

เลี้ยงลูกอย่างไรให้สมบูรณ์ทั้งไอคิว (IQ) และอีคิว (EQ)

แพทย์หญิง อินท์สุดา แก้วกาญจน์

กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์

ทุกวันนี้ในโลกยุคข้อมูลข่าวสาร พ่อแม่หลายคนให้ความสนใจกับการสร้างเสริมสมองให้กับลูกมากขึ้น รวมถึงการพัฒนาทักษะต่างๆ ฉะนั้นควรที่จะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า IQ และ EQ รวมทั้งปัจจัยที่มีบทบาทต่อการพัฒนาทักษะทั้งสองด้านนี้

IQ ย่อมาจาก Intelligence Quotient หมายถึง ความสามารถทางเชาวน์ปัญญา เกี่ยวกับ ความสามารถในการแก้ไขปัญหา ด้านตรรกะ ตัวเลข ความจำ ความสามารถทางภาษา ความสามารถทางการคิดวิเคราะห์ การวัด IQ เกิดขึ้นครั้งแรกในปีค.ศ. 1905 โดยนักจิตวิทยาชาวฝรั่งเศส Alfred Binet ที่ต้องการแยกบุคคลปัญญาอ่อนเพื่อจะได้จัดการศึกษาให้เหมาะสม โดยค่าปกติของ IQ อยู่ที่ประมาณ 90-110 สำหรับสถานการณ์ระดับสติปัญญาเด็กไทย ปี 2559 โดยการสำรวจในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ทั่วประเทศ จำนวน 23,644 คน ของกรมสุขภาพจิต พบว่าเด็กมีคะแนนสติปัญญา (IQ) เฉลี่ยเท่ากับ 98.2 แต่อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกายืนยันว่า IQ มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จในชีวิต เช่น การทำงาน การเรียน เพียงแค่ประมาณร้อยละ 20

EQ มาจากคำว่า Emotional Quotient หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์ อาจแปลความหมายง่าย ๆ ว่า มีความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และแก้ไขความขัดแย้งได้ EQ สามารถปรับเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้คนจึงหันมาให้ความสำคัญกับ EQ กันมาก เด็กที่พ่อแม่ฝึกสอนเรื่องระเบียบวินัย มักจะเป็นเด็กที่มี EQ ดีตามมา มีหลายรายงานการศึกษาสรุปตรงกันว่า คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตและอาชีพการงาน ซึ่งมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักทั่วไปมักมีลักษณะเฉพาะที่สำคัญคือ มี EQ ดี

ปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อการพัฒนา IQ และ EQ

- ปัจจัยภายใน : พันธุกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงยาก
- ปัจจัยภายนอก : ซึ่งหลักๆได้แก่ อาหาร การเลี้ยงดู สารพิษต่างๆ เป็นต้น

จะพัฒนา IQ และ EQ ลูกได้อย่างไร

การพัฒนาจริงๆต้องเริ่มตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ พ่อแม่ต้องเตรียมสุขภาพให้พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น การเสริมสารอาหารที่สำคัญ ได้แก่ ไอโอดีน ให้มารดาตั้งแต่มก่อนและขณะตั้งครรภ์ และเสริมไอโอดีนให้เด็กหลังคลอดอย่างเหมาะสม เด็กจะมีโอกาสที่ระดับ IQ มากกว่าเด็กที่ไม่ได้รับเสริมเลยประมาณ 12 คะแนน โดยกระทรวงสาธารณสุขได้ออกกฎหมายให้เกลือบริโภคทุกชนิดต้องเสริมไอโอดีนในปริมาณ 30 ส่วน/ล้านส่วน และเมื่อหลังคลอด เด็กอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ปี เป็นช่วงหน้าต่างแห่งโอกาสของการเรียนรู้ (opportunity for

