

การส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมเด็กปฐมวัย Learning Skills Social and Emotional Learning ; SEL

ผ่องนภา พรหมเกษ¹
Phongnapha Phromkat

บทคัดย่อ (Abstract)

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมเด็กปฐมวัย โดยใช้วิธีวิจัยเชิงสังเคราะห์เอกสาร ผลการศึกษาพบว่า มีการส่งเสริมทักษะใน 5 ด้าน คือ 1) การส่งเสริมทักษะด้านการตระหนักรู้ในตัวเอง ครูผู้สอนหรือผู้ปกครองมีการฝึกทักษะให้เด็กปฐมวัยทำสมาธิก่อนเริ่มกิจกรรมต่างๆ ฝึกทักษะการสะท้อนความคิด ส่งเสริมให้เด็กช่วยเหลือตนเองและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตนเอง 2) การส่งเสริมทักษะด้านการรู้จักบริหารจัดการอารมณ์ ครูผู้สอนจัดกิจกรรมเสริมทักษะความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด ให้รู้จักรอคอย ไม่หุนหันแต่การเล่น เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น ให้เด็กรู้จักช่วยเหลือ รู้จักปรับใจ อารมณ์เสีย น้อยใจ โกรธ ผิดหวัง 3) การส่งเสริมทักษะด้านความเข้าใจหรือตระหนักรู้ด้านสังคม ครูผู้สอนจัดกิจกรรมเสริมทักษะการเอาใจใส่ผู้อื่น รวมไปถึงสามารถทำความเข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นผลมาจากสังคม ค่านิยม และจริยธรรม ฝึกทักษะการทำความเข้าใจและเข้าใจผู้อื่น 4) การส่งเสริมทักษะทักษะด้านความสัมพันธ์ มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วยการให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่งเสริมทักษะความสัมพันธ์ทางสังคมทั้งการพูดสื่อสาร ให้เด็กสามารถสื่อสารกับคนอื่นให้เข้าใจ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น 5) การส่งเสริมทักษะความรับผิดชอบในสิ่งที่ตัดสินใจได้ มีการส่งเสริมการแสดงออกการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมบนพื้นฐานของมาตรฐานทางจริยธรรม จัดกิจกรรมเสริมทักษะการพูดคุยเกี่ยวกับข่าวสารหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ฝึกทักษะการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ เป็นการฝึกให้เด็กมีเหตุผล แยกแยะปัญหา และแก้ปัญหาได้

คำสำคัญ (keywords): การส่งเสริมทักษะทางอารมณ์; ทักษะทางอารมณ์และสังคม; เด็กปฐมวัย

Abstract

This article aims to study the Learning Skills Social and Emotional Learning ; SEL. by using document synthesis research method The study found that Skills are promoted in 5 areas : 1) self-awareness skills promotion ; Teachers or parents have

Received: 2022-12-09 Revised: 2022-12-20 Accepted: 2022-12-23

¹ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ Faculty of of Education, Surindra Rajabhat University. Corresponding Author e-mail: phong26022514@gmail.com

skills training for early childhood children to meditate before starting activities, practicing reflection skills. Encourage children to help themselves and perform various daily activities by themselves, 2) Encourage skills in managing emotions, Teachers organize activities to enhance skills, ability to control emotions and thoughts to know how to wait, Not obsessed with playing understand other people's emotions Let children know how to help, know how to adjust their minds, feel upset, feel insulted, angry, disappointed, 3) Promotion of understanding skills or social awareness, Teachers organize activities to enhance the skills of caring for others, Including being able to understand behaviors resulting from society, values and ethics, practicing skills to get to know and understand others, 4) Promotion of relationship skills There are activities to promote skills in working with others by helping each other, Organize activities to promote group counseling skills Promote social relationship skills, both speaking and communicating Let children be able to communicate with others to understand, Have a good interaction with others. Social interaction based on ethical standards is encouraged, Organize activities to enhance skills in talking about news or events that happen in daily life, practice responsible decision-making skills It trains children to reason, distinguish problems, and solve problems.

Keywords: Promoting Emotional Skills; Emotional and Social Skills; Early Childhood

บทนำ (Introduction)

สถานการณ์โควิด19 ได้สร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับวิถีชีวิตคนทั่วโลก เกิดความปกติรูปแบบใหม่ หรือ New Normal ที่ทุกคนจะต้องเคยชินกับมาตรการรักษาระยะห่างในชุมชน สังคม จนเป็นที่ห่วงเกรงกันว่าเด็กที่กำลังเติบโต นอกจากต้องเผชิญกับบรรยากาศการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกแล้ว อาจจะขาดโอกาสเรียนรู้ทักษะอารมณ์สังคม นักวิชาการชี้ว่าความเป็นปกติสุขทางด้านอารมณ์ในช่วงปฐมวัย มีพลังแรงมากในการส่งผลกระทบต่อทักษะความสามารถทางสังคมของเด็กในอนาคต เด็กที่มีสุขภาวะด้านอารมณ์จิตใจแข็งแรง จะสร้างและรักษาสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่นไว้ได้ดีตลอดช่วงจากวัยรุ่นไปจนถึงเป็นผู้ใหญ่ (Trawick, 2014) เด็กและเยาวชนจะเติบโตเรียนรู้ได้ดีท่ามกลางการอยู่ร่วมกับคนอื่น ซึ่งจะทำให้เด็ก ๆ ได้ฝึกทักษะในการกำกับตนเอง เรียนรู้ที่จะเข้าใจและจัดการอารมณ์ตนเอง รู้จักควบคุมหรือแสดงอารมณ์และพฤติกรรมออกมาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ คำนึงถึงกาลเทศะ ไม่ทำลายความสัมพันธ์ เชื่อมโยงเกื้อกูลคนอื่นได้ และที่สำคัญไม่ทำร้ายผู้ใดให้เดือดร้อนเสียหาย เด็กต้องใช้เวลาตลอดวัยเด็กเพื่อเรียนรู้ทักษะเหล่านี้ท่ามกลางการอยู่ร่วมกับคนอื่น ฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพที่ดี

นอกจากนี้ กว่าสองทศวรรษที่ผ่านมายังมีงานวิจัยจำนวนมากชี้ว่า เด็กจากโรงเรียนที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านทักษะอารมณ์และสังคม (SEL) จะส่งผลกระทบต่อทุกด้านในทางบวกมากกว่าในปี ค.ศ. 2011 มีการศึกษางานวิจัย 213 ชิ้นซึ่งเกี่ยวข้องกับนักเรียนกว่า 270,000 คน ที่ได้เข้าร่วมในโครงการการจัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริม SEL (Durlak et al, 2011) โดยรวมพบว่า นักเรียนเหล่านี้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นถึง 11% เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าเรียนในโปรแกรมส่งเสริม SEL อีกทั้งมีพฤติกรรมในชั้นเรียนดีขึ้น มีความสามารถในการจัดการความเครียดและความหดหู่ได้ดีขึ้น มีทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและคนอื่นในทางที่ดีขึ้น มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับกลุ่มเพื่อน เข้ากับเพื่อนได้ดี ปรับตัวง่าย ปัญหาในการกำกับพฤติกรรมตนเองลดลง ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นฐานรากสำคัญของการปรับตัวทางสังคมที่ดีในอนาคตอีก 6 ปีต่อมา ในปี 2017 นักวิจัยชุดเดิมได้ติดตามวิจัยและวิเคราะห์การส่งเสริม SEL จำนวน 82 กิจกรรมในนักเรียนตั้งแต่อนุบาลถึงมัธยมปลายจำนวน 97,000 คน มีข้อค้นพบไปในทิศทางเดียวกันว่า นักเรียนที่โรงเรียนให้การส่งเสริม SEL นั้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นถึง 13% มีปัญหาการกำกับพฤติกรรม ความเครียดทางอารมณ์ และการใช้ยาเสพติด ต่ำกว่าอย่างมีนัยยะสำคัญ ในขณะที่ทักษะด้านอารมณ์และสังคมกับทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองต่อคนอื่น และต่อโรงเรียนสูงขึ้น การจัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริม SEL จึงเป็นการลงทุนในเด็กและเยาวชนที่คุ้มค่าของสังคม มีงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย สหรัฐอเมริกา พบว่า เงินทุก 1 ดอลลาร์ ที่ลงไปในการจัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริม SEL ให้ผลตอบแทนกลับคืนถึง 11 เท่า (Belfield et al, 2018) การเรียนรู้ทักษะอารมณ์และสังคม คือ กระบวนการในการเข้าใจและการอารมณ์ของตน ตั้งเป้าหมายเชิงบวกและไปให้บรรลุเป้าหมายนั้น ทั้งความรู้สึกและสามารถแสดงความคิดเห็นเห็นใจผู้อื่นได้สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและรักษาความสัมพันธ์เชิงบวกไว้ได้ รวมถึงการตัดสินใจด้วยความรับผิดชอบ เป้าหมายการส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะอารมณ์-สังคม เพื่อให้เกิด 5 คุณลักษณะในตัวเด็ก ได้แก่ รู้จักตนเอง จัดการตนเองได้ รู้จักสังคม สร้างความสัมพันธ์ ทักษะการตัดสินใจที่รับผิดชอบ (Taylor et al, 2017) การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social Emotional Learning) มีสำคัญต่อการสร้างความสำเร็จรอบด้านของเด็กปฐมวัยในการจัดการศึกษาจะต้องมีการจัดการเรียนรู้และส่งเสริมทักษะที่เหมาะสมกับบริบทของเด็ก เพื่อให้เด็กได้ประโยชน์จากการศึกษาและสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ช่วยเหลือตัวเองและครอบครัวได้ มีการนำไปใช้หลักสูตรทั่วไปในระดับชั้นปฐมวัยและประถมศึกษา มีการจัดการเรียนการสอน จัดการเรียนการสอนที่มีความสอดคล้องกับบริบทของเด็กปฐมวัยในสิ่งที่เด็กอยากจะเรียนรู้ เช่น ห้องทำอาหาร ห้องเย็บผ้า ห้องสตูดิโอ อีกทั้งยังมีการเรียนนอกห้องเรียน ในเรื่องต่าง ๆ เด็กสามารถที่จะพัฒนาทักษะในศตวรรษที่ 21 ไม่ได้มีเฉพาะในเรื่องของ 4C (การสื่อสาร การคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ และการร่วมมือ) ให้มีความสำคัญทักษะทางด้านสังคมและอารมณ์ ประกอบไปด้วย 1) การรู้จักตนเอง 2) การบริหารจัดการตนเอง 3) การรับผิดชอบต่อตัดสินใจของตนเอง 4) ทักษะด้านความสัมพันธ์ และ 5) ทักษะทางสังคม (นรรธพร จันทร์เฉลี่ย เสริบุตร, 2565)

