

## พัฒนาการทางด้านอารมณ์

พัฒนาการ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านวุฒิภาวะ (maturity) ของอวัยวะระบบต่างๆและตัวบุคคล ทำให้เพิ่ม ความสามารถของบุคคลให้ทำหน้าที่ต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ทำสิ่งที่ยากและซับซ้อนยิ่งขึ้นได้ ตลอดจนการเพิ่ม ทักษะใหม่และความสามารถในการปรับตัว ในภาวะใหม่ของบุคคลนั้น

อารมณ์ คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับการกระทบจากสิ่งเร้า อารมณ์มีได้ทั้งทางบวกและทางลบ เป็นได้ทั้งความพึงพอใจและความรู้สึกไม่สมปรารถนา พฤติกรรมของมนุษย์เราเป็นจำนวนมากอยู่ภายใต้การควบคุมของอารมณ์

พัฒนาการทางด้านอารมณ์ หมายถึง ลักษณะ การเปลี่ยนแปลงของการแสดงออกทางด้านอารมณ์ รวมถึงความสามารถในการรับรู้ อารมณ์ของตัว เองและ ผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกสนุกสนาน ร่าเริง ดีใจ โกรธ ตกใจ ฯลฯ



ความสามารถควบคุมอารมณ์ จะสังเกตได้จากพฤติกรรมการแสดงออกในขณะที่เด็ก กระทำกิจกรรมต่างๆ รวมทั้ง ในช่วงเวลาที่เด็กกำลังเล่น ฟังนิทาน หรือการเล่นบทบาท สมมติ

เมื่ออายุมากขึ้น เด็กจะมีความซับซ้อนทางอารมณ์เพิ่มขึ้น จากอารมณ์ของเด็กแรกเกิดที่จะมีอารมณ์ตื่นเต้น เท่านั้น ได้เปลี่ยนแปลงเป็นอารมณ์ชื่นบานหรืออารมณ์พอใจซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อเด็กได้รับความสบายใจ ได้รับการตอบสนองความต้องการทางร่างกาย ส่วนอารมณ์ไม่ชื่นบานหรืออารมณ์ไม่พอใจเกิดขึ้นเมื่อเด็กรู้สึกไม่สบายใจ ไม่แจ่มใส ไม่ได้รับการดูแล

เอาใจใส่ มีผลทำให้อารมณ์ของเด็กได้พัฒนาต่อไปจนเปลี่ยนแปลงเป็น  
อารมณ์โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา เป็นต้น เห็นได้จาก

- ทารกแรกเกิด เด็กจะร้องไห้เมื่อหิว มีความสุขเมื่อได้รับการ  
ตอบสนอง ในสิ่งที่ตนพอใจ จ้อง ใบหน้า เมื่อผู้ใหญ่ยื่นหน้าเข้าไปใกล้ และ  
เริ่มจดจำใบหน้านั้นได้

- อายุ 1 เดือน มอง ใบหน้าที่ยื่นมา ใกล้ ชยับริมฝีปากหากพูด  
คุยด้วย ถ้าร้องไห้แล้วมีคนอุ้มเข้าสู่อ้อมกอดจะเงียบ

- อายุ 2 เดือน ยิ้มให้และมองตามของเล่นที่เคลื่อนที่ได้ เช่น  
โมบาย มองตามกริ่งกริ่งที่เคลื่อนผ่านไปมา

- อายุ 3 เดือน ยิ้ม เมื่อมีคนพูดคุยด้วย และส่งเสียงตอบอ้อแอ้  
อย่างอารมณ์ดี ร้องไห้เมื่อหิวหรือเจ็บป่วย

- อายุ 4 เดือน หัวเราะเสียงดัง เมื่อมีคนเล่นด้วย

- อายุ 5 เดือน ชอบเล่นกระจกเงา ชอบเลียนแบบ สามารถแยก  
ความแตกต่าง ใบหน้าคนได้ เริ่มกลัวคนแปลกหน้า

