

# คู่มือฝึกอบบรมวิทยากร

“ระบบการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต  
และป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา”



กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข

# คู่มือฝึกอบรมวิทยากร

“ระบบการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต  
และป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา”

ชื่อหนังสือ : คู่มือฝึกอบรมวิทยากร “ระบบการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต และป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา”

บรรณาธิการ : วนิดา ชนินทุยทวงศ์  
เสาวนีย์ พัฒนอมร  
อุษา พึ่งธรรม

จัดพิมพ์โดย : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

ประเภท : คู่มือ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : เมษายน 2546

จำนวนพิมพ์ : 1,000 เล่ม

ออกแบบ : อาคม วัฒนกุล

พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

# คำนำ

ตามที่รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข (นางสุตารัตน์ เกยุราพันธุ์) และรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงศึกษาธิการ (นางสิริกร มณีรินทร์) ได้ร่วมประชุมประสานความร่วมมือของสองกระทรวงเรื่องการดำเนินงานสุขภาพในโรงเรียน และเกิดผลต่อการสร้างสุขภาพในกลุ่มเด็กและเยาวชนวัยเรียนอย่างแท้จริง ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ประสานการดำเนินงานเรื่องกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนด้านสุขภาพ และระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยขอให้เป็นการทำงานร่วมกันของทั้งสองกระทรวง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จึงได้ร่วมมือกับ สำนักงานกิจการพิเศษ กระทรวงศึกษาธิการ จัดอบรมวิทยากร เรื่อง ระบบการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสารเสพติดในสถานศึกษาขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพวิทยากรของสถานศึกษาระดับเขตการศึกษาทุกเขต และบุคลากรของกระทรวงสาธารณสุขทุกจังหวัดให้สามารถ ถ่ายทอดทักษะการดูแลช่วยเหลือเด็กด้านสุขภาพจิตและยาเสพติดได้

กรมสุขภาพจิตขอขอบคุณบรรณาธิการทุกท่านที่ได้รวบรวมองค์ความรู้และแนวทางการจัดกิจกรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานเรื่องระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนด้านสุขภาพจิตและการป้องกันสารเสพติด เพื่อความมุ่งหวังที่จะให้วิทยากรมีแนวทางในการถ่ายทอดทักษะการดูแลช่วยเหลือเด็กด้านสุขภาพจิตและยาเสพติด และสามารถเป็นที่ปรึกษาโรงเรียนที่ดำเนินงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

อธิบดีกรมสุขภาพจิต



# คำชี้แจง

คู่มือการฝึกอบรมวิทยากร “ ระบบการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ” ฉบับนี้ จัดทำขึ้นสำหรับอบรมวิทยากรระดับเขตพื้นที่การศึกษาทุกเขต และบุคลากรสาธารณสุขทุกจังหวัด เพื่อให้มีแนวทางในการถ่ายทอดทักษะการดูแลช่วยเหลือนักเรียนด้านสุขภาพจิตและยาเสพติดได้

สาระของคู่มือฉบับนี้มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ

- ภาพรวมระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
- บทบาทครูที่ปรึกษาในการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ในเรื่องการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล การคัดกรองนักเรียน การวิเคราะห์ปัญหา และการช่วยเหลือ เบื้องต้นเทคนิค พื้นฐานในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน การจัดกิจกรรมโฮมรูม การประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน และการสร้างแรงจูงใจสู่การเลิกยา

- บทบาทครูแนะแนวในการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ในเรื่องกระบวนการให้การปรึกษารายบุคคล/รายกลุ่ม พลวัตการติดยาและเส้นทางการเลิกยา การทำกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดสำหรับนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสพยาบ้า

- เทคนิคการสื่อสารกับผู้ปกครองในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

อย่างไรก็ตามแต่ละพื้นที่หรือแต่ละโรงเรียนมักจะมีรายละเอียดของปัญหาที่แตกต่างกัน เช่น เป็นพื้นที่ที่มีการระบาดของยาเสพติดมากน้อยต่างกัน เป็นชุมชนในเขตเมืองหรือชนบท เป็นสถานศึกษาระดับประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษา สภาพที่แตกต่างกันเช่นนี้ส่งผลให้การรับรู้ปัญหา และการหล่อหลอมค่านิยมต่างๆ ของกลุ่มเป้าหมายมีความแตกต่างกันด้วย ดังนั้นวิทยากรจึงต้องมีความยืดหยุ่น สามารถปรับเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย

บรรณาธิการ



# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
คำชี้แจง	ข
ตารางการอบรมวิทยากร	1
แผนการสอนเรื่อง “ครูผู้ช่วยเหลือ”	2
แผนการสอนเรื่อง “ภาพรวมระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน”	10
แผนการสอนเรื่อง “การรู้จักนักเรียนรายบุคคลและการคัดกรอง”	19
แผนการสอนเรื่อง “การจัดกิจกรรมโฮมรูมสั้นและโฮมรูมยาว”	44
แผนการสอนเรื่อง “การประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน”	56
แผนการสอนเรื่อง “การวิเคราะห์ปัญหาและการช่วยเหลือเบื้องต้น”	59
แผนการสอนเรื่อง “ทักษะพื้นฐานในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน”	71
แผนการสอนเรื่อง “บทบาทครูที่ปรึกษาในการสร้างแรงจูงใจสู่การเลิกยา”	81
แผนการสอนเรื่อง “บทบาทครูแนะแนวและกระบวนการให้การปรึกษารายบุคคล”	91
แผนการสอนเรื่อง “พลวัตของการติดยาและเส้นทางการเลิกยา”	99
แผนการสอนเรื่อง “กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม”	151
แผนการสอนเรื่อง “ภาพรวมการทำกลุ่มจิตสังคมนาบัดนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสพยาบ้าในโรงเรียน”	166
แผนการสอนเรื่อง “กิจกรรมกลุ่มจิตสังคมนาบัดและ สาธิตการทำกลุ่มจิตสังคมนาบัดในโรงเรียน”	175
แผนการสอนเรื่อง “เทคนิคการสื่อสารกับผู้ปกครองในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน”	188
แผนการสอนเรื่อง “แนวทางการนำไปใช้ปฏิบัติจริงในโรงเรียน”	198
บรรณานุกรม	200







## แผนการสอน

### เรื่อง “ครูผู้ช่วยเหลือ”

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

ตระหนักว่าการช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มเสี่ยงให้ปรับตัวได้เหมาะสม เป็นบทบาทหนึ่งที่สำคัญ

#### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ตระหนักในบทบาทของตนเองในการช่วยเหลือนักเรียน
2. วิเคราะห์บทบาทของครูได้
3. เสนอความคิดเห็นต่อบทบาทของครูที่ควรปฏิบัติ

#### กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ขั้นสร้างความรู้สึก</b> <b>ประสบการณ์</b> กลุ่มใหญ่ 10 นาที	<ul style="list-style-type: none"><li>- นำเข้าสู่บทเรียนโดยถามว่า “จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ท่านเคยพบเหตุการณ์ที่เพื่อนร่วมงานมีพฤติกรรม หรือการกระทำที่ไม่เหมาะสม ทั้งในเรื่องการเรียนการสอนและเรื่องส่วนตัวหรือไม่”</li><li>- ขออาสาสมัครเล่าให้กลุ่มฟัง 1-2 คน</li><li>- ถามผู้เรียน และผู้เล่าว่า “รู้สึกอย่างไร หรือคิดเห็นอย่างไรกับเรื่องที่ได้ยิน” ถามทีละคำถาม</li><li>- ให้ชมวิดีโอ “เบื้องหลังชีวิตของมด” หรือ “เบื้องหลังชีวิตของบุญชัย” เมื่อจบแล้ว ถามผู้เรียนว่า “รู้สึกอย่างไรต่อเรื่องของมด/(บุญชัย)” “รู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของครูช่อนกลิ่น/(ครูพนิดา)” ถามทีละคำถาม</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- วิดิทัศน์ “เบื้องหลังชีวิตของมด” หรือวิดิทัศน์ “เบื้องหลังชีวิตของบุญชัย”</li></ul>

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p><b>ขั้นจัดระบบความคิด</b> <b>ความเชื่อ</b> <b>สะท้อนความคิด/</b> <b>อภิปราย</b> กลุ่มเล็ก 15 นาที</p> <p><b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 15 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สมาชิกแบ่งกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกัน อภิปรายตามใบงาน 1</li> <li>- ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานของกลุ่มวิทยากรช่วยสรุปประเด็นสำคัญ</li> <li>- วิทยากรสรุปต่อ เพื่อนำเข้าสู่ประเด็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ “ในชีวิตจริงของท่านก็อาจเคยมีเหตุการณ์ที่เราทำไปโดยไม่ได้ตั้งใจและยังรู้สึกเสียใจจนถึงปัจจุบัน ณ ช่วงเวลานี้จะเปิดโอกาสให้ทุกท่านได้ระลึกถึงช่วงเหตุการณ์นั้น”</li> <li>- วิทยากรผู้ช่วยแจกกระดาษรูปหัวใจให้ผู้เข้าอบรมท่านละ 1 แผ่น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบงาน 1</li> <li>- ใบความรู้สำหรับวิทยากร “แนวคิดที่ควรได้”</li> <li>- กระดาษสีแดงตัดเป็นรูปหัวใจคนละ 1 แผ่น</li> </ul>
<p><b>ประสบการณ์</b> รายบุคคล 10 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมเปิดเผยตนเองโดยเขียนถึง “ความในใจ” ในประเด็นต่อไปนี้               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (หัวใจด้านที่ 1) เหตุการณ์ที่ท่านปฏิบัติกับบุคคลอื่น โดยไม่ได้ตั้งใจและทำให้เสียใจ หรือรู้สึกผิดมาจนถึงบัดนี้”</li> <li>2. (หัวใจด้านที่ 2) ให้เขียนถึง หากท่านสามารถย้อนอดีตกลับไปได้ ท่านอยากเปลี่ยนแปลงการกระทำ หรือคำพูดนั้นๆ เป็นอย่างไร</li> </ol> </li> </ul>	

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p><b>ประยุกต์แนวคิด</b></p> <p><b>รายบุคคล</b></p> <p>5 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่เปิดเผย “ความในใจ” ซึ่งกันและกัน ทั้ง 2 ข้อ</li> <li>- วิทยากรสุ่มผู้เข้าอบรม 2-3 คู่ ออกมาเล่าประสบการณ์แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันในกลุ่มใหญ่</li> <li>- วิทยากรแจกกระดาษให้ผู้เข้าอบรมย้อนรำลึกถึงสมัยที่ตนยังเป็นนักเรียนว่า มีความประทับใจทั้งในแง่บวกและลบต่อครูคนใดบ้าง ในเรื่องอะไรและเหตุการณ์ครั้งนั้นมีผลต่อตนเองอย่างไร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กระดาษ A4 (ตัดครึ่ง)</li> <li>คนละ 1 แผ่น</li> </ul>
<p><b>ความคิดรวบยอด</b></p> <p>กลุ่มใหญ่</p> <p>20 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าอบรม 5-6 คน นำเสนออภิปรายแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน และสรุปลงแผ่นใส</li> <li>- วิทยากรสรุป อิทธิพลของครูต่อนักเรียนที่มีผลต่อการพัฒนานักเรียนและสรุปท้ายด้วยบทกลอน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แผ่นใสแบบสรุปผลการนำเสนอ “ครูที่ฉันประทับใจ”</li> <li>- ใบความรู้ “อิทธิพลของครูที่มีต่อการพัฒนานักเรียน” และบทกลอน “ท่านจะสอนเด็กอย่างไร”</li> </ul>

# ใบงาน 1

## (แผนการสอนเรื่อง ครูผู้ช่วยเหลือ)

**คำแนะนำ** ให้สมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้จนได้ข้อสรุป (10 นาที) แล้วเตรียมตัวแทน 1 ท่าน เพื่อนำเสนอผลงานในกลุ่มใหญ่ (5 นาที)

1. ท่านคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุให้ครูช่อนกลืนปฏิบัติต่อมด/ (ครูพินดาปฏิบัติต่อบุญชัย) อย่างนั้น
2. ท่านคิดว่าครูช่อนกลืน/ครูพินดา เป็นคนใจร้ายจริงหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. ถ้าท่านเป็นครูช่อนกลืน/ครูพินดา ท่านจะพูดกับมด/บุญชัย ว่าอย่างไร

## ใบความรู้สำหรับวิทยากร “แนวคิดที่ควรได้” (แผนการสอนเรื่อง ครูผู้ช่วยเหลือ)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. ท่านคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุ ให้ครูช้อนกลืนปฏิบัติต่อมด/ (ครูพินิตาปฏิบัติต่อบุญชัย) อย่างนั้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตอบได้หลากหลาย ไม่ต้องสรุป</li> <li>- ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น               <ul style="list-style-type: none"> <li>• บุคลิกภาพ</li> <li>• ภาวะสุขภาพจิตขณะที่แสดงพฤติกรรม</li> <li>• เจตคติต่อเรื่องนั้นๆ</li> </ul> </li> <li style="text-align: center;">ฯลฯ</li> </ul>
2. ท่านคิดว่าครูช้อนกลืน/ ครูพินิตาเป็นคนใจร้าย จริงหรือไม่ เพราะเหตุใด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ใช่</li> </ul> <p>ครูช้อนกลืนกระทำรุนแรงต่อมด/ครูพินิตากระทำรุนแรงต่อบุญชัยเพราะไม่ทราบเหตุผลที่แท้จริง และเมื่อครูช้อนกลืน/ครูพินิตาทราบเหตุผลก็ทำให้เสียใจและรู้สึกผิด</p>
3. ถ้าท่านเป็นครูช้อนกลืน/ ครูพินิตา ท่านจะพูดกับมด/ บุญชัยว่าอย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ครูขอโทษ/ครูเสียใจ</li> </ul>

แผนใส่แบบสรุปผลการนำเสนอ (สำหรับวิทยากร)  
(ครูที่ฉันประทับใจ)

ความประทับใจด้านบวก		ความประทับใจด้านลบ	
เหตุการณ์/พฤติกรรมของครู	ผลที่เกิดขึ้น	เหตุการณ์/พฤติกรรมของครู	ผลที่เกิดขึ้น

**หมายเหตุ** ผลที่เกิดขึ้น ได้แก่ ผลของเหตุการณ์นั้นๆ ต่อความคิด ความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ของตัวผู้เล่าประสบการณ์ (ซึ่งเป็นนักเรียนในอดีต)



# ใบความรู้

## (แผนการสอนเรื่อง ครูผู้ช่วยเหลือ)

### อิทธิพลของครูต่อนักเรียน

(ใช้สรุปแ่งคิดเพิ่มเติมจากประเด็นที่ผู้เข้าอบรมเสนอ และอภิปรายร่วมกัน)

อารมณ์ ความคิด การกระทำ และแบบอย่างของครูล้วนมีอิทธิพลต่อนักเรียนอย่างมาก เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความหวั่นไหวทางอารมณ์สูง และต้องการแบบอย่างจากบุคคลใกล้ชิดเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพความเป็นตัวตนของเขา ว่าเขาควรจะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเหมาะสมกับตนเอง และเป็นที่ยอมรับของสังคม

ครูที่มีอารมณ์ดี มีทักษะในการสอน ให้โอกาสวัยรุ่นได้แสดงความคิด รับฟังความคิดเห็นของเขา และเป็นแบบอย่างของความอดทนอดกลั้นที่ดี จะทำให้วัยรุ่นเกิดความประทับใจ รู้สึกสนุกที่จะเรียน และมีความสุขในการเรียนรู้ จนพบว่า วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่เลือกวิชาชีวแบบครู เพราะเขารักครูที่สอนวิชานั้นๆ

ส่วนครูที่มีลักษณะเจ้าอารมณ์ ดุ ไม่ให้เกียรติ ไม่รับฟังความคิดเห็นของวัยรุ่น เน้นตัวเองเป็นศูนย์กลาง จะทำให้วัยรุ่นอึดอัด เก็บกด ก้าวร้าว จนถึงขั้นอาจไม่ชอบวิชาที่เรียนหรือ หนีเรียนบางชั่วโมงได้ในที่สุด

# บทกลอน

## ท่านจะสอนเด็กอย่างไร

เด็กเปรียบดัง ผ้าขาวที่ รอสีแต่้ม  
เปื้อนหรือแจ่ม ขึ้นอยู่ กับผู้ใหญ่  
ถ้าสอนด้วย การตั้ง กำลังใจ  
เขาจะได้ สิ่งสำคัญ เขื่อนั่นตน



ถ้าสอนด้วย ความก้าวร้าว เอาอำนาจ  
เขาจะขาด อ่อนนุ่มไป ไร้เหตุผล  
ถ้าสอนด้วย การยอมรับ นับถือคน  
เขาจะสน รักคนได้ ไร้เกลียดชัง

ถ้าสอนด้วย ความละเอียด ขายหน้าเพื่อน  
เขาจะเตือน ว่าตนผิด ไม่คิดหวัง  
ถ้าสอนด้วย ความมั่นคง ตรงจริงจัง  
เขาจะยัง ความศรัทธา ค่าชีวิต



ถ้าสอนด้วย คำเย้ยหยัน บั่นสามารถ  
เขาจะขาด อาจคน จนเสียสิทธิ์  
ถ้าสอนด้วย ความนิยม ขึ้นชมชิด  
เขาจะคิด ซึ่งคุณค่า กล้าทำจริง

ถ้าสอนด้วย การตำหนิ ดิรุ้จี้  
เขาจะมี นิสัย ปากร้ายหยิ่ง  
ถ้าสอนด้วย การยินยอม พร้อมฟังฟัง  
เขาจะยัง พอใจ ในตัวเอง



ถ้าสอนด้วย ความมานะ ขยันกิจ  
เขาจะติด ความอดทน เป็นคนเก่ง  
ถ้าสอนด้วย จริยธรรม ให้งำเกรง  
เขาจะเปล่ง ความเป็นธรรม ล้ำเลิศเอย.