อารมณ์และสังคมมีความสัมพันธ์กับกระบวนการทำงานของสมองในส่วนที่ทำหน้าที่ให้เกิดกระบวนการรู้คิด หรือ Executive function (EF) การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning; SEL) คือ กระบวนการที่เด็กสามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตน การตั้งเป้าหมายและการบรรลุเป้าหมาย เข้าใจและแสดงความเห็นใจผู้อื่น สร้างและการรักษาความสัมพันธ์ ตัดสินใจอย่างรับผิดชอบต่อความสัมพันธ์นั้น SEL จึงเป็นความสามารถที่อยู่โดยรอบแกนของการเรียนรู้ เช่น การอ่าน การเขียน และคณิตศาสตร์ เป็นทักษะที่ช่วยในเรื่องความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร และเป็นหัวใจของการปฏิสัมพันธ์ ทางสังคม SEL จึงมีความหมายที่ครอบคลุมถึงความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) ด้วย ในห้องเรียนสามารถพัฒนาทักษะ SEL ได้โดยการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม การอภิปรายแลกเปลี่ยนความเห็นทำให้เด็กได้เรียนรู้ว่าความเห็นต่างกันในเรื่องเดียวกัน เพื่อสอนเพื่อนเพื่อให้เด็ก ๆ มีโอกาสถ่ายทอดสิ่งที่ตนเรียนมา ผ่านรูปแบบการสื่อสารในวัยของเด็กทำให้เกิดความสัมพันธ์ และเข้าใจจิตใจผู้อื่นมากขึ้น การแก้ปัญหาทั้งในการทำงานที่มีเป้าหมายและปัญหาที่เกิดจากความขัดแย้งในการทำงาน การสะท้อนคิดในกลุ่ม เพื่อทบทวนกระบวนการทำงาน และความรู้สึกของผู้ร่วมงาน การเรียนรู้แบบโครงการ และการสืบเสาะหาความรู้ เรียนรู้ที่จะหาความรู้เพื่อตอบโจทย์ที่มีความจำเพาะ ครูมีบทบาทในการช่วยเด็กปฐมวัย ให้คิดวิเคราะห์ ฝึกใช้เทคโนโลยีมาช่วยในการแก้ปัญหา และกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ ผู้ปกครองหรือพ่อแม่สามารถส่งเสริมให้เด็กพัฒนาทักษะ SEL โดยการเข้ามามีส่วนร่วมในการศึกษาของเด็ก และจัดเตรียมสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และที่ใส่ใจต่อเด็กโดย การเรียนรู้ผ่านการเล่น แต่การเรียนรู้ให้เล็กลง โดยให้แต่ละส่วนประสานสอดคล้องกัน สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับการเรียนรู้ พัฒนาชุดความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ให้เด็กเชื่อว่า คนพัฒนา ศักยภาพและความสามารถได้ มองอุปสรรคเป็นโอกาสสร้างความสัมพันธ์ที่มีการดูแลเอาใจใส่กัน ให้ความชื่นชมต่อความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอ แม้สำเร็จเพียงเล็กน้อย ช่วยให้เด็กได้ใช้ข้อได้เปรียบในด้านบุคลิกและจุดแข็งของตนเอง จัดกิจกรรมที่มีความท้าทายอย่างเหมาะสม ให้เด็กมีส่วนในการรู้จักให้การดูแลผู้อื่น จัดการเรียนรู้ให้มีจุดประสงค์การเรียนรู้และทักษะที่ต้องการให้เกิดที่ชัดเจน เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็กในการตระหนักรู้อารมณ์ แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม เชื่อมมั่นในศักยภาพของตัวเองโดยเฉพาะในช่วงที่เกิดความเครียด (นภัทร สิทธิธานี, 2565)

คาเซล (CASEL, 2018) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม คือ รูปแบบการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยเพื่อ พัฒนาศักยภาพทางอารมณ์และสังคมอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการให้ชีวิตของตัวเองประสบความสำเร็จและมีความสุข ประกอบไปด้วยความสามารถ 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ และการสร้างสัมพันธ์ภาพ เซอร์เลย์ (Shirley, 2016) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม คือ ความสามารถในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะความคิดสร้างสรรค์ การให้ความร่วมมือ การสื่อสาร และการใช้วิธีการรูปแบบต่าง ๆ มาแก้ปัญหา ซึ่งเป็นหัวใจของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มาร์ธาและคนอื่น ๆ (Martha et al, 2017) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์ และสังคม เป็นรูปแบบใน

การจัดการอารมณ์ของตน การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างยั่งยืน และรับการพัฒนาทักษะที่จะนำมาซึ่งความสามารถทางอารมณ์และสังคม นำไปสู่การพัฒนาให้เกิดคุณสมบัติอื่น ๆ ขึ้น เช่น ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจ การจัดการแสดงออกทางอารมณ์และสังคมในมุมมองของตัวเอง และ เอลิซ (Elise, 2016 ; สุภารัตน์ พัฒนแหวน, 2563) กล่าวว่า ปัญหาพัฒนาการเด็กไทย เป็นประเด็นปัญหาที่ยังมีช่องว่างที่ไม่ได้ถูกให้ความสำคัญ ทั้งที่เป็นปัญหาสำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นของพัฒนาการของชีวิต โดยพบว่า การพัฒนาเด็กปฐมวัยหรือเด็กวัย 0-8 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่สมองกำลังมีการพัฒนาการในช่วง 3,000 วัน ที่ครอบคลุมถึงพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจการพัฒนาความรู้ความเข้าใจและการเคลื่อนไหว ซึ่งหลักฐานทางวิทยาศาสตร์และประสาทวิทยาจากการวิจัยชี้ว่า เด็กที่ไม่ได้รับการแก้ไขพัฒนาการที่ผิดปกติตั้งแต่แรกจะเป็นภาระต่อสังคมในระยะยาวต่อไปด้วย ทั้งนี้ สถานการณ์ระดับสุขภาวะ การเรียนรู้ และพัฒนาการของเด็กปฐมวัยในไทยยังคงเป็นปัญหาอยู่มาก และ มหาวิทยาลัยมหิดล (2562) ทำการสำรวจในปี 2560 พบว่า 1 ใน 4 ของเด็กทุกช่วงวัยมีพัฒนาการสงสัยว่าล่าช้า โดยพัฒนาการด้านที่ล่าช้าที่พบมากในเด็กปฐมวัย คือ พัฒนาการด้านภาษาและการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางสติปัญญา

ในปี 2559 ที่ผ่านมา สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) (2560) ได้สนับสนุนการวิจัยในโครงการพัฒนาและหาค่าเกณฑ์มาตรฐานเครื่องมือประเมินการคิดเชิงบริหารในเด็กปฐมวัย ซึ่งมีการเก็บข้อมูลเพื่อหาค่าเกณฑ์มาตรฐานการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัย ที่สุ่มตัวอย่างศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทั่วประเทศของประเทศไทย ในเด็กอายุ 2-6 ปี จำนวน 2,965 คน ระหว่างเดือน เม.ย.58-ก.ค. 59 พบว่า เด็กไทยวัย 2-6 ปีมีคะแนนพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหาร โดยรวมล่าช้ากว่าเกณฑ์เฉลี่ยเล็กน้อยไปจนถึงล่าช้ามาก ประมาณเกือบ 30% นอกจากนี้ ยังพบว่า เด็กวัย 2-6 ปีที่เริ่มมีปัญหาพฤติกรรมด้านการคิดเชิงบริหารมากกว่าเกณฑ์เฉลี่ยเล็กน้อยจนถึงมีปัญหาอย่างชัดเจน มีมากกว่า 30% เด็กที่มีปัญหาพัฒนาการด้านการคิดเชิงบริหาร จะสัมพันธ์ความยากลำบากในการควบคุมกำกับตนเอง หุนหันพลันแล่น ใจร้อน รอคอยไม่เป็น สมาธิสั้น วอกแวกง่าย และในระยะยาวอาจส่งผลเสียต่อการเรียน การทำงาน การอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น หนีเรียน ก้าวร้าว ติดบุหรี ติดสุรา เกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ ติดพนัน ติดยาเสพติด การก่ออาชญากรรม ฯลฯ ยิ่งไปกว่านั้นพฤติกรรมด้านการคิดเชิงบริหารมีความเกี่ยวข้องกับโรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า สมาธิสั้น ย้ำคิดย้ำทำ ซึมเศร้า ประพฤติผิดปกติ-เกร่ออันธพาล เป็นต้น

นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงของสังคมอาจจะส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ กับเด็กและเยาวชน เช่น ปัญหาอาชญากรรมเด็ก ปัญหาความเครียดจากระบบการแข่งขันเพื่อเข้าสู่สถาบันการศึกษา ความยากจนและประสบการณ์เลวร้ายของเด็ก ความเสี่ยงของเด็กในโลกยุคดิจิทัล การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมก่อเกิดสารพิษรอบตัวเด็ก ตลอดจนความเหลื่อมล้ำทางสังคม และการแย่งชิงทรัพยากรโดยขาดความยุติธรรมทางสังคมเมือง ยังมีผลให้สถาบันครอบครัวอ่อนแอ และเป็นต้นเหตุของความรุนแรงในครอบครัว รวมถึงการหย่าร้าง เป็นต้น รวมถึงการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของเด็ก ซึ่งรวมถึงปัญหาของเด็กชายขอบ เด็กพิเศษ เด็กนอกระบบการศึกษาเด็กยากจน เด็กเปราะบางที่ปัญหาการเข้าถึงการศึกษาและประโยชน์ ตลอดจนจริยธรรมตามระบบสวัสดิการแห่งรัฐยังไม่เพียงพอ เกิดเป็น

ความเหลื่อมล้ำในสังคมท่ามกลางยุคดิจิทัลในปัจจุบันที่สะดวกรวดเร็วนี้กลับยิ่งส่งผลให้ความผูกพันและความสัมพันธ์ภายในครอบครัวลดลง เกิดความห่างเหินระหว่างมนุษย์ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ลดน้อยถอยลงและความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และเทคโนโลยีนี้เป็นส่วนหนึ่งของการนำไปสู่สถานการณ์ปัญหาทั้งทางด้านกระบวนการคิดและการจัดการอารมณ์ เช่น ความสามารถในการจดจ่อที่ลดลงหรือสมาธิสั้น ความวิตกกังวลที่เพิ่มสูงขึ้น ภาวะซึมเศร้า และการฆ่าตัวตาย (Maffey, et al, 2015)

จากสิ่งที่ศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมเด็กปฐมวัยในการส่งเสริมทักษะด้านการตระหนักรู้ในตัวเอง (Self-awareness) การส่งเสริมทักษะด้านการรู้จักบริหารจัดการอารมณ์ (Self-management) การส่งเสริมทักษะด้านความเข้าใจหรือตระหนักรู้ด้านสังคม (Social awareness) การส่งเสริมทักษะด้านความสัมพันธ์ (Relationship skills) การส่งเสริมทักษะความรับผิดชอบในสิ่งที่ตัดสินใจได้ (Responsible decision making) เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนกำหนดนโยบายในการส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมเด็กปฐมวัย และพัฒนาคุณภาพการศึกษาให้มีประสิทธิภาพในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Research Objective)

1. เพื่อศึกษาการส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมเด็กปฐมวัยในการส่งเสริมทักษะด้านการตระหนักรู้ในตัวเอง (Self-awareness)
2. เพื่อศึกษาการส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมเด็กปฐมวัยในการส่งเสริมทักษะด้านการรู้จักบริหารจัดการอารมณ์ (Self-management)
3. เพื่อศึกษาการส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมเด็กปฐมวัยในการส่งเสริมทักษะด้านความเข้าใจหรือตระหนักรู้ด้านสังคม (Social awareness)
4. เพื่อศึกษาการส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมเด็กปฐมวัยในการส่งเสริมทักษะด้านความสัมพันธ์ (Relationship skills)
5. เพื่อศึกษาการส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมเด็กปฐมวัยในการส่งเสริมทักษะความรับผิดชอบในสิ่งที่ตัดสินใจได้ (Responsible decision making)

วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

การส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการวิจัย โดยใช้วิธีการสังเคราะห์เชิงเอกสาร คือ

1. การสังเคราะห์เชิงเอกสารและการสืบค้น (Documentary Research) โดยเก็บข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) ซึ่งประกอบด้วย หนังสือ เอกสาร ตำรา วารสาร การสืบค้นอินเทอร์เน็ต ฐานข้อมูล และเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยวิทยานิพนธ์ เน้นการวิเคราะห์เกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมเด็กปฐมวัย 5 ด้าน คือ (1) ด้านการส่งเสริมทักษะด้านการตระหนักรู้ในตัวเอง (Self-awareness) (2) ด้านการรู้จัก

บริหารจัดการอารมณ์ (Self-management) (3) ด้านการส่งเสริมทักษะด้านความเข้าใจหรือตระหนักรู้ด้านสังคม (Social awareness) (4) ด้านการส่งเสริมทักษะทักษะด้านความสัมพันธ์ (Relationship skills) และ (5) ด้านการส่งเสริมทักษะความรับผิดชอบในสิ่งที่ตัดสินใจได้ (Responsible decision making)

2. นำข้อมูลที่ได้จากเอกสารข้างต้นมาสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมเด็กปฐมวัย 5 ด้าน สังเคราะห์หาข้อสรุปเชิงอุปนัย (Analytical Induction) ที่ความและเขียนสรุปแบบบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย (Research Results)

ผลการศึกษาการส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเด็กปฐมวัย มีดังนี้

1. การส่งเสริมทักษะด้านการตระหนักรู้ในตัวเอง (Self-awareness)

ครูผู้สอนหรือผู้ปกครองมีการทำความเข้าใจความสามารถของเด็กและระบุได้ว่าความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นคืออะไร ส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างไร รวมทั้งรู้ข้อจำกัดในการควบคุมอารมณ์ของตัวเอง มีความมั่นใจและมองโลกในแง่ดี (นภัทร สิทธาโนมัย, 2565 ; ปรารถนา หาญเมธี, 2565) ส่งเสริมทักษะให้เด็กปฐมวัยมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม พัฒนาทักษะการเข้าใจสังคม และการรู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เด็กเติบโตอย่างมีความมั่นคงทางจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างเห็นคุณค่าของตนและของสิ่งรอบข้าง ไม่ทำสิ่งที่บั่นทอนแก่ตนเองและผู้อื่น ครูผู้สอนและผู้ปกครองส่งเสริมทักษะให้เด็กปฐมวัยมีความตระหนักรู้ในตนตั้งแต่ช่วงเยาว์วัยเพื่อให้เด็กรักตัวเองอย่างเหมาะสม ซึ่งจะมีผลทำให้รักผู้คนและสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอย่างเคารพในคุณค่าอีกด้วย (สถาบันธรรมวรรณศิลป์, 2565) จัดกิจกรรมฝึกทักษะให้เด็กปฐมวัยตั้งคำถามกับตัวเองว่าชอบสิ่งไหน สนใจในสิ่งไหน มีความสนใจในเรื่องใดมากที่สุด บุคลิกของเด็กปฐมวัยเป็นอย่างไร ฝึกทักษะให้เด็กปฐมวัยปฏิบัติสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อให้ผู้อื่นมองตนเอง อาจมีการจัดกลุ่มพูดคุยในห้องเรียน ฝึกให้เด็กปฐมวัยสะท้อนตัวเองผ่านการเรียนรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ วันนี้ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร ได้เรียนรู้อะไรบ้าง อยากได้อะไรเพิ่มเติม เป็นต้น ฝึกเด็กปฐมวัยทำสมาธิก่อนเริ่มกิจกรรมเพื่อให้เด็กปฐมวัยได้ทบทวนตัวเองก่อนเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้มีสมาธิในการจดจ่อทำให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเองได้มากขึ้น การรู้จักตัวเองจึงเป็นสิ่งสำคัญเพราะจะมีส่วนช่วยในการควบคุมพฤติกรรมการแสดงออกเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่หลากหลายนอกจากนี้การตระหนักรู้ในตัวเองยังเป็นจุดเริ่มต้นและสิ่งสำคัญในการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัยในการทำงานและการพัฒนาตัวเองในอนาคตอีกด้วย (Academy, 2564 ; Urbinner, 2562) การฝึกทักษะเจริญสติสมาธิให้เด็กปฐมวัย การเจริญสติและสมาธิช่วยให้เด็กปฐมวัยตระหนักรู้ถึงตนเองรับรู้อย่างเป็นกลางกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในร่างกายและจิตใจ เมื่อคิดในขณะที่มีสมาธิจะทำให้เห็นตัวตนชัดเจนและช่วยให้เข้าใจได้มากขึ้น ฝึกทักษะการสะท้อนความคิด ด้วยการให้เด็กปฐมวัยกลับไปมองสิ่งที่ทำไปแล้ว วิเคราะห์ว่าสิ่งที่ทำไปในสถานการณ์นั้น ๆ เด็กทำผิดพลาดหรือไม่ บรรลุเป้าหมายที่ทำไปเพียงใด การตระหนักและสะท้อนสิ่งเหล่านี้ทำให้คุณเห็นวิธีการแก้ไขปัญหาใหม่ ๆ หรือบางสิ่งที่มีมองข้ามไป