- อายุ 6-8 เดือน แสดงความรู้สึกกลัวและเริ่มตระหนักใน  
ตนเองทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่แสดงออกว่า รู้สึกละอายใจและมีความขี้อาย

- อายุ 9 เดือน เริ่มแสดงความต้องการโดยการชี้หรือสื่อให้ผู้  
เลี้ยงดูทราบว่าตนต้องการอะไร สามารถตอบโต้เสียงเรียกได้ ชอบเล่นกับผู้อื่น เช่น เล่นจ๊ะเอ๋ เข้าใจเสียงห้ามของผู้ใหญ่

- อายุ 10 เดือน เริ่มตบมือได้ บ้ายบายได้

- อายุ 11 เดือน ชอบส่งเสียงหัวเราะดัง ชอบ โยนของเล่น

- อายุ 12-18 เดือน สนใจการกระทำของผู้ใหญ่ รับรู้อารมณ์  
จากท่าทางและสีหน้าคนอื่น จะโกรธเมื่อถูกขัดใจ ตัดสินใจที่จะทำหรือไม่ทำ  
อะไรด้วยตนเอง หวงของเมื่อถูกแย่งของเล่น

- อายุ 18-24 เดือน ชอบทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง เช่น ใช้ช้อน  
ตักอาหารเองได้ แต่หกละเอะเทอะบ้าง ดื่มน้ำจากแก้วได้เอง เลือกเสื้อผ้าเอง  
เด็กบางคนชอบวิ่งเล่นนอกบ้าน ต้องการความสม่ำเสมอในกิจวัตรประจำวัน  
ชอบส่องกระจกและรับรู้ว่าเป็นภาพของตนเอง เริ่มมีพฤติกรรมเลียนแบบ

- 3 ขวบ แสดงอารมณ์ตามความรู้สึกชอบที่จะทำให้ผู้ใหญ่  
พอใจและได้คำชมกลัวการพลัดพรากจากผู้เลี้ยงดู ใกล้ชิดน้อยลง

- 4 ขวบ แสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับบางสถานการณ์  
เริ่มรู้จักชื่นชมความสามารถ และผลงานของตนเองและผู้อื่นชอบทำทนาย  
ผู้ใหญ่ต้องการให้มีคนฟัง คนสนใจ

5 ขวบ แสดงอารมณ์ได้สอดคล้องกับสถานการณ์อย่างเหมาะสม ซึ่งชมความสามารถและผลงานของตนเองและผู้อื่นยึดตนเองเป็นศูนย์กลางน้อยลง

### รูปแบบการแสดงออกทางด้านอารมณ์

การแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กจะแตกต่างกันออกไปตามอายุที่เพิ่มขึ้น ดังนี้

1. อารมณ์โกรธ เป็นความรู้สึกขุ่นใจและไม่พอใจ อย่างรุนแรง เนื่องจากความผิดหวังหรือพลาดหวังจากสิ่งที่ได้คาดคิดไว้ ความผิดหวัง จะทำให้มีอารมณ์ผิดปกติ มีความรู้สึกไม่พอใจในการกระทำต่างๆ ทั้งการกระทำของตนเองและการกระทำของผู้อื่น



เด็กมีความรู้สึก โกรธอาจเนื่องจากการถูกล้อเลียนถูกปฏิเสธ หรือได้รับการขัดขวางไม่ให้กระทำในกิจกรรมที่ต้องการ

พฤติกรรมที่เด็กแสดงออกเมื่อ โกรธมี 2 แบบ คือ

ก) ก้าวร้าว มี 2 ลักษณะ คือ

1) ก้าวร้าวต่อตนเอง เช่น การทุบอกตัวเอง ดึงผมตัวเอง

เป็นต้น

2) ก้าวร้าวผู้อื่น เช่น การทุบอกตัวเอง ดึงผมตัวเอง เป็นต้น

ข) อากาการเจียบเจีย ไม่มีการแสดงออกในลักษณะก้าวร้าวผู้อื่น แต่เจียบเจีย ปลีกตัวอยู่เจียบๆ ถ้ามีปัญหามากอาจจะก้าวร้าวตนเองด้วยการทำร้ายตนเอง

