

EQ กับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก

อัจฉรา สุขารมณ*

เด็กเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศชาติ เป็นอนาคตของครอบครัวและชุมชน การที่จะพัฒนาเด็กให้มีคุณภาพได้ ก็ต้องเริ่มต้นจากครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันแรกที่เด็กจะได้รับการปลูกฝังวางรากฐานและการอบรมเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง ไม่มีสถาบันใดที่ทำหน้าที่อบรมเลี้ยงดูเด็กได้ดีเท่าครอบครัว ซึ่งให้การเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตขึ้นในสังคมได้ดี เพราะสถาบันนี้เด็กจะได้ทั้งความรัก ความอบอุ่น ซึ่งจะหาจากที่อื่นใดไม่มีอีกแล้ว ฉะนั้นครอบครัวที่มีความอบอุ่นประกอบด้วยพ่อแม่ที่ดูแลให้ความรักความเข้าใจแก่ลูก หวังให้ลูกเติบโตพัฒนาเป็นประชากรที่มีคุณภาพ ถึงพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่เดิมพ่อแม่เลี้ยงดูลูกมักมุ่งหวังให้ลูกเป็นเด็กฉลาดและเก่งมาก่อนเป็นอันดับหนึ่ง ซึ่งพ่อแม่ก็จะมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาการทางด้านสติปัญญาให้แก่ลูกพยายามเสริมสร้างทุกวิถีทางเพื่อให้ลูกฉลาดและเก่ง โดยบางครั้งลืมนึกไปว่าความฉลาดและเก่งนั้นไม่เป็นการเพียงพอแล้วสำหรับปัจจุบันนี้ ซึ่งพบแล้วว่า คนที่มีสติปัญญาสูงไม่ใช่คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป สติปัญญาเป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่งเท่านั้น แต่ EQ ต่างหากเป็นส่วนสำคัญที่ประคับประคองให้คนเราประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริงในทุกด้าน (Salovey, Mayer and Caruso, 1997) EQ เป็นคำย่อมาจาก Emotional Intelligence ซึ่งมีความหมายเป็นทักษะเฉพาะตัวที่ทำให้คนเราประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน การงาน ครอบครัว และชีวิตส่วนตัว เพราะคนที่มี EQ คือคนที่สามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง รู้จักควบคุม จัดการ และแสดงออกทางอารมณ์ รู้จักใช้ชีวิตอย่างเหมาะสม สามารถที่จะตรวจสอบอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้ รู้เขารู้เราและใช้ข้อมูลเหล่านั้นมาชี้นำความคิดและการแสดงออกทางอารมณ์ของตน (Mayer and Salovey, 1997) จะเห็นได้ว่า EQ มีอิทธิพลต่อตัวเราอย่างยิ่งไม่ว่าจะเป็นการกระทำสิ่งใดก็ตาม คนที่มี EQ สูงก็คือคนที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคม และอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เข้าใจอารมณ์และปัญหาสังคมได้ในแง่มุมต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี (Gibbs, 1995: 24-31)

ในเมื่อ EQ มีความสำคัญกับบุคคลเช่นนี้แล้วเราควรเริ่มต้นพัฒนาให้เกิดในเด็กโดยการเริ่มต้นจาก การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ด้วยการมีรูปแบบที่เหมาะสมเพื่อการพัฒนา EQ ให้เกิดขึ้น การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองปฏิบัติต่อเด็กโดยการให้คำแนะนำ สั่งสอน

* รองศาสตราจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ให้ความช่วยเหลือ ค้ำครอง ให้ความรัก ความอบอุ่นและตอบสนองความต้องการทางกาย และทางใจเพื่อให้เด็กได้มีชีวิตอยู่และเจริญเติบโตในทุก ๆ ด้านและเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม (Shapiro, 1997)

ซาปิโร (Shapiro, 1997) ได้ทำการศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก โดยแบ่งการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 3 แบบ