(อดิสร แก้วจันศิลป์, 2565) ส่งเสริมทักษะให้เด็กปฐมวัยการทำความรู้สึกและเข้าใจตนเองในด้าน ข้อดี ความสามารถ และอารมณ์เด็กปฐมวัยได้อย่างถูกต้อง เช่น การให้เด็กช่วยเหลือตนเองและ ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตนเอง รับผิดชอบงานบ้านง่าย ๆ ช่วยเหลือบุคคลในครอบครัว ตามความสามารถ รวมทั้งให้เด็กได้สื่อสารอารมณ์ของตนเองผ่านการทำงานศิลปะ (สถาบันพัฒนา ระบบความคิดและเข้าใจมนุษย์, 2565)

การฝึกทักษะให้เด็กตระหนักรู้ตนเอง คือ จัดกิจกรรมความสามารถของเด็กปฐมวัยในการ รับรู้อารมณ์ด้วยตนเอง มีการประเมินจุดแข็ง ข้อจำกัด และความต้องการของเด็กปฐมวัยให้ถูกต้อง มีความมั่นใจในคุณค่าเพื่อให้เด็กรับรู้ในความสามารถของตนเอง (CASEL, 2018) จัดกิจกรรมให้เด็ก ตระหนักรู้ตนเองประกอบด้วย การรับรู้ภาวะอารมณ์ของตนเอง รับรู้ถึงเหตุการณ์ และสาเหตุที่ทำให้ เกิดความรู้สึก ตลอดจนสามารถคาดคะเนผลที่จะตามมาได้ โดยการจัดการกับความคิด ความรู้สึก ภายใต้นตนเองได้ มีความมั่นใจตนเอง เชื่อมั่นว่าตนเอง มีคุณค่า สามารถประเมินตนเองตามความ เป็นจริงได้ (Goleman, 1998) จัดกิจกรรมให้เด็กรู้ถึงสิ่งที่คิดและรู้สึก ในปัจจุบันของตนเอง การสังเกตทุกสิ่งรอบตัว จากความคิด จากคำพูดที่ใช้ ภาษาลักษณะที่สื่อ เป็นการรู้ถึงความคิด ตลอดจนผลกระทบที่มีต่อคำพูดและการกระทำ (วรินดา อลอนโซ, 2551) จัดกิจกรรมการเข้าใจทาง อารมณ์ของตนเอง รู้ข้อดี ข้อด้อยของตนเอง (Tina, 2013) ซึ่งจะเป็นกระบวนการในการช่วยรับรู้ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เด็กสามารถแสดงออกผ่านพฤติกรรมได้อย่าง เหมาะสม รวมไปถึงการรับผิดชอบต่อความรู้สึก ความคิดและการกระทำของตน (สุภารัตน์ พัฒน แหวว, 2563)

นอกจากนี้ การให้กำลังใจจากครูผู้สอนและผู้ปกครองยังสร้างความเชื่อมั่นในตัวเด็กปฐมวัย ว่าตนเองสามารถทำได้ แต่ไม่ใช่ชมเชยว่าสวย ดี เก่ง เยี่ยม ที่เป็นการตัดสินที่ผลลัพธ์อย่างเดียว เช่น “เห็นหนูนั่งระบายสีมาสักพักแล้ว หนูอดทนมากเลยนะทำงานจนเสร็จ หนูเป็นเด็กที่มีความ รับผิดชอบ” การให้กำลังใจจะทำให้เด็กเชื่อมั่นและกล้าทำสิ่งที่ท้าทายมากขึ้น เปิดโอกาสให้เด็กได้ ลงมือทำในสิ่งที่สนใจ ฝึกทักษะให้ลองทำกิจกรรมที่หลากหลายแล้วสังเกตว่าเด็กสนใจอะไร เมื่อถ้า ลองทำแล้วไม่ชอบ ถือว่าเป็นการซื้อประสบการณ์ เพื่อให้รู้ว่าเด็กไม่ชอบอะไร เปลี่ยนบทบาทมา เป็นผู้ตาม รับฟังอย่างตั้งใจ ฟังอย่างจริงจัง ฟังอย่างลึกซึ้ง ฟังให้เข้าใจความรู้สึก ไม่ตัดสิน ไม่รีบให้ คำแนะนำทันที ไม่เอาความชอบของครูไปครอบ เพราะเด็กมีตัวตนที่ต้องยอมรับ ลดความกดดันเด็ก ลง และสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย อ่อนโยน และมั่นคงสม่ำเสมอ ปลอดภัยทั้งทางร่างกายและ จิตใจ อ่อนโยนจากการรับฟังและถามกลับ สร้างความมั่นคงจากการมีกฎที่ยึดมั่นแต่ก็ยืดหยุ่นได้ การทำให้เด็กรู้ว่าผิดได้ โกรธได้ รู้สึกได้ ไม่ใช่เรื่องผิด ใช้เครื่องมือจากคำถามครูในการจัดการ อารมณ์เหล่านั้น (สถาบันวิจัยเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (วสศ.), 2565)

2. การส่งเสริมทักษะด้านการรู้จักบริหารจัดการอารมณ์ (Self-management)

ครูผู้สอนมีการจัดกิจกรรมเสริมทักษะความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และ พฤติกรรมของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ให้กับเด็ก รวมไปถึงสามารถจัดการความเครียด ควบคุมและจุดใจตนเอง ตลอดจนสามารถตั้งเป้าหมายและลงมือปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้

(นภัทร สิทธาโนมัย, 2565 ; ปรรณนา หาญเมธี, 2565) ฝึกทักษะการจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเองให้แก่เด็ก และให้เด็กแสดงออกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เช่น การให้เด็กทำสมาธิหรือกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด การจัดมุมที่เงียบสงบภายในบ้าน การให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการกำหนดข้อตกลงเมื่อต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ (สถาบันพัฒนาระบบความคิดและเข้าใจมนุษย์, 2565) จัดกิจกรรมการควบคุมอารมณ์ตัวเองให้กับเด็ก เพื่อให้ยับยั้งใจควบคุมอารมณ์และความต้องการได้รู้จักรอคอย ไม่หุนหัน แต่การเล่น เวลาโกรธไม่ใช่กำลัง ใช้การชี้แจงเหตุผล ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น รับฟังผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ ใส่ใจว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไร ช่วยเหลือคนอื่นได้ ยอมรับผิดได้ ยอมรับกฎเกณฑ์คำติเตียนได้ ไม่แกล้งเพื่อน มุ่งมั่นพยายาม มีสมาธิทำงานได้นาน ๆ มีความตั้งใจทำงานให้สำเร็จ ปรับตัวต่อปัญหา เมื่อมีปัญหาพยายามหาทางออกหรือทางแก้ไข เมื่อขัดแย้งหาทางตกลงด้วยเหตุผลได้รอคอยเวลา เพื่อให้เด็กแก้ปัญหาได้ ฝึกทักษะให้เด็กกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม แสดงความสามารถในคนหมู่มากได้ กล้าถาม ให้ข้อคิดเห็นหรือแสดงออกในสิ่งที่เหมาะสม พอใจในตนเอง ไม่อาย ไม่น้อยเนื้อต่ำใจในสิ่งที่ตนมีบอกเล่าถึงความสำเร็จของตัวเองได้ภูมิใจที่ได้ ฝึกทักษะให้เด็กรู้จักช่วยเหลือ รู้จักปรับใจ อารมณ์เสีย น้อยใจ โกรธ ผิดหวัง ไม่เอาแต่เรียกร้องสิ่งที่ต้องการหรือคร่ำครวญ รื่นเริงเบิกบานอยู่คนเดียว ฝึกให้เด็กรู้จักหาสิ่งเพลิดเพลินทำ รู้จักทำสิ่งที่ผ่อนคลายอารมณ์อารมณ์ขัน แจ่มใส ยิ้มง่าย เล่นสนุกได้ ไม่โกรธง่าย ๆ (นงเยาวนาฏ ผลิตินนท์เกียรติ และศจี แซ่ตั้ง, 2557)