## แนวทางแก้ปัญหาเมื่อเด็กมีอาการโกรธ ดังนี้

1) ควรหัดเด็กให้รู้จักใช้ความคิดหาเหตุผล

2) ฝึกสติให้เด็กได้รับรู้ว่า ความโกรธจะเป็นอันตรายต่อตัวเด็ก

ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงควรต้องสอนและฝึกให้เด็กรู้จักใช้ความคิด พิจารณาหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกโกรธ

**วัยเด็กอ่อน** เด็กยังไม่มีความสามารถทางด้านร่างกายเด็กเริ่มฝึกสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ทั้งการเดิน การยืน การหยิบฉวย การพูด ฯลฯ ทำให้เด็กอ่อนเกิดอารมณ์โกรธง่ายเพราะเด็กถูกบังคับและขัดขวางไม่ให้ทำตามความต้องการได้ ผลคือ เด็กจะหงุดหงิด ฉุนเฉียว เมื่อโกรธจะร้องไห้ ทูบตีตัวเองหรือผู้อื่น บางรายใช้วิธีตีขา ฟาดขา หรือขว้างปาสิ่งของที่อยู่ที่ใกล้ตนเองออกไป

**วัยตอนต้น** เด็กจะเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธได้ อาการโกรธของเด็กวัยนี้ เด็กจะมี ลักษณะโกรธแบบลงมือลงเท้า คือ การร้องไห้แบบร้องกรี๊ดร้อง กระเทือนเท้า ตะ กระโดดไปมา ต่อต้าน ขว้างปาสิ่งของลงบนพื้น บางครั้งเดินขากระเผลก บางรายอาเจียนหรือนั่งบนพื้นทำร้ายตนเอง เช่น ดึงผม ทูบอก

## 2. อารมณ์กลัว



**ความกลัว** เป็นความรู้สึกที่เด็กไม่ชอบประสบ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่ดีแก่ตัวเอง มีความรู้สึกหวาดหวั่นคิดว่าตนจะประสบภัย เด็กมักจะกลัวสิ่งต่างๆ มากมาย

### ลักษณะความกลัวของเด็ก

**วัยเด็กอ่อน** ความกลัวเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง รองลงมาจากความโกรธ ความกลัวเป็นความรู้สึกที่ไม่อยากเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ

**พฤติกรรมแสดงออกเมื่อเกิดความกลัว** คือ การพยายามหลีกเลี่ยงไปจากเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัว ร้องไห้ครวญคราง หายใจหอบแรง เด็กที่ยังเดินไม่ได้จะหันหน้าหนี

เด็กอ่อนหรือเด็กเล็ก มักจะกลัวทุกอย่างทั้งที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล สิ่งที่ทำให้เด็กเกิดความกลัวประกอบด้วย ความกลัวเสียงที่ดังมาก ๆ ความกลัวต่อสิ่งของต่างๆ กลัวสิ่งของที่ใหญ่เกินไป สิ่งของที่มีสีสดใสเกินไป โดยเฉพาะสิ่งของที่เคลื่อนไหวได้ ไม่ว่าจะมีชีวิตหรือไม่ก็ตาม กลัวแม้แต่คนแปลกหน้า กลัวความมืด หรือห้องมืด กลัวความสูง

**7-10 เดือน** เป็นช่วงวัยที่เด็กเกิดความกลัวมากที่สุดเพราะไม่เข้าใจในข้อเท็จจริงที่ได้เห็น ไม่เข้าใจเวลา และไม่สามารถแยกแยะคนแปลกหน้าได้

