

# ข้าวสวย ข้าวต้ม พี่น้องอารมณ์ดี



✿ เด็ก ๆ สามารถเรียนรู้อารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้นะ

**EQ หรือ Emotional Quotient** คือความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทักษะสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็ก ๆ ประสบความสำเร็จในชีวิตได้

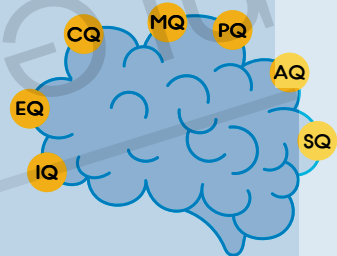
คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยส่งเสริม EQ ให้เด็ก ๆ ได้ ด้วยการสอนให้เขารู้จักชื่อเรียกอารมณ์ของตนเอง สอนให้เขารู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น และรู้วิธีควบคุมจัดการตนเองอย่างถูกต้อง

ขณะอ่านหนังสือเล่มนี้ คุณพ่อคุณแม่อาจชวนให้เด็ก ๆ คิดทบทวนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยการซักถามว่าเขาเคยมีอารมณ์อย่างตัวละครในเรื่องบ้างไหม และสามารถแนะนำวิธีจัดการตัวเองเมื่ออารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น สอนไม่ให้เด็ก ๆ ทำร้ายผู้อื่นหรือทำลายข้าวของเมื่อโมโห ฝึกความคิดยืดหยุ่นด้วยการให้เด็ก ๆ รู้จักเปลี่ยนความคิดไปในแง่ดี เพื่อให้อารมณ์เย็นลง เป็นต้น

หากเด็ก ๆ ได้รับการฝึกฝนให้รู้จักอารมณ์ของตนเองได้ ก็จะนำไปสู่การเป็นเด็กที่มีทักษะทางสังคมที่ดี รวมทั้งสามารถจัดการเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย



มาสร้างลูก  
ให้ฉลาด  
ครบ 7Q  
ด้วยกันนะ



## IQ (Intelligence Quotient)

ความฉลาดทางสติปัญญา ให้เด็กรู้จักคิด วิเคราะห์ แก้ปัญหาอย่างชาญฉลาด

## EQ (Emotional Quotient)

ความฉลาดทางอารมณ์ ให้เด็กเรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม

## CQ (Creativity Quotient)

ความฉลาดในการคิดริเริ่ม สร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ มีความคิดยืดหยุ่น

## MQ (Moral Quotient)

ความฉลาดทางศีลธรรม จริยธรรม ให้เด็กดำเนินชีวิตอย่างรู้ผิดชอบชั่วดี

## PQ (Play Quotient)

ความฉลาดที่เกิดจากการเล่น ส่งเสริมพัฒนาการตามวัยที่เหมาะสม

## AQ (Adversity Quotient)

ความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจ

## SQ (Social Quotient)

ความฉลาดในการเข้าสังคม ทักษะสำคัญที่จะทำให้เด็กดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข



เด็กเด็กเป็นกันใหม่จะ  
บางวันสดใสน่าดู

ในแต่ละวันของหนู  
บางวันหน้ามู๋บึ้งตึง



วันไหนหนูอารมณ์ไม่ดี  
มีสิ่งหนึ่งช่วยหนูได้...

อารมณ์ emotion 情感 จินก่าน



