

แนวทางการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับเด็กวัย 3 – 5 ปี

รู้จักอารมณ์ (ด้านดี)

- พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีของการควบคุมอารมณ์
- ควรช่วยให้เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยการถามเพื่อให้เด็กเรียนรู้ที่จะบอกความรู้สึกของตัวเองให้ผู้อื่นรับรู้ได้ เช่น “หนูรู้ตัวหรือเปล่าว่่ากำลังโกรธ” ไม่ตำหนิเด็ก แต่ควรแสดงท่าทีเข้าใจ โอบกอด ปลอบใจให้เด็กผ่อนคลาย ไม่ให้กลัว/เศร้า
- สอนให้เด็กควบคุมอารมณ์ตัวเอง เช่น เบี่ยงเบนความสนใจไปเรื่องอื่น นับ 1-10 ห้ามไม่ให้เด็กทำร้ายตนเอง ผู้อื่น ทำซ้ำของเสียหาย
- เวลาที่เด็กโกรธหรือไม่พอใจ บอกให้เด็กรู้ว่าพ่อแม่รับรู้และเข้าใจความโกรธของเขา เช่น “หนูรู้สึกโกรธที่แม่ไม่ให้ไปเล่นนอกบ้าน” การบอกให้เด็กรู้ว่าพ่อแม่ยอมรับและเป็นไปในรูปแบบที่สังคมยอมรับได้และไม่เป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น โดยอาจมีข้อตกลงที่ยอมรับได้ของทั้งสองฝ่าย
- ถ้าการแสดงอารมณ์โกรธของเด็กไม่รุนแรงนัก เช่น หน้าบึ้ง อึดอัด โวยวายเสียงดัง ร้องไห้ ควรปล่อยให้เขาอยู่กับตนเอง สักครู่แล้วเขาจะเย็นลงเอง โดยไม่ต้องบอกให้เขาเงียบ
- ในกรณีที่เด็กโกรธแล้วมีพฤติกรรมที่รุนแรงมาก เช่น ทำร้ายคนอื่น ทำร้ายตนเอง หรือทำลายข้าวของ พ่อแม่ต้องหยุดการกระทำนั้นไว้ก่อน โดยเข้าไปโอบกอดเด็กจากด้านหลังจนเขาสงบแล้วพูดกับเด็กว่า “แม่รู้ว่าตอนนี้หนูกำลังโกรธ แต่หนูจะใช้วิธีทำลายข้าวของแบบนี้ไม่ได้ ถ้าหนูโมโหมาก หนูควรไปล้างหน้าหรือวิ่งในสนาม แต่หนูห้ามไปทำคนอื่น”
- ฝึกเด็กให้รู้จักสังเกตอารมณ์ของตนเอง โดยให้สังเกตว่าอะไรคือสัญญาณเริ่มต้นของอารมณ์โกรธของตนเอง เช่น อึดอัด หายใจแรง มือเย็น เหงื่อแตก เป็นต้น ต้องอธิบายให้เด็กเข้าใจว่า ถ้าหากมีพฤติกรรมเหล่านี้ ให้พยายามหายใจเข้าลึก ๆ และฝึกให้ผ่อนคลายหรือ นับ 1-10 หรือให้นึกถึงเรื่อง ที่เด็กคิดถึงแล้วสบายใจ

มีน้ำใจ (ด้านดี)

- การปลูกฝังนิสัยการแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่นพ่อแม่ควรสร้างประสบการณ์ให้กับลูก เช่น เอาขนมไปแบ่งปันให้กับเพื่อนบ้าน ให้ลูกช่วยเหลือหีบของให้บ้างขณะที่พ่อแม่ทำงานบ้าน เป็นต้น
- แนะนำด้วยความนุ่มนวล ช่วงที่ดีที่สุดคือ ช่วงที่กำลังเล่นของเล่น พ่อแม่ต้องบอกให้ลูกแบ่งให้น้องเล่นด้วย ถ้าลูกไม่ยอมให้จัดของเล่นอันอื่นให้น้องเล่นแทน แต่ต้องอยู่ในบริเวณใกล้กัน ลูกจะยอมให้น้องเล่นด้วยความเต็มใจ
- ชมเชยทันทีเมื่อลูกทำดี ลูกยอมให้น้องเล่นด้วยหรือช่วยเหลือพ่อแม่ทำงาน
- ถ้าพบว่าลูกไม่ค่อยมีน้ำใจ พ่อแม่อาจใช้เกมในการกระตุ้นให้ลูกรู้จักมีน้ำใจหรือใช้นิทานเป็นสื่อในการสอนให้ลูกรู้จักเห็นอกเห็นใจและมีน้ำใจต่อผู้อื่น



รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก (ด้านดี)

- พ่อแม่ควรกำหนดขอบเขตให้ลูกรู้ว่าอะไรทำได้ และอะไรที่ทำได้ไม่ได้ในเรื่องง่ายๆ ที่อยู่ในชีวิตประจำวัน และสอดแทรกคำสั่งสอนจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น เมื่อลูกพบว่าเพื่อนพูดคำหยาบ ควรถามลูกว่ารู้สึกอย่างไร และบอกลูกให้รู้ว่าเป็นการกระทำที่คนอื่นไม่ชอบ
- เมื่อลูกไม่ทำตามในสิ่งที่เหมาะสม ไม่ควรใช้เหตุผลยืดเยื้อ เพราะลูกยังไม่มีความสามารถในการทำความเข้าใจได้ ควรใช้เหตุผลสั้นๆ ง่ายๆ และควบคุมโดยการจับแยกออกไป หรือเบี่ยงเบนความสนใจไปเรื่องอื่น

กระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ (ด้านเก่ง)

- อธิบายด้วยถ้อยคำที่ง่าย สอดคล้องกับวัยของเด็กเมื่อเด็กมีท่าทีสนใจสงสัยหรือซักถาม พ่อแม่ไม่เบื่อกที่จะตอบคำถามลูก ไม่จำเป็นต้องตอบทุกคำถามอาจถามลูกกลับให้ลูกพยายามค้นหาคำตอบ เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยพ่อแม่คอยแนะนำ
- ใช้คำถามเล่นงาน หรืออ่านสมุดภาพ เช่น ถามเด็กว่าอยากรู้ไหมว่าไข่ไก่มีอะไรอยู่ข้างใน จะช่วยกระตุ้นความสนใจของเด็ก
- กระตุ้นให้เด็กอยากรู้ อยากเห็นสิ่งแปลกใหม่รอบตัวโดย
- ส่งเสริมให้เด็กรู้จักวิธีค้นหาคำตอบอย่างง่ายๆ ด้วยตัวของเด็กเอง เช่น การทดลองทำ แต่ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยหรืออยู่ในสายตาของผู้ใหญ่
- เปิดโอกาสให้ลูกเล่น/ทำสิ่งต่างๆ ที่สนใจหรือแปลกใหม่ที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น

ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง (ด้านเก่ง)

- ควรให้เด็กได้พบปะคนอื่น ๆ นอกบ้าน หรือท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆ เช่น พาไปเที่ยวบ้านญาติ จะช่วยทำให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว
- ทำความเข้าใจกับเด็กโดยพูดคุยถึงวิธีการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ เพื่อให้เด็กมีความมั่นใจ ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และอยู่อย่างมีความสุข
- ให้เด็กได้เจอประสบการณ์หรือเรียนรู้ปรับตัวต่อสิ่งใหม่ๆ ได้เห็นสิ่งใหม่ๆ ที่แตกต่างจากชีวิตประจำวัน เช่น เตรียมตัวก่อนไปโรงเรียน จะมีน้องใหม่
- ให้โอกาสและให้อิสระได้เล่นหรือทำในสิ่งที่ชอบถนัด

กล้าพูดกล้าบอก (ด้านเก่ง)

- ควรรับฟังด้วยความสนใจและถามเหตุผลเมื่อเด็กบอกความรู้สึกหรือแสดงความคิดเห็น ทำท่าทีของผู้ใหญ่จะเป็นการสนับสนุนให้เด็กมีความมั่นใจในตนเองและผู้อื่นจะเข้าใจเด็กมากขึ้นด้วย
- พ่อแม่ชวนลูกคุยด้วยท่าทีที่ยอมรับ ไม่ตัดสินลูกเมื่อลูกปฏิเสธหรือไม่เห็นด้วย เพื่อให้ลูกกล้าพูดกับพ่อแม่ได้ทุกเรื่อง

มีความพอใจ (ด้านสุข)

- ควรสนับสนุนให้เด็กทำอะไรด้วยตนเอง หรือแสดงความสามารถเฉพาะตัว
- กล่าวชมเชย เมื่อเด็กทำได้ จะทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจ และมีความสุข



อบอุ่นใจ (ด้านสุข)

