



คำนำ

หนังสือภาพสำหรับพ่อแม่ เรื่อง อีคิวเด็ก ของกรมสุขภาพจิตเล่มนี้

จัดทำขึ้นเพื่อการเสริมสร้างอีคิวเด็ก

โดยเน้นที่การให้ความรู้ ความเข้าใจและแนวทางในการเลี้ยงดูเด็กแก่พ่อแม่

เพื่อพัฒนาอีคิวลูก ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิตเด็ก และครอบครัว

กรมสุขภาพจิตหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือภาพเล่มนี้

จะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนในการใช้เป็นแนวทางการพัฒนาเด็ก

และสังคมไทยต่อไป

คณะทำงาน





สารบัญ



อีดิวิคืออะไร	1
จะสร้างอีดิวิลูก 3-5 ปี ได้อย่างไร	11
ทำไมต้องทบทวนอีดิวิ	22
ลูกอีดิวิดีก่อนแม่จะได้อะไร	29





อีดิฉ คือ อะไร



อีดิฉหรือความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก

คือ การรู้จัก เข้าใจ

และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม



ลักษณะเด็กที่มีอีดิฉดี

- เป็นคนดี
- เป็นคนเก่ง
- มีความสุข



1.เป็นแดนดี



รู้จักอารมณ์





มีน้ำใจ





ត្រូវរាំចង្វាក់ដៃដៃចង្វាក់



2.เป็นคนเก่ง



กระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้



ปรับตัวได้ดี





กลั้วฟุดกลั้วบอ



2. มีความสุข



มีความสุข

๒



อบอุ่นใจ



สนุกสนานไร้เบื่อ





จะสร้างอิคิวลูก 3-5 ปี ได้อย่างไร

- * ท่อแม่ ต้องทำเป็นตัวอย่างที่ดีของลูก
- * สร้างประสบการณ์ที่ดีในลูก เพื่อปลูกฝังอิคิว

ทำอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และทำซ้ำ ๆ จนเป็นนิสัย



พ่อแม่ ต้องทำเป็นตัวอย่างที่ดีของลูก



พ่อแม่ ทุ่ดจากันดี ๆ





ไม่ว่าอะไรก็ตาม





ရှည်





ช่วยเหลือน้ำเสีย/เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่



កាតព្វកិច្ច



สร้างประสบการณ์ที่ดีในลูก เพื่อปลูกฝังชีวิต



เล่นกับลูก





ฝึกให้ลูกทำอะไรด้วยตนเอง





อ่านหนังสือ/เล่นนิทานในลูกท้อ





พุดดุง/ชั๊กกาม/ชมเชย





สอนมารยาท





ทำไมต้องพัฒนาอวัยวะ

การพัฒนาอวัยวะหรือความฉลาดทางอารมณ์เด็ก
จะทำให้เด็กอยู่กับคนอื่นได้ดี
มีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต

0-5 ปี เป็นช่วงทองทองของการวางรากฐานที่สำคัญของชีวิต





อารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง





สนใจ ใฝ่รู้ กล้าแสดงออก





รู้จักกฎระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น





มีส้มมาดาระ มาลากาดี





มีคุณธรรม มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่





ขอรับการเปลี่ยนแปลงได้





ลูกอีดีดี
พ่อแม่ จะได้อะไร





สบายใจ ที่ลูกไม่ทำความเดือดร้อน และก่อกวนตัวเองได้

สุขใจ ที่ลูกประสบความสำเร็จ

ภูมิใจ ที่ลูกเป็นคนดี ทำประโยชน์ในสังคม

