

# แนวทางการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับเด็กวัย 3 – 5 ปี

## รู้จักอารมณ์ (ด้านดี)

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

## มีน้ำใจ (ด้านดี)

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



## รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก (ด้านดี)

- พ่อแม่ควรกำหนดขอบเขตให้ลูกรู้ว่าอะไรทำได้ และอะไรที่ทำได้ในสิ่งง่ายๆ ที่อยู่ในชีวิตประจำวัน และสอดแทรกคำสั่งสอนจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น เมื่อลูกพบว่าเพื่อนพูดคำหยาบ ควรถามลูกว่ารู้สึกอย่างไร และบอกลูกให้รู้ว่าเป็นการกระทำที่คนอื่นไม่ชอบ
- เมื่อลูกไม่ทำตามในสิ่งที่เหมาะสม ไม่ควรใช้เหตุผลยืดเยื้อ เพราะลูกยังไม่มีความสามารถในการทำความเข้าใจได้ ควรใช้เหตุผลสั้นๆ ง่ายๆ และควบคุมโดยการจับแยกออกไปหรือเบี่ยงเบนความสนใจไปเรื่องอื่น

## กระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ (ด้านเก่ง)

- อธิบายด้วยถ้อยคำที่ง่าย สอดคล้องกับวัยของเด็ก เมื่อเด็กมีท่าทีสนใจสงสัยหรือซักถาม พ่อแม่ไม่เบื่อกที่จะตอบคำถามลูก ไม่จำเป็นต้องตอบทุกคำถามอาจถามลูกกลับให้ลูกพยายามค้นหาคำตอบ เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยพ่อแม่คอยแนะนำ
  - ใช้คำถามเล่นงาน หรืออ่านสมุดภาพ เช่น ถามเด็กว่าอยากรู้ใหม่ว่าไข่ไก่มีอะไรอยู่ข้างใน จะช่วยกระตุ้นความสนใจของเด็ก
  - กระตุ้นให้เด็กอยากรู้อยากเห็นสิ่งแปลกใหม่รอบตัวโดย
- ส่งเสริมให้เด็กรู้จักวิธีค้นหาคำตอบอย่างง่ายๆ ด้วยตัวของเด็กเอง เช่น การทดลองทำ แต่ที่นี้ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยหรืออยู่ในสายตาของผู้ใหญ่
- เปิดโอกาสให้ลูกเล่น/ทำสิ่งต่างๆ ที่สนใจหรือแปลกใหม่ที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น

## ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง (ด้านเก่ง)

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

## กล้าพูดกล้าบอก (ด้านเก่ง)

- ควรรับฟังด้วยความสนใจและถามเหตุผล เมื่อเด็กบอกความรู้สึกหรือแสดงความคิดเห็นทำที่ของผู้ใหญ่จะเป็นการสนับสนุนให้เด็กมีความมั่นใจในตนเองและผู้ใหญ่จะเข้าใจเด็กมากขึ้นด้วย
- พ่อแม่ชวนลูกคุยด้วยท่าทีที่ยอมรับ ไม่ตัดสินลูกเมื่อลูกปฏิเสธหรือไม่เห็นด้วย เพื่อให้ลูกกล้าพูดกับพ่อแม่ได้ทุกเรื่อง

## มีความพอใจ (ด้านสุข)

- ควรสนับสนุนให้เด็กทำอะไรด้วยตนเอง หรือแสดงความสามารถเฉพาะตัว
- กล่าวชมเชย เมื่อเด็กทำได้ จะทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจ และมีความสุข



## อบอุ่นใจ (ด้านสุข)

- อยู่ใกล้ชิด กอดลูก คอยปกป้องและให้กำลังใจ โดยเฉพาะเวลาเด็กเริ่มทำอะไรด้วยตนเองเป็นครั้งแรกจะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ ไม่กังวล มีความมั่นคงทางอารมณ์และกล้าที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองในระยะต่อไป
- พ่อแม่ต้องเรียนรู้อารมณ์ตัวเอง หากมีอารมณ์ไม่ดีให้เลี่ยงออกจากลูกและสงบอารมณ์ตัวเอง
- ไม่ใช้อารมณ์ในการลงโทษ แยกลูกออกมาเพื่อให้สงบสติอารมณ์และพูดคุยกับลูกด้วยเหตุผล กำหนดกติกา ร่วมกับลูก และพ่อแม่ต้องปฏิบัติตามจริง
- 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 เหนื่อยให้พักและสลับให้ผู้อื่นมาดูแลลูกแทน

## 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://checkin.dmh.go.th/ (ตรวจสุขภาพใจ MENTAL HEALTH CHECK IN : MHCI)

สื่อความรู้เพิ่มเติมจากกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

ช่องทางที่สามารถขอรับคำปรึกษาด้วยตนเอง - สายด่วนสุขภาพจิต 1323 - แชนท Line : @khuikun

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

- \* สถาบันราชานุกูล
- \* สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนดิรินทร์
- \* กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต



# ใช้เวลาด้วยกัน สร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในบ้าน

ด้วยหลัก

ฉลาดรัก      ฉลาดเลี้ยง

## ฉลาดดูแล





## พัฒนาการ หมายถึง ?

การเปลี่ยนแปลงด้านการทำหน้าที่ และวุฒิภาวะของอวัยวะระบบต่างๆ รวมทั้งตัวบุคคล ทำให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำสิ่งที่ยากสลับซับซ้อนมากขึ้น ตลอดจนการเพิ่มทักษะใหม่ๆ และความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมหรือภาวะใหม่ในบริบทของครอบครัวและสังคม



## การส่งเสริมให้ลูกมีพัฒนาการสมวัย และเก่งดี มีความสุข

### 1. การสร้างความรัก ความผูกพัน

- ☺ การแสดงออกทางคำพูดและพฤติกรรมต่อลูกอย่างอ่อนโยนและเข้าใจในธรรมชาติของเด็ก
- ☺ ทำได้ผ่านการกอด เล่นนันทนาการ เล่นคุยกับลูกด้วยภาษาง่ายๆ รับฟังและชื่นชมในความพยายามและความตั้งใจทำดีของลูกจะช่วยให้ลูกรู้สึกปลอดภัยเป็นที่รัก ที่ยอมรับ ที่ต้องการของพ่อแม่

### 2. การสร้างวินัยโดยใช้เทคนิคเชิงบวก

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

### 3. การส่งเสริมพัฒนาการ

- ☺ คนที่ทำได้ดีที่สุดคือพ่อแม่ ที่จะเป็นผู้สร้างการเรียนรู้และประสบการณ์ ผ่านการจัดสิ่งแวดล้อมและกิจกรรรมให้กับเด็ก โดยใช้การเล่น เป็นสื่อ เช่น ต่อบล็อก วาดภาพ ปั้นดิน ฟังนิทาน ปั้นแป้ง 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. ทำนั่งยังไม่สามารถชันคอ หันซ้ายขวาได้ดี อาจเป็นจากกล้ามเนื้ออ่อนแรง
2. มือกำตลอดเวลา จากมีปัญหากล้ามเนื้อเกร็งผิดปกติ
3. ยังไม่มองตามใบหน้าหรือวัตถุ
4. ไม่ตอบสนองต่อเสียงที่ได้ยิน

**6** เดือน

1. ไม่พลิกคว่ำหงาย อาจมีปัญหากระดูกสันหลังหรือกล้ามเนื้อ
2. ยังนั่งโดยช่วยพยุงไม่ได้
3. ทำนั่งเป็นรูป “W” ขาเหยียดเกร็งเวลาคืบคลาน อาจเกิดปัญหากล้ามเนื้อเกร็งผิดปกติ
4. ไม่คว้าของ อาจมีความผิดปกติในการมองเห็น กล้ามเนื้อ หรือการรับ (เรียน) รู้
5. ยังไม่หันหาเสียง ยังไม่ส่งเสียง อาจมีความผิดปกติในการได้ยิน
6. ไม่ยิ้มหัวเราะอาจมีปัญหาการมองเห็นความผูกพันมารดาซึมเศร้า (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. ยังเหนี่ยวตัวขึ้น เกาะยืนไม่ได้
2. ใช้มือข้างเดียวตลอดเวลา อาจมีปัญหาแขนอีกข้างอ่อนแรง
3. เรียกชื่อแล้วยังไม่หันหาเสียงเรียก
4. ยังไม่แสดงท่าทางโต้ตอบ เช่น โบกมือ สันติริชะ

**18** เดือน

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

**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. ไม่สามารถเล่าเรื่องสั้นๆให้คนอื่น ฟังเข้าใจได้
3. ไม่รู้จักรอคอย เล่นร่วมกับคนอื่นไม่ได้ เล่นรุนแรงผิดปกติ อยู่ไม่นิ่ง อาจมีปัญหาทางอารมณ์ หรือพฤติกรรมจากการเลี้ยงดู หรือมีภาวะสมาธิสั้น
4. ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองง่ายๆได้ เช่น ใส่เสื้อผ้า ล้างมือควบคุมการถ่ายอุจจาระได้ อาจมีปัญหาการเรียนรู้ การเลี้ยงดู หรือสติปัญญาบกพร่อง

**5** ปี

1. ยังกระโดดขาเดียวไม่ได้ ยังโยนและรับลูกบอลไม่คล่อง
2. ยังทำตามคำสั่ง 2 ขั้นตอนไม่ได้

**ทุก** อายุ

1. ไม่จ้องหน้าสบตา
2. ไม่ตอบสนองต่อเสียง
3. ทักษะด้านต่างๆถดถอย

## EQ อีคิว : Emotional Quotient

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



**การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์**

แต่ละด้านแบ่งเป็นคุณสมบัติย่อย ๆ รวม 9 ลักษณะ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่พ่อแม่ควรปลูกฝังให้เกิดแก่ลูกวัย 3 – 5 ปี ดังต่อไปนี้

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

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