## แผนการสอน

### เรื่อง ภาพรวมระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีความรู้เกี่ยวกับระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมสามารถบอกถึงวัตถุประสงค์ เป้าหมาย และบทบาทหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาเครือข่ายด้านสุขภาพจิต

#### สาระสำคัญ

ระบบการดูแลนักเรียนเป็นกระบวนการดูแลนักเรียนอย่างมีขั้นตอน ให้เข้ากับระบบประกันคุณภาพ การศึกษา และการบริหารทั้งระบบโรงเรียน โดยอาศัยศักยภาพและความสัมพันธ์ของนักเรียนที่มีกับครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว และฝ่ายปกครอง อย่างไรก็ตามการดูแลโดยระบบโรงเรียนเพียงฝ่ายเดียวไม่อาจช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาวัยรุ่นอย่างครบวงจรได้ การดำเนินงานด้านวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องมีการประสานงานเป็นอย่งดีระหว่างระบบครอบครัว ระบบโรงเรียน และระบบสาธารณสุขที่ต้องรับส่งต่อ ปัญหาวัยรุ่นที่สำคัญและเร่งด่วน อันได้แก่ ปัญหาสารเสพติด ปัญหาเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาการทำร้ายตนเอง พฤติกรรมก้าวร้าว และปัญหาถูกข่มขืน ซึ่งส่งผลกระทบต่อวัยรุ่น ครอบครัวและสังคม

#### กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ประสบการณ์</b> กลุ่มใหญ่ 5 นาที	<ul style="list-style-type: none"><li>- วิทยากรเกริ่นนำถึงปัญหาวัยรุ่น พร้อมเสนอภาพข่าว “ปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบัน” และ “ท่านคิดอย่างไรกับปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบัน”</li><li>- วิทยากรสุ่มถาม 2-3 คน โดยไม่ต้องสรุป</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ภาพข่าวปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบัน</li></ul>
<b>สะท้อนความคิด</b> <b>อภิปราย</b> กลุ่ม 3 คน 15 นาที	<ul style="list-style-type: none"><li>- สมาชิกจับกลุ่มย่อย 3 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงาน 1</li><li>- วิทยากรสุ่มถาม 2-3 คน อภิปรายสรุป</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ใบงาน 1</li></ul>

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ประสบการณ์</b> 5 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิทยากรถาม “ท่านเคยได้ยินคำว่า ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนหรือไม่อย่างไร”</li> <li>- วิทยากรสุ่มถาม 2-3 คน</li> </ul>	
<b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 35 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิทยากรบรรยายเรื่อง “ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบความรู้ 1 “ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน”</li> </ul>
<b>การประยุกต์แนวคิด</b> กลุ่มย่อย 5-6 คน 15 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบ่งกลุ่มย่อย 5-6 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงาน 2</li> <li>- วิทยากรสุ่มนำเสนอ 2-3 กลุ่ม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบงาน 2</li> <li>- ใบความรู้ 2</li> </ul>
<b>ความคิดรวบยอด</b> 15 นาที	<p>อภิปราย สรุป แนวทางการจัดกิจกรรมสนับสนุนโรงเรียนและนำเสนอวัตถุประสงค์การดำเนินโครงการอบรมวิทยากรเรื่อง ระบบดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา</p>	

## ใบงาน 1

### (แผนการสอนเรื่อง ภาพรวมระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน)

แบ่งกลุ่มย่อย 3 คน อภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ให้ได้อธิบาย 5 นาที และให้ตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. ท่านคิดว่าเยาวชนในปัจจุบันมีปัญหามากกว่าในอดีตหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. มีระบบหรือองค์กรใดบ้าง ที่ควรมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาเยาวชน



## ใบงาน 2

### (แผนการสอนเรื่อง ภาพรวมระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน)

อภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ ให้ได้อธิบายและให้ตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที

ท่านคิดว่า ตัวท่านในฐานะวิทยากรระดับเขต บุคลากรสาธารณสุข ควรมีบทบาท หรือมีส่วนร่วม สนับสนุนระบบโรงเรียน ในการส่งเสริมและแก้ไขปัญหาเยาวชนได้อย่างไร

## แนวคิดที่ควรได้

(แผนการสอนเรื่อง ภาพรวมระบบการดูแลสุขภาพช่วยเหลือนักเรียน)

ข้อความ	แนวคิดที่ควรได้
<p>1. ท่านคิดอย่างไรกับปัญหาเยาวชนในปัจจุบัน</p> <p>2. ท่านคิดว่าเยาวชนในปัจจุบันมีปัญหามากกว่าเยาวชนในอดีตหรือไม่ เพราะเหตุใด</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เยาวชนปัจจุบันเลียนแบบสังคมตะวันตกมากขึ้น เช่น การแต่งกายล่อแหลม การคบเพื่อนต่างเพศ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร ปัญหาการฆ่าตัวตายเพราะขาดความยึดถือ ขาดที่ปรึกษาหรือหันหันพลันแล่น</li> <li>- ปัญหาการใช้ยาเสพติดโดยเฉพาะยาบ้า ที่เข้าถึงวัยรุ่นโดยอาศัยช่องโหว่จากความอยากรู้อยากลองของวัยรุ่น รวมถึงความอ่อนแอของระบบครอบครัว ที่ให้ความใกล้ชิดกับลูกหลานลดลง</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เยาวชนปัจจุบันมีปัญหามากกว่าในอดีต เนื่องจากการรับรู้ข้อมูล ข่าวสารแบบโลกไร้พรมแดน ที่ทำให้เยาวชนรับรู้สื่อต่างๆ มากขึ้น ทั้งในด้านดีและด้านไม่ดี พ่อแม่ส่วนใหญ่อาจตามลูกไม่ทัน ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย เนื่องจากความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน และอาจทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับลูกได้สูงมากขึ้น</li> </ul>
<p>3. มีระบบหรือองค์กรใดบ้าง ที่มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาเยาวชน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สถาบันครอบครัว ต้องมีความเข้มแข็ง อบอุ่น เข้าใจลูก และเป็นที่ยอมรับแก่ลูกได้</li> <li>- สถาบันโรงเรียน มีหน้าที่อบรมบ่มนิสัย สร้างเสริมจริยธรรม คัดกรองและให้การช่วยเหลือนักเรียนก่อนมีปัญหารุนแรง</li> <li>- ระบบสาธารณสุข มีหน้าที่ร่วมมือกับโรงเรียนและครอบครัว ในการช่วยเหลือเยาวชนที่มีปัญหา และให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่ครอบครัวและโรงเรียน ในการเสริมทักษะชีวิตให้กับเยาวชน และดูแลเยาวชนที่มีปัญหา</li> </ul>

# ใบความรู้ 1

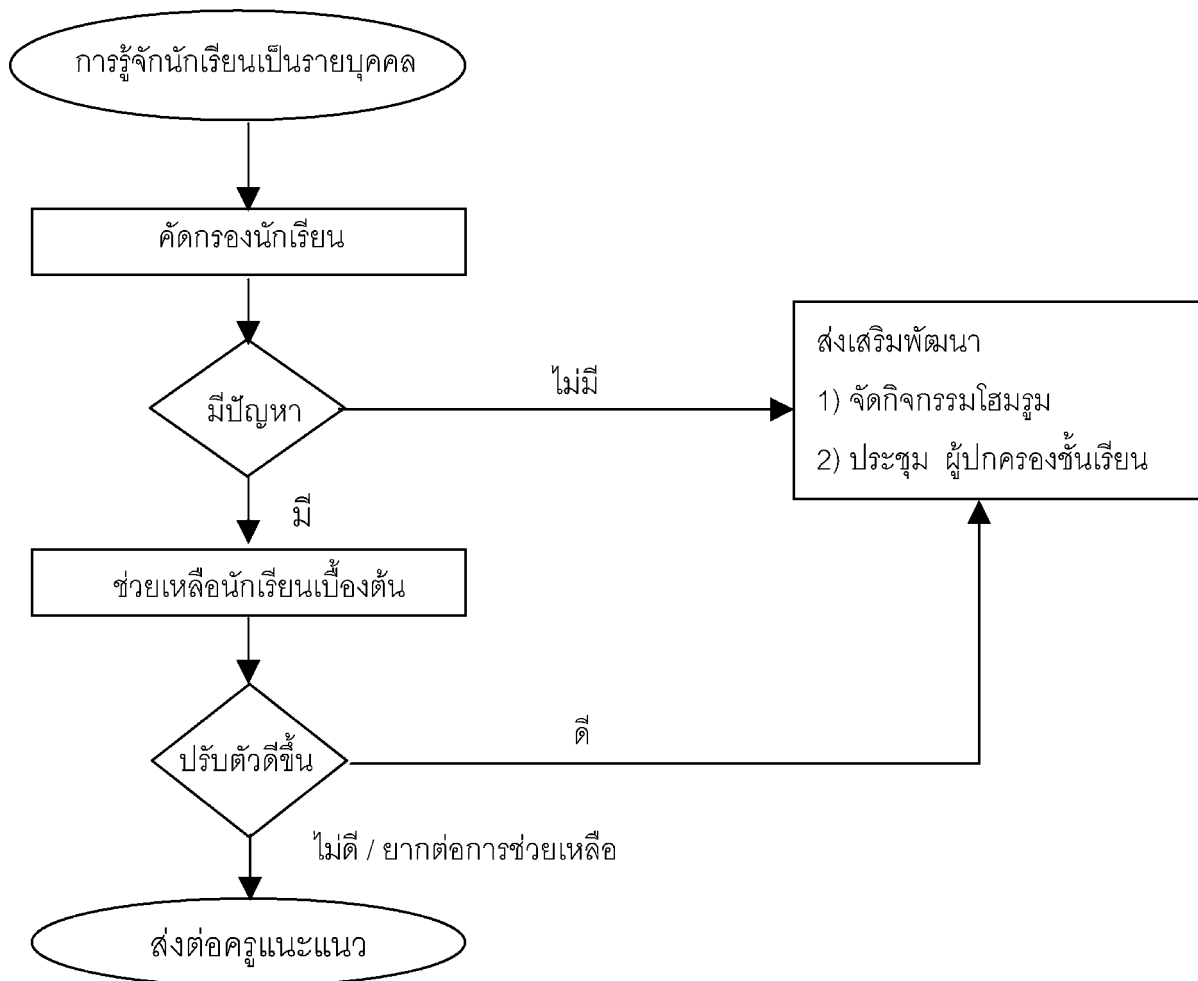
## ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน (แผนการสอนเรื่อง ภาพรวมระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน)

### ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

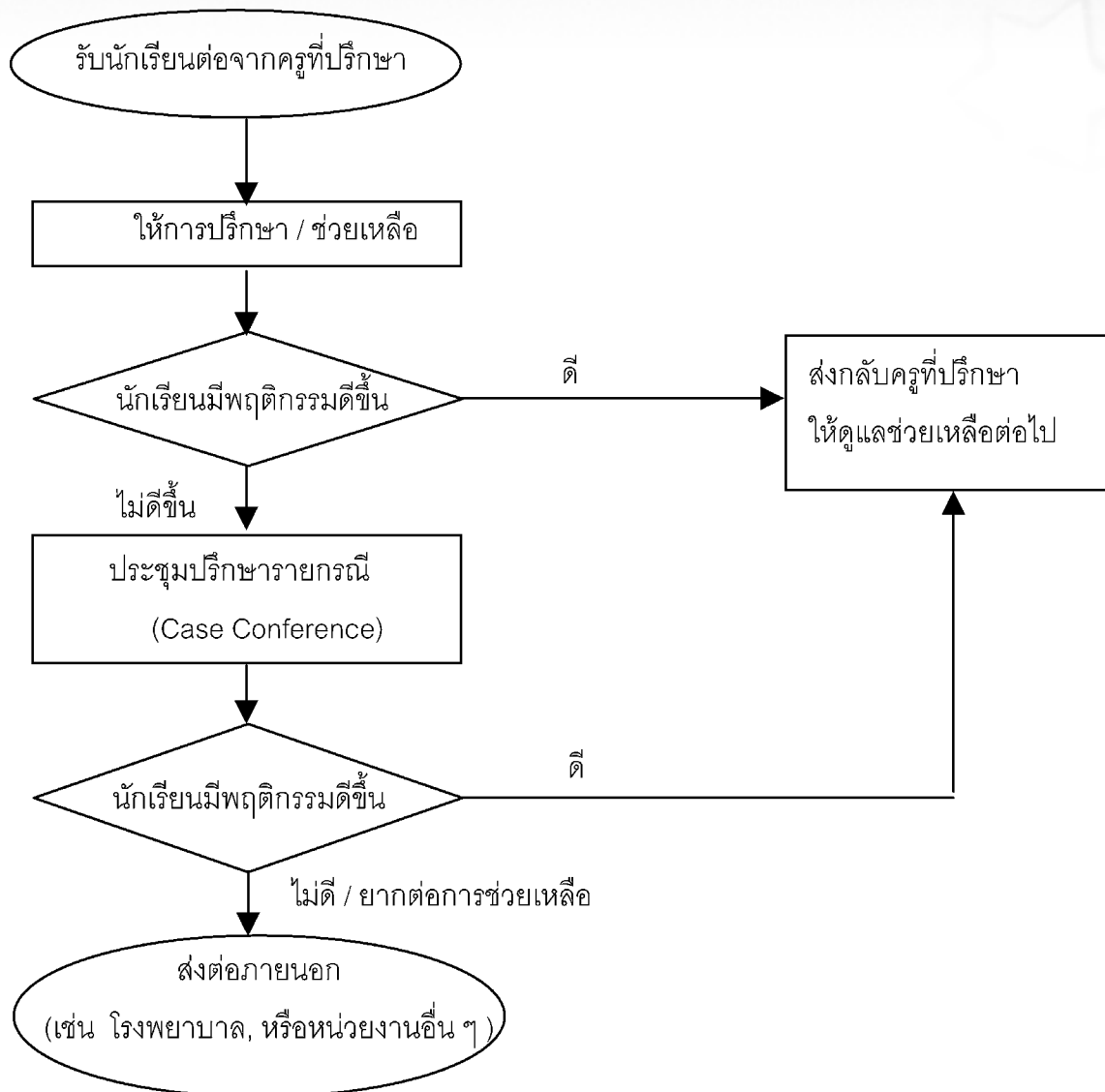
1. แนวคิดเป็นการสร้างระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้เข้ากับระบบประกันคุณภาพการศึกษา และการบริหารทั้งระบบโรงเรียน อาศัยศักยภาพและความสัมพันธ์ของนักเรียน ที่มีกับครูที่ปรึกษา ครูแนะแนวและฝ่ายปกครอง โดยดำเนินการตาม 4 ขั้นตอน ดังนี้

1) การวางระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน (Plan) ตามแผนภาพ

ก. แผนภาพแสดงแนวทางการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของครูที่ปรึกษา



ข. แผนภาพแสดงแนวทางเพื่อช่วยเหลือแก้ไขปัญหานักเรียนของครูแนะแนว/ฝ่ายปกครอง



2) การดำเนินการตามระบบ (Do)