**2 ปี** จะกลัวในเวลากลางคืน ความคิดฝันเริ่มปรากฏขึ้นเด็กสะสมสิ่งที่ยิน ได้พบเห็นสิ่งที่ตนไม่เข้าใจไว้มากขึ้น จนกระทั่งเป็นความกลัวและความวิตกกังวล

**วัยเด็กตอนต้น** วัยนี้เด็กจะมีความกลัวมากกว่าเด็กอ่อน โดยเฉพาะเด็กที่มีสติปัญญาดีจะสามารถแยกแยะและจำเหตุการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดอันตรายได้ดี ระยะแรกเด็กจะกลัวในสิ่งที่ไม่มีความกลัว พฤติกรรมที่แสดงออกคือ การวิ่งหนีจากเหตุการณ์หรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกลัว บางครั้งอาจใช้คำพูดเพื่อหลีกเลี่ยงก็ได้

**วิธีการดำเนินการแก้ไขช่วยเหลือและป้องกันไม่ให้เกิดความกลัว คือ**

- ความกลัวการแยกจากผู้ใดคนหนึ่ง เกิดในช่วงอายุ 2-3 ปี การช่วยเหลือและป้องกัน คือ ส่งเสริมให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง กระตุ้น ให้มีความเป็นตัวของตัวเอง ให้การเอาใจ ใส่ดูแลอย่างมีเหตุผล เพราะความกลัวนี้มาจากความกังวลใจ เนื่องจากเด็กมีความผูกพันกับพ่อหรือแม่มากเกินไป

- ความกลัวสัตว์ประหลาด เกิดขึ้นบ่อยครั้ง ในเด็กอายุ 4-6 ปี จะสามารถป้องกันให้เด็กไม่เกิดความกลัวได้ด้วยการอธิบายความเป็นจริง หลีกเลี่ยงการดูภาพยนตร์สัตว์ประหลาดหรือดูให้น้อยลง

- ความกลัวแพทย์หรือทันตแพทย์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่าย จึงควรให้เด็กได้คุ้นเคยกับแพทย์ โดยการเล่นบทบาทสมมติหรือจัดการกับความกลัวของเด็กโดยใช้ของเล่น

- ความกลัว โรงเรียน พบได้บ่อยครั้งเมื่อเด็กเริ่มไปโรงเรียน เด็กเล็กมักกลัวการแยกจากพ่อแม่ทำให้ไม่อยากไปโรงเรียน การให้ความช่วยเหลือเด็ก คือ ต้องยืนยันให้เด็กกลับเข้าไปในโรงเรียน และไม่ควรมีเงื่อนไขหรือมีสิ่งตอบแทนเมื่อเด็กยอมไปโรงเรียน

### 3. ความเห็นอกเห็นใจ

เป็นความรู้สึกภายในของเด็กที่เกิดขึ้น เมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนและเด็กเข้าใจ ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เด็กต้องการมีส่วนร่วมและให้ความช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ ความเห็นอกเห็นใจ จึงเป็นอารมณ์ร่วมที่เกิดพร้อมกับผู้อื่น จะเกิดพฤติกรรมนี้เมื่ออายุ 2 ปี เพราะเด็กเข้าใจในสถานการณ์และพฤติกรรมของผู้อื่นพอสมควร

#### 3-4 ปี พฤติกรรมการแสดงออกซึ่งความเห็นอกเห็นใจ

นอกจากจะแสดงออกโดยการพยายามเข้าช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว ในบางครั้งอาจช่วยเคลื่อนย้ายวัตถุที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น ลากเก้าอี้ที่ขวางประตูออกไปเก็บให้พ้นประตู เป็นต้น

### 4. ความอยากรู้อยากเห็น

เกิดขึ้นได้ตั้งแต่เดือนที่ 2-3 คือ เด็กมีพัฒนาการทางสายตา เรียบร้อยแล้ว พฤติกรรมการแสดงออก คือ การเก็งของกล้ามเนื้อใบหน้า การอ้าปากและห้อยลิ้นออกมา การปรากฏของรอยย่นบนหน้าผาก บางรายมี



