

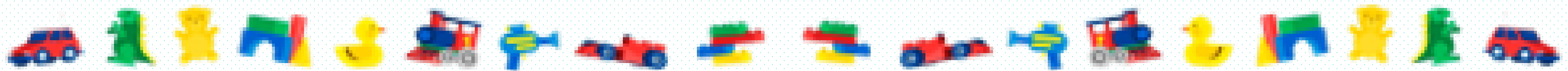


ทักษะอารมณ์ และ สังคมในเด็ก

บทความโดย
พญ.นภัทร สิทธานมัย
ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย



ทักษะอารมณ์และสังคมในเด็ก



อารมณ์และสังคมมีความสัมพันธ์กับกระบวนการทำงานของสมอง
ในส่วนที่ทำหน้าที่ให้เกิด**กระบวนการรู้คิด หรือ Executive function (EF)**

การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (social and emotional learning; SEL)

คือ กระบวนการที่เด็กสามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตน

การตั้งเป้าหมายและการบรรลุเป้าหมาย เข้าใจและแสดงความเห็นใจผู้อื่น

สร้างและการรักษาความสัมพันธ์ ตัดสินใจอย่างรับผิดชอบต่อความสัมพันธ์นั้น

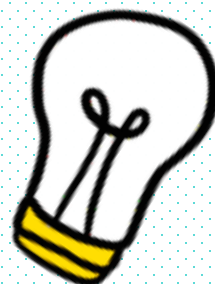
SEL จึงเป็นความสามารถที่อยู่โดยรอบแกนของการเรียนรู้

เช่น การอ่าน การเขียน และคณิตศาสตร์ เป็นทักษะที่ช่วยในเรื่องความคิด

สร้างสรรค์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร และเป็นหัวใจของการปฏิสัมพันธ์

ทางสังคม **SEL** จึงมีความหมายที่ครอบคลุมถึง**ความฉลาดทางอารมณ์**

(emotional quotient: EQ) ด้วย

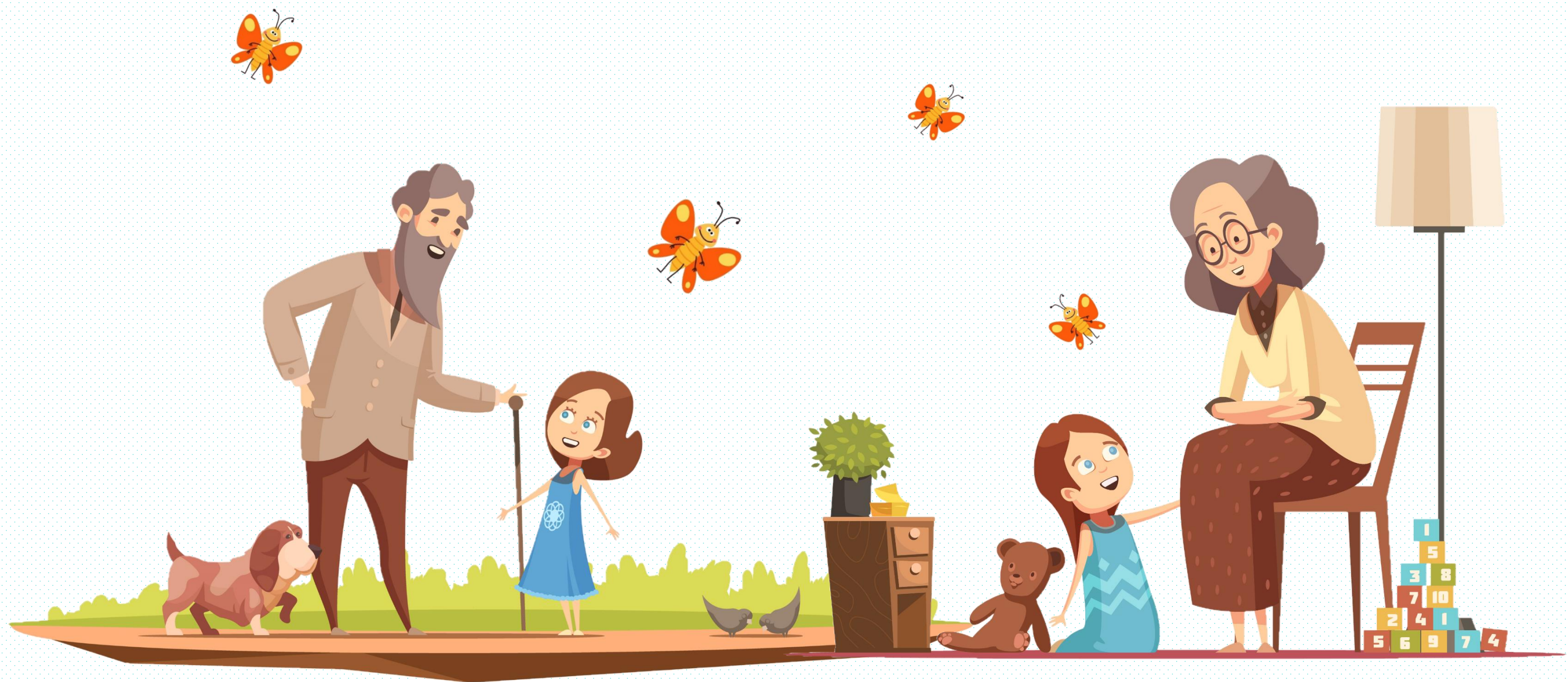


คุณสมบัติ 5 ประการ

ทักษะการเรียนรู้
ทางอารมณ์และสังคม



1.