- อยู่ใกล้ชิด กอดลูก คอยปกป้องและให้กำลังใจ โดยเฉพาะเวลาเด็กเริ่มทำอะไรด้วยตนเองเป็นครั้งแรกจะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ ไม่กังวล มีความมั่นคงทางอารมณ์และกล้าที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองในระยะต่อไป
- พ่อแม่ต้องเรียนรู้อารมณ์ตัวเอง หากมีอารมณ์ไม่ดีให้เลี้ยวออกจากลูกและสงบอารมณ์ตัวเอง
- ไม่ใช้อารมณ์ในการลงโทษ แยกลูกออกมาเพื่อให้สงบสติอารมณ์และพูดคุยกับลูกด้วยเหตุผล กำหนดกติกา ร่วมกับลูก และพ่อแม่ต้องปฏิบัติตาม
- พ่อแม่ใช้เวลาเพื่อทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเสริมสัมพันธ์ภาพในครอบครัวตามบริบทของพื้นที่ เช่น ทานข้าว ปลูกต้นไม้ ออกกำลังกายด้วยกัน อ่านหนังสือ เล่นงาน ร้องเพลง ปฏิบัติศาสนกิจร่วมกัน เป็นต้น

สนุกสนานร่าเริง (ด้านสุข)

- ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ หรือสนุกสนานร่วมกับเพื่อน เพราะเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตเด็ก และพึงระลึกเสมอว่า “การเล่นคืองานของเด็ก”
- ร่วมทำกิจกรรมกับเด็กเพื่อเป็นการฝึกให้เด็กเป็นคนอารมณ์ดีและช่วยผ่อนคลายอารมณ์ที่ขุ่นมัว
- สอนให้ลูกหาความสุขง่ายๆ จากสิ่งรอบตัว เช่น เล่นกับสัตว์เลี้ยง รดน้ำต้นไม้
- สร้างบรรยากาศในครอบครัวให้มีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ เพื่อสร้างบรรยากาศความสุขในครอบครัว หากพ่อแม่รู้สึกอารมณ์ไม่ดีควรหาสาเหตุและแก้ไขที่สาเหตุนั้น เช่น หากมีความเครียด เหนื่อยให้พักผ่อนและสลับให้ผู้อื่นมาดูแลลูกแทน

ช่องทาง/แหล่งช่วยเหลือในการดูแลลูก

CALL

หน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน เช่น

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

โรงพยาบาลชุมชน

โรงพยาบาลทั่วไป

ศูนย์บริการสาธารณสุข

โรงพยาบาลศูนย์ฯ



App : Khunlook คุณลูก



Chat bot : LukThamDai ลูกทำได้

แหล่งข้อมูลสำหรับประชาสัมพันธ์และสื่อสารกับผู้ปกครอง



โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวก โดยครอบครัวมีส่วนร่วม Preschool Parenting Program: Triple-P



สื่อความรู้เพิ่มเติมจากสถาบันราชานุกูล



<https://checking.dmh.go.th/> (ตรวจสอบสุขภาพใจ MENTAL HEALTH CHECK IN : MHCI)



ช่องทางที่สามารถขอรับคำปรึกษาด้วยตนเอง - สายด่วนสุขภาพจิต 1323 - แชท Line : @khuikun



สื่อความรู้เพิ่มเติมจาก กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต



สำนักความรู้สุขภาพจิต



ใช้เวลาร่วมกัน สร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในบ้าน

ด้วยหลัก

ฉลาดรัก

ฉลาดเลี้ยง

ฉลาดดูแล



สำนักความรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



สำนักความรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



สำนักความรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



สำนักความรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



สำนักความรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



สำนักความรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

พัฒนาการ หมายถึง ?

การเปลี่ยนแปลงด้านการทำหน้าที่ และวุฒิภาวะของอวัยวะระบบต่างๆ รวมทั้งตัวบุคคล ทำให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำสิ่งที่ยากสลับซับซ้อนมากขึ้น ตลอดจนการเพิ่มทักษะใหม่ๆ และความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมหรือภาวะใหม่ในบริบทของครอบครัวและสังคม



การส่งเสริมให้ลูกมีพัฒนาการสมวัย และเก่งดี มีความสุข

1. การสร้างความรัก ความผูกพัน

- ☺ การแสดงออกทางคำพูดและพฤติกรรมต่อลูกอย่างอ่อนโยนและเข้าใจในธรรมชาติของเด็ก
- ☺ ทำได้ผ่านการกอด เล่านิทาน เล่น ดุกับลูกด้วยภาษาง่ายๆ รับฟังและชื่นชมในความพยายามและความตั้งใจทำดีของลูกจะช่วยให้ลูกรู้สึกปลอดภัยเป็นที่รัก ที่ยอมรับ ที่ต้องการของพ่อแม่