การเอียงตัวไปตามวัตถุที่ตนสนใจ บางครั้งหยิบวัตถุนั้นมาเขย่า ดึง ผลัก หรือจับต้องวัตถุนั้นๆ

**วัยเด็กตอนต้น** เด็กมีความอยากรู้อยากเห็นในทุกสิ่งทุกอย่าง มีการแสดงออกโดยการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบออกมา สนใจในสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ พร้อมทั้งจะสำรวจทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นวัยเจ้าปัญหา เด็กชอบตั้งคำถาม มาตั้งแต่อายุ 2-3 ปี จนถึง 6 ปี ถ้าเด็กได้รับคำตอบที่พอใจ ก็จะเกิดความอยากรู้อยากเห็นต่อไป แต่ถ้าไม่ได้รับคำตอบที่พอใจจะทำให้ ความอยากรู้อยากเห็นของเด็กลดลง

### 5. อารมณ์ร่าเริง



เป็นความรู้สึกดีใจ อิ่มใจ เบิกบานใจ มีความยินดี มีความพอใจ มีความสุข

**อายุ 2-3 เดือน** เด็กจะแสดงความร่าเริงเมื่อผู้ใหญ่ หรือผู้ใกล้ชิดกับเด็กมาเล่นด้วย โดยการยิ้ม หัวเราะ เคลื่อนไหวแขนขา ไปมา

**อายุ 18 เดือน** ขณะที่เด็กหัวเราะ จะมองเห็นการ เคลื่อนไหว และการหายใจในช่องท้องชัดเจน เพราะกล้ามเนื้อช่องท้องแข็งแรงขึ้น

**วัยเด็กตอนต้น** เด็กจะแสดงความร่าเริงเมื่อมีความรู้สึกสนุกสนาน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เมื่อมีผู้อื่นมาเล่นด้วย ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์เลี้ยงก็ตาม แม้แต่การเลียนคำพูดของผู้อื่นก็ทำให้เด็กร่าเริงและมีความสุข

### 6. อารมณ์รัก

เป็นความรู้สึกชอบอย่างผูกพันกัน มีความรู้สึกยินดีและมีความสุขขึ้นบานเมื่อเด็กได้รับการตอบสนอง ในทางที่ดีจากผู้ที่ได้ใกล้ชิด

**วัยเด็กอ่อน** การแสดงออกซึ่งอารมณ์รักจะแสดงออก โดยการพยายามเคลื่อนไหวเข้าใกล้ผู้ที่ตนรัก

**เมื่ออายุได้ 6 เดือน** อาจจะกอดรัด ตบมือเบาๆ หรือจูบวัตถุหรือบุคคลที่ตนรัก

**เมื่ออายุเข้าที่ 2** เด็กเริ่มรักตนเองและชอบเล่นของตัวเอง เป็นความรักในวัตถุ การแสดงออกโดยการกอดรัด การตบมือเบาๆ การจูบวัตถุหรือบุคคลที่ตนมีความรู้สึกรักเช่นเดิม

**วัยเด็กตอนต้น** เด็กจะรักทั้งบุคคล สัตว์เลี้ยง และวัตถุที่เด็กเล่น ด้วยพัฒนาการทางด้านอารมณ์รักของเด็กจะเกิดขึ้นกับผู้ที่เกี่ยวข้องติดต่อก่อน หลังจากนั้นจึงเป็นความรักในตัวผู้อื่นนอกครอบครัว

**การแสดงออกของความรักของเด็ก** จะแสดงออกโดยทางร่างกาย เช่น กอดจูบบุคคลหรือวัตถุที่ตนรัก เมื่อต้องถูกพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรักจะร้องไห้