แบบที่ 1 แบบใช้อำนาจ พ่อแม่ประเภทนี้จะมีการตั้งกฎเกณฑ์ข้อบังคับที่เข้มงวด และเผด็จการ จะมีแต่คำสั่งและคำว่า “อย่า” กับลูก มีความคาดหวังในตัวลูกสูง เด็กที่อยู่ในครอบครัวลักษณะนี้จะมีอารมณ์กดดันสูง ไม่ไว้วางใจใคร บางคนอาจมองโลกในแง่ร้าย มีแต่การตำหนิและวิพากวิจารณ์ และไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้

แบบที่ 2 แบบตามใจ ทะนุถนอมจนเกินเหตุ ไม่มีการตั้งกฎเกณฑ์ระเบียบใดๆ ทั้งในไม่มีการดู หรือลงโทษเมื่อลูกทำความผิด เด็กจะถูกตามใจจนแทบจะเสียเด็ก พ่อแม่จะทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างให้ตามที่เด็กปรารถนา จนทำให้เด็กกลายเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง มีอารมณ์ก้าวร้าว และมองตัวเองเป็นศูนย์กลางแห่งความสนใจ เด็กที่มาจากครอบครัวประเภทนี้จะมีลักษณะอารมณ์อ่อนไหวง่าย ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ ในสังคมเด็กประเภทนี้รู้จักแต่การรับ ไม่รู้จักการให้ ทำให้มีปัญหาในการปรับตัว

แบบที่ 3 แบบให้เหตุผลในการเลี้ยงดู พ่อแม่ประเภทนี้จะรู้จักความ “พอดี” รู้จักการยืดหยุ่น ไม่เข้มงวดจนเด็กขาดศักยภาพในตนเอง หรือปล่อยจนเสียเด็ก พ่อแม่ให้คำแนะนำเมื่อเด็กมีปัญหา แต่ไม่ควบคุมหรือออกคำสั่ง เมื่อเด็กทำผิดจะมีการชี้แจงเหตุผลและผล เด็กที่มาจากครอบครัวประเภทนี้จะเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล เป็นเด็กที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความหนักแน่น ควบคุมอารมณ์และปรับตัวได้ดี

การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่กระทำได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม

ทางตรง ได้จากการที่พ่อแม่อบรมสั่งสอน โดยบอกกันตรงๆ ว่าเด็กต้องทำตัวอย่างไรเพื่อจะได้ทำตัวให้ถูกต้องเหมาะสม บอกความถูกต้องให้แก่เด็ก การอบรมเลี้ยงดูในทางตรงนี้ เป็นการให้ระเบียบวินัยแก่เด็กด้วย พ่อแม่ต้องมีความคงเส้นคงวาในการอบรมเลี้ยงดูลูก อย่าใช้อารมณ์เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหา ต้องทำโดยใช้ความคิดควบคู่กับอารมณ์ เพื่อให้เกิดการกระทำที่ถูกต้อง การบอกกันโดยตรงบางครั้งจะมีการให้รางวัลและการลงโทษ เห็นเด็กทำดีก็จะได้รับคำชมเชย ถ้าทำผิดก็จะมีการลงโทษ

ทางอ้อม เป็นการอบรมแบบไม่ได้ทำเป็นทางการ เป็นการอบรมที่เด็กได้จากการเลียนแบบ หรือเด็กรับไปโดยไม่รู้ตัวจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเด็กนั่นเอง

