูกแล้ว รู้สึกอบอุ่น ซึ่งเป็นหัวใจของการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดี

การพัฒนาให้ลูกมีพัฒนาการ ความฉลาดทางอารมณ์ทำได้โดยไม่ใช้อำนาจบีบบังคับให้ลูก ต้องทำเพราะการเลี้ยงลูกด้วยใจเป็นสิ่งสำคัญที่ปลูกฝังให้ลูกมีความฉลาดทางอารมณ์

เทคนิควิธีสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ)

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกในครอบครัวเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนา EQ (Intelligence Quotient) ความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้โดย

การพูด พ่อแม่ควรใช้คำพูดที่เป็นไป ในทางบวก * สอนในสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ อธิบายด้วยเหตุและผล หลีกเลี่ยงการใช้คำพูด เยาะเย้ย เหยียดหยามลูก การพูดในทางบวกจะ ช่วยในเรื่องการพัฒนาอารมณ์และช่วยฝึกวิธีคิด แก่ลูก พ่อแม่ควรฝึกลูกให้รู้จักการแบ่งปัน

EQ (Intelligence Quotient) ความฉลาดทางอารมณ์ พบว่าอารมณ์ของลูกขึ้นอยู่กับคนเลี้ยง วิธีการเพิ่ม EQ ให้ลูก พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี แสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสม แสดงออกทางอารมณ์ที่ถูกต้องและมีความมั่นใจในตนเอง พ่อแม่ต้องไม่คาดหวังกับลูกมากเกินไป ควรให้เหมาะสมกับความสามารถของลูก และที่สำคัญควรเน้นกระบวนการมากกว่าผลงาน เพียงอย่างเดียว ต้องแสดงท่าทางด้วยคำพูด สายตา กิริยา พฤติกรรมจะทำให้ลูกรู้ว่าเป็นคนที่มีคุณค่า ลูกก็จะเติบโตเป็นคนที่มี EQ ที่ดี

ลักษณะของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะมีลักษณะ ดังนี้

1. ตระหนักตนเองดี
2. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้
3. มีความสามารถในการจูงใจตัวเอง หรือสร้างแรงบันดาลใจได้

4. รับรู้อารมณ์คนอื่น ๆ

5. มีมนุษยสัมพันธ์ดี

คนที่ IQ สูง ไม่จำเป็นต้องมี EQ สูง และคนที่ EQ สูงก็ไม่จำเป็นต้องมี IQ สูง แต่คนที่ EQ สูงมักมี IQ สูง

IQ สามารถวัดเป็นตัวเลขได้ บอกได้ว่าใครฉลาดมากหรือน้อย แต่ EQ วัดออกมาเป็นตัวเลขไม่ได้ ต้องอาศัยการสังเกตและรับรู้ทางอารมณ์ทั้งจากตนเองและบุคคลรอบข้าง (วิทยานาควัชร, 2544 หน้า 278-279)

คนที่ EQ ดี คือคนที่เข้าใจตนเองดีทั้งความรู้สึกและอารมณ์ มีเป้าหมายชีวิต รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเองดี รู้จักใจคนอื่น เอาใจเขามาใส่ใจเราและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เมื่อมีปัญหาความขัดแย้งก็สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งได้ (วิทยานาควัชร, 2543, หน้า 173)

การควบคุมอารมณ์ทำให้เป็นคนที่ไม่ใคร่ ก่ออยากจะเข้าใกล้ และที่สำคัญคือเมื่อมีความสุข การทำงานของสมอง สติปัญญา ความคิดต่าง ๆ จะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้นคนที่ EQ ดี และ IQ ดีจะประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงาน

IQ และ EQ สัมพันธ์กันอย่างไร

IQ และ EQ ต่างก็เป็นความฉลาดทั้งคู่ เพียงแต่คนละด้านเท่านั้น IQ คือ ความฉลาดทางการเรียนรู้ ส่วน EQ คือ ความฉลาดในการจัดการกับอารมณ์ IQ และ EQ ไม่ได้มีความขัดแย้งกันแต่

เป็นสิ่งที่เสริมกัน (อุมพร ครังคสมบัติ, 2544 หน้า 27)

การพัฒนา IQ และ EQ มีความสำคัญพอๆ กันอีกแนวคิดที่มีความสำคัญไม่ด้อยไปกว่ากัน ได้แก่

ความสามารถในการแก้ปัญหาของบุคคล (Adversity Quotient : AQ) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น การมีความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถดึงดูดคนที่มีความสามารถเข้ามาร่วมงานและมอบหมายงานให้ตรงกับความรู้ ความสามารถ ความถนัด จะต้องเป็นคนกล้าตัดสินใจ พ่อแม่สามารถฝึกลูกได้ตั้งแต่เล็ก ๆ ให้ลูกได้มีโอกาสคิดเอง ทำเองตัดสินใจเองจะทำให้ลูกเป็นคนกล้าตัดสินใจ การพัฒนา AQ สามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา บางคนสามารถจัดการกับปัญหาได้ดี บางคนไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้เหมาะสม แต่ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็ตาม AQ สามารถที่จะพัฒนาและปรับปรุงได้

ผู้ที่มีความสามารถก็คือ ผู้ที่มีความสามารถในการเข้าใจและรู้จักคน รู้ประสิทธิภาพ ความสามารถของคนในองค์กรและสามารถดึงความสามารถของบุคคลมาใช้ประโยชน์กับองค์กรให้มากที่สุด

หลักการสำคัญของความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น (Adversity Quotient : AQ) มีอยู่ 4 ประการ โดยใช้คำย่อว่า CORE ได้แก่

C (Control) หมายความว่า เราสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์และแก้ปัญหาได้

O (Ownership) หมายความว่า เราถือว่าปัญหาขององค์กรเป็นปัญหาของเรา แล้วช่วยกันพยายามแก้ปัญหาเป็นทีมไม่โทษคนอื่นเมื่อมีปัญหาสามารถนำตนเองเข้าไปแก้ปัญหาได้เหมือนกับเป็นเจ้าของปัญหา

R (Reach) หมายความว่า วิธีคิดว่าปัญหานั้นเป็นปัญหาเล็กๆ สามารถแก้ปัญหาได้

E (Endurance) หมายความว่า ความทนทาน ความอดทนต่อปัญหาต่าง ๆ วิธีคิดว่าทุกปัญหามีทางออก อดทนต่อปัญหาต่าง ๆ

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า IQ EQ AQ มีความสัมพันธ์กันหากมีการพัฒนามาตั้งแต่เล็กจากครอบครัวที่อบอุ่นด้วยความรัก ความเข้าใจ ความเป็นประชาธิปไตย จะทำให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการเข้าใจและรู้จักคน ผู้เขียนหวังว่าการสร้าง IQ EQ AQ คงไม่ยากเกินไปสำหรับพ่อแม่ ในการใช้เป็นแนวทางการพัฒนาลูกของท่านให้เป็นคนดี คนเก่งมีความสุข และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ



เอกสารอ้างอิง

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2537). ยิ่งกว่า EQ : คู่มือพัฒนาชีวิตให้ลูกน้อย. กรุงเทพฯ : ชัคเชส มีเดีย จำกัด

วิทยา นาควัชร(2544). คนรู้ใจ 1. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.

_____. (2543). คนรู้ใจ 2. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.

สันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (ม.ป.ป.). เทคนิคการสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ. สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมอง ศรีเอดีฟเบรณ.

อุมพร ตรังคสมบัติ. (2544). สร้าง EQ ให้ลูกคุณ. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.

