เลี้ยงลูกอย่างไรให้มี EQ ดี

ผศ.นพ.ชาตรี วิฑูรชาติ
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มีการศึกษามานานเกี่ยวกับ EQ ซึ่งเริ่มขึ้นตั้งแต่ปี คศ.1920 เมื่อ Edward L.Thorndike ตั้งศัพท์ว่า " Social intelligence" หมายถึง ความสามารถเข้าใจผู้อื่น และสามารถเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วยได้อย่างเหมาะสม แต่ยังไม่ได้รับความสนใจนักจนเมื่อปี คศ.1973 Daniel Goleman จากภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัย ฮาร์วาร์ด เขียนบทความชี้ว่า ระดับคะแนนจากการสอบระดับเชาว์ปัญญาของนักเรียน ไม่ได้ประกันถึงความสำเร็จในอาชีพในอนาคต ซึ่งนับจากปี คศ. 1980 เป็นต้นมา จึงมีผู้สนใจและศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของอารมณ์ที่มีต่อสติปัญญา ความสร้างสรรค์ และพัฒนาการของบุคลิกภาพอย่างแพร่หลาย

เรื่องของเชาว์อารมณ์นี้ มีผู้ให้คำนิยามไว้หลายความหมาย อาทิ

Peter Salovey และ John D.Mayer (คศ.1990) เชาว์อารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการที่จะไหวเท่าทันในความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถกำกับควบคุมและจำแนกแยกแยะข้อมูลเหล่านี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการชี้นำความคิด และการกระทำของตนเอง

Goleman (คศ.1998) เชาว์อารมณ์ คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองและอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้

ทำไม EQ จึงมีความสำคัญ และประโยชน์ต่อบุคคลในหลายแง่มุม ทั้งในชีวิตการงาน ครอบครัว และส่วนตัว มีหลายเรื่องครับ

1.**บุคลิกภาพ** EQ ช่วยส่งเสริมให้มีบุคลิกภาพที่ดี เป็นที่รักของบุคคลรอบข้าง และเป็นที่ยอมรับของสังคม เนื่องจากสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ดี เข้าใจความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น

2. **การสื่อสารกับผู้อื่น** สามารถแสดงความรู้สึก อารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมตามกาละเทศะ

3. **การทำงาน** ช่วยในการทำงานมีประสิทธิภาพ เนื่องจากมีความคิดสร้างสรรค์ มีแรงจูงใจ มีความพยายาม และได้รับความร่วมมือจากผู้ร่วมงานที่เกี่ยวข้อง

4. **การให้บริการ** ด้วยการรับฟังและเข้าใจความต้องการของลูกค้า จึงตอบสนองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

5. **การบริหารจัดการ** ช่วยเสริมความเป็นผู้นำ รู้จักใช้คน และครองใจคนได้

6. **เข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น** ผู้ที่เข้าใจตนเอง มีความอดทน ควบคุมตนเองได้ และเข้าใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็น ย่อมจะเป็นที่รักของบุคคลทั้งหลาย ส่งผลให้ทั้งชีวิตการงานและครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

บ่อยครั้ง มีพ่อแม่มาถามผมว่า IQ กับ EQ มันไม่ใช่เรื่องเดียวกันหรือ .... ไม่ใช่ครับ เพื่อความเข้าใจ ผมจะอธิบายและเปรียบเทียบให้เห็นกัน

เชาว์ปัญญา หรือ IQ (Intelligence quotient) เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการเรียน(study success) และมีโอกาสได้รับเลือกให้เข้าทำงาน(get select)แต่การที่จะประสบความสำเร็จในวิชาชีพ(career success) หรือความสำเร็จในชีวิต(life success) นั้นจะขึ้นกับ เชาว์อารมณ์ หรือ EQ (Emotional Quotient) มากกว่า

ความสำเร็จในด้าน	ปัจจัยที่มีบทบาทมากกว่า
การแก้ปัญหาเฉพาะทาง	IQ
การเรียน	IQ
การงาน	IQ + EQ
การปรับตัว	EQ
การครองตน	EQ
การชีวิตครอบครัว	EQ