2. การสร้างวินัยโดยใช้เทคนิคเชิงบวก

- ☺ เสริมแรง > ลงโทษ
- ☺ “เสริมแรงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมดีเพิ่มขึ้น” และ “ลงโทษเพื่อให้เกิดพฤติกรรมไม่ดีลดลง”
- ☺ ลงโทษโดยไม่ใช้ความรุนแรง เพื่อให้พฤติกรรมไม่ดีลดลง เช่น ตัดสิทธิ์ ริบของเล่น ฝึกให้เด็กแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาด หรือเพิกเฉยในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่ไม่เป็นอันตราย

3. การส่งเสริมพัฒนาการ

- ☺ คนที่ทำได้ดีที่สุดคือพ่อแม่ ที่จะเป็นผู้สร้างการเรียนรู้และประสบการณ์ ผ่านการจัดสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมให้กับเด็ก โดยใช้การเล่น เป็นสื่อ เช่น ต่อบล็อก วาดภาพ ปั้นดิน ฟังนิทาน ปีนป่าย การเล่นกับลูกจึงช่วยส่งเสริมทั้งพัฒนาการ ความฉลาดทางอารมณ์และความรักความผูกพันในครอบครัว

พัฒนาการที่ต้องติดตามเฝ้าระวัง (Red Flags in Child Development)

1. เป็นสัญญาณเตือนหรือสัญญาณอันตราย
2. บอกว่าให้เฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด
3. ให้รีบส่งต่อเพื่อการตรวจประเมินวินิจฉัย และบำบัดรักษา

2 เดือน

1. คร่ำได้ (ก่อน 3 เดือน) มีปัญหากล้ามเนื้อแข็งเกร็ง
2. ยังไม่จ้องหน้าสบตา อาจมีความผิดปกติในการมองเห็น การรับรู้หรือทักษะทางสังคม

4 เดือน

1. ทำนั่งยัง ไม่สามารถชันคอ หันซ้ายขวาได้ดี อาจเป็นจากกล้ามเนื้ออ่อนแรง
2. มือกำตลอดเวลา จากมีปัญหากล้ามเนื้อเกร็งผิดปกติ
3. ยังไม่มองตามใบหน้าหรือวัตถุ
4. ไม่ตอบสนองต่อเสียงที่ได้ยิน

6 เดือน

1. ไม่พลิกคว่ำหงาย อาจมีปัญหากระดูกสันหลังคดหรือกล้ามเนื้ออ่อนแรง
2. ยังนั่งโดยช่วยพยุงไม่ได้
3. ทำนั่งเป็นรูป “W” ขาเหยียดเกร็งเวลาดิ้นคลาน อาจเกิดปัญหากล้ามเนื้อเกร็งผิดปกติ
4. ไม่คว่ำของ อาจมีความผิดปกติในการมองเห็น กล้ามเนื้อ หรือการรับ (เรียน) รู้
5. ยังไม่หันหาเสียง ยังไม่ส่งเสียง อาจมีความผิดปกติในการได้ยิน
6. ไม่ยิ้มหัวเราะ อาจมีปัญหาการมองเห็นความผูกพันมารดาซึมเศร้า (Consider Child Abuse or child neglect in severe cases)
7. ยังไม่มีการกลั้วคนแปลกหน้า อาจเป็นจากมีผู้เลี้ยงดูหลายคน ไม่มีความผูกพันใกล้ชิด

9 เดือน

1. ยังนั่งเองไม่ได้ ยังเกาะยืนไม่ได้
2. ยังไม่สามารถใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วอื่นในการหยิบของได้ ยังไม่เปลี่ยนมือถือของ อาจมีปัญหาทางสมอง
3. ยังไม่หันหาเสียงตามทิศทางของเสียง อาจมีความผิดปกติในการได้ยินข้างใดข้างหนึ่ง
4. ยังไม่เป่าปากเล่นน้ำลายอาจมีความผิดปกติในการได้ยิน

12 เดือน

1. ยังเหินยวตัวขึ้น เกาะยืนไม่ได้
2. ใช้มือข้างเดียวตลอดเวลา อาจมีปัญหาแขนอีกข้างอ่อนแรง
3. เรียกชื่อแล้วยังไม่หันหาเสียงเรียก
4. ยังไม่แสดงท่าทางโต้ตอบ เช่น โบกมือ สันคิระ