3. การส่งเสริมทักษะด้านความเข้าใจหรือตระหนักรู้ด้านสังคม (Social awareness)

ครูผู้สอนจัดกิจกรรมเสริมทักษะการเอาใจใส่ผู้อื่นที่มีพื้นฐานแตกต่างไปจากตนเองได้ รวมไปถึงสามารถทำความเข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นผลมาจากสังคม ค่านิยม และจริยธรรมที่แตกต่าง และสามารถรับรู้เกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนต่าง ๆ ที่ได้รับจากครอบครัว โรงเรียน และสังคม (นภัทร สิทธาโนมัย, 2565 ; ปรรณนา หาญเมธี, 2565) ฝึกทักษะการทำความรู้จักและเข้าใจผู้อื่น และปฏิบัติต่อผู้อื่นได้อย่างสุภาพ จัดกิจกรรมพัฒนาเด็กด้วยวิธีที่หลากหลาย เช่น การอ่านหนังสือนิทานแล้วให้เด็กได้สะท้อนถึงอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกทั้งของตนเองและตัวละครในเรื่องที่อ่าน รวมทั้งให้เด็กได้รับฟังและทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย (สถาบันพัฒนาระบบความคิดและเข้าใจมนุษย์, 2565) จัดกิจกรรมให้เด็กตระหนักรู้ทางสังคม การแสดงออก การรับรู้เกี่ยวกับตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และสิ่งแวดล้อม รวมไปถึงเคารพความรู้สึกของผู้อื่น อีกทั้งการตระหนักถึงความเหมือน และความแตกต่างระหว่างบุคคลในสังคม ตลอดจนระดับถึงผลประโยชน์ของสังคมส่วนร่วม (สุภารัตน์ พัฒนหาว, 2563) เสริมสร้างให้เด็กมีวินัยในตนเองและมีความรับผิดชอบ รักษากฎ กติกา มารยาทในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เห็นข้อดีของตัวเองที่นำภาคภูมิใจ มีความสุข ความพอใจในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ มีพฤติกรรมความเคยชินที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างประณีต ละเอียดรอบคอบ ทั้งการกิน การอยู่ การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย การจัดเก็บของใช้ส่วนตัวและส่วนรวม การรับประทานอาหาร สร้างทักษะการเข้าใจตนเองและเข้าใจคนอื่น เพื่อส่งเสริมประสบการณ์ให้เด็กตระหนักรู้ว่าตนเองมีลักษณะเป็นอย่างไร มีความสามารถในด้านใดบ้าง ได้รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ตนเองชอบหรือไม่ชอบ และได้เรียนรู้ว่าอะไรเป็นสิ่ง

ที่เพื่อนชอบและไม่ชอบ เพื่อเป็นการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เริ่มรู้จักการมีเหตุผล และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่ต่างไปจากตน รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้วยการฝึกทักษะให้เด็กทำงานบ้าน เช่น เสิร์ฟน้ำ จัดโต๊ะอาหาร ล้างจาน ทำอาหาร เลี้ยงน้อง รดน้ำต้นไม้ กรอกน้ำใส่ตู้เย็น เป็นต้น ส่งเสริมการทำงาน และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข สามารถทำงานด้วยตนเองและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้สำเร็จ ยอมรับฟังความคิดเห็น และแสดงความคิดเห็นของตนเองด้วยกิริยา วาจาสุภาพ สามารถจัดการกับปัญหาความขัดแย้ง และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม รู้จักป้องกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น สามารถดูแลสุขภาพร่างกายของตนตามหลักของสุขบัญญัติให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย ไม่ก่อเหตุที่นำไปสู่การทะเลาะวิวาทและความรุนแรง มีสุขภาพจิตที่ดี มีมุมมองเชิงบวก ฝึกการควบคุมอารมณ์ ให้เด็กสามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยการปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เพื่อผ่อนคลายความเครียดได้ ฝึกการมีวินัยและความรับผิดชอบเด็กที่มีวินัยในตนเองและมีความรับผิดชอบ ให้เด็กสามารถบังคับตนเองให้ปฏิบัติตนให้ถูกกาลเทศะ ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม เคารพสิทธิของผู้อื่น ทำตามหน้าที่ของตน และมีความซื่อสัตย์สุจริต โดยไม่ต้องมีผู้ควบคุมหรือลงโทษ หากผู้ใหญ่เสริมสร้างความมีวินัยในตนเองและความรับผิดชอบให้กับเด็กวัยเรียน จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะปรับตัวและยอมรับกติกา กฎระเบียบของกลุ่มของโรงเรียน เข้าใจสิทธิของผู้อื่น ยอมรับฟังความคิดเห็น มีความอดทน อดกลั้น ควบคุมตนเองได้ และสามารถปรับตัวอยู่ในกลุ่มสังคมได้อย่างภาคภูมิใจทักษะทางสังคม แสดงออกเหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นที่ยอมรับในสังคม จัดกิจกรรมให้เด็กเรียนรู้มารยาททางสังคม เรียนรู้ที่จะทำกิจกรรม อยู่ร่วมกับผู้อื่น ที่นอกเหนือไปจากคนในครอบครัว (ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร, 2558 ; สมาคมไทสร้างสรรค์, 2558 ; สถาบันราชานุกูล กระทรวงสาธารณสุข, 2551)

4. การส่งเสริมทักษะทักษะด้านความสัมพันธ์ (Relationship skills)

ครูผู้สอนและผู้ปกครองส่งเสริมความสามารถในการสร้าง และรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้เรียนและเพื่อนร่วมห้อง รวมไปถึงสามารถสื่อสารได้ชัดเจน ให้เด็กถว้อมมือกับเพื่อนต่อต้านความไม่ถูกต้องของสังคม เจรจาต่อรองเพื่อจัดการความขัดแย้งร้องขอและให้ความช่วยเหลือเมื่อจำเป็นได้ ฝึกทักษะด้านการสื่อสารรับฟัง เชื่อมประสาน เป็นมิตร ประนีประนอม รู้ว่าเมื่อไรและอย่างไรจึงจะเป็นส่วนหนึ่งของทีมหรือกลุ่ม และเป็นผู้นำได้ (นักพร สิทธิธำมัย, 2565 ; ปรรารถนา หาญเมธี, 2565) จัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วยการให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง ผู้ใหญ่สามารถพัฒนาเด็กได้หลายวิธี เช่น การพาเด็กไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม ได้แก่ การบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชน การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมของท้องถิ่น รวมทั้งการพบปะสังสรรค์กับเครือข่าย ผู้ใหญ่และเพื่อนที่มีอายุใกล้เคียงกัน (สถาบันพัฒนาระบบความคิดและเข้าใจมนุษย์, 2565) จัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะสร้างสัมพันธ์ภาพ คือ ความสามารถของเด็กปฐมวัยในการสื่อสาร สร้างความสัมพันธ์ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี สามารถเจรจา ต่อรอง กล้าปฏิเสธ และจัดการกับความขัดแย้ง (CASEL, 2018) จัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะการความรู้จักกัน ติดต่อสร้างสัมพันธ์ภาพ สร้าง