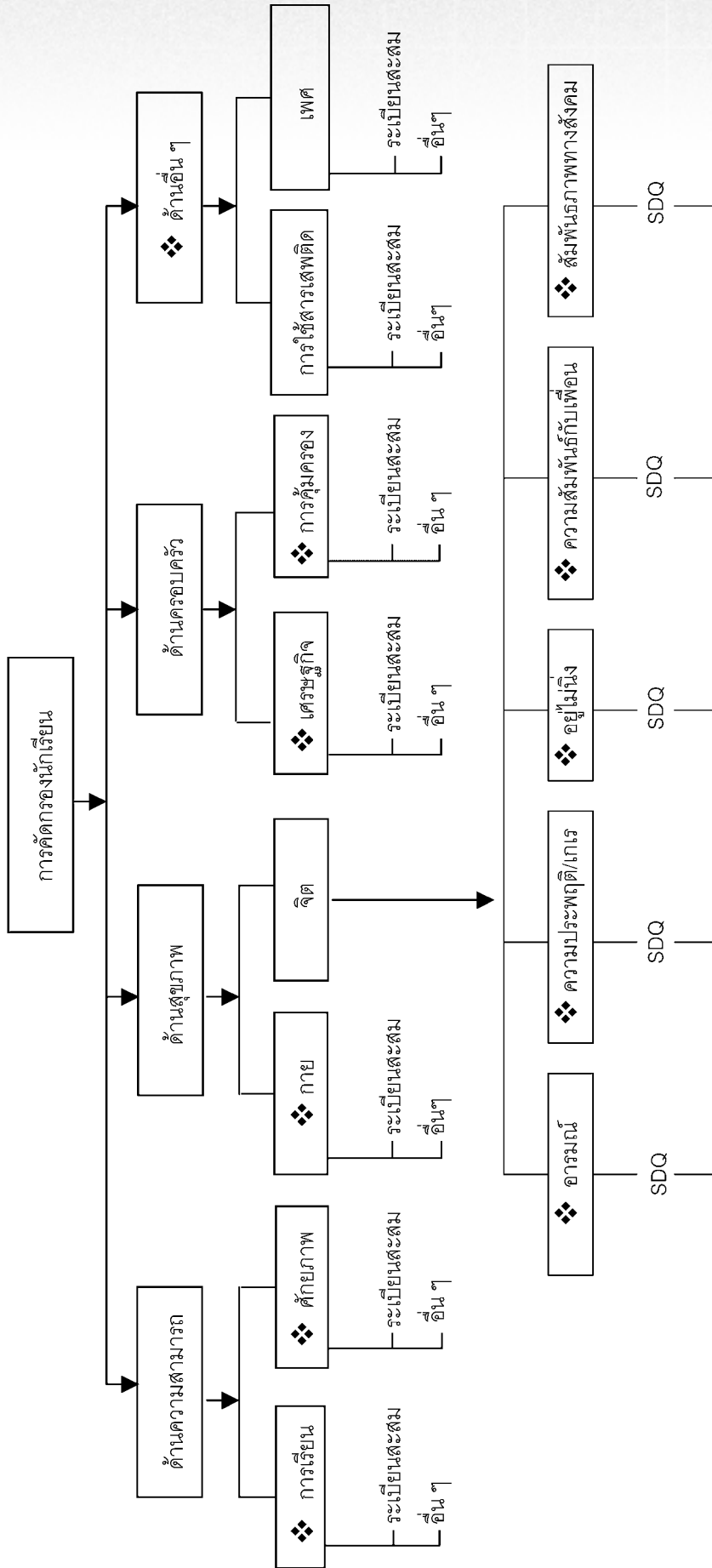
3) การประเมินระบบ (Check) โดยมีการประเมินตรวจสอบตนเองเป็นประจำของทีมครูที่ปรึกษา และการประเมินเพื่อทบทวนของโรงเรียนเป็นระยะ

4) การปรับปรุงพัฒนา (Act) อันเป็นผลจากการประเมิน

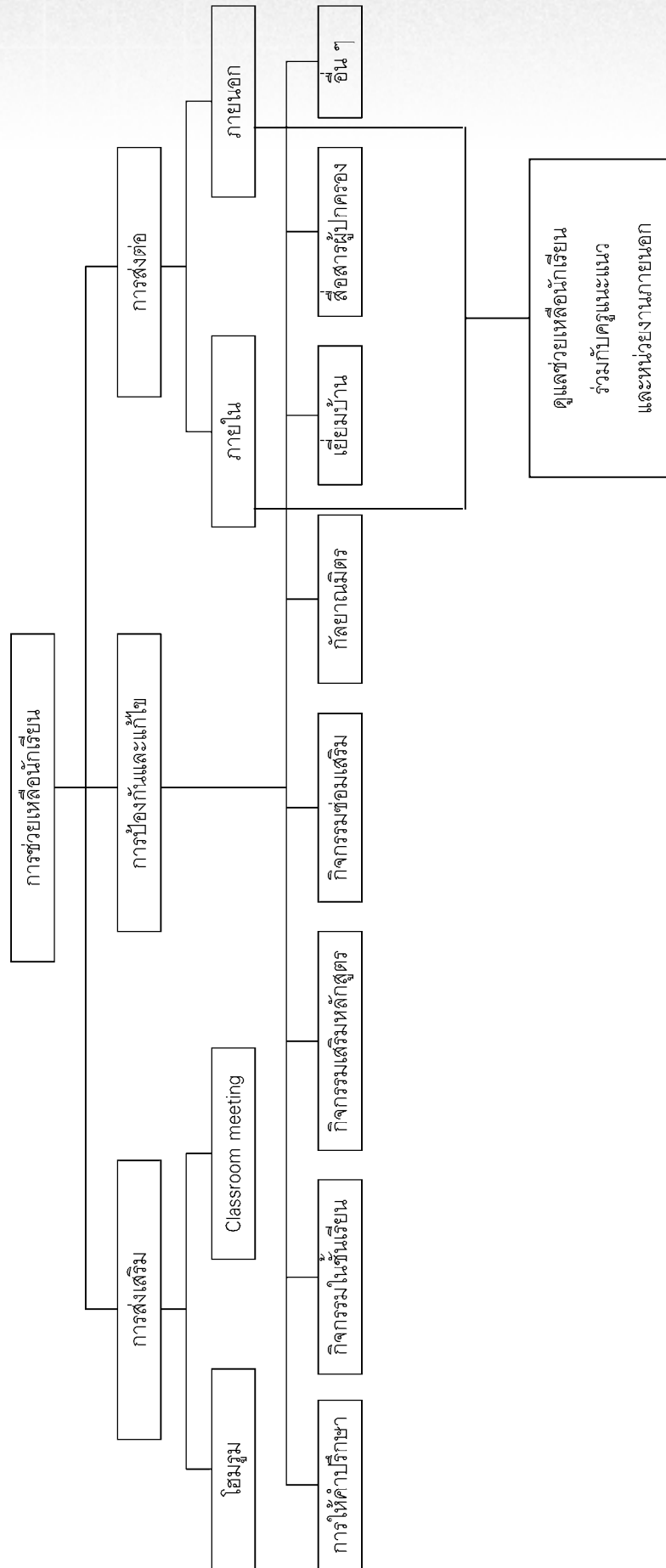


การคัดกรองครูที่ปรึกษาจะคัดกรองนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มมีปัญหา จากข้อมูลใหญ่ๆ 4 ด้าน คือ ด้านความสามารถ ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัวและอื่นๆ โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากระเบียบสะสมของนักเรียน การใช้แบบสำรวจพฤติกรรม (SDQ : Strengths and Difficulties Questionnaire) ดังแผนภาพ “การคัดกรองนักเรียน”

(หมายเหตุ วิทยากรสามารถศึกษารายละเอียดการใช้แบบประเมิน SDQ ได้จากคู่มือที่ปรึกษา “ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน” หรือ ศึกษาจากหนังสือ “ก้าวใหม่ : งานสุขภาพจิตโรงเรียน”)



บันทึกงานใน → สมรรถภาพช่วยเหลือนักเรียน → แบบคัดกรองและช่วยเหลือ (เฉพาะนักเรียนที่มีเสี่ยง/มีปัญหา)



## แผนการสอน

### เรื่อง การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคลและการคัดกรอง

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญของการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคลและการคัดกรอง
2. วิเคราะห์การใช้เครื่องมือในการรู้จักนักเรียนและการคัดกรอง

#### สาระสำคัญ

การรู้ข้อมูลที่จำเป็นเกี่ยวกับนักเรียนเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ครูที่ปรึกษามีความเข้าใจนักเรียนมากขึ้น สามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อการคัดกรองนักเรียน เป็นประโยชน์ในการส่งเสริม การป้องกัน และแก้ไขปัญหาของนักเรียนได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ มิใช่การใช้ความรู้สึกหรือการคาดเดาโดยเฉพาะในการแก้ปัญหานักเรียน ซึ่งจะทำให้เกิดข้อผิดพลาดต่อการช่วยเหลือนักเรียนหรือเกิดได้น้อยที่สุด

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ความคิดรวบยอด/ ประสบการณ์</b> กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	1. วิทยากรบรรยาย : การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล และการคัดกรอง 2. ชมวิดีโอ : กรณีตัวอย่าง “เตี้ย”	- แผ่นใส - วิดีทัศน์
<b>สะท้อนความคิด อภิปราย/ ประยุกต์แนวคิด</b> กลุ่ม 3-4 คน (30 นาที)	3. แบ่งกลุ่ม 3-4 คน 4. แจกใบงาน ใบงาน 1.1, 1.2 และ 1.3	- ใบงาน : 1.1 ระเบียบสะสม 1.2 แบบประเมินพฤติกรรม 1.3 บันทึกการคัดกรอง
<b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ (25 นาที)	5. ผู้แทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม 6. วิทยากรสรุปและบรรยายเพิ่มเติมเรื่องกระบวนการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต	- แผ่นใส - ใบความรู้

## ใบงาน

แบ่งกลุ่ม 3-4 คน ร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

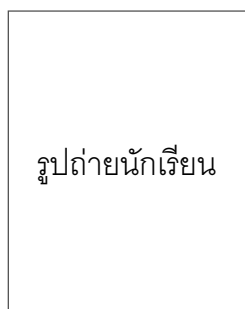
1. วิเคราะห์ระเบียบสะสมของ “เตี้ย” และจัดทำให้เป็นระเบียบสะสมที่สมบูรณ์ (ใบงาน 1.1)
2. วิเคราะห์แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน (SDQ) และแปลผลแบบประเมิน (ใบงาน 1.2)
3. ก. ศึกษาระเบียบสะสม และแบบประเมินพฤติกรรม (SDQ) จากข้อ 1, 2 และศึกษาเกณฑ์การคัดกรองนักเรียน จากเอกสารตัวอย่างเกณฑ์การคัดกรองนักเรียน  
ข. กรอกรผลการศึกษาคัดกรองนักเรียน “กรณีศึกษาเตี้ย” ลงในแบบบันทึกการคัดกรอง (ใบงาน 1.3)

(เวลา 30 นาที)

ใบงาน 1.1  
ตัวอย่าง  
ระเบียบสะสมของระดับประถมศึกษา



ระเบียบสะสม



ชื่อนักเรียน..... นายพชชัย ประพันธ์พงษ์..... เลขประจำตัว..... 1 2 3 4 5  
ปีการศึกษา..... 2543..... ชั้น..... ม.4/3..... เลขที่..... 5..... ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... นางอัมรินทร์ บุญวิทักษ์.....  
ปีการศึกษา..... 2544..... ชั้น..... ม.5/6..... เลขที่..... 7..... ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... นางสุชัชชณ นิ่มตา.....  
ปีการศึกษา..... 2545..... ชั้น..... ม.6/7..... เลขที่..... 9..... ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... นางกัญชามา วิชาชนันนิชกิช

(เริ่มใช้ระเบียบนี้เมื่อ วันที่..... 16.....เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ..... 2543.....)

## ตัวอย่าง

### 1. ข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ-นามสกุล..... นายพรชัย ประพันธ์พจน์..... ชื่อเล่น..... เต๋ย..... อายุ..... 16..... ปี  
เกิดวันที่..... 7..... เดือน..... พฤศจิกายน..... พ.ศ. 2527..... เชื้อชาติ..... ไทย..... สัญชาติ..... ไทย..... ศาสนา..... พุทธ.....  
ภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัด..... กทม..... ที่อยู่ปัจจุบัน..... 145/12 ถนนพหลโยธิน 2 แขวงสามต้น  
เขตบางขุนเทียน..... กทม..... โทรศัพท์..... 4152245.....  
ปัจจุบันพักอยู่กับ  บิดาและมารดา  บิดา  มารดา  อื่นๆ (ระบุ).....  
ลักษณะของที่อยู่  บ้านส่วนตัว  บ้านเช่า  หอพัก  ห้องเช่า  อื่นๆ (ระบุ).....  
นักเรียนเดินทางมาโรงเรียนโดย  รถประจำทาง  เดิน  อื่นๆ..... ใช้ระยะเวลาเดินทาง..... 15..... นาที  
นักเรียนได้รับค่าใช้จ่าจาก..... บิดา..... เป็นเงิน..... 50..... บาท/วัน, เดือน  อื่นๆ (ระบุ).....  
 ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับ..... 15..... บาท/วัน  ค่าอาหารเช้า-กลางวัน..... บาท/วัน  อื่นๆ.....  
เพื่อนในโรงเรียนที่นักเรียนสนิทมากที่สุดชื่อ-นามสกุล..... นายสมศักดิ์ ชัดดี..... เป็นนักเรียนชั้น..... ม.6..... ห้อง..... 6/4.....  
เพื่อนที่อยู่ใกล้เคียงหรือรู้จักบ้านของนักเรียน ชื่อ-นามสกุล..... นายเตชฯ สงวนนามวล..... เป็นนักเรียนชั้น..... ม.4..... ห้อง..... 4/1.....

ชั้น	สิ่งที่นักเรียนภาคภูมิใจในตนเอง	สิ่งที่นักเรียนอยากปรับปรุงแก้ไข	สิ่งที่นักเรียนต้องการให้โรงเรียน/ครู ช่วยเหลือ
ม.4			
ม.5			
ม.6			

ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง

วัน/เดือน/ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

## ตัวอย่าง

### 2. ข้อมูลด้านครอบครัว

ชื่อ-นามสกุล	อายุ (ปี)	การศึกษา	อาชีพ	รายได้/เดือน	ที่อยู่หรือที่ทำงาน	โทรศัพท์
บิดา นายวิระ	46	ปริญญาตรี	ผู้จัดการบริษัท	25,000	63/4 ถ.สุขุมฯ	8878409
มารดา นางมาลี	42	ปริญญาตรี	แม่บ้าน	-	-	4152245
ผู้ปกครอง นายวิระ	46	ปริญญาตรี	ผู้จัดการ	25,000	63/4 ถ.สุขุมฯ	8878409

ผู้มีหน้าที่เป็นผู้ปกครอง คือ  บิดา  มารดา  ผู้อื่นซึ่งเกี่ยวข้องกับดังนี้.....  
 ที่อยู่ผู้ปกครอง..... 145/2 ถ.พระพาม 2 แสมดำ บางขุนเทียน โทรศัพท์..... 4152245

ปัจจุบันบิดามารดาของนักเรียน  อยู่ด้วยกัน  หย่าร้าง  แยกกันอยู่เพราะ.....  
 บิดาถึงแก่กรรม  มารดาถึงแก่กรรม  อื่นๆ ระบุ.....

ภาระหนี้สินของครอบครัว  มี  ไม่มี  
 ครอบครัวของนักเรียนมีสมาชิกทั้งหมด..... 4 .....คน ประกอบด้วย..... บิดา มารดา และน้องสาว.....  
 นักเรียนมีพี่น้องร่วมบิดาเดียวกัน..... 2 .....คน ต่างบิดา..... - .....คน ต่างมารดา..... - .....คน  
 โดยมีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกันเรียงลำดับดังนี้

ชื่อ-นามสกุล	อายุ (ปี)	การศึกษา	อาชีพ/ตำแหน่ง	รายได้/เดือน	สถานศึกษาหรือที่ทำงาน	สถานภาพ
1. นายพชชัย ประพันธ์พจน์	16	ม.4	นักเรียน	-	ร.ร.รัตนโกสินทร์	โสด
2. น.ส.ชชประวีณา	12	ม.1	นักเรียน	-	ร.ร.รัตนโกสินทร์	โสด
3.						
4.						
5.						

บุคคลในครอบครัวที่นักเรียนไว้ใจมากที่สุด ชื่อ-นามสกุล..... นางมาลี..... อายุ..... 42 .....ปี เกี่ยวข้องเป็น..... มารดา.....

ความสัมพันธ์ของครอบครัวระหว่างบิดามารดา  รักใคร่กันดี  ขัดแย้งทะเลาะกันบางครั้ง  
 ขัดแย้งทะเลาะกันบ่อยครั้ง  ขัดแย้งและทำร้ายร่างกายบางครั้ง  
 ขัดแย้งและทำร้ายร่างกายบ่อยครั้ง  อื่นๆ ระบุ..... บิดาป่วนลูกและไม่เข้าใจ

บุคคลในครอบครัวมีการใช้สารเสพติด  ไม่มี  
 มี เกี่ยวข้องเป็น..... กับนักเรียน ประเภทสารเสพติดที่ใช้คือ  
 บุหรี่  สุรา  ยาบ้า  อื่นๆ ระบุ.....

#### ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง

วัน เดือน ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ



## ตัวอย่าง

### 3. ข้อมูลด้านความสามารถ

#### 3.1 ผลการเรียนรู้

##### ก. โรงเรียนที่เคยศึกษา

จบชั้น	จากโรงเรียน	จังหวัด	ผลการเรียนเฉลี่ย
ป.6	ส.ศ.บางขุนเทียนศึกษา	กรุงเทพฯ	
ม. 3	ส.ศ.วัดนโกสินทร์ศรีสมโภช	"	2.8
ม.			
ม.			

##### ข. โรงเรียนที่ศึกษาในปัจจุบัน

ชั้นเรียน	ผลการเรียนเฉลี่ยกลุ่มวิชา							ผลการเรียนเฉลี่ย
	ไทย	สังคม	คณิต	วิทย์	อังกฤษ	.....	.....	
ชั้น ม.4 ภาคเรียนที่ 1	3.22	3.10	2.12	1.90	1.85			2.7
	3.31	3.20	2.01	1.71	1.42			2.5
ชั้น ..... ภาคเรียนที่ 1	2.71	2.41	1.80	1.50	1.02			2.2
	2.40	2.03	1.50	1.35	1.00			1.5
ชั้น ..... ภาคเรียนที่ 1								

##### ค. เจตคติต่อวิชาเรียน

วิชาที่ชอบเรียน 1)..... 2)..... 3)..... 4).....

วิชาที่ไม่ถนัด 1)..... 2)..... 3)..... 4).....

ง. วิชาที่เรียนได้ดี 1)..... 2)..... 3)..... 4).....

## ตัวอย่าง

### 3.2 ความสามารถอื่นๆ

ความสามารถที่มี 1)..... 2)..... 3)..... 4).....  
ผลงานดีเด่น 1)..... 2)..... 3)..... 4).....

### 3.3 รางวัล / ทู่นการศึกษา

ปีการศึกษา	รางวัล	ทู่นการศึกษา

### ข้อมูลเพิ่มเติม / เปลี่ยนแปลง

วัน เดือน ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

## ตัวอย่าง

### 4. ข้อมูลด้านสุขภาพ

นักเรียนมีเลือดหมู.....มีตำหนิที่เห็นชัดเจนคือ..... สีผิว.....  
 โรคประจำตัวที่เป็น.....วิธีแก้ไขเมื่อเกิดอาการคือ.....  
 โรคภูมิแพ้ที่เป็นคือ..... แพ้ยา.....ยาที่ใช้ประจำ.....  
 นักเรียนมีสายตา       ปกติ       สายตาสั้น       สายตาเอียง       อื่นๆ ระบุ.....  
 นักเรียนสวมแว่นตา       ใช่       ไม่ใช่  
 นักเรียนมีความบกพร่องทางการได้ยิน       มี       ไม่มี  
 นักเรียนมีความบกพร่องทางร่างกาย       มี       ไม่มี  
 เคยป่วยหนักหรือเคยประสบอุบัติเหตุขั้นร้ายแรงถึงขั้นเข้าโรงพยาบาล ดังนี้.....เมื่อ พ.ศ.....  
 บันทึกการเจริญเติบโตของร่างกาย (ให้บันทึกภาคเรียนละ 1 ครั้ง)

ชั้นเรียน	น้ำหนัก	ส่วนสูง			ผลการเรียนเฉลี่ยกลุ่มวิชา	อื่นๆ
ชั้น..... ภาคเรียนที่ 1						
	ภาคเรียนที่ 2					
ชั้น..... ภาคเรียนที่ 1						
	ภาคเรียนที่ 2					
ชั้น..... ภาคเรียนที่ 1						
	ภาคเรียนที่ 2					

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

**นักเรียนคิดว่าตนเองเป็นคน**

- วิตกกังวล    ป่วยง่าย    เครียด    มีอารมณ์ขัน    ซึมเศร้า    ร่าเริง  
 ท้อแท้    ขาดกำลังใจ    มีกำลังใจ    มองโลกตามความเป็นจริง  
 ลึกลับ    มีเป้าหมาย    เหงา    ก้าวร้าว    ยึดหยุ่น    ยึดแน่นแจ่มใส  
 ควบคุมตนเองได้    ว้าเหว่    อื่นๆ โปรดระบุ.....

**เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นนักเรียนมักจะ**

- เก็บไว้คนเดียว    ปรึกษาเพื่อน    แก้ปัญหาด้วยตนเอง    ปรึกษาครูอาจารย์  
 ปรึกษาบิดามารดา/ผู้ปกครอง    อื่นๆ โปรดระบุ.....

**นักเรียนมีคุณลักษณะด้าน**

- รับผิดชอบ    ตรงต่อเวลา    มีวินัย    กตัญญู    ซื่อสัตย์    อุดม  
 กล้าแสดงออก    มีน้ำใจ    พึ่งตนเอง    ประหยัด    ขยัน    มีมนุษยสัมพันธ์  
 ช่วยเหลือผู้อื่น    ใฝ่รู้ใฝ่เรียน    ปรับตัวง่าย    รู้จักใช้เวลา

**ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง**

วัน เดือน ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

## ตัวอย่าง

### 5. ข้อมูลด้านการวางแผนการศึกษาและอาชีพ

#### แบบบันทึกการวางแผนการศึกษาและอาชีพ ชั้น ม.1.....

นักเรียนประเมินตนเองในด้านต่างๆ ดังนี้

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| - ด้านสุขภาพ.....   | - ด้านเศรษฐกิจ.....   |
| - ด้านการเรียน..... | - ด้านความสามารถ..... |
| - ด้านความสนใจ..... | - ด้านบุคลิกภาพ.....  |
| - ด้านอื่นๆ .....   |                       |

นักเรียนมีความสนใจในอาชีพต่างๆ ดังต่อไปนี้ (เรียงจากมากไปหาน้อย) 1)..... 2)..... 3).....

ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้.....

และต้องการเลือกสถานศึกษาต่อดังนี้ อันดับ 1)..... อันดับ 2)..... อันดับ 3).....

ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้.....

#### แบบบันทึกการวางแผนการศึกษาและอาชีพ ชั้น ม.....

นักเรียนประเมินตนเองในด้านต่างๆ ดังนี้

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| - ด้านสุขภาพ.....   | - ด้านเศรษฐกิจ.....   |
| - ด้านการเรียน..... | - ด้านความสามารถ..... |
| - ด้านความสนใจ..... | - ด้านบุคลิกภาพ.....  |
| - ด้านอื่นๆ .....   |                       |

นักเรียนมีความสนใจในอาชีพต่างๆ ดังต่อไปนี้ (เรียงจากมากไปหาน้อย) 1)..... 2)..... 3).....

ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้.....

และต้องการเลือกสถานศึกษาต่อดังนี้ อันดับ 1)..... อันดับ 2)..... อันดับ 3).....

ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้.....

#### แบบบันทึกการวางแผนการศึกษาและอาชีพ ชั้น ม.....

นักเรียนประเมินตนเองในด้านต่างๆ ดังนี้

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| - ด้านสุขภาพ.....   | - ด้านเศรษฐกิจ.....   |
| - ด้านการเรียน..... | - ด้านความสามารถ..... |
| - ด้านความสนใจ..... | - ด้านบุคลิกภาพ.....  |
| - ด้านอื่นๆ .....   |                       |

นักเรียนมีความสนใจในอาชีพต่างๆ ดังต่อไปนี้ (เรียงจากมากไปหาน้อย) 1)..... 2)..... 3).....

ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้.....

และต้องการเลือกสถานศึกษาต่อดังนี้ อันดับ 1)..... อันดับ 2)..... อันดับ 3).....

ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้.....

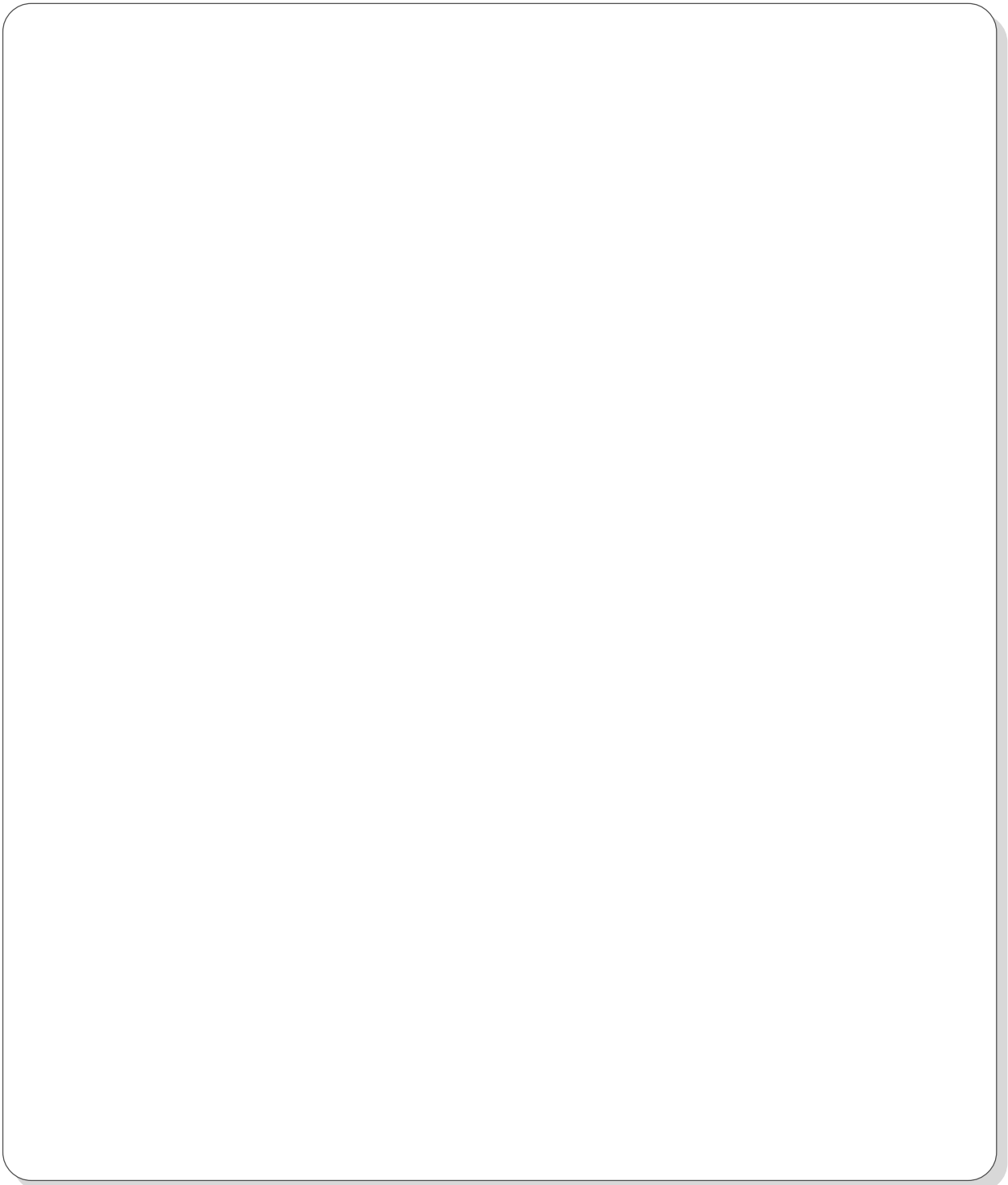
## ตัวอย่าง

### 6. แผนที่แสดงการเดินทางจากโรงเรียนไปบ้าน

ชื่อ - สกุล.....

ที่อยู่.....โทรศัพท์.....

ให้นักเรียนเขียนแผนที่แสดงการเดินทางจากโรงเรียนไปบ้าน



## ใบงาน 1.2

### แบบประเมินตนเอง (SDQ) (ฉบับนักเรียนประเมินตนเอง)

(ด้านหน้า)

ชื่อ-สกุล (ต.ช./ต.ญ.)..... นายเตี้ย..... ชั้น ป..... /..... เลขที่.....

วัน/เดือน/ปีเกิด..... 7 พฤศจิกายน 2527..... เพศ  ชาย  หญิง

**คำชี้แจง** ให้ทำเครื่องหมาย X ในช่องท้ายหัวข้อให้ครบทุกข้อ กรุณาตอบให้ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในช่วง 6 เดือน

พฤติกรรมประเมิน	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
1. ฉันพยายามจะทำตัวดีกับคนอื่น ฉันใส่ใจความรู้สึกคนอื่น	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ฉันอยู่ไม่นิ่ง ฉันนั่งนานๆ ไม่ได้	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ฉันปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบายบ่อยๆ	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ฉันเต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้คนอื่น (ของกิน เกม ปากกา เป็นต้น)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5. ฉันโกรธแค้น และมักอารมณ์เสีย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
6. ฉันชอบอยู่กับตัวเอง ฉันชอบเล่นคนเดียวหรืออยู่ตามลำพัง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
7. ฉันมักทำตามที่คุณอื่นบอก	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ฉันขี้กังวล	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
9. ใครๆ ก็ฟังฉันได้ถ้าเขาเสียใจ อารมณ์ไม่ดีหรือไม่สบายใจ	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. ฉันอยู่ไม่สุข วุ่นวาย	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. ฉันมีเพื่อนสนิท	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
12. ฉันมีเรื่องทะเลาะวิวาทบ่อย ฉันทำให้คนอื่นทำอย่างที่คุณต้องการได้	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. ฉันไม่มีความสุข ท้อแท้ ร้องไห้บ่อย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
14. เพื่อนๆ ส่วนมากชอบฉัน	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. ฉันวอกแวกง่าย ฉันรู้สึกว่าไม่มีสมาธิ	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. ฉันกังวลเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และเสียความเชื่อมั่นในตนเองง่าย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
17. ฉันใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
18. มีคนว่าฉันโกหก หรือขี้โกงง่ายๆ	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. เด็กๆ คนอื่น ล้อเลียนหรือรังแกฉัน	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. ฉันมักจะอาสาช่วยเหลือคนอื่น (พ่อแม่, ครู, เด็กคนอื่น)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. ฉันคิดก่อนทำ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
22. ฉันเอาของคนอื่นในบ้าน ที่โรงเรียน หรือที่อื่น	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. ฉันเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. ฉันขี้กลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
25. ฉันทำงานได้จนเสร็จ ความตั้งใจในการทำงานของฉันดี	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

เธอมีอย่างอื่นที่จะบอกอีกหรือไม่.....

คะแนนด้านที่ 1	9	แปลผล .....
คะแนนด้านที่ 2	3	แปลผล .....
คะแนนด้านที่ 3	3	แปลผล .....
คะแนนด้านที่ 4	4	แปลผล .....
รวมคะแนนทั้ง 4 ด้าน	19	แปลผล .....
คะแนนความสามารถทางสังคม	7	แปลผล .....

โดยรวมเธอคิดว่าตัวเองมีปัญหาในด้านใดด้านหนึ่งต่อไปนี้หรือไม่ :

ด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่น

- ไม่  ใช่ มีปัญหาเล็กน้อย  
 ใช่ มีปัญหาชัดเจน  ใช่ มีปัญหาอย่างมาก

ถ้าตอบว่า “ไม่” ไม่ต้องตอบข้อต่อไป

ถ้าเธอตอบ “ใช่” กรุณาตอบข้อต่อไปนี้

ปัญหานี้เกิดขึ้นมานานเท่าไรแล้ว

- น้อยกว่า 1 เดือน  1-5 เดือน  
 6-12 เดือน  มากกว่า 1 ปี

ปัญหานี้ทำให้เธอรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่

- ไม่เลย  เล็กน้อย  
 ค่อนข้างมาก  มาก

ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันของเธอในด้านต่างๆ ต่อไปนี้หรือไม่

	ไม่	เล็กน้อย	ค่อนข้างมาก	มาก
ความเป็นอยู่ที่บ้าน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
การคบเพื่อน	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
การเรียนในห้องเรียน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
กิจกรรมยามว่าง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

ปัญหานี้ทำให้คนรอบข้างเกิดความยุ่งยากหรือไม่ (ครอบครัว เพื่อน ครู เป็นต้น)

- ไม่เลย  เล็กน้อย  
 ค่อนข้างมาก  มาก

## ใบงาน 2.1.3

### บันทึกการคัดกรอง

#### แบบบันทึกสรุptionsข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล

(จากระเบียบนสะสม แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) และอื่นๆ)

ชื่อ-สกุล.....ชั้น ป. .... / ..... เลขที่.....

#### 1. ด้านการเรียน

กลุ่มปกติ

กลุ่มเสี่ยง

กลุ่มมีปัญหา

- ผลการเรียนเฉลี่ย 1.00-2.00
- มาเรียนสายมากกว่า 5 ครั้ง แต่ไม่เกิน 10 ครั้ง ใน 1 ภาคเรียน
- ไม่เข้าเรียนในวิชาต่างๆ 3-5 ครั้ง ต่อ 1 รายวิชา
- มี 0 ร มส. 1-5 วิชา ใน 1 ภาคเรียน
- อ่านหนังสือไม่คล่อง
- อื่นๆ คือ.....

- ผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 1.00
- อ่านหนังสือไม่ออก
- เขียนหนังสือไม่ถูกต้อง สะกดคำผิดแม้แต่คำง่ายๆ
- ไม่เข้าใจในบทเรียนทุกวิชา
- ไม่เข้าเรียนในวิชาต่างๆ มากกว่า 5 ครั้ง ต่อ 1 วิชา
- มี 0 ร มส. มากกว่า 5 วิชา ใน 1 ภาคเรียน
- มาเรียนสายมากกว่า 10 ครั้ง ใน 1 ภาคเรียน
- อื่นๆ คือ.....

#### 2. ด้านความสามารถอื่นๆ

มี คือ.....