learning) จะเป็นช่วงที่สมองมีพัฒนาการมากที่สุด สมองจะเติบโตจนถึง 90% ของผู้ใหญ่ ดังนั้น การพัฒนาสมองให้มีการเชื่อมโยงเครือข่ายใยประสาทที่แข็งแรงจะมีส่วนทำให้เด็กมีระดับ IQ ที่เพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้ระยะเวลาการที่นมแม่ มีผลต่อระดับคะแนน IQ ที่สูงขึ้น เด็กที่ดื่มนมแม่นานกว่าจะมีระดับคะแนน IQ เฉลี่ยสูงกว่า และยังมีสารอาหารอื่นๆที่มีผลต่อการพัฒนาการของเด็ก เช่น ธาตุเหล็ก รวมทั้งการป้องกันเด็กจากสารพิษต่างๆ เช่น ตะกั่ว ปรอท

งานวิจัยจากกระทรวงศึกษาธิการของสหรัฐอเมริกา ศึกษาในเด็กแรกเกิด โดยแบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งมีสภาพสังคมที่เหมือนกัน กลุ่มหนึ่งปล่อยให้เลี้ยงตามธรรมชาติเท่าที่ครอบครัวมีความรู้ อีกกลุ่มหนึ่งให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงดูและสภาพของสิ่งแวดล้อมในการเลี้ยงดูที่ถูกต้อง การติดตามเด็กกลุ่มนี้โดยวัด IQ เมื่อเด็กอายุ 3 ขวบ พบว่าเด็กมีความแตกต่างของ IQ 17 คะแนน

เด็กไม่สามารถพัฒนา EQ ด้วยตัวเองได้ ปัจจัยหลักที่จะช่วยพัฒนา EQ ได้ดีที่สุดก็คือ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู โดยสิ่งสำคัญหลักที่จะใช้ในการเลี้ยงดู มี 3 สิ่ง ได้แก่ ความรัก ความเข้าใจ และความสม่ำเสมอ พ่อแม่จะใช้ 3 สิ่งนี้พัฒนา EQ ลูกได้มีประสิทธิภาพแค่ไหนก็ต้องพัฒนาทักษะต่างๆ เหล่านี้

- ทักษะในการสื่อสาร พ่อแม่ต้องเป็นไม่ใช่เป็นแค่นักพูดแต่ต้องเป็นนักฟังที่ดี รวมถึงทักษะในการตั้งคำถามที่เหมาะสมกับลูกเพื่อจะได้เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของเด็ก
- ทักษะในการสอนหรือให้คำแนะนำ
- ทักษะในการเสริมกำลังใจหรือแรงกระตุ้นทางบวก
- ทักษะในการลงโทษ

นอกจากนี้พ่อแม่ก็จะมีคำถามเสมอในการเลือกหาของเล่นเสริมพัฒนาการลูก Lisa Oakes อาจารย์ด้านจิตวิทยาและชาวปัญญาเด็ก สถาบัน UC Davis center for mind and brain ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับของเล่นเด็ก พบว่าเด็กต้องการของเล่นที่ประกอบด้วยสีสันต่างกัน รูปแบบต่างกัน ลักษณะการเล่นต่างกัน แต่อย่างไรก็ตาม เด็กเรียนรู้ผ่าน “การเล่น” มากกว่า “ตัวของเล่น” ถ้าคนเล่นด้วยสนุกด้วยกันเด็กจะเรียนรู้ได้ดีกว่า อาจกล่าวได้ว่าของเล่นที่ดีที่สุดสำหรับเด็กก็คือ พ่อแม่

“สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรให้แก่ลูกๆ ไม่ใช่ทรัพย์สินเงินทอง แต่คือการปลูกฝังให้เด็กรู้จักพัฒนาตัวเองและเรียนรู้ชีวิตอย่างมีคุณค่า”

เรียบเรียงโดย พญ.อินท์สุดา แก้วกาญจน์ กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม

ชมรมพัฒนาการและพฤติกรรมเด็กแห่งประเทศไทย