

เลี้ยงลูกเชิงบวก

IQ คืออะไร?
(Intelligence Quotient)

EQ คืออะไร?
(Emotion)

น.ต.นพ.บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์
อธิบดีกรมสุขภาพจิต



IQ คืออะไร?

(Intelligence Quotient)



ความสามารถ
ทางการเรียนรู้
การจำ การคิด
อย่างมีเหตุผล

เป็นตัวทำนาย
ความสามารถ
ในการเรียนรู้
ของเด็ก

เกิดจากพัฒนาการ
ทางสมองที่เกิดขึ้น
ตั้งแต่อยู่ในครรภ์

สามารถพัฒนา
ให้ดีขึ้นได้ตาม
ศักยภาพของเด็ก



**เด็กไทย
IQ ดี**



คิดไว



คิดเชื่อมโยงเหตุผล



คิดอย่างเป็นระบบ





คิดสร้างสรรค์

ข้อมูล: สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต

สายด่วน
สุขภาพจิต
1323
บริการออนไลน์
กรมสุขภาพจิต

สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา

 กรมสุขภาพจิต 

DMH
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



EQ คืออะไร?

(Emotional Quotient)

ความฉลาดทางอารมณ์
เป็นความสามารถในการรู้จักและ
เข้าใจอารมณ์ทั้งของตนเองและ
ผู้อื่น

รู้จักปรับใจและปฏิบัติตนในการอยู่ร่วม
กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

เด็กไทย EQ ดี



ใส่ใจและเข้าใจ
อารมณ์ผู้อื่น
=ดี



กล้าแสดงออก
อย่างเหมาะสม
=เก่ง



มุ่งมั่นพยายาม
=เก่ง



รู้จักปรับใจ
=สุข

ข้อมูล: สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต

สายด่วน
สุขภาพจิต
1323
ปรึกษาออนไลน์
dmhpsych@1323

สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา



DMH
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



ไอคิวดี อีคิวเด่น... ด้วยการเล่นกับลูก

พ่อแม่ สามารถใช้สิ่งต่างๆ รอบตัว ช่วยส่งเสริมไอคิว
และอีคิวของลูกน้อย โดยเฉพาะช่วงอายุ 3 ขวบแรก



ทำอาหาร

ให้ลูกช่วยเติม คน และเกลือผสม
ของอาหาร

ช่วยให้ลูกเรียนรู้การนับ ชั่ง และวัด



เล่าเรื่องจากภาพ

ใช้ภาพถ่ายหรือภาพจากนิตยสาร
ชวนลูกเล่าเรื่องจากภาพนั้นๆ

ช่วยให้ลูกได้ฝึกการจินตนาการ



หนังสือภาพ

เลือกหนังสือภาพที่ลูกชอบ
ชวนเล่าเรื่องจากภาพหรืออ่านให้ฟัง

ช่วยให้ลูกคุ้นเคยกับคำต่างๆ



เดินเล่น

ให้ลูกฝึกเปรียบเทียบ และฝึกสังเกต

ช่วยให้ลูกมีทักษะการเปรียบเทียบ
และสังเกต

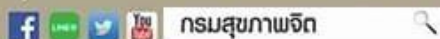
...เพราะช่วงอายุ 3 ขวบแรก...

คือวัยทองของการพัฒนาไอคิว และอีคิว

ข้อมูล:
สถาบันราชานุกูล
กรมสุขภาพจิต

สายด่วน
สุขภาพจิต
1323
บริการออนไลน์
f @กรมสุขภาพจิต

สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา



DMH

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

แม่ยุคใหม่ "เลี้ยงลูกให้ถูกทาง"



1

**ร่างกายสมบูรณ์
แข็งแรงตามวัย**
โดยให้ลูกกินนมแม่
อย่างน้อย 6 เดือน
กินอาหารครบ 5 หมู่
และไปพบหมอตามนัด



2

**ส่งเสริมให้ลูกมี
พัฒนาการตามวัย**



**มีความสุขและ
อารมณ์ที่ดี**
ยิ้มแย้ม พุดคุย กอดลูก
เล่นกับลูก เปิดเพลง
อ่านหนังสือให้ลูกฟังทุกวัน

3



**มีลักษณะนิสัยที่ดี
อยู่ร่วมกับคนอื่นได้
เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก
จัดเวลา จัดระเบียบให้ลูก
ว่าควรทำอะไรก่อน-หลัง**

4



ที่มา : สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต



"แม่" - อาชีพไหน...
- ก็เลี้ยงลูกให้ได้ดี



๑ คุณแม่นักธุรกิจ
ใช้ธรรมะสอนลูก
และนำมาเป็นหลัก
ในการดำเนินชีวิต



๒ คุณแม่นักแสดง
เลี้ยงลูกด้วยความรัก
พูดคุยกันทุกเรื่อง



๓ คุณแม่เก็บขยะขาย
สอนให้ลูกตั้งใจเรียน
เพื่อลบคำสบประมาท

เพราะแม่...อยากเห็นลูกเป็นคนดีของสังคม



สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา



กรมสุขภาพจิต