การตระหนักรู้ในตัวเอง (Self-awareness)

เข้าใจและระบุได้ว่า ความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นคืออะไร
ส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างไร รวมทั้งรู้ข้อจำกัดในการควบคุมอารมณ์
ของตัวเอง มีความมั่นใจและมองโลกในแง่ดี

2.



การรู้จักบริหารจัดการอารมณ์ (Self-management)

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองที่มี
ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ รวมไปถึงสามารถจัดการความเครียด
ควบคุมและสนใจตนเอง ตลอดจนสามารถตั้งเป้าหมาย
และลงมือปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้

3.



ความเข้าใจหรือตระหนักรู้ด้านสังคม (Social awareness)

ความสามารถในการเข้าใจ และเอาใจใส่ผู้อื่นที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน

ไปจากตนเองได้ รวมไปถึงสามารถทำความเข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ

ที่เป็นผลมาจากสังคม ค่านิยม และจริยธรรมที่แตกต่าง และสามารถรับรู้เกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนต่าง ๆ ที่ได้รับจากครอบครัว โรงเรียน และสังคม

4.



มีทักษะด้านความสัมพันธ์ (Relationship skills)

ความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และกลุ่มคนได้ รวมไปถึงสามารถสื่อสารได้ชัดเจน ร่วมมือกับผู้อื่น ต่อต้านความไม่ถูกต้องของสังคม เจรจาต่อรองเพื่อจัดการความขัดแย้ง ร้องขอและให้ความช่วยเหลือเมื่อจำเป็นได้ ทักษะด้านการสื่อสาร รับฟัง เชื่อมประสาน เป็นมิตร ประนีประนอม รู้ว่าเมื่อไรและอย่างไร จึงจะเป็นส่วนหนึ่งของทีมหรือกลุ่ม และเป็นผู้ให้ได้

5.



รับผิดชอบในสิ่งที่ตัดสินใจได้ (Responsible decision making)

ความสามารถในการสร้างทางเลือกของการแสดงออก และการมีปฏิสัมพันธ์
ทางสังคมบนพื้นฐานของมาตรฐานทางจริยธรรม การคำนึงถึงความปลอดภัย
และบรรทัดฐานทางสังคม รวมไปถึงความสามารถในการพิจารณา
ถึงสุขภาวะของตนเองและผู้อื่นได้



เทคนิคการฝึกสอน ที่โรงเรียนและที่บ้าน



ที่โรงเรียน



ในห้องเรียน สามารถพัฒนาทักษะ SEL ได้โดยการทำงาน
ร่วมกันเป็นกลุ่ม การอภิปรายแลกเปลี่ยนความเห็นทำให้เด็ก
ได้เรียนรู้ว่าคนเราอาจมีความเห็นต่างกันในเรื่องเดียวกัน
เพื่อนสอนเพื่อนเพื่อให้เด็ก ๆ มีโอกาสถ่ายทอดสิ่งที่ตนเรียนมา
ผ่านรูปแบบการสื่อสารในวัยของเด็ก ทำให้เกิดความสัมพันธ์
และเข้าใจจิตใจผู้อื่นมากขึ้น การแก้ปัญหาทั้งในการทำงานที่มี
เป้าหมายและปัญหาที่เกิดจากความขัดแย้งในการทำงาน
การสะท้อนคิดในกลุ่ม เพื่อทบทวนกระบวนการทำงาน
และความรู้สึกของผู้ร่วมงาน การเรียนรู้แบบโครงงาน
และการสืบเสาะหาความรู้ เรียนรู้ที่จะหาความรู้เพื่อตอบโจทย์
ที่มีความจำเพาะ ครูมีบทบาทในการช่วยนักเรียน
ให้คิดวิเคราะห์ ฝึกใช้เทคโนโลยีมาช่วยในการแก้ปัญหา
และกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้



ที่บ้าน



ผู้ปกครอง หรือพ่อแม่สามารถส่งเสริมให้เด็ก ๆ พัฒนาทักษะ SEL โดยการเข้ามามีส่วนร่วมในการศึกษาของเด็ก และจัดเตรียมสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และที่ใส่ใจต่อเด็กโดย

- ส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการเล่น
- แยกการเรียนรู้ให้เล็กลง โดยให้แต่ละส่วนประสานสอดคล้องกัน
- สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับการเรียนรู้
- พัฒนาชุดความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ให้เด็กเชื่อว่า คนเราพัฒนา ศักยภาพและความสามารถได้ มองอุปสรรคเป็นโอกาส
- สร้างความสัมพันธ์ที่มีการดูแลเอาใจใส่กัน
- ให้ความชื่นชมต่อความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอ แม้สำเร็จเพียงเล็กน้อย
- ช่วย让孩子ได้ใช้ข้อได้เปรียบในด้านบุคลิกและจุดแข็งของตนเอง
- จัดกิจกรรมที่มีความท้าทายอย่างเหมาะสม
- ให้เด็กมีส่วนในการรู้จักให้การดูแลผู้อื่น
- จัดการเรียนรู้ให้มีจุดประสงค์การเรียนรู้และทักษะที่ต้องการให้เกิดที่ชัดเจน
- เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็กในการตระหนักรู้อารมณ์ แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม เชื่อมมั่นในศักยภาพของตัวเองโดยเฉพาะในช่วงที่เกิดความเครียด





บทความโดย

พ.ญ. นภัทร สิทธานมัย

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย