

ทักษะอารมณ์และสังคมในเด็ก

พ.ญ. นภัทร ลิทธาโนมัย

สาขาจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช

อารมณ์และสังคมมีความสัมพันธ์กับกระบวนการทำงานของสมองในส่วนที่ทำหน้าที่ให้เกิดกระบวนการรู้คิดหรือ Executive function (EF)

การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (social and emotional learning; SEL) คือ กระบวนการที่เด็กสามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตน การตั้งเป้าหมายและการบรรลุเป้าหมาย เข้าใจและแสดงความเห็นใจผู้อื่น สร้างและการรักษาความสัมพันธ์ ตัดสินใจอย่างรับผิดชอบต่อความสัมพันธ์นั้น

SEL จึงเป็นความสามารถที่อยู่โดยรอบแกนของการเรียนรู้ เช่น การอ่าน การเขียน และคณิตศาสตร์ เป็นทักษะที่ช่วยในเรื่องความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร และเป็นหัวใจของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม SEL จึงมีความหมายที่ครอบคลุมถึงความฉลาดทางอารมณ์ (emotional quotient: EQ) ด้วย

คุณสมบัติ 5 ประการ

ทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมประกอบด้วยนี้คือ

1. การตระหนักรู้ในตัวเอง (Self-awareness): เข้าใจและระบุได้ว่า ความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นคืออะไร ส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างไร รวมทั้งรู้ข้อจำกัดในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความมั่นใจและมองโลกในแง่ดี

2. การรู้จักบริหารจัดการอารมณ์ (Self-management): ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ รวมไปถึงสามารถจัดการความเครียด ควบคุมและจิตใจตนเอง ตลอดจนสามารถตั้งเป้าหมายและลงมือปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้

3. ความเข้าใจหรือตระหนักรู้ด้านสังคม (Social awareness): ความสามารถในการเข้าใจและเอาใจใส่ผู้อื่นที่มีพื้นฐานแตกต่างไปจากตนเองได้ รวมไปถึงสามารถทำความเข้าใจพฤติกรรมต่างๆ ที่เป็นผลมาจากสังคม ค่านิยม และจริยธรรมที่แตกต่าง และสามารถรับรู้เกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนต่างๆ ที่ได้รับจากครอบครัว โรงเรียน และสังคม

4. มีทักษะด้านความสัมพันธ์ (Relationship skills): ความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและกลุ่มคนได้ รวมไปถึงสามารถสื่อสารได้ชัดเจน ร่วมมือกับผู้อื่น ต่อต้านความไม่ถูกต้องของสังคม เจรจาต่อรองเพื่อจัดการความขัดแย้ง ร้องขอและให้ความช่วยเหลือเมื่อจำเป็นได้ ทักษะด้านการสื่อสาร รับฟัง เชื่อมประสาน เป็นมิตร ประนีประนอม รู้ว่าเมื่อไรและอย่างไรจึงจะเป็นส่วนหนึ่งของทีมหรือกลุ่ม และเป็นผู้นำได้

5. รับผิดชอบในสิ่งที่ตัดสินใจได้ (Responsible decision making): ความสามารถในการสร้างทางเลือก

ของการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมบนพื้นฐานของมาตรฐานทางจริยธรรม การคำนึงถึงความปลอดภัย และบรรทัดฐานทางสังคม รวมไปถึงสามารถในการพิจารณาถึงสุขภาวะของตนเองและผู้อื่นได้

เทคนิคการฝึกสอน

ที่โรงเรียน ในห้องเรียน สามารถพัฒนาทักษะ SEL ได้โดยการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม การอภิปรายแลกเปลี่ยนความเห็นทำให้เด็กได้เรียนรู้ว่าคนเราอาจมีความเห็นต่างกันในเรื่องเดียวกัน เพื่อนสอนเพื่อนเพื่อให้เด็ก ๆ มีโอกาสถ่ายทอดสิ่งที่ตนเรียนมาผ่านรูปแบบการสื่อสารในวัยของเด็ก ทำให้เกิดความสัมพันธ์และเข้าใจจิตใจผู้อื่นมากขึ้น การแก้ปัญหาทั้งในการทำงานที่มีเป้าหมายและปัญหาที่เกิดจากความขัดแย้งในการทำงาน การสะท้อนคิดในกลุ่ม เพื่อทบทวนกระบวนการทำงานและความรู้สึกของผู้ร่วมงาน การเรียนรู้แบบโครงงานและการสืบเสาะหาความรู้ เรียนรู้ที่จะหาความรู้เพื่อตอบโจทย์ที่มีความจำเพาะ ครูมีบทบาทในการช่วยนักเรียนให้คิดวิเคราะห์ ฝึกใช้เทคโนโลยีมาช่วยในการแก้ปัญหาและกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้

ที่บ้าน ผู้ปกครอง หรือพ่อแม่สามารถส่งเสริมให้เด็ก ๆ พัฒนาทักษะ SEL โดยการเข้ามีส่วนร่วมในการศึกษาของเด็กและจัดเตรียมสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และที่ใส่ใจต่อเด็กโดย

- * ส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการเล่น
 - * แลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้ลึกซึ้ง โดยให้แต่ละส่วนประสานสอดคล้องกัน
 - * สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับการเรียนรู้
 - * พัฒนาชุดความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ให้เด็กเชื่อว่า คนเราพัฒนาศักยภาพและความสามารถได้ มองอุปสรรคเป็นโอกาส
 - * สร้างความสัมพันธ์ที่มีการดูแลเอาใจใส่กัน
 - * ให้ความชื่นชมต่อความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอ แม้สำเร็จเพียงเล็กน้อย
 - * ช่วยให้เด็กได้ใช้ข้อได้เปรียบในด้านบุคลิกและจุดแข็งของตนเอง
 - * จัดกิจกรรมที่มีความท้าทายอย่างเหมาะสม
 - * ให้เด็กมีส่วนร่วมในการรู้จักให้การดูแลผู้อื่น
 - * จัดการเรียนรู้ให้มีจุดประสงค์การเรียนรู้และทักษะที่ต้องการให้เกิดที่ชัดเจน
 - * เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็กในการตระหนักรู้อารมณ์ แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
- เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองโดยเฉพาะในช่วงที่เกิดความเครียด

เอกสารอ่านเพิ่มเติม

<https://thepotential.org/2017/11/14/power-being-seen/>

<https://casel.org/what-is-sel/>

<https://blog.edmentum.com/link-between-executive-function-and-social-and-emotional-learning-basics>

<https://bigeqcampaign.org/explaining-eq-sel/>