ความคุ้นเคย สนับสนุนกัน และมีสัมพันธ์ภาพต่อกัน (ทัศนาศุ บุญทอง และจารุวรรณ ต.สกุล, 2555) จัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะระหว่างบุคคล ได้แก่ การทำให้เด็กทำความรู้จัก ติดต่อกัน เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ และสายใย (สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว, 2554) จัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล การทำความรู้จักคุ้นเคยและสนับสนุนกัน ซึ่งเด็กจะได้รับผลกระทบซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นสัมพันธ์ภาพเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกประเภท (อรพรรณ ลือบุญ ธวัชชัย, 2554) จัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นทักษะทางวิชาชีพเพื่อดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยต้องฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ ตลอดจนสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพ โดยฝึกมีทักษะดังต่อไปนี้ 1) ฝึกให้เด็กการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) แสดงถึงความสนใจในเนื้อหา คำพูด น้ำเสียงและการแสดงออกของสมาชิก 2) การสะท้อน (Reflection) เป็นการสะท้อนเนื้อหา ความรู้สึกที่สมาชิก พูดออกมา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักในสิ่งที่ตนเองพูดออกมามากขึ้น และเป็นการสื่อสารถึง ความรู้สึกที่ซ่อนเร้นจากสิ่งที่พูด และยังเป็น การแสดงถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ ความเข้าใจทุก ๆ สิ่งที่สมาชิกพูด และแสดงออก 3) การทำให้เกิดความกระจ่างใสและการถาม (Clarification and Questioning) เป็นทักษะที่จำเป็น เพื่อใช้ในการช่วยเหลือให้สมาชิกมีความตระหนักและเข้าใจสิ่งที่ตนเองพูด โดยเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อทำให้เกิดความกระจ่าง คือ การถามและการทวนซ้ำเพื่อทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจที่ชัดเจนมากขึ้น 4) การสรุปความ เป็นทักษะที่ฝึกทักษะให้เด็กในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิกกลุ่ม เพราะในการสนทนาในกลุ่ม บางครั้งสมาชิก อาจจับประเด็น หรือจดจำรายละเอียดได้ไม่ครอบคลุม การสรุปความจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจมากขึ้น 5) การเชื่อมโยง เป็นกระบวนการในการเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึกของสมาชิกเข้าด้วยกัน ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกติดต่อกันสัมพันธ์กันในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน 6) การให้ข้อมูล ฝึกทักษะให้ผู้นำกลุ่มควรให้ข้อมูลข่าวสารในกลุ่มที่ทำให้สมาชิกได้รับความรู้และเกิดการเรียนรู้สิ่งสำคัญของข้อมูล คือจะต้องเป็นข้อมูลที่ใหม่ แนวคิดที่น่าสนใจ และเป็นประโยชน์สำหรับสมาชิก 7) การสนับสนุนและให้กำลังใจ เป็นการฝึกทักษะให้ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถจัดการกับความกังวล การเผชิญต่อสถานการณ์ใหม่ในกลุ่ม และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นส่วนตัวกับสมาชิกอื่น เพื่อช่วยให้สมาชิกสบายใจที่จะพูดคุยมากขึ้น ฝึกทักษะให้ผู้นำกลุ่มควรแสดงออกด้วยความจริงใจ มีการฟังอย่างตั้งใจ แสดงการเอาใจใส่ ประสานสายตา แสดงการยอมรับ และมีความกระตือรือร้น 8) ตัวแบบและการเผยแพร่ตนเอง เป็นการฝึกทักษะที่จะช่วยให้สมาชิกเพิ่มการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม จะเป็นตัวอย่างในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นส่วนตัวของสมาชิก เพราะการเปิดเผยตนเองจะสะท้อนให้เห็นว่า ผู้นำกลุ่มก็มีความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมเหมือนกับคนทั่วไป 9) การให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นการฝึกทักษะที่ใช้แสดงความ คิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา และควรสนับสนุนให้สมาชิกมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม เพราะจะช่วยให้สมาชิกได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง 10) การปกป้อง การใช้ทักษะนี้ ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากถ้าใช้มากเกินไปจะมีผลต่อการแสดงออกของสมาชิก จทำให้สมาชิกเกิดความอึดอัดใจ จนส่งผลต่อบรรยากาศกลุ่ม และ 11) การปิดกั้น เป็นทักษะที่ต้องการให้

เกิดการชี้หน้า การไวต่อความรู้สึก และการหยุดการกระทำโดยปราศจากการต่อต้านของสมาชิกกลุ่ม จะใช้กับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และควรหลีกเลี่ยงการตีตราในพฤติกรรมนั้นด้วย (สุภารัตน์ พัฒนแหวน, 2563 ; พิชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) สริมทักษะความสัมพันธ์ทางสังคมทั้งการพูดสื่อสาร การรู้จักฟัง รู้จักขอบคุณขอโทษ ให้เด็กสามารถสื่อสารกับคนอื่นให้เข้าใจ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สามารถรู้ว่า เมื่อไร อย่างไร กับใคร ควรจะสื่อสารอย่างไรจึงจะเป็นการสื่อสารที่ถูกกาลเทศะ สอนให้เด็กรู้จักฉลาดในสิ่งที่มากระทบ ฝึกให้เด็กรู้จักวิเคราะห์โฆษณาที่มีอยู่รอบตัวว่าสิ่งเหล่านี้มีคุณค่าแท้หรือคุณค่าเทียม ทำอย่างไรเด็กจึงจะรู้เท่าทัน รู้จักสำรวจ ระวัง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนกับใคร นอกจากนี้พ่อแม่ควรให้ความสำคัญกับคุณธรรมและการรู้เท่าทัน อารมณ์ แนะนำวิธีบริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ พยายามฝึกสิ่งที่ไม่ดี เพิ่มสิ่งที่ดี ปลูกฝังให้เด็กมีความเป็นห่วงเพื่อนมนุษย์ เป็นห่วงสิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และมีอุดมการณ์ ในการช่วยเหลือคนอื่น ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต หรือการใช้ทักษะชีวิตเป็น เป็นการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดเป็นปัจจัยเกื้อหนุนสามารถก้าวไปสู่จุดหมายแห่งความเป็นชีวิตที่ดี ผู้ใหญ่รอบตัวจึงควรสอนให้เด็กรู้จักตนเอง เรียนรู้ที่จะปรับตัว อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข รู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับความกดดัน ความบีบคั้น ปัญหารอบตัว และเตรียมพร้อมสำหรับปรับตัวในอนาคต จึงจะเรียกได้ว่า เป็นคนสมบูรณ์แบบ เป็นสมาชิกที่ดีมีคุณค่าอย่างแท้จริงของสังคม สามารถนำสังคมไปสู่สันติสุข (ประไพ ประดิษฐ์สุทธาวาร, 2558 ; สมาคมไทยสร้างสรรค์, 2558 ; สถาบันราชานุกูล กระทรวงสาธารณสุข, 2551)

5. การส่งเสริมทักษะความรับผิดชอบในสิ่งที่ตัดสินใจได้ (Responsible decision making)

การส่งเสริมการแสดงออกนั้นถือเป็นการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมบนพื้นฐานของมาตรฐานทางจริยธรรม จึงควรคำนึงถึงความปลอดภัยและบรรทัดฐานทางสังคม รวมไปถึงความสามารถในการพิจารณาถึงสุขภาวะของตนเองและผู้อื่นได้ (นักثر สิทธาโนมัย, 2565 ; ปราณนา หาญเมธี, 2565) ครูผู้สอนจึงจัดกิจกรรมเสริมทักษะการพูดคุยเกี่ยวกับข่าวสารหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แล้วให้เด็กได้ระบุงถึงปัญหาที่เกิดขึ้น สาเหตุที่น่าจะเป็นไปได้ วิธีแก้ไขที่สามารถทำได้ และเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นต่อไป (สถาบันพัฒนาระบบความคิดและเข้าใจมนุษย์, 2565) การฝึกทักษะการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ เป็นการฝึกให้เด็กมีเหตุผล แยกแยะปัญหา แก้ปัญหาได้ด้วยการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์โดยอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรม (CASEL, 2018) จัดกิจกรรมให้เด็กสามารถตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ เป็นวิธีการตัดสินใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคล โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์ในสังคม เกี่ยวกับบรรทัดฐานการประเมินผลตามจริงจากการกระทำ และความสงบสุขของตนเองและผู้อื่น (Durlak et al, 2011) จัดกิจกรรมฝึกให้เด็กยอมรับผลของการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม รู้จักแยกแยะปัญหา มีความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการอันหลากหลายด้วยการวิเคราะห์และประเมิน สถานการณ์ นำข้อมูลความรู้ที่มีมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาโดยคำนึงถึงหลักศีลธรรม (สุภารัตน์ พัฒนแหวน, 2563)

จัดกิจกรรมให้เด็กตัดสินใจ มีการแสดงออก สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จ สร้างประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม เด็กวัยเรียนจะเป็นวัยที่พัฒนาความรู้สึก ความเป็นตัวของตัวเอง เป็นวัยที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ อยากรู้อยากเห็น ช่างสังเกต สนใจสิ่งต่าง ๆ ชอบคิด ชอบทำ แก้ปัญหาได้ มีความขยัน ตั้งใจ ต้องการความสำเร็จ เป็นคนเด่น เป็นคนสำคัญ เป็นที่นิยมชมชอบของผู้ใหญ่ สร้างเสริมพัฒนาบุคลิกภาพเด็ก ฝังความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับคุณค่า ความภูมิใจในตนเอง เพื่อให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณค่า (ซุซัน สุนทรภักย์, 2558)

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

การศึกษาการส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมเด็กปฐมวัย ผู้ศึกษามีอภิปรายผล ดังนี้