18 เดือน

1. ยังเดินเองไม่ได้
2. ยังไม่ชี้บอกสิ่งที่ต้องการ หรือไม่ชี้ชวนให้ผู้อื่นดูสิ่งที่สนใจ (protodeclarative pointing) ไม่มีการแสดงท่าทางของการโชว์หรืออวดของ
3. ทำตามคำสั่งง่ายๆ ไม่ได้ อาจมีปัญหาการสื่อสารหรือสังคม
4. ยังไม่พูดคำเดียวที่มีความหมาย
5. ไม่สามารถเล่นสมมติได้ ไม่มีความสนใจร่วมหรือชวนคนรอบข้างเล่นด้วย อาจมีปัญหาการพัฒนาทางสังคม เช่น เด็กออทิสติก

ก่อนอายุ 18 เดือน

1. ใช้มือข้างเดียวตลอดเวลา อาจมีปัญหาแขนอีกข้างอ่อนแรง

2 ปี

1. ยังเดินถอยหลังและเตะลูกบอลไม่ได้
2. ยังไม่พูด 2 คำที่มีความหมายต่อกัน (ไม่นับการพูดตาม)

30 เดือน

1. ยังกระโดด 2 เท้า ไม่ได้
2. ยังพูดเป็นวลีสั้นๆ ไม่ได้

3 ปี

1. ยังขึ้นบันไดสลับเท้าไม่ได้
2. ยังไม่พูดเป็นประโยคสั้นๆ
3. ภาษาที่เด็กพูด คนอื่นฟังไม่เข้าใจ เป็นส่วนใหญ่ พูดตามโดยไม่มี ความหมาย อาจมีปัญหาการเรียนรู้ การสื่อสารและสังคม

4 ปี

1. ยังลงบันไดสลับเท้าไม่ได้
2. ไม่สามารถเล่าเรื่องสั้นๆ ให้คนอื่น ฟังเข้าใจได้
3. ไม่รู้จักรอคอย เล่นร่วมกับคนอื่นไม่ได้ เล่นรุนแรงผิดปกติ อยู่ไม่นิ่ง อาจมีปัญหาทางอารมณ์ หรือพฤติกรรมจากการเลี้ยงดู หรือมีภาวะสมาธิสั้น
4. ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองง่ายๆ ได้ เช่น ใส่เสื้อผ้า ล้างมือ ควบคุมการถ่ายอุจจาระได้ อาจมีปัญหาการเรียนรู้ การเลี้ยงดู หรือสติปัญญากพร่อง

5 ปี

1. ยังกระโดดขาเดียวไม่ได้ ยังโยน และรับลูกบอลไม่คล่อง
2. ยังทำตามคำสั่ง 2 ขั้นตอนไม่ได้

ทุก อายุ

1. ไม่จ้องหน้าสบตา
2. ไม่ตอบสนองต่อเสียง
3. ทักษะด้านต่างๆ ถดถอย

ความฉลาดทางอารมณ์



EQ
อีคิว :
Emotional Quotient

หมายถึง ความสามารถที่จะเข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามวัย สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์จะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความคิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม และควรได้รับการปลูกฝังและพัฒนาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่วัยเด็ก ควบคู่กับการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์ปัญญา เพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะที่เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ผ่านวิธีการเลี้ยงดู และการเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กอายุ 2 – 5 ปี จะพัฒนาการเรียนรู้ด้านนี้ได้อย่างรวดเร็วและหลากหลาย เช่น การควบคุมอารมณ์ตนเอง การมีวินัย การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ความฉลาดทางอารมณ์

มีองค์ประกอบ 3 ด้านคือ



การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

แต่ละด้านแบ่งเป็นคุณสมบัติย่อย ๆ รวม 9 ลักษณะ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่พ่อแม่ควรปลูกฝัง ให้เกิดแก่ลูกวัย 3 – 5 ปี ดังต่อไปนี้

- ☞ ด้านดี ได้แก่ รู้จักอารมณ์ มีน้ำใจ รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก
- ☞ ด้านเก่ง ได้แก่ กระตือรือร้นสนใจใฝ่รู้ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง กล้าพูดกล้าบอก
- ☞ ด้านสุข ได้แก่ มีความพอใจ อบอุ่นใจ สนุกสนานร่าเริง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรทำในเด็กวัย 3-5 ปี อย่างจริงจัง เนื่องจากเสริมสร้างได้ง่ายกว่าเด็กโต ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์จะส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการใช้ชีวิตในอนาคต การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก จำเป็นต้องทำบ่อยๆ ทำทุกวัน เพื่อให้เด็กนำความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นอัตโนมัติ การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กวัย 3 – 5 ปี ทำได้หลายวิธีการ ได้แก่