การอบรมเลี้ยงดูเด็กแบบทางอ้อม เด็กได้เห็นตัวแบบจากพ่อแม่และจากสมาชิกในครอบครัว ปฏิบัติต่อกัน จะถ่ายทอดลงสู่เด็กซึ่งเป็นผลผลิตของครอบครัว เด็กจะซึมซับสิ่งต่างๆ นั้นไว้ และจะไปแสดงออกเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ สำหรับผู้ที่ เป็นพ่อแม่ การช่วยให้ลูกได้พัฒนา EQ เป็นเรื่องสำคัญมากเท่าๆ กับการที่พ่อแม่ต้องทำตัวเป็นแบบอย่างให้เด็กเห็นและปฏิบัติตามโดยการตระหนักรู้อารมณ์ของเด็ก สามารถที่จะเห็นอกเห็นใจเขา ช่วยปลอบโยน ระวังอารมณ์ และชี้แนะแนวทางจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น และสำหรับเด็กๆ จะได้เรียนรู้บทบาทเกี่ยวกับอารมณ์ของพ่อแม่ ครอบครัวถือเป็นโรงเรียนแห่งแรกสำหรับการเรียนรู้ในเรื่อง EQ ของเด็ก การที่เด็กได้รู้จักเกี่ยวกับตนเอง เรียนรู้ที่จะเลือกแสดงอารมณ์ออกมาอย่างไร และเรียนรู้ว่าผู้อื่นจะโต้ตอบกับอารมณ์เหล่านั้นของเขาอย่างไร จะแสดงความคาดหวังและความกลัวของเขาออกมา โดยการเรียนรู้ไม่ได้มาจากการพูดของพ่อแม่เพียงอย่างเดียว แต่มาจากแบบอย่างการปฏิบัติของพ่อแม่ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก และแบบอย่างของพ่อแม่ที่ปฏิบัติต่อกัน (Gottman, 1998)

บทบาทของพ่อแม่ในการอบรมเลี้ยงดูเพื่อพัฒนา EQ

พ่อแม่ที่ขาดการอบรมเลี้ยงดูลูกเพื่อพัฒนา EQ จะมี 3 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. พ่อแม่ที่ละเลยไม่พูดถึง ไม่สนใจ หรือเห็นอารมณ์ด้านลบของเด็กเป็นเรื่องไร้สาระน่ารำคาญ
2. พ่อแม่ที่ไม่ยอมรับอารมณ์ด้านลบของเด็กๆ และมักจะตำหนิว่ากล่าว หรือลงโทษเวลาที่เด็กแสดงอารมณ์ด้านลบออกมา
3. พ่อแม่ที่ตามใจ ยอมรับอารมณ์ด้านลบของเด็ก เห็นอกเห็นใจ แต่ก็ไม่สามารถแนะนำ หรือมีขอบเขตให้กับพฤติกรรมที่เหมาะสมของเด็กได้

พ่อแม่ที่มีการพัฒนา EQ ให้กับลูกๆ จะเริ่มต้นคล้ายกับพ่อแม่ที่ตามใจ คือเห็นอกเห็นใจเขา และแสดงให้เด็กรู้ว่า เราเข้าใจความรู้สึก ความเศร้าเสียใจ หรือความโกรธของเขา แต่ทำยิ่งกว่าการเข้าใจตรงที่มีการกำหนดขอบเขตของพฤติกรรมที่เขาสามารถทำได้ และให้คำแนะนำว่าเขาควรจะทำอย่างไรต่อไปเมื่อเขารู้สึกไม่สบายใจเช่นนี้หรืออย่างน้อยที่สุดก็ช่วยกันหาทางออกร่วมกันว่าเขาควรจะทำอย่างไรที่เหมาะสมที่สุดในภาวะการณ์เช่นนั้น พ่อแม่ที่จะเป็นผู้พัฒนา EQ ให้กับเด็กโดยทั่วไปควรมีบทบาท และสร้างคุณลักษณะดังนี้ คือให้คุณค่าและความสำคัญกับอารมณ์ด้านลบของเด็กให้มากขึ้น ตระหนัก ยอมรับ และให้คุณค่าของอารมณ์ เห็นว่าอารมณ์ด้านลบก็เป็นอารมณ์สำคัญที่

พ่อแม่ต้องเอาใจใส่ ไวต่อการรับรู้ภาวะอารมณ์ของเด็กๆ ไม่สับสน หรือกังวลกับการแสดงออกของเด็กๆ รู้ว่าควรทำอะไร ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นของเด็ก ไม่เห็นเป็นเรื่องตลกขบขัน หรือไร้สาระที่เด็กๆ มีอารมณ์ด้านลบ ไม่พูดว่าเด็กควรรู้สึกอย่างไร ใช้ภาวะอารมณ์ช่วงนั้นเป็นเวลาที่ฟังเด็กๆ เล่าถึงความรู้สึกของเขา แสดงความเห็นอกเห็นใจ ปลอดภัย ช่วยเด็กๆ ใช้ภาวะอารมณ์ของตนเอง มีข้อเสนอแนะในการจัดการกับภาวะอารมณ์ของเขา กำหนดขอบเขตของพฤติกรรม และสอนการแสดงออกที่เป็นที่ยอมรับ ด้วยการสอนให้เด็กฝึกทักษะทางอารมณ์ (อุสา สุทธิสาคร, 2542)

การฝึกทักษะทางอารมณ์มี 5 ขั้นตอนดังนี้

1. ให้ความเห็นอกเห็นใจ เป็นพื้นฐานที่สำคัญของการฝึกทักษะทางอารมณ์ คือ การทำความเข้าใจ ตระหนักถึงอารมณ์ของเด็กๆ ว่ามีอะไรเกิดขึ้นในใจเขา หลีกเลี่ยงการดูถูกหรือตำหนิตัวเขา
2. ใช้เงื่อนไขที่เกิดอารมณ์นั้นเป็นโอกาสที่ได้ใกล้ชิดและสอนทักษะทางอารมณ์ให้กับเด็ก โดยตระหนักถึงความสำคัญว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ว่าจะเป็นด้านบวกหรือลบก็ตาม โดยเฉพาะถ้าเป็นอารมณ์ด้านลบนั้น ก็เป็นโอกาสที่จะได้ใกล้ชิด และสามารถเป็นบทเรียนที่จะฝึกฝนให้เด็กๆ ได้มีทักษะทางอารมณ์นั้นๆ ได้ พ่อแม่ส่วนใหญ่พยายามจะเพิกเฉยอารมณ์ด้านลบของเด็กๆ ที่จริงแล้วการเกิดอารมณ์ด้านลบทำให้เด็กได้รู้จักตนเอง เข้าใจตัวเองมากขึ้น เช่น รู้จักอิจฉาเพื่อนที่เป็นที่ชื่นชอบของอาจารย์ เป็นต้น
3. รับฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นของเด็กๆ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ผิดที่เด็กๆ จะรู้สึกเช่นนั้น ฟังด้วยการรวบรวมข้อมูล ใช้จินตนาการ และมุมมองของเขา สะท้อนคำพูดและความรู้สึกของเขา
4. ช่วยเด็กๆ หาคำพูดที่ตรงกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้เขาหาคำอธิบายเกี่ยวกับอารมณ์และรู้จักอารมณ์ของเขาให้ชัดเจน เด็กอาจยังมีความสับสนในตนเองด้านอารมณ์ความรู้สึก ควรช่วยเขาหาคำพรรณนาความรู้สึกอย่างที่เขเป็นแต่ไม่ใช่อย่างที่เขควรเป็น
5. กำหนดขอบเขตของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น สำรวจขั้นตอนที่จะแก้ไขปัญหานั้นให้เด็กๆ ได้ เข้าใจว่าความรู้สึกทุกความรู้สึกเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ แต่ไม่ใช่พฤติกรรมทุกพฤติกรรมจะเป็นที่ยอมรับ หน้าที่ของผู้ใหญ่คือ การชี้แนะขอบเขตของพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับเขา หรือวิธีการแสดงออกที่ดีกว่าให้กับเขานั้นเอง