1. การส่งเสริมทักษะด้านการตระหนักรู้ในตัวเอง (Self-awareness) ครูผู้สอนหรือผู้ปกครองมีการทำความเข้าใจความสามารถของเด็ก ส่งเสริมทักษะให้เด็กปฐมวัยมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม พัฒนาทักษะการเข้าสังคม และการรู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เด็กเติบโตอย่างมีความมั่นคงทางจิตใจ ฝึกให้เด็กปฐมวัยสะท้อนตัวเองผ่านการเรียนรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ฝึกทักษะให้เด็กปฐมวัยทำสมาธิก่อนเริ่มกิจกรรมต่าง ๆ ฝึกทักษะการสะท้อนความคิด ส่งเสริมทักษะให้เด็กปฐมวัยการทำความรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านข้อดี ความสามารถ และอารมณ์เด็กปฐมวัยได้อย่างถูกต้อง เช่น การให้เด็กช่วยเหลือตนเองและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตนเอง รับผิดชอบงานบ้านง่าย ๆ ช่วยเหลือบุคคลในครอบครัวตามความสามารถ รวมทั้งให้เด็กได้สื่อสารอารมณ์ของตนเองผ่านการงานศิลปะ จัดกิจกรรมให้เด็กรับรู้ภาวะอารมณ์ของตนเอง จัดกิจกรรมให้เด็กรู้ถึงสิ่งที่คิดและรู้สึก ในปัจจุบันของตนเอง การสังเกตทุกสิ่งรอบตัว จากความคิด จากคำพูดที่ใช้ ภาพลักษณ์ที่สื่อ เป็นการรู้ถึงความคิด ตลอดจนผลกระทบที่มีต่อคำพูดและการกระทำ ครูผู้สอนและผู้ปกครองยังสร้างความเชื่อมั่นและการให้กำลังใจเด็กปฐมวัย และใช้เครื่องมือจากคำถามครูในการจัดการอารมณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เกสเลอร์ และเฟอร์อน (Gessler, R., & Ferron, L, 2012) ที่กล่าวถึงวิธีการที่ช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองได้แก่ การถามเพื่อให้มีการให้ข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลที่จริงใจ การสะท้อนคิดของบุคคลต่อการกระทำของตนเอง การได้สนทนากับครูพี่เลี้ยงหรือเพื่อน และจากการฝึกการเจริญสติและสมาธิ และกมลวรรณศรีสำราญ (2562) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมเล่นวัสดุสร้างสรรค์อย่างมีจุดมุ่งหมายที่มีต่อการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองของเด็กปฐมวัย พบว่า การจัดกิจกรรมเล่นวัสดุ สร้างสรรค์ที่มีต่อการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองของเด็กปฐมวัย เป็นวิธีหนึ่งส่งเสริมพัฒนาทักษะการเล่น วิธีการเล่น ให้แก่เด็กปฐมวัยได้โดยการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยของเด็กปฐมวัยทำให้เด็กได้เพิ่มประสิทธิภาพการการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองในการจัดการอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งผลการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับสมมติฐานของการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมเล่นวัสดุสร้างสรรค์อย่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองของเด็กปฐมวัยให้ดียิ่งขึ้น

2. การส่งเสริมทักษะด้านการรู้จักบริหารจัดการอารมณ์ (Self-management)

ครูผู้สอนมีการจัดกิจกรรมเสริมทักษะความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

ของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ให้กับเด็ก รวมไปถึงสามารถจัดการความเครียดควบคุมและจิตใจ ฝึกทักษะการจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเองให้แก่เด็ก และให้เด็กแสดงออกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม จัดกิจกรรมการควบคุมอารมณ์ตัวเองให้กับเด็ก ให้รู้จักรอคอย ไม่หมกมุ่นแต่การเล่น เวลาโกรธไม่ใช่กำลัง ใช้การชี้แจงเหตุผล ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น รับฟัง ฝึกทักษะให้เด็กรู้จักช่วยเหลือ รู้จักปรับใจ อารมณ์เสีย น้อยใจ โกรธ ผิดหวัง ไม่เอาแต่เรียกร้องสิ่งที่ต้องการหรือคร่ำครวญ รื่นเริงเบิกบานอยู่คนเดียว ฝึกให้เด็กรู้จักหาสิ่งเพลิดเพลินทำ รู้จักทำสิ่งที่ผ่อนคลายอารมณ์อารมณ์ขัน แจ่มใส ยิ้มง่าย เล่นสนุกได้ ไม่โกรธง่าย ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ รุ่งลาวัลย์ ละอามคา (2557) ศึกษาทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย : แก่นแห่งชีวิตที่เสริมสร้างได้จากครอบครัว พบว่า ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัยเป็นทักษะที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการมีชีวิตที่สมบูรณ์พร้อมทั้งทางด้านร่างกายอารมณ์ จิตใจ สังคม และปัญญา ต้องส่งเสริมให้เหมาะสมกับวัยเสริมสร้างได้จากครอบครัวเพราะพ่อ แม่ หรือบุคคลในครอบครัว คือ ผู้อบรมเลี้ยงดูที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุด และเด็กปฐมวัยเป็นวัยที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลในครอบครัวมากกว่าเด็กวัยอื่น ๆ เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะในการดำเนินชีวิตมุ่งการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ให้เด็กได้เรียนรู้ ปรับตัว ฝึกทักษะการแก้ปัญหา การเผชิญกับความยากลำบาก ผ่านกิจกรรมในวิถีชีวิต เช่น การกิน การนอน การดูแลสุขภาพร่างกายการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน

3. การส่งเสริมทักษะด้านความเข้าใจหรือตระหนักรู้ด้านสังคม (Social awareness)

ครูผู้สอนมีการจัดกิจกรรมเสริมทักษะการเอาใจใส่ผู้อื่น รวมไปถึงสามารถทำความเข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นผลมาจากสังคม ค่านิยม และจริยธรรมที่ฝึกทักษะการทำความเข้าใจและเข้าใจผู้อื่น และปฏิบัติต่อผู้อื่นได้อย่างสุภาพ จัดกิจกรรมพัฒนาเด็กด้วยวิธีที่หลากหลาย เช่น การอ่านหนังสือนิทานแล้วให้เด็กได้สะท้อนถึงอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกทั้งของตนเองและตัวละครในเรื่องที่อ่านเสริมสร้างให้เด็กมีวินัยในตนเองและมีความรับผิดชอบ รักษากฎ กติกา มารยาทในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เห็นข้อดีของตนเองที่น่าภาคภูมิใจ มีความสุข ความพอใจในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ฝึกทักษะให้เด็กทำงานบ้าน เช่น เลิร์ฟน้ำ จัดโต๊ะอาหาร ล้างจาน ทำอาหาร เลี้ยงน้อง รดน้ำต้นไม้ กรอกน้ำใส่ตู้เย็น เป็นต้น ส่งเสริมการทำงาน และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข สามารถทำงานด้วยตนเองและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้สำเร็จ ยอมรับฟังความคิดเห็น และแสดงความคิดเห็นของตนเองด้วยกิริยาวาจาสุภาพ สามารถจัดการกับปัญหาความขัดแย้ง และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม จัดกิจกรรมให้เด็กเรียนรู้มารยาททางสังคม เรียนรู้ที่จะทำกิจกรรม อยู่ร่วมกับผู้อื่นที่นอกเหนือไปจากคนในครอบครัว สอดคล้องกับงานวิจัยของ วอน (Vaughn, 1994) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมความร่วมมือจากการเรียนรู้แบบร่วมมือในเด็ก พบว่า พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่ามีการปฏิสัมพันธ์แบบร่วมมือกัน คือ การแสดงความคิดเห็นร่วมกัน การประนีประนอม การเจรจา และการแก้ปัญหาร่วมกัน ซึ่งแสดงให้เห็นจากการสนทนาร่วมกันระหว่างเด็กในสถานการณ์ที่หลากหลาย

4. การส่งเสริมทักษะทักษะด้านความสัมพันธ์ (Relationship skills) ครูผู้สอนและผู้ปกครองส่งเสริมความสามารถในการสร้าง และรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้เรียนและเพื่อนร่วม

ห้อง จัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วยการให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และแก้ไขปัญหาความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง พัฒนาเด็กได้หลายวิธี เช่น การพาเด็กไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม ได้แก่ การบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชน การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมของท้องถิ่น จัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะการทำงานร่วมกัน สร้างความคุ้นเคย สนับสนุนจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะระหว่างบุคคล ได้แก่ การทำให้เด็กทำความรู้จัก ติดต่อกันเกี่ยวข้องกัน เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ และสายใย จัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม ฝึกให้เด็กการฟังอย่างตั้งใจ ส่งเสริมทักษะความสัมพันธ์ทางสังคมทั้งการพูดสื่อสาร การรู้จักฟัง รู้จักขอบคุณขอโทษ ให้เด็กสามารถสื่อสารกับคนอื่นให้เข้าใจ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Johnson (1989) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับลักษณะท่าทางวิธีการสื่อความหมายและหน้าที่ของการสื่อความหมายของเด็ก 3 ขวบ ขณะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่และเพื่อน ๆ ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่หลายคน เด็กกับผู้ใหญ่คนเดียวและเด็กกับเด็ก มีโครงสร้างต่างกัน และเด็กที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ในขณะที่เล่นและผู้ใหญ่ใช้วิธีการพูดโดยไม่ออกคำสั่ง จะมีวิธีการสื่อความหมายได้รวดเร็วและมีการเรียนรู้โดยไม่คาดหมายเกิดขึ้น