## 7. อารมณ์ริษยา

เป็นความรู้สึกไม่ยอมให้ผู้อื่นได้ดี เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีจะมีความรู้สึกว่าเขาไม่ได้ อารมณ์ริษยาไม่เกิดในวัยเด็กอ่อน แต่เกิดกับวัยเด็กตอนต้น อายุ 2-5 ปี หรือเกิดเมื่อมีน้องคนต่อไป เป็นลักษณะของความโกรธที่พุ่งเป้าหมายไปยังบุคคล ด้วยสาเหตุที่สำคัญ คือ พ่อแม่และผู้ที่เกี่ยวข้องให้ความสนใจน้องหรือผู้อื่นมากกว่าตน

**การแสดงอารมณ์ริษยา** จะแสดงออกโดยการต่อต้านกับผู้ที่ทำให้ตนเกิดความริษยา เช่น การตี การหยิก บางครั้งอาจแสดงพฤติกรรมย้อนกลับเป็นเด็กอีกครั้งด้วยการดูหน้า ปัสสาวะรดที่นอน ชุกชนผิตปกติ หรือมีการแสดงออกด้วยการเจ็บป่วยทางร่างกาย

**พ่อแม่ ผู้ปกครองจะจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ให้ลูกได้อย่างไร**

พ่อแม่ผู้ปกครองควรดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิด ด้วยความรักและความเข้าใจ ให้โอกาสลูกเรียนรู้ และฝึกทำสิ่งต่างๆ ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเป็นมิตร รับฟังและพูดคุยโต้ตอบกับลูก ให้เวลาและเอาใจใส่ลูกอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ฝึกให้ลูกเป็นคนมีน้ำใจ มีคุณธรรม จะทำให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป แนวทางที่พ่อแม่ผู้ปกครองควรปฏิบัติต่อลูกน้อย มีดังนี้

1. เลี้ยงดูให้อยู่รอดและปลอดภัย วัยเด็กเล็กนี้พ่อแม่ควรดูแลใกล้ชิด และลูกควรได้รับนมแม่

2. ส่งเสริมพัฒนาการโดยกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 ด้วยการสัมผัสทางกาย อุ้มกอดลูกด้วยความรัก ความนุ่มนวลอ่อนโยน สัมผัสทาง



เสียง พูดคุยกับลูก ร้องเพลง หรือเปิดเพลงให้ฟังเบาๆ สัมผัสทางการสัมผัส ลูกได้รับนมแม่ จะคุ้นเคยกับรสชาติของน้ำนมแม่ สัมผัสทางการดมกลิ่น ลูกจะคุ้นเคยกับกลิ่นน้ำนม กลิ่นกายคุณแม่ สัมผัสทางสายตา อุ้มลูกไว้ใกล้ บริเวณใบหน้า พูดคุยและจ้องมองลูก ชยั้บใบหน้าไปมาให้ลูกมองตาม หรือให้จ้องมองของเล่นที่มีสีสันสดใส

3. เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก เพราะลูกจะเลียนแบบพฤติกรรมจากผู้ใหญ่ที่อยู่รอบตัว

4. ให้ความรัก แสดงความรัก ความเมตตา ดูแลเอาใจใส่ในความสัมพันธ์ที่สม่ำเสมอและสามารถคาดเดาได้ ด้วยการกอด สัมผัส พูดชมเชยให้กำลังใจลูกอย่างสร้างสรรค์ โดยพูดถึงความพยายามของลูกมากกว่าพูดถึงผลลัพธ์ การพูดชมเชยด้วยใจจริง ลูกจะสามารถรับรู้ได้

5. เข้าใจพื้นอารมณ์ของลูก และปรับวิธีการให้เหมาะสม การยอมรับในตัวลูก มีความเข้าใจ มีความคาดหวัง ในความสามารถของลูกตามอายุ และใช้วิธีการให้เหมาะสมกับพื้นอารมณ์ของลูก จะทำให้ลูกเป็นเด็กที่เข้าใจตนเองและมีการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้ดี