ไม่ชัดเจนในความสามารถด้านอื่น

#### 3. ด้านสุขภาพ

ปกติ

เสี่ยง

มีปัญหา

- น้ำหนักผิดปกติและไม่สัมพันธ์กับส่วนสูงหรืออายุ
- เจ็บป่วยบ่อยๆ
- ร่างกายไม่แข็งแรง
- อื่นๆ คือ.....

- ป่วยเป็นโรคร้ายแรง/เรื้อรัง หรือ
- มีความพิการทางกาย
- มีความบกพร่องทางการได้ยิน
- ความบกพร่องทางการมองเห็น
- ความเจ็บป่วยที่มีผลกระทบต่อการเรียน
- อื่นๆ คือ.....



#### 4. ด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรม (พิจารณาจากแบบประเมิน SDQ)

- 4.1 ด้านอารมณ์  ปกติ  เสี่ยง  มีปัญหา
- 4.2 ด้านความประพฤติ  ปกติ  เสี่ยง  มีปัญหา
- 4.3 ด้านพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง  ปกติ  เสี่ยง  มีปัญหา
- 4.4 ด้านบุคลิกภาพและความสัมพันธ์กับเพื่อน  ปกติ  เสี่ยง  มีปัญหา
- ผลรวมทั้ง 4 ด้าน**  ปกติ  เสี่ยง  มีปัญหา
- 4.5 ด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม  ปกติ  เสี่ยง  มีปัญหา

#### 5. ด้านเศรษฐกิจ

- ปกติ  เสี่ยง  มีปัญหา

- [ ] พ่อหรือแม่ตกงาน [ ] รายได้ครอบครัวต่ำกว่า 5,000 บาท/เดือน
- [ ] รายได้น้อย มีภาระหนี้สิน [ ] ไม่มีอาหารกลางวันรับประทาน
- [ ] ใช้จ่ายแบบฟุ่มเฟือย [ ] พ่อและแม่ตกงาน
- [ ] ได้เงินมาโรงเรียนวันละ.....บาท [ ] ไม่มีเงินซื้ออุปกรณ์การเรียน
- [ ] อื่นๆ คือ..... [ ] มีภาระหนี้สินจำนวนมาก
- [ ] อื่นๆ คือ..... [ ] อื่นๆ คือ.....

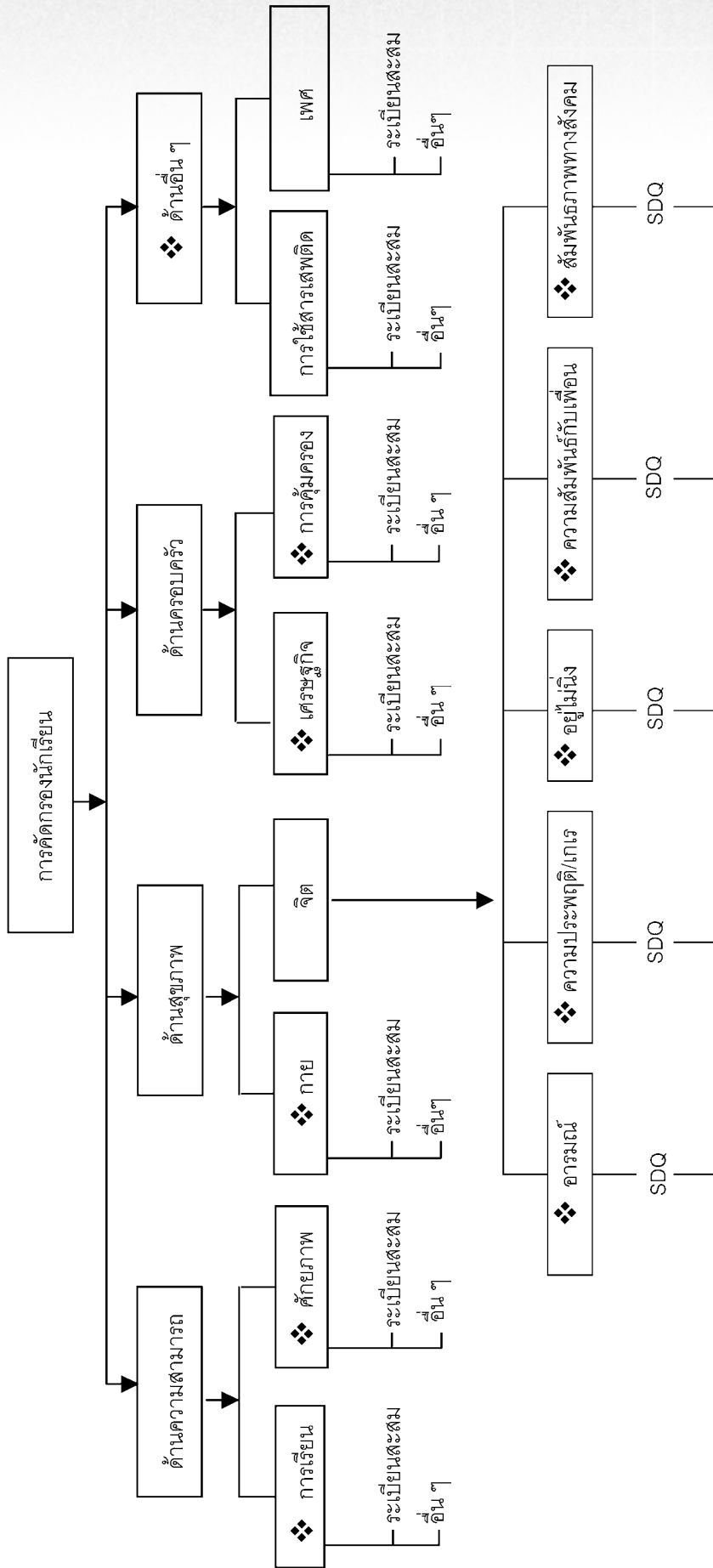
#### 6. ด้านการคุ้มครองนักเรียน

- ปกติ  เสี่ยง  มีปัญหา

- [ ] อยู่หอพัก [ ] ไม่มีผู้ดูแล
- [ ] พ่อแม่แยกทางกันหรือแต่งงานใหม่ [ ] มีบุคคลในครอบครัวใช้สารเสพติด/เล่นการพนัน
- [ ] มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อพ่อ หรือแม่ [ ] มีบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วยด้วยโรครุนแรง/เรื้อรัง
- [ ] อาชีพผู้ปกครอง [ ] มีความขัดแย้งและมีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว
- [ ] มีพฤติกรรมออกไปในทางชู้สาว [ ] มีการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- [ ] มีการใช้เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บางครั้ง [ ] มีการมั่วสุมทางเพศ
- [ ] มีการใช้สารเสพติดหรือเล่นการพนันในครอบครัว [ ] อื่นๆ คือ.....
- [ ] มีพฤติกรรมออกไปในทางชู้สาว [ ] อื่นๆ คือ.....
- [ ] อื่นๆ คือ.....

#### 7. ด้านอื่นๆ

- ด้านการใช้สารเสพติด  ปกติ  เสี่ยง  มีปัญหา
- ด้านเพศสัมพันธ์  ปกติ  เสี่ยง  มีปัญหา
- ด้านอื่นๆ ที่เสี่ยง/มีปัญหาคือ.....



บันทึกลงใน → สมุดการดูแลช่วยเหลือนักเรียน → แบบคัดกรองและช่วยเหลือ (เฉพาะนักเรียนที่มีเสียง/มีปัญหา)

## ตัวอย่าง

### เกณฑ์การคัดกรองนักเรียน

การคัดกรองนักเรียนเพื่อจัดเป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มช่วยเหลือนั้น ครูที่ปรึกษาสามารถวิเคราะห์ข้อมูลจากกระเปาะสนทนา SDQ และอื่นๆ ที่จัดทำเพิ่มเติม แต่ทั้งนี้โรงเรียนแต่ละแห่ง จำเป็นต้องประชุมครูเพื่อพิจารณาเกณฑ์การคัดกรองนักเรียน เพื่อให้ครูที่ปรึกษามีหลักในการคัดกรองนักเรียนตรงกันทั้งโรงเรียน ดังมีตัวอย่างต่อไปนี้

ข้อมูลนักเรียน	กลุ่มปกติ	กลุ่มเสี่ยง	กลุ่มช่วยเหลือ
<b>1. ด้านความสามารถ</b> 1.1 การเรียน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลการเรียนเฉลี่ย 2.00 ขึ้นไป</li> <li>- ไม่มี 0 ร มส ในทุกวิชา</li> <li>- ไม่เข้าเรียนในวิชาต่างๆ ไม่เกิน 3 ครั้ง ใน 1 วิชา</li> <li>- มาเรียนสายไม่เกิน 5 ครั้ง ใน 1 ภาคเรียน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลการเรียนเฉลี่ย 1.00-2.00</li> <li>- มาโรงเรียนสายมากกว่า 5 ครั้ง แต่ไม่เกิน 10 ครั้งใน 1 ภาคเรียน</li> <li>- ไม่เข้าเรียนในวิชาต่างๆ 3-5 ครั้ง ต่อ 1 วิชา</li> <li>- มี 0 ร มส 1-5 วิชา ใน 1 ภาคเรียน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 1.00</li> <li>- อ่านหนังสือไม่คล่อง</li> <li>- เขียนหนังสือไม่ถูกต้อง สะกดคำผิดแม้ค่าง่ายๆ</li> <li>- ไม่เข้าใจบทเรียนทุกวิชา</li> <li>- ไม่เข้าเรียนในวิชาต่างๆ มากกว่า 5 ครั้ง ต่อ 1 วิชา</li> <li>- มี 0 ร มส มากกว่า 5 วิชา ใน 1 ภาคเรียน</li> <li>- มาเรียนสายมากกว่า 10 ครั้ง ใน 1 ภาคเรียน</li> </ul>
1.2 ความสามารถพิเศษ	- ถ้านักเรียนมีความสามารถพิเศษ จะเป็นจุดแข็งของนักเรียนในทุกกลุ่ม		
<b>2. ด้านสุขภาพจิต</b> 2.1 สุขภาพกาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง สัมพันธ์กัน</li> <li>- ร่างกายแข็งแรง</li> <li>- ไม่มีโรคประจำตัว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- น้ำหนักผิดปกติและไม่สัมพันธ์กับส่วนสูงหรืออายุ</li> <li>- มีโรคประจำตัว หรือเจ็บป่วยบ่อยๆ</li> <li>- มีความพิการทางกาย หรือบกพร่องด้านการได้ยิน การฟัง การมองเห็น หรืออื่นๆ ทั้ง 3 ประการดังกล่าวมีผลกระทบต่อความสามารถด้านการเรียนในระดับเสี่ยง</li> </ul>	ป่วยเป็นโรคร้ายแรง/เรื้อรัง หรือมีความพิการทางกาย มีความบกพร่องทางการได้ยิน การมองเห็น และความเจ็บป่วยหรือบกพร่องดังกล่าวมีผลกระทบต่อความสามารถด้านการเรียนในระดับมีปัญหา

ข้อมูลนักเรียน	กลุ่มปกติ	กลุ่มเสี่ยง	กลุ่มช่วยเหลือ
2.2 สุขภาพจิต- พฤติกรรม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หากโรงเรียนใช้แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) ให้พิจารณาตามเกณฑ์ของ SDQ</li> <li>- หากโรงเรียนใช้เครื่องมืออื่นๆ เช่น แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ก็ให้ใช้เกณฑ์ของเครื่องมืออื่นๆ รวมทั้งการพิจารณาควบคู่กับข้อมูลอื่นๆ ที่มีเพิ่มเติม</li> </ul>		
<b>3. ด้านครอบครัว</b> 3.1 เศรษฐกิจ  3.2 การคุ้มครอง นักเรียน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครัวมีรายได้พอเพียงในการเลี้ยงครอบครัว</li> <li>- นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว</li> <li>- ที่พักอาศัยอยู่ในชุมชนที่ดี ไม่อยู่ใกล้แหล่งมั่วสุมหรือแหล่งเสียงอันตราย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รายได้ครอบครัว 2,001-10,000 บาทต่อเดือน</li> <li>- บิดาหรือมารดาตกงาน</li> <li>- มีภาระหนี้สินเป็นครั้งคราว</li> <li>- อยู่หอพัก</li> <li>- บิดา มารดา หย่าร้างหรือสมรสใหม่</li> <li>- ที่พักอยู่ในชุมชนแออัดหรือใกล้แหล่งมั่วสุมหรือแหล่งท่องเที่ยวกลางคืน</li> <li>- มีความขัดแย้งในครอบครัวหรือทะเลาะกันเป็นประจำ</li> <li>- มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อบิดาหรือมารดาใหม่</li> <li>- มีการใช้สารเสพติดหรือเล่นการพนันในครอบครัว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รายได้ครอบครัวต่ำกว่า 2,001 บาทต่อเดือน</li> <li>- ไม่มีอาหารกลางวันรับประทาน</li> <li>- ไม่มีเงินซื้ออุปกรณ์การเรียน</li> <li>- มีภาระหนี้สินจำนวนมากและมีตลอดทั้งปี</li> <li>- นักเรียนมีพื้นฐานด้านครอบครัวประการใด ประการหนึ่งหรือหลายประการในกลุ่มเสี่ยง และมีผลกระทบต่อความสามารถด้านการเรียนของนักเรียนในระดับมีปัญหาหรือมีปัญหาพฤติกรรมที่คัดกรองโดย SDQ แล้วพบว่าจัดอยู่ในระดับมีปัญหา</li> </ul>
4. ด้านอื่นๆ	<p>ไม่ใช้สารเสพติด ยกเว้นการดื่มเบียร์ สุรา หรือบุหรี่เป็นครั้งคราวเพื่อสังสรรค์และยังสามารถควบคุมตนเองได้</p>	<p>โรงเรียนพิจารณาเพิ่มเติมตามความเหมาะสม เช่น ทดลองใช้กัญชา ยาบ้า เป็นครั้งคราว</p>	<p>ติดยาเสพติด ได้แก่ บุหรี่ สุรา กัญชา ยาบ้า หรือสารเสพติดอื่นๆ</p>

## แบบสรุปการคัดกรองนักเรียนเป็นรายบุคคล/ห้องเรียน ชั้น ม.....

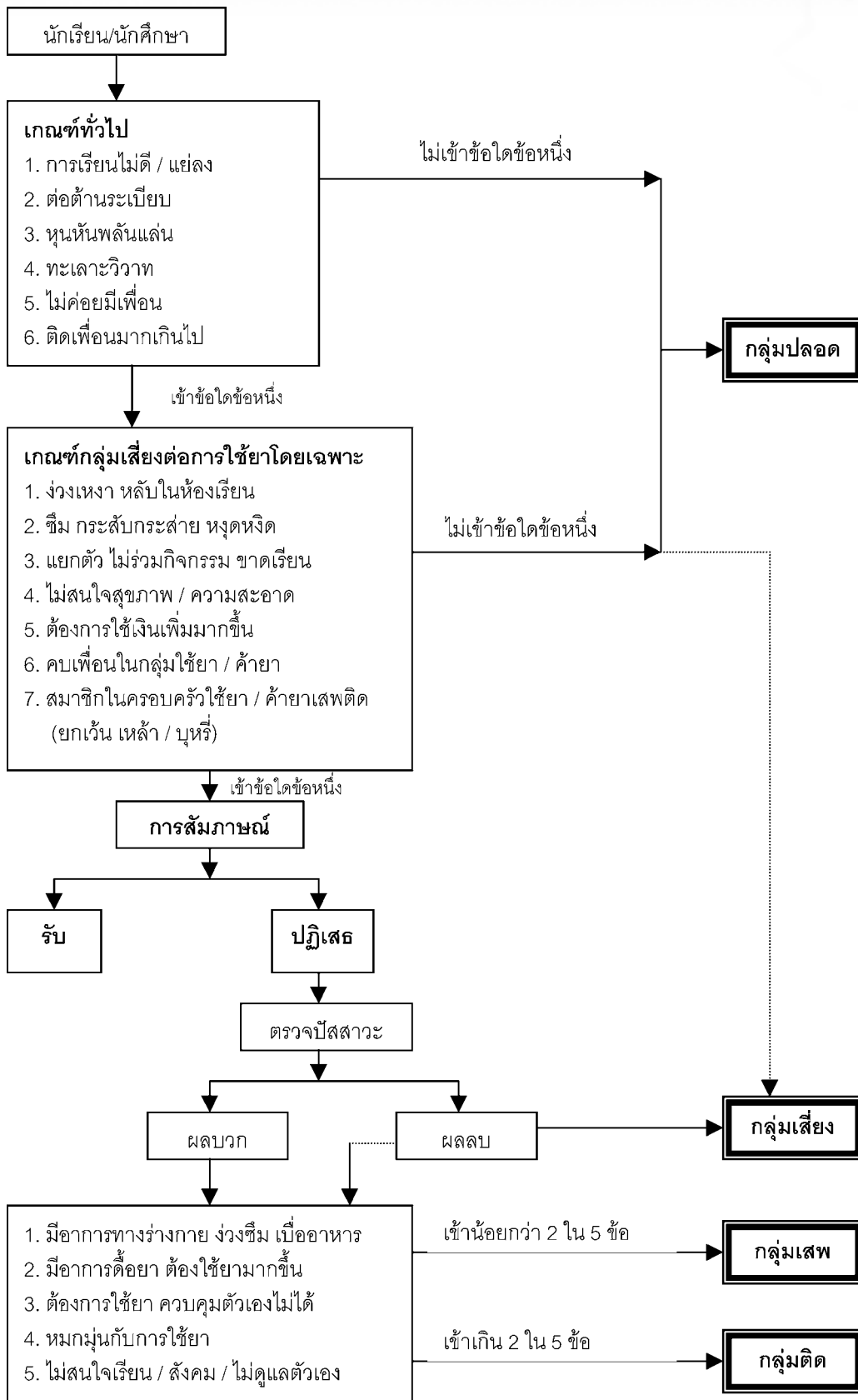
- คำชี้แจง**
1. ถ้านักเรียนจัดอยู่ในกลุ่มปกติ ให้ขีด ✓ ลงในช่องกลุ่มปกติ ถ้าไม่ ให้ขีด -
  2. ในช่องสัมพันธ์ทางสังคม ถ้าเป็นจุดแข็งให้ขีด ✓ ถ้าไม่ใช่ให้ขีด - และให้ระบุความสามารถพิเศษที่นักเรียนมีลงใบต่อความสามารถพิเศษ
  3. ถ้านักเรียนมีภาวะเสี่ยงหรือมีปัญหาต้องได้รับการช่วยเหลือในด้านใด ให้เขียน ส. (เสียง) หรือ ข. (ช่วยเหลือ) ลงในช่องนั้น ๆ
  4. หากนักเรียนมีปัญหาต้องช่วยเหลือ แม้เพียง 1 ด้าน ก็ให้จัดอยู่ในกลุ่มช่วยเหลือ