สำหรับแนวทางการพัฒนา EQ นั้น ล้วนมาจากการเลี้ยงดูร่วมกับสิ่งแวดล้อมตั้งแต่เด็ก ด้วยวิธีการดังนี้

1. **ส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตสังคม** (Psychosocial development) ตาม Psychosocial developmental theory ของ Erik Erikson กล่าวว่าพ่อแม่สามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตสังคมแก่ลูกน้อย ด้วยการพัฒนาการด้านต่างๆ ตามช่วงลำดับอายุดังนี้

1.1**แรกเกิดถึง 1 ปี** สร้างความไว้วางใจพื้นฐาน (Basic trust) โดยพ่อแม่ให้การดูแลอย่างใกล้ชิด สม่ำเสมอ ไวในการรับรู้ และตอบสนองความต้องการของเด็กอย่างถูกต้อง จะทำให้เกิดการยอมรับตนเอง (self-acceptance)และความไว้วางใจในสังคมแวดล้อม (social trust)

1.2**อายุ 1 - 2 ปี** สร้างความสามารถควบคุมตนเอง (Self-Control) โดยฝึกหัดการควบคุมร่างกายในการกิน นอน และขับถ่ายอย่างเหมาะสม ไม่เข้มงวดเกินไป ให้เด็กมีโอกาสเล่น

และสำรวจสิ่งแวดล้อมโดยพ่อแม่คอยดูแลป้องกันอันตรายอยู่ใกล้ เด็กจะเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) เกิดขึ้น

1.3**อายุ 3 - 5 ปี** พัฒนาความคิดริเริ่ม(initiative) ส่งเสริมให้มีโอกาสเล่นสมมติ เล่นแบบใช้ จินตนาการ เปิดโอกาสให้เด็กแสดงความคิดเห็น และรับฟัง สนใจ และตอบคำถามที่เด็กถาม

1.4**อายุ 6 -12 ปี** พัฒนาความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน (industry) ให้โอกาส และส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ และฝึกฝนในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ทั้งรับผิดชอบตัวเองในกิจวัตรประจำวัน การเรียน และมีส่วนร่วมรับผิดชอบในงานส่วนรวมในบ้าน

2. **ฝึกให้มีระเบียบวินัย** (discipline) โดยกำหนด “กฎเกณฑ์ในบ้าน” (house’s rule) ที่ชัดเจนเช่นเดียวกับตารางกิจวัตรประจำวัน หน้าที่รับผิดชอบในเรื่องส่วนตัว และส่วนรวมในบ้าน กิริยามารยาท ให้ขอบเขตที่ชัดเจนว่า อะไรทำได้ อะไรทำไม่ได้ ซึ่งรายละเอียดของ house’s rule ของแต่ละครอบครัวจะแตกต่างกันตามสภาพทางสังคม ความเป็นอยู่ของครอบครัวนั้นๆ ข้อกำหนดสำหรับสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวก็แตกต่างกันไปตามอายุ เพศ ฯลฯ ซึ่งพ่อแม่จะเป็นผู้กำหนดโดยรับฟังความคิดเห็นของลูกประกอบ และสื่อให้ทุกคนรู้ข้อตกลงอย่างชัดเจน

การฝึกระเบียบวินัย จะได้ผลต่อเมื่อผู้ใหญ่ในบ้านเห็นความสำคัญ ร่วมมือกันไม่ขัดแย้งกัน ฝึกสม่ำเสมอต่อเนื่อง ด้วยท่าทีที่จริงจังแต่นุ่มนวล หลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์รุนแรง และให้แรงเสริม (reinforcement) ต่อพฤติกรรมที่ดีโดยการแสดงความชื่นชม โดยคำพูด หรือโดยกิริยาเช่น ยิ้ม โอบกอด เป็นต้น **เด็กที่มีระเบียบวินัยจะมีความอดทน สามารถรอคอย ควบคุมและจัดการกับอารมณ์ได้ดี**