6. สร้างบรรยากาศที่ดีและปลอดภัย สังเกตว่าลูกมีความสุข มีรอยยิ้มซ้ำซ้ำซ้ำหรือไม

7. สังเกตและแก้ไขความรู้สึกที่ผิดๆ ของลูก พ่อแม่ควรให้ลูกได้รับรู้และมอง โลกตามความเป็นจริง ด้วยการตอบสนองต่อพฤติกรรมอย่างถูกต้อง จะทำให้ลูกรับรู้ว่า การกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ควรหรือไม่ควรทำ

8. ส่งเสริมให้ลูกได้เรียนรู้และได้เล่นสนุก เพราะการเล่นของเด็กคือการเรียนรู้ ให้ลูกได้มีโอกาสเล่นกับเด็กคนอื่นๆ สอนให้ลูกรู้จักปรับตัว เข้าสังคม รู้จักแบ่งปัน รู้จักแก้ปัญหา พ่อแม่ควรให้ความช่วยเหลือ โดยแสดงให้เห็นว่าทำอย่างไรที่จะเหมาะสม และให้กำลังใจ เมื่อลูกทำสำเร็จ ลูกจะรู้สึกมีความภาคภูมิใจในตัวเอง

9. เปิดโอกาสให้ลูกได้เผชิญกับปัญหาหรือความยากลำบากในชีวิตบ้าง ลูกควรมีโอกาสได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาด้วยตัวเอง โดยมีผู้ใหญ่คอยเฝ้าดู ให้คำแนะนำ และเป็นทีปรึกษาอยู่ห่างๆ ได้ฝึกความอดทน เข้มงวดและกำหนดขอบเขตของระเบียบวินัยที่สม่ำเสมอ คงที่

10. ทำเป็นไม่สนใจ เพิกเฉย หลีกเลียงไม่ใส่ใจกับการแสดงโต้ตอบต่างๆ ของเด็กที่แสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม รับรู้ถึงอารมณ์ของความผิดหวัง เมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ ตักเตือน

ให้แสดงออกทางอารมณ์ที่ดี และแสดงความชื่นชมเมื่อลูกแสดงออกได้ถูกต้อง สอนลูกให้รู้จักควบคุมอารมณ์และมีวิธีระบายความเครียดที่เหมาะสม ตัวอย่างการกระตุ้นเพื่อให้เด็กมีพัฒนาการทางอารมณ์ตามวัย

1. อ่านนิทานให้ลูกฟัง

2. ร้องเพลงให้ลูกฟัง

3. พูดคุยกับลูก ในลักษณะที่เป็นการสื่อสารให้รู้ความหมาย

ของสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก

4. แนะนำให้เด็กเรียนรู้สภาพแวดล้อมภายนอกโดยการพาไปตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น สวนสัตว์ สวนสาธารณะ

5. ฝึกให้เด็กนอนคนเดียว

6. ไม่ปกป้องเขาเหมือนไข่ในหิน ให้เขาได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง ว่าการหกล้มเจ็บอย่างไร ควรเดินอย่างไร จึงจะไม่หกล้มแล้วเจ็บอีก

7. ให้เขาเข้าสังคมเด็กวัยเดียวกัน โดยคอยดูอยู่ห่าง ๆ

8. ให้เขาได้ตัดสินใจเองบ้าง ในบางเรื่อง เช่นวันนี้เขาอยากใส่เสื้อตัวไหน สีอะไร

## สมาชิกในกลุ่ม G1

1. นางสาวจริญญา	พรมวี	รหัส 321018
2. นางสาววิชา	สมบัติพิบูลย์	รหัส 321019
3. นางสาวปิยะนาถ	อินทร์แก้ว	รหัส 321020
4. นางสาวนันทนิท	ก๊อกระโทก	รหัส 321021
5. นางสาวพรรณนี	มะลิลา	รหัส 321022
6. นางสาวจรีมาศ	ทองสุข	รหัส 321024
7. นางสาวบุญธริกา	แวนแก้ว	รหัส 321025
8. นางสาวสุนทรทิพย์	สุขอาจ	รหัส 321026