ชื่อ - นามสกุล	กลุ่มปกติ	สัมพันธ์ทางสังคม เป็นจุดแข็ง	มีความสามารถพิเศษ	มี		กลุ่มเสี่ยง / มีปัญหา				ด้านครอบครัว		ปัญหาด้านอื่น ที่พบเพิ่มเติม
				ด้าน การเรียน	ด้าน สุขภาพกาย	จิต : อารมณ์	ด้านสุขภาพกาย - จิต / พฤติกรรม	อยู่ไม่นิ่ง	ความสัมพันธ์ กับเพื่อน (เก็บตัว)	เศรษฐกิจ	การ คุ้มครอง นักเรียน	
	ส.....คน ข.....คน	ส.....คน ข.....คน	ส.....คน ข.....คน	ส.....คน ข.....คน	ส.....คน ข.....คน	ส.....คน ข.....คน	ส.....คน ข.....คน	ส.....คน ข.....คน	ส.....คน ข.....คน	ส.....คน ข.....คน	ส.....คน ข.....คน	ส.....คน ข.....คน
<b>รวม</b>												

- สรุป**
- ◆ จำนวนนักเรียนทั้งหมด.....คน แยกเป็นกลุ่มปกติ.....คน กลุ่มเสี่ยง.....คน กลุ่มมีปัญหา.....คน
  - ◆ แต่ละกลุ่มคิดเป็นค่าร้อยละจากจำนวนนักเรียนในความดูแล (ร้อยละ.....) (ร้อยละ.....คน) (ร้อยละ.....คน)
- ลงชื่อครูที่ปรึกษา.....ผู้สรุป  
วัน.....เดือน.....พ.ศ.....

# ใบความรู้

## กระบวนการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต



## กระบวนการคัดกรองและช่วยเหลือผู้เสพหรือติดยา

ขั้นตอน	เอกสารที่ใช้
1) การคัดกรองพฤติกรรมเพื่อหาความเสี่ยง	1) แนวทางการคัดกรองพฤติกรรมเพื่อหาความเสี่ยง 1.1 เกณฑ์การคัดกรองความเสี่ยงทั่วไป หรือใช้ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน 1.2 เกณฑ์การคัดกรองความเสี่ยงต่อการใช้ยาบ้า โดยเฉพาะ
2) การสัมภาษณ์กลุ่มเสี่ยงหาผู้ที่ยอมรับ	2) แนวทางการสัมภาษณ์
3) ตรวจปัสสาวะกลุ่มเสี่ยง	3) แนวทางการตรวจปัสสาวะ 3.1 การตรวจคัดกรองเบื้องต้น 3.2 การตรวจยืนยัน
4) การแยกกลุ่มเสพจากกลุ่มติดยา	4) แนวทางการแยกเด็กที่เสพยาออกจากเด็กที่ติดยา
5) การรักษาผู้ที่เสพหรือติดยา	5) แนวทางการรักษาผู้ที่เสพหรือติดยา 5.1 การรักษาผู้เสพยาบ้า 5.2 การรักษาผู้ติดยา
6) การติดตามและประเมินผลผู้ที่ได้รับการรักษา	6) แนวทางการติดตามและประเมินผล

## 1) แนวทางการคัดกรองพฤติกรรมเพื่อหากลุ่มเสี่ยง

เป็นการคัดกรองโดยอาศัยพฤติกรรมโดยครูที่ปรึกษา ซึ่งรู้จักเด็กนักเรียนดี โดยคัดนักเรียนเป็น 2 ขั้นตอน คือ ดูกลุ่มเสี่ยงทั่วไป แล้วจึงนำมาดูกลุ่มเสี่ยงต่อการใช้ยาบ้าโดยเฉพาะ

การคัดกรองกลุ่มเสี่ยง

1.1 เกณฑ์ทั่วไป : นักเรียนที่ควรให้ความสนใจมาคัดกรองเฉพาะ เมื่อมีลักษณะข้อใดข้อหนึ่งต่อไปนี้

1. ผลการเรียนไม่ดี หรือแย่ง
2. พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง
  - 2.1) ดื้อ ต่อต้านกฎระเบียบ
  - 2.2) หนีหั้นพลันเล่น สมาริชั่น
  - 2.3) ทะเลาะวิวาทบ่อย
  - 2.4) ไม่ค่อยมีเพื่อน หรือติดเพื่อนมากเกินไป

หรือใช้ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของกรมสุขภาพจิต ร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการ

1.2 เกณฑ์กลุ่มเสี่ยงต่อการใช้ยาบ้าโดยเฉพาะ จากนักเรียนที่เข้าเกณฑ์ทั่วไป หากเข้าเกณฑ์เฉพาะข้อใดข้อหนึ่งก็อยู่ในกลุ่มที่จะต้องสัมภาษณ์

1. ง่วงเหงา หลับในห้องเรียนบ่อย
2. ซึม ไม่กระตือรือร้น หรือกระสับกระส่ายในเวลาเรียน หงุดหงิดก้าวร้าวมากขึ้น
3. แยกตัว ไม่สนใจร่วมกิจกรรมที่เคยทำ หรือหลบเลี่ยงกิจกรรมต่างๆ ขาดความรับผิดชอบหรือขาดเรียน
4. ไม่สนใจดูแลสุขภาพ หรือความสะอาดของร่างกายตนเอง
5. ต้องการใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ใช้วิธีการไม่เหมาะสม เช่น ช่มชู้ ขโมย
6. คบกับกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาบ้า หรือค้ายา
7. สมาชิกในครอบครัวใช้ยาบ้าหรือค้ายา



## 2) แนวทางการสัมภาษณ์

เมื่อครูที่ปรึกษาแยกกลุ่มเสี่ยงต่อการใช้ยาโดยเฉพาะออกมาแล้วให้นำเด็กมาสัมภาษณ์รายบุคคล โดยมีแนวทางการสัมภาษณ์ ดังนี้

1) ทักทายและสวัสดีกับเด็ก

2) พูดเกริ่นนำกับนักเรียนโดยตรงไปตรงมา ทำนองนี้

“ครูมีเรื่องเป็นห่วงเธอมากเรื่องหนึ่ง ครูสังเกตเห็นว่าเธอมีการ.....(ระบุสิ่งที่พบตามข้อ 1.2) ครูคิดว่า เป็นอาการของการใช้ยา อยากถามเธอว่า เธอใช้มานานเท่าไร”

การถามเช่นนี้ เรียกว่าเป็นการถามดัก ซึ่งจะทำให้เด็กที่ใช้ยาบ้ายอมรับได้ง่าย โดยไม่ได้แย่ง

3) ในกรณีที่นักเรียนยอมรับ ครูควรสอบถามข้อมูลพื้นฐาน ดังต่อไปนี้

1.1 เธอใช้มานานเท่าไร (.....เดือน) หรือ.....วัน หากไม่ถึงเดือน

1.2 ระยะเวลา 1 เดือนสุดท้าย เธอใช้บ่อยเท่าไร (สัปดาห์ละ.....ครั้ง)

1.3 ใช้วันละกี่เม็ด (.....เม็ด)

ถ้าใช้แทบทุกวัน วันละกี่เม็ดก็ตาม ควรพิจารณาว่าเป็นกลุ่มที่ติดยา หากใช้ไม่มากกว่าสัปดาห์ละ 1-2 วัน ครั้งละ 1-2 เม็ด แสดงว่าเป็นผู้เสพยา (ดูรายละเอียดใน 4 แนวทางการแยกเด็กที่เสพยาออกจากเด็กที่ติดยา)

ทั้งนี้ควรแนะนำทำนองนี้ “ครูเข้าใจว่าเธอคงคิดว่าจะเลิกเองได้ไม่ยาก แต่อันที่จริงเมื่อใช้ยาบ้าไประยะหนึ่งจะทำให้สมองติดยา ซึ่งจะต้องการการรักษา มิฉะนั้นสมองจะถูกทำลาย และเป็นผลเสียต่ออนาคตของเธอ และทำลายความหวังของครอบครัว โรงเรียนได้เตรียมจัดการรักษาให้เธอดังนี้.....”

4) ในกรณีที่เด็กไม่ยอมรับ จะต้องขอตรวจปัสสาวะโดยใช้คำพูดทำนองนี้

“ถึงแม้เธอจะเชื่อว่าตนเองไม่ได้เสพยาครูก็ยังมีความจำเป็นที่จะต้องขอตรวจปัสสาวะเพื่อความสบายใจของครูและเธอเองด้วย ทางโรงเรียนได้นัดหมายการตรวจดังนี้.....”

## 3) แนวทางการตรวจปัสสาวะ

เป็นการเก็บปัสสาวะครั้งเดียว แต่ในรายที่ผลบวกจะดำเนินเป็น 2 ขั้นตอน เพื่อความประหยัดและถูกต้องดังนี้

3.1 การตรวจคัดกรองเบื้องต้นโดยอิมมูโนเอสเสซของบริษัทเอกชนใดบริษัทหนึ่ง ผลบวกปลอมจะมี 5-6 % จึงต้องส่งปัสสาวะไปตรวจในห้องปฏิบัติการ

3.2 การตรวจยืนยันโดยวิธีโครมาโตกราฟฟี โดยส่งผลบวกข้อที่ 2.1 ไปที่โรงพยาบาลศูนย์หรือโรงพยาบาลทั่วไปทุกแห่ง จะทราบผลใน 2-3 วัน ผลการตรวจเป็นที่ยุติว่ามีการใช้ยาบ้าแน่นอน

เมื่อพบว่าเด็กมีการใช้ยาบ้า ให้สัมภาษณ์ตามข้อ 2 แนวทางการสัมภาษณ์ ข้อที่ 3 เป็นต้นไป

## การเตรียมการเก็บตัวอย่างปัสสาวะ

การเตรียมการเก็บตัวอย่างปัสสาวะตรวจพิสูจน์เบื้องต้น ณ จุดตรวจ (Colour test)

บุคลากร (ครู / ตำรวจ)

- ★ เข้าใจความสำคัญของวิธีเก็บตัวอย่าง
- ★ เข้าใจความสำคัญของวิธีเก็บตัวอย่าง

สถานที่

ห้องสุขาหรือสถานที่ที่มีการเตรียมไว้

- ★ ใส่สีฟ้าลงในน้ำโถชักโครก หรือน้ำที่กักเก็บไว้ และปิดวาล์วก๊อกน้ำทุกแห่ง เพื่อป้องกันผู้รับการตรวจเอาน้ำส่วนอื่นไปผสมให้ปัสสาวะเจือจาง

อุปกรณ์

- ★ ขวดพลาสติกสะอาดแห้ง มีฝาปิด บรรจุประมาณ 60 ซีซี
- ★ อุปกรณ์สำหรับฉีกปิดฝาขวด (กระดาษขาว)
- ★ ฉลากปิดขวด ลงวันที่.....ชื่อ.....สกุล.....  
ลายมือผู้เก็บตัวอย่างปัสสาวะ ลายมือชื่อเจ้าของปัสสาวะ ใช้ปากกากันน้ำเขียน
- ★ แบบบันทึกประวัติ รายชื่อผู้เข้ารับการตรวจ  
ลักษณะปัสสาวะ ผลการตรวจเบื้องต้น

การดำเนินการ

- ★ ควบคุมดูแลให้ผู้เข้ารับการตรวจ ถ่ายปัสสาวะ ในขวดเก็บ 30 ซีซี
- ★ ควบคุมมิให้สับเปลี่ยนขวดหรือปลอมปน  
ใส่สารอื่นลงในปัสสาวะ
- ★ ปัสสาวะที่เก็บ ควรมีลักษณะใส ไม่ขุ่น สีปกติ เหลืองอ่อนหรือแก่

#### 4) แนวทางการแยกเด็กที่เสพยา (ใช้เป็นครั้งคราว) ออกจากเด็กที่ติดยาบ้า

ในกรณีที่เด็กยอมรับว่าใช้ยาบ้าหรือไม่ยอมรับ แต่ตรวจปัสสาวะพบยาบ้า เราสามารถแยกการเสพยาหรือติดยาออกจากกัน โดยการสัมภาษณ์หรือสังเกตอาการเท่านั้น การตรวจปัสสาวะไม่สามารถบอกได้ว่านักเรียนเสพยาหรือติดยา ตามหลักวิชาการควรมี 2 ใน 5 ข้อต่อไปนี้ แสดงถึงการติดยา

1. เมื่อหยุดใช้ยา มีอาการทางร่างกาย ได้แก่ ง่วงซึม เบื่ออาหาร ไม่อยากทำอะไร อารมณ์เศร้า หงุดหงิดง่าย
2. มีอาการติดยา คือ ใช้ยาในจำนวนที่มากขึ้น ทั้งปริมาณและความถี่
3. มีความต้องการใช้ยาโดยควบคุมตัวเองไม่ได้ (เช่น ทั้งๆ ที่รู้ว่ามียาเสพติดต่อร่างกาย ต้องทำผิดกฎหมายในการซื้อและหรือขายยา หรือต้องหาเงินมาโดยมิชอบ)
4. หมกมุ่นกับการใช้ยา มากกว่าทำกิจกรรมอื่นที่สำคัญกว่า
5. เสียการเรียน การงาน สังคม และดูแลตนเองแย่ในการปฏิบัติ หากเด็กใช้ยา แทบทุกวัน หรือทุกวัน จะวันละกี่เม็ดก็ตามถือว่าอยู่ในข่ายติดยา

#### 5) แนวทางการรักษา

##### 5.1 ผู้เสพยา (ใช้เป็นครั้งคราว)

โรงเรียนควรให้ครูที่ปรึกษานัดพบผู้ปกครองเพื่อแจ้งปัญหา ให้คำแนะนำ และให้กำลังใจเด็กที่ยังไม่ติดยา) การรักษาทำได้โดย

- 5.1.1 กิจกรรมค่ายบำบัดเบื้องต้น ซึ่งมีเนื้อหาที่เน้นการตระหนักถึงภัยของยาบ้า ความรู้ความเข้าใจเรื่องยาบ้า ทักษะในการจัดการกับความคิดถึงยาหรือยาบ้า ทักษะการปฏิเสธ และทักษะการวางแผนชีวิต
- 5.1.2 กลุ่มบำบัดโดยใช้จิตสังคมนำแบบย่อคือใช้กิจกรรมตามคู่มือการฝึกทักษะการเริ่มเลิกยา 12 ครั้ง

##### 5.2 ผู้ติดยา

ครูที่ปรึกษานัดพบผู้ปกครองเพื่อปรึกษาสาเหตุและแนวทางการช่วยเหลือควรแนะนำให้ นักเรียนได้รับการบำบัด โดยผู้ปกครองมีส่วนร่วมด้วย

- 5.2.1 บำบัดแบบจิตสังคมนำ (Matrix Program) ที่ประยุกต์ใช้ในสถานศึกษา ผู้บำบัดจะเป็นครูหรือเจ้าหน้าที่ที่ผ่านการอบรมจิตสังคมนำบำบัด และสามารถดำเนินการในโรงเรียนได้
- 5.2.2 เข้ารับการบำบัดแบบผู้ป่วยนอกในโรงพยาบาลสถานบริการที่เปิดบริการ จิตสังคมนำบำบัด (แบบ Matrix)

## 6) แนวทางทั่วไปในการติดตามและประเมินผลหลังการรักษา

### 6.1 กลุ่มเซพ (ไข้ยาคั้งคราว)

ครูที่ปรึกษาพบนักเรียนหรือครอบครัวและให้คำปรึกษา เมื่อสังเกตพบว่านักเรียน มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง หรือมีแนวโน้มจะกลับไปไข้ยาคั้งคราว พบเดือนละครั้งไปอีก 3 ครั้ง