5. การส่งเสริมทักษะความรับผิดชอบในสิ่งที่ตัดสินใจได้ (Responsible decision making) การส่งเสริมการแสดงออกการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมบนพื้นฐานของมาตรฐานทางจริยธรรม โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและบรรทัดฐานทางสังคม กิจกรรมเสริมทักษะการพูดคุยเกี่ยวกับข่าวสารหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แล้วให้เด็กได้ระบุถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ฝึกทักษะการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ เป็นการฝึกให้เด็กมีเหตุผล แยกแยะปัญหา แก้ปัญหาได้ด้วยการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์โดยอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรม จัดกิจกรรมให้เด็กสามารถตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ ฝึกทักษะให้เด็กยอมรับผลของการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล จัดกิจกรรมให้เด็กตัดสินใจ มีการแสดงออก สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จ และสร้างประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม สอดคล้องกับงานวิจัยของ พันยศ เงินวัฒนะ (2560) ศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบในชั้นเรียนของเด็กปฐมวัยด้วยวิธีการเสริมแรงทางบวก พบว่า พฤติกรรมความรับผิดชอบในชั้นเรียนของเด็กปฐมวัยด้านความรับผิดชอบต่อตนเองมีระดับคะแนนที่สูงกว่า ด้านความรับผิดชอบต่อส่วนรวม อันเนื่องมาจากเด็กปฐมวัยเป็นวัยที่เริ่มต้นพัฒนาจากสิ่งใกล้ตัว ซึ่งการพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบในชั้นเรียนของเด็กปฐมวัยนั้น เด็กเริ่มต้นจากสิ่งใกล้ตัวคือความรับผิดชอบต่อตนเองไปสู่ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

1. ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปใช้

1.1 การส่งเสริมทักษะด้านการตระหนักรู้ในตัวเอง (Self-awareness) ครูผู้สอนหรือผู้ปกครองควรมีการประชุมและหารือร่วมกันในการส่งเสริมทักษะด้านการตระหนักรู้ในตัวเองแก่เด็กปฐมวัยให้มีความเหมาะสม

1.2 การส่งเสริมทักษะด้านการรู้จักบริหารจัดการอารมณ์ (Self-management) ควรส่งเสริมการให้ความรู้ในการจัดหลักสูตรอบรมด้านการส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมให้แก่เด็กปฐมวัยแก่ครูและผู้ปกครอง

1.3 การส่งเสริมทักษะด้านความเข้าใจหรือตระหนักรู้ด้านสังคม (Social awareness) ครูผู้สอนในสถานศึกษาหรือศูนย์ดูแลเด็กเล็กควรจัดกิจกรรมเพื่อสร้างค่านิยม และจริยธรรมในสังคมในสภาพบริบทและท้องถิ่นตนเอง เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้เรียนรู้มารยาททางสังคม และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่

1.4 การส่งเสริมทักษะทักษะด้านความสัมพันธ์ (Relationship skills) ครูผู้สอนและผู้ปกครองควรศึกษาแนวปฏิบัติที่ดีจากสถานศึกษาต้นแบบหรือศูนย์ดูแลเด็กเล็กต้นแบบเพื่อนำมาพัฒนาทักษะการส่งเสริมทักษะด้านความสัมพันธ์ให้ดียิ่งขึ้น

1.5 การส่งเสริมทักษะความรับผิดชอบในสิ่งที่ตัดสินใจได้ (Responsible decision making) ควรมีการจัดกิจกรรมกลุ่มและการแบ่งหน้าที่เด็กปฐมวัยรับผิดชอบว่าใครทำหน้าที่อะไรในกิจกรรม มอบหมายงานให้เด็กปฐมวัยได้แสดงออกถึงการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและเปิดโอกาสให้เด็กได้เลือกสมาชิกในกลุ่มด้วยตนเอง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาการพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมของเด็กปฐมวัย

2.2 ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อทักษะทางอารมณ์และสังคมของเด็กปฐมวัย

2.3 ควรศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมของเด็กปฐมวัย

เอกสารอ้างอิง (References)

- กมลวรรณ ศรีสำราญ. (2562). ผลการใช้กิจกรรมเล่นวัสดุสร้างสรรค์อย่างมีจุดมุ่งหมายที่มีต่อการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองของเด็กปฐมวัย. *วารสารจันทร์เกษมสาร*. 25(2), 46.
- กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น. (2559). *สิทธิประโยชน์ของพนักงานส่วนท้องถิ่น และบุคคลในครอบครัวตามระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลของพนักงานส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2541*. กรุงเทพฯ: กรมปกครองส่วนท้องถิ่น.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2551). *คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- นงเยาวานาฏ ผลิตนนท์เกียรติ และศจี แซ่ตั้ง. (2557). *คู่มือจัดกิจกรรมเสริมสร้างอีคิวเด็กปฐมวัยสำหรับครูโรงเรียนประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- นภัทร สิทธิธำมัย. (2565). *ทักษะอารมณ์และสังคมในเด็ก*. กรุงเทพฯ: ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.
- พนัยศ เงินวัฒนะ. (2560). *การพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบในชั้นเรียนของเด็กปฐมวัยด้วยวิธีการเสริมแรงทางบวก*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.

- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). ปัญหาพัฒนาการเด็กไทย กับแนวทางการพัฒนาที่สอดคล้องกับทักษะ
เด็กในศตวรรษที่ 21. สืบค้นจาก <https://www.hsri.or.th/media/news/detail/12472>
- รุ่งลาวัลย์ ละอาคา. (2557). ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย : แก่นแห่งชีวิตที่เสริมสร้างได้จากครอบครัว.
วารสารวิจัยเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. 1(2), 44.
- สถาบันธรรมวรรณศิลป์. (2565). 5 วิธีเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองให้แก่เด็ก. สืบค้นจาก
<https://youngawakening.org/>
- สถาบันพัฒนาระบบความคิด และเข้าใจมนุษย์ (2565). เด็กเก่งสังคม อารมณ์ดี เริ่มต้นที่บ้าน.
สืบค้นจาก <https://www.neurogenius.com/>
- สถาบันวิจัยเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (วสศ.). (2565). 8 สิ่งน่ารู้เมื่อต้องสอนให้เด็กรู้จัก
ตนเอง. สืบค้นจาก <https://research.eef.or.th/know-yourself/>
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.). (2560). การพัฒนาและหาค่าเกณฑ์มาตรฐานเครื่องมือ
ประเมินการคิดเชิงบริหารในเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.).
- สมาคมไทสร้างสรรค์. (2558). การพัฒนาทักษะชีวิต. สืบค้นจาก
<http://www.taiwisdom.org/artclnchdev/lfskl/chddvpartcl04>.
- สมาคมอนุบาลศึกษา. (2565). พัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล. สืบค้นจาก
<https://www.rlg-ef.com/life-is-good/Starfish>.
- สุภารัตน์ พัฒนแหว. (2563). การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของเด็กปฐมวัย
มัธยมศึกษาตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Academy. (2564). *Self-awareness*. Retrieved from <https://bit.ly/3k453Qc>
- Belfield, C et al (2015). *The economic value of social and emotional learning*.
Center for Benefit-Cost Studies of Education, Teachers College, Columbia
University. Retrieved from <http://cbcse.org/publications/>
- Durlak: et al. (2011). The impact of Enhancing students' social and emotional
learning (A metaanalysis of school based universal interventions). *Child
Development*. 5(2), 511.
- Elise, L. (2016). Outcomes Beyond Test Scores - What Is Social-Emotional Learning?
Education Solutions Initiative. *Child Development*, 5(2) : 701.
- Gessler, R. & Ferron, L. (2012). Making the Workplace Healthier, One Self-Aware
Nurse at a Time. *American Nurse Today*, 41-43.
- Johnson, Roger, T. (1989) *Gestures, methods of communicating and functions of
communicating for 3-year-old children*. Virginia : The National Council of
Mathematics. Vaughn, 1994) *The cooperative behaviors from cooperative*

learning in children were found that behaviors that showed a cooperative interaction. The Reading Teacher, 5(2), 738–747.

Maffey et al. (2015). Digital technology and human development : A charter for nature. *conservation Ambio*, 4(2), 527.

Martha K; et al. (2017). Social and Emotional Learning. *Journal of Pediatric Health Care*, 31.

rawick-Smith, J. (2014). Why play training works: An integrated model for play intervention. *Journal of Research in Childhood Education*, 12(2), 105.

Shirley, Kale. (2016). *graced the classrooms of Sage Hall just a few weeks ago, writing papers and taking final exams*. Retrieved from <https://uwosh.edu/politicalscience/2017/02/kale-shirley-b-s-2016/>

Taylor, R. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions : A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 8(8), 1156.

Urbinner. (2562). *Self-Awareness Retrieved*.
from <https://www.urbiner.com/post/self->