ผลของการฝึกทักษะทางอารมณ์ พบว่าเด็กที่พ่อแม่มีการฝึกทักษะทางอารมณ์ เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะทางอารมณ์จะมีสุขภาพดีกว่า มีคะแนนการเรียนสูงกว่า มีเพื่อนมากกว่า มีปัญหาพฤติกรรมน้อยกว่า ก้าวร้าวน้อยกว่า มีอารมณ์ด้านลบน้อยกว่า และมีสุขภาพจิตดีกว่าด้วย (Gottman, 1998)

เด็กที่พ่อแม่ฝึกทักษะทางอารมณ์ให้ ยังคงมีความรู้สึกเสียใจ โกรธ ตื่นตกใจในภาวะการณ์ต่าง ๆ เหมือนเด็กทั่วไป แต่เด็กเหล่านี้จะสามารถปลอบโยนตนเองโดยระงับความรู้สึก รู้จักหันเหเปลี่ยนแปลงอารมณ์จากความไม่สบายใจ หรืออารมณ์ด้านลบได้เร็ว และยังคงมีพฤติกรรมสร้างสรรค์ กล่าวในอีกในแง่หนึ่งคือ เด็ก ๆ เหล่านี้มี EQ มากกว่านั่นเอง แม้แต่เด็ก ๆ ที่มีปัญหาพ่อแม่หย่าร้าง หรือพ่อแม่มีปัญหากันในครอบครัว การฝึกทักษะทางอารมณ์ยังช่วยให้เด็กรู้สึกดีขึ้น และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นได้

การฝึกทักษะทางอารมณ์ต้องใช้ความอดทนสูงและใจเย็น และต้องไม่ปิดกั้นการแสดงอารมณ์ด้านลบของเด็ก ๆ เพื่อให้เขาได้แสดงมันออกมา และเราแนะนำพฤติกรรมที่เหมาะสมให้เขาได้ พ่อแม่ที่ฝึกทักษะทางอารมณ์อาจต้องเหน็ดเหนื่อยมากขึ้น แต่ผลที่ได้คุ้มค่ากว่า นั่นคือเราจะมีเด็ก ๆ ที่เติบโตขึ้นอย่างมีความเข้าใจตัวเอง เคารพความรู้สึกของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง และการยอมรับนับถือตนเองสูง สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองและแก้ปัญหาได้ มีการเรียนรู้ที่ดี สามารถสร้างความสัมพันธ์ และผูกมิตรกับคนอื่นได้ดีด้วย ซึ่งเด็กเหล่านี้จะเป็นผู้ปรับตัวได้ดีในสังคม และอยู่ในสังคมนั้น ๆ ได้อย่างเป็นปกติสุข (Goleman, 1998)

ในปัจจุบันเด็กที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ใช่เด็กที่มีความฉลาดทางสติปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวแต่เด็กนั้นต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ด้วย คือการที่เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเอง และเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ไม่เก็บกด มีทางระบายออกอย่างเหมาะสม รู้จักการรอคอย มีวินัย และรู้จักการควบคุมตนเอง สามารถเข้าใจผู้อื่น รู้เขารู้เรา เห็นอกเห็นใจ เด็กเหล่านี้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคมและอยู่ได้อย่างมีความสุข (Mayer and Salovey, 1997)

ฉะนั้นการพัฒนา EQ ให้เกิดในเด็กด้วยการอบรมเลี้ยงดู เปรียบเสมือนพ่อแม่ได้สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้แก่ชีวิตของลูกในอนาคต ทำให้เด็กพร้อมที่จะไปเผชิญกับโลกกว้างต่อไป และยังเป็นการพัฒนาการของเด็กให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์ เพื่อที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไปในอนาคต และกำลังสำคัญสำหรับประเทศชาติต่อไป

บรรณานุกรม

- อุสา สุทธิสาคร. (2542). *การฝึกทักษะทางอารมณ์*. เอกสารประกอบการบรรยาย กองบริการ
แนะแนวและจัดหางาน มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
- Gibbs, N. (1995. October). "The EQ factor," *Time*. 9: 24-31
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Book.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ*. New York:
Bantam Books.
- 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
Publishers.