3. **ฝึกให้รู้จักแก้ปัญหา** (Problem solving skills) โดยเปิดโอกาสและส่งเสริมให้ลูกคิด ลองแก้ปัญหาด้วยตนเอง และให้คำปรึกษาตามที่เด็กต้องการหรือเข้าช่วยเหลือเมื่อสิ่งนั้นยากเกินความสามารถของลูกเท่านั้น

4. **ฝึกทักษะทางอารมณ์** (Emotional coaching) การช่วยให้เด็กมีการพัฒนาเชาว์อารมณ์นั้นผู้ดูแลโดยเฉพาะอย่างยิ่ง พ่อแม่ ครู อาจารย์ ก็ต้องใช้เชาว์อารมณ์กับเด็กๆ ด้วย ต้องสามารถตระหนักรู้อารมณ์ของเด็กๆ สามารถที่จะเห็นอกเห็นใจเขา ช่วยปลอบโยน ระงับอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นนั่นล่ะ เรื่องใหญ่สำหรับผู้เป็นพ่อแม่

ซึ่งต้องฝึกทักษะทางอารมณ์ดังต่อไปนี้

1. **เข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของลูก** (Empathy) เป็นพื้นฐานสำคัญของการฝึกทักษะทางอารมณ์ พ่อแม่ต้องตระหนักในความสำคัญ และไวในการรับรู้ภาวะอารมณ์ของลูก เข้าใจและยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นของลูก ไม่ดูถูก ล้อเลียน หรือตำหนิติเตียน ที่ลูกแสดงอารมณ์ต่างๆ ออกมา เช่น “แม่เข้าใจ ลูกคงเสียใจมากที่เพื่อนไม่เข้าใจความหวังดีของลูก”

2. **สอนทักษะทางอารมณ์**ในขณะที่ลูกกำลังเกิดอารมณ์นั้นๆ อยู่ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ด้าน

บวกหรือลบและเป็นโอกาสที่จะได้ใกล้ชิด ลูกจะเข้าใจได้ดีถ้าสอนขณะที่อารมณ์นั้นๆ ยังคงอยู่

3. **รับฟังและยอมรับความรู้สึกของลูก**ที่เกิดขึ้น ให้ลูกรู้ว่าไม่ผิดที่เขาจะรู้สึกเช่นนั้น และสะท้อนคำพูดความรู้สึกของเขา เช่น “เข้าใจที่ลูกบอกว่าลูกผิดหวังที่คุณพ่อผิดสัญญา ลูกคงเสียใจและน้อยใจ”

4. **ช่วยลูกหาชื่อที่ใช้เรียกอารมณ์ที่เขากำลังมีอยู่ รวมทั้งช่วยเขาหาคำอธิบายเกี่ยวกับอารมณ์นั้น ๆ** ให้รู้จักอารมณ์ของเขาให้ชัดเจน เช่น “ลูกกำลังรู้สึกโกรธ เพราะน้องมาทำของหนูเสีย เวลาใครมาทำให้ของที่รักเสียหาย เราก็รู้สึกโกรธ ไม่พอใจ และอยากจะโต้ตอบเขาบ้าง”

5. **กำหนดขอบเขตพฤติกรรมที่จะแสดงออกในอารมณ์นั้น ๆ** ให้ลูกเข้าใจว่าอารมณ์ความรู้สึกทุกชนิดเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ แต่พฤติกรรมที่จะแสดงออกขณะนั้น ๆ มีขอบเขตจำกัด

ที่สำคัญ พ่อแม่ต้องเสียสละเวลาให้ลูก มีความอดทนสูง ใจเย็น ไม่ปิดกั้นการแสดงอารมณ์ด้านลบของลูก แต่ใช้เป็นโอกาสในการแนะนำพฤติกรรมที่เหมาะสม แล้วลูกของท่านจะเป็นผู้มี EQ ดีในอนาคต เชื่อเถอะครับ