ผู้มตรวจปัสสาวะทุก 3 เดือน โดยไม่บอกให้ทราบล่วงหน้า แต่ชี้แจงถึงความจำเป็นหรืออาจถือเป็นข้อกำหนดสำหรับนักเรียนที่เสพยาอีก 3 ครั้ง ถ้าพบผลบวกให้ส่งรักษาแบบผู้ติดยา

### 6.2 กลุ่มติดยา

ครูที่ปรึกษาติดตาม ประเมินนักเรียนหลังการรักษาโดย 1-2 เดือนแรกครูอาจพบและให้คำปรึกษานักเรียน 1-2 สัปดาห์ / ครั้ง และในช่วง 6 เดือนต่อไป เดือนละครั้ง

มีการบันทึกเก็บเป็นข้อมูลส่วนตัว (ลับ) ของนักเรียนแต่ละคนที่ได้รับการช่วยเหลือไว้ในแฟ้มของครู

ผู้มตรวจปัสสาวะ (ไม่บอกล่วงหน้า) เดือนละ 2 ครั้งทุกเดือนไปอีก 8 เดือน จนครบ 1 ปี หากพบผลบวกให้ส่งรักษาแบบผู้ติดยาซ้ำอีกครั้ง

## แผนการสอน

### เรื่อง การจัดกิจกรรมโฮมรูมสั้นและโฮมรูมยาว

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายความสำคัญและแนวทางการจัดกิจกรรมโฮมรูม
- วางแผนการจัดกิจกรรมโฮมรูมสั้นและโฮมรูมยาวไปใช้ในกิจกรรมส่งเสริมนักเรียน

#### สาระสำคัญ

การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมนักเรียนเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม โดยจัดบรรยากาศในห้องเรียนหรือนอกห้องเรียนให้เป็นเสมือนบ้านที่มีครูที่ปรึกษาและนักเรียนเป็นดั่งสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน และมีการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในด้านต่าง ๆ เช่น การรู้จักตนเองของนักเรียน การรู้จักผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม มีทักษะการตัดสินใจ การปรับตัว ฯลฯ จะช่วยให้ครูที่ปรึกษารู้จักนักเรียนมากขึ้น สามารถส่งเสริมความสามารถ และป้องกันปัญหานักเรียนได้อีกด้วย

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ประสบการณ์</b> กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรสุ่มถามสมาชิก 2-3 คนว่า “ในโรงเรียนของท่าน มีการจัดกิจกรรมโฮมรูมหรือไม่ ถ้าจัดจัดอย่างไร”	
<b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- บรรยายความสำคัญและแนวทางการจัดกิจกรรมโฮมรูมสั้นและโฮมรูมยาวโดยใช้กระบวนการกลุ่ม	- แผ่นใส + ใบความรู้
<b>ประสบการณ์</b> (20 นาที)	- สาธิตการจัดกิจกรรมโฮมรูมสั้นและโฮมรูมยาว - สุ่มถามสมาชิก 4-5 คน ว่ากิจกรรมสาธิตโฮมรูมสั้นและโฮมรูมยาว ได้ข้อคิดและประโยชน์อย่างไร	- แผนการจัดกิจกรรมโฮมรูมหรือวีดิทัศน์สาธิตการจัดกิจกรรมโฮมรูม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>สะท้อนความคิด อภิปราย และ ประยุกต์แนวคิด</b> กลุ่ม 4-5 คน (30 นาที)	- ให้สมาชิกจับกลุ่มๆ ละ 4-5 คน (ตามระดับชั้น) ศึกษาใบงานที่ 1 ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและวางแผนกิจกรรมโฮมรูมสั้นและโฮมรูมยาว บันทึกลงในใบงานที่ 1	- ใบงานที่ 1 และแผ่นใส เปล่ากลุ่มละ 2-3 แผ่น
<b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มนำเสนอในกลุ่มใหญ่ - วิชยากรสรุป และชื่นชมผลงานของกลุ่ม รวมทั้งสรุปแนวทางการจัดกิจกรรมโฮมรูมสั้นและโฮมรูมยาวไปใช้ในโรงเรียน	

### สื่อ/อุปกรณ์

- วิดีทัศน์เรื่อง “ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ม้วน 2”
- แผนการจัดกิจกรรมโฮมรูม (ศึกษาได้จากคู่มือครูที่ปรึกษา “ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน”)

# ใบงาน

## คำแนะนำ

สมาชิกจับกลุ่ม ๆ ละ 4-5 คน (ตามระดับชั้นการศึกษา) ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและวางแผนการจัดกิจกรรมโฮมรูมสั้นและโฮมรูมยาว (30 นาที) ดังนี้

### 1. แผนการจัดกิจกรรมโฮมรูมสั้น (ใน 1 สัปดาห์)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการ

## 2. แผนการจัดกิจกรรมโฮมรูมยาว (ใน 1 สัปดาห์)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการ





# ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมโฮมรูมยาว

## เรื่อง “คุณค่าแห่งชีวิต”

### จุดประสงค์

1. นักเรียนอธิบายภาพหรือสัญลักษณ์ที่ใช้แทนตัวเองได้
2. นักเรียนบอกข้อดีของตนเองได้
3. นักเรียนบอกข้อดีของเพื่อนได้
4. นักเรียนเกิดความคิด ความรู้สึกทางบวกต่อตนเองและต่อผู้อื่น

### สาระสำคัญ

ความต้องการทางจิตใจของมนุษย์มี 2 ประการคือ ประการแรกมนุษย์ทุกคนต้องการได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น ประการที่สอง มนุษย์ทุกคนต้องการรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้คนรู้สึกว่าตนเองมีค่า เกิดความมั่นคงทางจิตใจพร้อมที่จะพัฒนาตนเองในทางที่สร้างสรรค์ และพร้อมที่จะปรับปรุงข้อบกพร่อง ของตนเอง

จำนวนนักเรียน 1 ห้องเรียน

ระยะเวลา 1 คาบ

- สื่อ/อุปกรณ์
- 1) ใบงานคุณค่าแห่งชีวิต
  - 2) ใบความรู้ “ฉันคือฉัน”
  - 3) ปากกาเมจิกสี คนละ 1 แท่ง

### การดำเนินกิจกรรม

1. ครูกล่าวถึงประโยคที่ว่า “สรรพสิ่งในโลกนี้ล้วนมีประโยชน์ มีคุณค่า และต่างเกื้อกูลซึ่งกันและกัน”
2. สุ่มถามนักเรียน 2-3 คน ถาม “ประโยคนี้มีความหมายอย่างไร”
3. แจกใบงานที่ 1 “คุณค่าแห่งชีวิต” ให้นักเรียนสำรวจตนเอง แล้ววาดภาพ/สัญลักษณ์ที่ใช้แทนตัวนักเรียนเอง พร้อมคำอธิบายภาพประกอบ โดยแจกปากกาเมจิกคนละ 1 แท่ง (ใช้เวลา 10 นาที)
4. แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-6 คน ให้แต่ละคนนำเสนอภาพ/สัญลักษณ์ ของตนเอง พร้อมอธิบายความหมายว่าแทนตัวเองอย่างไร รวมทั้งบอกข้อดีของตนเอง โดยเพื่อนๆ ในกลุ่มช่วยเติมข้อดีเพิ่มเติม นักเรียนจดข้อดีที่เพื่อนเติมให้จนครบทุกคน

5. นักเรียนบันทึกความรู้สึกที่เพื่อนพูดถึงข้อดีของเรา
6. ครูสุ่มถามตัวแทนกลุ่มๆ ละ 1-2 คน ให้มานำเสนอหน้าชั้น
7. แจกใบงาน “ฉันคือฉัน” แล้วให้สรุปประเด็นที่สำคัญของบทความนี้
8. สุ่มถามนักเรียน 3-4 คน
9. นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

### การประเมินผล

1. รูปภาพ/สัญลักษณ์ที่นักเรียนวาดแทนตนเอง
2. การแสดงความคิดเห็น และการอภิปรายในกลุ่มย่อย
3. การนำเสนอผลงาน

## ใบงานที่ 1 คุณค่าแห่งชีวิต

ชื่อ - นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

1. ให้นักเรียนสำรวจตนเองและเขียนภาพหรือสัญลักษณ์ ที่แสดงถึงตัวตนของนักเรียนตามความเป็นจริง (โปรดใช้ปากกาสีเมจิก)

2. สัญลักษณ์แทนตัวฉันคือ .....

ความหมายของสัญลักษณ์ .....

.....

3. ในความคิดของฉันสิ่งที่ดีในตัวฉันคือ .....

.....

4. นักเรียนจับกลุ่มย่อยกลุ่มละ 4-5 คน ให้แต่ละคนอธิบายภาพหรือสัญลักษณ์ของตนเอง และสิ่งที่ดีของตนเองแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน โดยเพื่อนแต่ละคนช่วยกันเติมเต็มสิ่งที่ดีของเพื่อนทุกคน

5. ในความคิดของเพื่อนสิ่งที่ดีในตัวฉันคือ .....

.....

.....

6. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนพูดถึงสิ่งที่ดีในตัวเรา .....

.....

.....

7. นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ 1 “ฉันคือฉัน” แล้วอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8. ข้อคิดที่ได้จากการอ่านบทความนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ใบความรู้ที่ 1

## ฉัน คือ ฉัน

ฉัน คือ ฉัน  
ในโลกอันกว้างใหญ่นี้  
ไม่มีใครอีกแล้วที่จะเหมือนฉัน  
ฉันภูมิใจในตัวของฉัน  
บางคนมีรูปร่างและความคิดคล้ายๆ ฉันแต่ไม่มีใครเหมือนฉันเสียทีเดียว  
ดังนั้น สิ่งใดที่เกิดจากการกระทำของฉันเป็นของฉันอย่างแท้จริง  
เพราะฉันเองเป็นผู้เลือกที่จะทำ และฉันจะรับผิดชอบในทุกสิ่งที่ฉันได้ทำลงไป  
ฉันเป็นเจ้าของทุกสิ่ง ที่เกี่ยวกับตัวฉัน  
ร่างกาย.....รวมทั้งทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันได้กระทำลงไป  
จิตใจ.....รวมทั้งความคิดของฉัน  
ดวงตา.....รวมทั้งสิ่งทั้งหลายที่ฉันเห็น  
ความรู้สึก.....ไม่ว่าฉันจะรู้สึกอย่างไร  
โกรธ สนุกสนาน สับสน รัก ผิดหวัง หรือตื่นเต้นก็เป็นความรู้สึกของฉัน  
เสียงของฉัน ไม่ว่าจะดังหรือเบา  
คำพูด.....ทุกคำพูดที่ออกจากตัวฉัน สุภาพ อ่อนหวาน กระด้าง ถูกหรือผิด  
รวมทั้งการกระทำของฉัน ไม่ว่าจะต่อผู้อื่นหรือต่อตัวของฉันเอง  
ฉันเป็นเจ้าของความคิด ความหวัง ความกลัว ของฉัน  
ฉันเป็นเจ้าของตัวฉันเอง ไม่มีใครรู้จักฉันดีเท่าตัวเอง  
ฉันรักและซื่อสัตย์ต่อตัวฉันเอง ฉันจึงเลือกทำในสิ่งที่ฉันสนใจ  
ฉันรู้ว่า มีหลายสิ่งในตัวฉัน ที่ฉันเองยังไม่เข้าใจ และมีหลายสิ่งในตัวฉันที่ฉันยังไม่รู้จัก  
แต่ฉันยังรักตัวเอง เป็นเพื่อนที่ดีของตัวเอง ฉันคงจะเข้าใจตัวฉันเองได้ดีขึ้น  
เมื่อฉันมองย้อนกลับไปในอดีต สิ่งที่เคยๆ เห็น สิ่งที่เคยๆ รู้สึก  
มีหลายสิ่ง.....ที่ฉันคิดว่าไม่เหมาะสม  
ฉันสามารถรักษาส่วนที่ดีงาม และละทิ้งสิ่งที่ไม่เหมาะสม  
ฉัน.....ใฝ่รู้เพื่อหาความสมบูรณ์ของชีวิต  
ฉันเห็น รู้สึก ได้ยิน พูด ทำตามแบบของฉัน  
ฉันสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นด้วยวิธีของฉัน ฉันเป็นเจ้าของตัวฉัน  
ดังนั้น.....ฉันจึงสามารถปรับปรุง.....แก้ไขตัวฉันได้เอง  
ฉันเป็นคนที่มีสมบูรณ์ในแบบของฉัน  
ฉัน คือ ฉันเอง

รศ.ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล

## ความสำคัญของกิจกรรมโฮมรูม



กิจกรรมโฮมรูมเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ครูที่ปรึกษามีโอกาสคุ้นเคยและรู้จักนักเรียนในความดูแล ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้การดูแลช่วยเหลือนักเรียนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีบรรยากาศเสมือนบ้านที่มีครูที่ปรึกษา และนักเรียนเป็นเหมือนสมาชิกในครอบครัวเดียวกันและมีการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียน (เป็นสถานที่ที่พักใจสำหรับนักเรียนที่มีพื้นฐานครอบครัวไม่สมบูรณ์ และอาจกล่าวได้ว่าเป็นกิจกรรมที่สำคัญ

กว่าการเรียนการสอนวิชาการ เพราะหากนักเรียนมีปัญหาด้านอารมณ์ สังคม หรือจิตใจแล้วย่อมรบกวนสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน ยากที่จะเรียนรู้ได้อย่างเต็มกำลังความสามารถ)

# ปัจจัยที่มีผลต่อการออกแบบกิจกรรม

เพื่อให้กิจกรรมเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและสอดคล้องกับกิจกรรมในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน การออกแบบกิจกรรมโฮมรูม ควรให้ความสำคัญต่อสิ่งเหล่านี้

- ❖ กิจกรรมต่างๆ ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน เช่น การจัดทำระเบียบสะสมและ SDO การสัมภาษณ์ การเยี่ยมบ้าน การให้คำปรึกษา กิจกรรมในการแก้ปัญหา ฯลฯ
- ❖ ปัญหาและความต้องการของนักเรียน โดยการสำรวจ สังเกต และประเมินผลการจัดกิจกรรม
- ❖ แนวเนื้อหาเป็นเรื่องของทักษะชีวิต
- ❖ วิธีการใช้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) หลีกเลี่ยงการบอก ออกคำสั่ง หรือขู่ให้กลัว เพราะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้น้อย
- ❖ การประชุมตกลงของคณะกรรมการระดับชั้นซึ่งประกอบไปด้วยอาจารย์ที่ปรึกษาของระดับนั้นๆ
- ❖ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา และต้องการความพยายามอย่างต่อเนื่อง



กิจกรรมโฮมรูมสั้น 3 คาบ/สัปดาห์ จะจัดได้ประมาณ 50 คาบ/ภาคเรียน กิจกรรมโฮมรูมยาว 1 คาบ/สัปดาห์ จะจัดได้ประมาณ 15 คาบ/ภาคเรียน ครูที่ปรึกษาสามารถใช้เวลาโฮมรูมในการรู้จักและช่วยเหลือนักเรียนถึง 100 ชั่วโมง/ภาคเรียน)

# ใครเป็นผู้ออกแบบการจัดกิจกรรม

1. ครูที่ปรึกษา
2. คณะกรรมการระดับชั้น ครูที่ปรึกษาในระดับชั้น อาจร่วมกันจัดทำคู่มือไฮมรุม โดยครูที่ปรึกษาสามารถเลือก ปรับใช้กิจกรรม ได้ตามความเหมาะสมกับสภาพนักเรียนในห้องของตน
3. นักเรียน (โดยความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษา)

# เอกสารที่เกี่ยวข้อง

เอกสารหลักฐานในการดำเนินการเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินการเพราะนอกจากจะทำให้ผู้จัดกิจกรรมทำงานได้อย่างสะดวกยิ่งขึ้นแล้ว ยังเป็นการเตรียมเอกสารเพื่อรับการประเมินเพื่อทบทวน เอกสารมีดังนี้

- ❖ คู่มือการจัดกิจกรรมโฮมรูม ซึ่งประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมโฮมรูม, ปฏิทินการจัดกิจกรรมโฮมรูม และกิจกรรมโฮมรูมรายคาบ อาจทำเป็นแฟ้มไม่ต้องเย็บเล่มเพื่อเพิ่มเอกสาร
- ❖ แบบบันทึกผลการโฮมรูม
- ❖ แบบสำรวจความต้องการการโฮมรูม และแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมโฮมรูม



## แผนการสอน

### เรื่อง การประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน (Classroom meeting)

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เข้าใจ วิธีการ ประโยชน์ของการจัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน
2. สามารถวิเคราะห์ และจัดการประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน

#### สาระสำคัญ

การพบปะกันระหว่างครูที่ปรึกษากับผู้ปกครองนักเรียน เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน และร่วมมือกันดูแลช่วยเหลือนักเรียน ระหว่างบ้าน โรงเรียน และผู้ปกครองด้วยกัน จะทำให้นักเรียนได้รับความเอาใจใส่ดูแลมากขึ้น ทั้งการส่งเสริมให้นักเรียนมีคุณภาพมีความสามารถมากยิ่งขึ้น หรือร่วมมือกับโรงเรียนในการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาของนักเรียน

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ขั้นรู้ชัดเห็นจริง</b> ความคิดรวบยอด/ ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	1. บรรยายการประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน ความสำคัญและวิธีการและประโยชน์ ของการจัดประชุมผู้ปกครอง และ/หรือ นำเสนอด้วยวิดีโอทัศน์เรื่อง การจัดประชุม ผู้ปกครองชั้นเรียน พร้อมตัวอย่าง การจัดประชุม	แผ่นใส, วิดีทัศน์  วิดีโอทัศน์
<b>สะท้อนความคิด</b> อภิปราย กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	2. นำสมาชิกวิเคราะห์ตัวอย่างจากวิดีโอทัศน์	
<b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	3. วิทยากรและสมาชิกร่วมอภิปรายสรุป	

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ชั้นลงมือกระทำ</b> <b>ประยุกต์แนวคิด</b> กลุ่ม 8-10 คน 2 กลุ่ม (15 นาที)  กลุ่ม 8-10 คนเดิม (15 นาที)  <b>ความคิดรวบยอด</b> <b>กลุ่มใหญ่</b> (10 นาที)	4. ศึกษาใบงานแผนการจัดกิจกรรม classroom meeting กลุ่มที่ 1 วางแผนทำบทบาทสมมติ กลุ่มที่ 2 วางแผน สังเกตการณ์การทำ บทบาทสมมติ  5. กลุ่มที่ 1 แสดงบทบาทสมมติ กลุ่มที่ 2 สังเกตการณ์  6. ผู้แทนกลุ่มอภิปราย วิทยากรและสมาชิกร่วมอภิปรายสรุป	ใบงาน

### สื่อ/อุปกรณ์

คู่มือครูที่ปรึกษา “ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน”

วิดิทัศน์ “ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ม้วน 2”

## ใบงาน

แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม กลุ่มละ 8-10 คน วางแผนการจัดกิจกรรมการประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน  
Classroom meeting ดังนี้

**กลุ่มที่ 1** วางแผนจัดทำบทบาทสมมติ และแสดงบทบาทสมมติ

**กลุ่มที่ 2** วางแผนการสังเกตการณ์การจัดทำบทบาทสมมติ และสังเกตการณ์

## แผนการสอน

### เรื่อง การวิเคราะห์ปัญหาและช่วยเหลือนักเรียนเบื้องต้น

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. วิเคราะห์ปัญหาได้อย่างมีเทคนิควิธี
2. มีแนวทางในการช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหาเบื้องต้น และส่งต่อ

#### สาระสำคัญ

การช่วยเหลือเพื่อแก้ไขปัญหให้กับนักเรียนในกลุ่มมีปัญหาหรือการป้องกันปัญหาในกลุ่มเสี่ยงนั้นมีวิธีการต่างๆ หลายประการ ซึ่งครูจะต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละลักษณะปัญหาและคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียนด้วย เพื่อให้ให้นักเรียนในกลุ่มมีปัญหา และกลุ่มเสี่ยงมีโอกาสกลับมาเป็นเด็กกลุ่มปกติ โดยที่กลุ่มเสี่ยงไม่กลายเป็นกลุ่มมีปัญหา ทั้งนี้เพื่อสังคมที่เป็นสุขจากการมีเยาวชนเติบโตอย่างมีคุณภาพ

การช่วยเหลือนักเรียนของครูที่ปรึกษา อาศัยกิจกรรมที่สำคัญ 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมในห้องเรียน กิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน/จับคู่/จับกลุ่มนักเรียน กิจกรรมซ่อมเสริม และการสื่อสารกับผู้ปกครอง

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ขั้นรู้ชัดเห็นจริง</b> <b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	1. วิทยากรให้ความรู้เรื่อง - แนวทางการวิเคราะห์ปัญหานักเรียน - เทคนิคการวิเคราะห์ปัญหา - แนวการช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มเสี่ยง/ มีปัญหาเบื้องต้น	แผ่นใสหรือวีดิทัศน์เรื่อง การวิเคราะห์ปัญหาและ ช่วยเหลือนักเรียน
<b>ประสบการณ์</b> กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	2. วิทยากรเสนอวีดิทัศน์เรื่อง “บุญชัย”	วีดิทัศน์เรื่อง เบื้องหลัง ชีวิตของบุญชัย

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p><b>สะท้อนความคิด</b> <b>อภิปราย</b> กลุ่ม 3-4 คน (10 นาที)</p>	<p>3. แบ่งกลุ่มสมาชิกร่วมวิเคราะห์ปัญหาของ “บุญชัย” และแนวทางการช่วยเหลือ</p>	
<p><b>ชั้นลงมือกระทำ</b> <b>ประยุกต์แนวคิด</b> กลุ่ม 3-4 คน (30 นาที)</p>	<p>4. - แบ่งกลุ่มๆ ละ 3-4 คน เพื่อนำเสนอกรณี ปัญหาที่ผู้เข้าอบรมเคยมีประสบการณ์ และการช่วยเหลือคนละ 1 กรณีปัญหา</p> <p>- แต่ละกลุ่มเลือก 1 กรณีปัญหา เพื่อช่วยกันวางแผนแก้ไขปัญหา เพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่ หรือดำเนินการโดย</p> <p>- แบ่งกลุ่มๆ ละ 3-4 คน เพื่อวิเคราะห์ปัญหากลุ่มละ 1 กรณีปัญหา และพิจารณาแนวทางการช่วยเหลือนักเรียน</p>	<p>- บันทึกการวางแผนช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคล</p> <p>- ใบงาน 1 กรณีศึกษา 12 กรณี</p> <p>- บันทึกการวางแผนช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคล</p>
<p><b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ (10 นาที) (15 นาที)</p>	<p>5. สุ่มบางกลุ่มให้รายงาน แสดงความคิดเห็นร่วมกัน</p> <p>6. วิทยากรบรรยายเรื่องการส่งต่อนักเรียน (refer case) และทักษะพื้นฐานที่ครูควรมีเพื่อประสิทธิภาพในการช่วยเหลือนักเรียน โดยเฉพาะทักษะการปรึกษาเบื้องต้น หรือการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ</p> <p>7. อภิปราย ชักถาม และสรุป</p> <p>8. ผู้รับการอบรมตอบแบบประเมินผลการอบรม</p>	<p>- ผลงานของกลุ่ม</p> <p>- เนื้อหาจากเอกสารเรื่องระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน</p> <p>- แบบประเมินผลการอบรม</p>

## ใบงาน

ปัญหาของนักเรียน คือ.....

.....

ประวัติของนักเรียน คือ.....

.....

กลุ่มร่วมกันวางแผนช่วยเหลือนักเรียนตามแบบฟอร์มต่อไปนี้

### แบบบันทึกการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเบื้องต้น

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม...../.....เลขที่.....

#### ปัญหา

##### 1. ด้านความสามารถ

การเรียน.....

ความสามารถพิเศษ : มี/ไม่.....

##### 2. ด้านสุขภาพ

กาย.....

ความสามารถพิเศษ : มี/ไม่.....

##### 3. ด้านครอบครัว

เศรษฐกิจ.....

การคุ้มครองนักเรียน.....

#### แผนการแก้ปัญหา

จัดกิจกรรมในห้องเรียน คือ.....

.....

จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร คือ.....

.....

จัดกิจกรรมซ่อมเสริม คือ.....

.....

จัดกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน คือ.....

.....

จัดการสื่อสารผู้ปกครอง คือ.....

.....

อื่นๆ (ระบุ).....

.....



## ใบงาน 1

### (แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง การวิเคราะห์ปัญหาและช่วยเหลือนักเรียนเบื้องต้น)

แบ่งกลุ่มผู้รับการอบรมกลุ่มละ 5-6 คน ร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายกรณีศึกษาในประเด็นต่อไปนี้

1. วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา
2. เสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหาในเรื่อง
  - การเรียน
  - พฤติกรรม
  - ความร่วมมือของพ่อแม่ในการให้ความช่วยเหลือ

#### กรณีศึกษาที่ 1

แยม นักเรียนหญิงวัย 15 ปี เรียนชั้น ม.3 เป็นเด็กเชื่องช้า เรียนอ่อน เจ็บขริม ค่อนข้างแยกตัว แยมมาจากครอบครัวข้าราชการ มีพี่สาวเรียนในมหาวิทยาลัยมีชื่อเสียง และเป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยด้วย แยมคาดหวังว่าตนเองควรจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยเดียวกันกับพี่สาวโดยที่พ่อแม่เองก็ส่งเสริม จัดหาครูมาสอนพิเศษในช่วงเย็นและวันหยุด แต่ผลการเรียนกลับไม่ดีขึ้น แยมสอบตกวิชาคณิตศาสตร์และภาษาอังกฤษ ตั้งแต่ย่างเข้าชั้นมัธยม ทำให้พ่อแม่และตนเองรู้สึกผิดหวังและเครียด กับการเลิกสายวิชาเรียนในชั้นมัธยมปลาย

#### กรณีศึกษาที่ 2

เอ อายุ 15 ปี เรียนชั้น ม.3 มีปัญหาเรียนอ่อน จดงานไม่ทัน ไม่ทำการบ้านส่งและไม่กล้าแสดงออก ซึ่งคิดว่าน่าจะเป็นเพราะการพูดไม่ชัด ทำให้มีปัญหาในการทำงานกลุ่มหรือรายงาน หน้าชั้น พ่อแม่เคยมาปรึกษาครูประจำชั้นบ่อยๆ ตั้งแต่ย้ายมาเรียนในโรงเรียนแห่งนี้ เพราะอยากให้ลูกเรียนดีกว่าที่เป็นอยู่ เพราะลักษณะทั่วไปของเอ ก็ดูเป็นเด็กเฉลียวฉลาด ความจำดีเพียงแต่ขาดความสนใจในการอ่านเขียน

ครอบครัวของเอเป็นครอบครัวนักธุรกิจฐานะปานกลาง มีความคาดหวังว่าลูกควรเรียนจบปริญญาตรีในสาขาที่สังคมยอมรับ

#### กรณีศึกษาที่ 3

ด.ญ.หน้อย อายุ 13 ปี เรียนชั้น ม.1 มีปัญหาหลับในชั้นเรียนเป็นประจำ ถึงแม้ว่าจะพยายามพัฒนาบทเรียนให้น่าสนใจ หรือคอยกระตุ้นหน้อยระหว่างเรียนก็ตาม เมื่อมีการหลับในห้องเรียน หน้อยจะหลับลึกมาก ไม่สนใจต่อการปลุก และเมื่อตื่นขึ้นมาจะดูสับสนเป็นบางครั้ง นอกจากนี้ หน้อยยังตัวเล็ก

กว่าเพื่อนร่วมชั้นเรียนคนอื่นๆ ด้วย พ่อแม่ของหน้อยซึ่งมีฐานะยากจนได้เล่าให้ครูประจำชั้นฟังว่า หน้อย ตัวเล็กเนื่องจากคลอดก่อนกำหนด และติดเชื้อในสมองหลังคลอด แต่ด้วยความห่างไกลจากโรงพยาบาล และปัญหาเศรษฐกิจ พ่อแม่จึงไม่ได้พาหน้อยไปตรวจรักษาต่อเนื่อง

#### กรณีศึกษาที่ 4

ตัน อายุ 14 ปี เรียนชั้น ม.3 มีปัญหาไม่ตั้งใจเรียน ชอบคุยเสียดังในห้องเรียน บางครั้งก่อวาทหรือแกล้งเพื่อน ไม่เคารพครู วิ่งไปมาในชั่วโมงเรียน ไม่สนใจฟังคำสอนและจดงานไม่ทัน อุปสรรคการเรียนไม่ครบถ้วน อ้างว่าลืมนำ ทำหายบ้าง ครูผู้สอนรู้สึกที่ตันเป็นเด็กเซวาน์ปัญญาดี น่าจะมีอนาคตที่ดี แต่ขาดความสนใจในการเรียน

ครูประจำชั้นเคยพบพ่อแม่ของตัน พ่อเป็นคนอารมณ์ร้อน ลงมือตบตีลูกต่อหน้าครู เมื่อครูแจ้งให้ทราบถึงปัญหาของตัน

#### กรณีศึกษาที่ 5

ด.ช. แดง อายุ 14 ปี เรียนชั้น ม.2 ถูกผู้ปกครองนักเรียนหญิงวัย 8 ปีของโรงเรียน เดียวกันกล่าวหาว่าได้พยายามล่วงเกินทางเพศต่อนักเรียนหญิงดังกล่าว ด้วยการเปิดกระโปรงและ ทาบตัวบนตัวเด็กหญิง แดงเคยมีปัญหาลักษณะนี้ซ้ำๆ กับเด็กหญิงรายอื่น

นอกจากนี้ ด.ช. แดง ยังมีปัญหาเรียนอ่อนมาก ความจำไม่ดี ขาดเรียนบ่อยและไม่รับผิดชอบ แต่เป็นคนร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส

#### กรณีศึกษาที่ 6

ก้อง อายุ 16 ปี นักเรียนชั้น ม.3 มีปัญหาพฤติกรรมหลายอย่าง ก้าวร้าว ชอบชกต่อย ทะเลาะวิวาท ใช้กำลังบังคับแย่งชิงของจากรุ่นน้องและเพื่อนที่ตัวเล็กกว่า เพื่อนเคยเห็นก้องพยายาม ขว้างปาป้ายโรงเรียนและตู้โทรศัพท์สาธารณะอย่างสนุกสนาน

เพื่อนในกลุ่มของก้องที่เป็นเด็กเกเร ต่างก็ยกให้ก้องเป็นหัวโจก ครูเคยตรวจพบว่า นักเรียนกลุ่มนี้มีการใช้สารเสพติด แต่นักเรียนไม่ยอมรับ

#### กรณีศึกษาที่ 7

ตั้ง อายุ 13 ปี นักเรียนชั้น ม.2 เด็กแอบหยิบปากกาดินสอของเพื่อนนักเรียนห้องข้างๆ แต่ถูกครูประจำชั้นของเพื่อนจับได้และมาฟ้อง ครูประจำชั้นได้ลงโทษไปแล้วด้วยการตัดทุนอาหาร กลางวัน เพื่อนๆ ของเด็กเคยเล่าให้ครูฟังว่า ตั้งแอบหยิบขนมในร้านค้าหลายครั้ง ครูประจำชั้นเริ่มจับตาดูเด็ก วันหนึ่ง



ปากกาของนักเรียนคนหนึ่งในห้องหายไป ทุกคนสงสัยเด็กและในตอนเย็นครูพบว่าเด็กกำลังร้องถึงขยะถึง สงสัยว่าเด็กจะแอบทิ้งของที่ขโมยไว้ เด็กปฏิเสธว่าร้องหาของที่คนอื่นทิ้งแล้ว แต่ครูไม่เชื่อ หลังจากนั้นไม่นาน ครูพบว่าเด็กมีดินสอใหม่หลายแท่ง ครูสงสัยว่าเด็กขโมยอีก แต่เด็กบอกว่า เจ้าของร้านให้มา เมื่อครูไปถามเจ้าของร้าน เจ้าของร้านก็ว่าจริงตามที่เด็กบอกเพราะจ้างเด็กให้ช่วย ขนของ

ตั้งอาศัยอยู่กับแม่ซึ่งทำงานรับจ้างซักผ้าอยู่กับบ้าน พ่อทำงานไม่เป็นหลักแหล่งนานๆ จะกลับมาสักครั้ง และตั้งยังมีน้องเล็กๆ อีก 3 คน

## กรณีศึกษาที่ 8

พิมล อายุ 14 ปี นักเรียนชั้น ม.2 ครูประจำชั้นพบว่ามีปัญหาชอบลักขโมยของพุดโกหก ทั้งที่ทางบ้านมีฐานะค่อนข้างดี และพ่อแม่ยืนยันว่าไม่ได้ปล่อยให้ลูกขาดแคลน

จากการพูดคุยกับพิมลหลายครั้ง ทำให้ครูประจำชั้นทราบว่า พิมลเชื่อว่าตนเองไม่ใช่ลูกที่แท้จริงของพ่อแม่

## กรณีศึกษาที่ 9

น้ำฝน อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.6 กำลังเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย น้ำฝนเป็นเด็ก เรียบร้อย เรียนดีมาก มีความรับผิดชอบสูง เป็นหัวหน้าชั้น

ในระยะ 1 เดือนนี้ น้ำฝนดูเฉยๆ เก็บตัว บางครั้งเหม่อลอย เพื่อนๆ เคยสังเกตเห็น น้ำฝนนั่งร้องไห้ แต่เมื่อซักถามถึงปัญหา กลับเป็นเรื่องเพิงเล็กๆ น้อยๆ เช่น ถูกแม่ดู น้อยใจเพื่อน น้ำฝนเล่าให้เพื่อนสนิทฟังเพียงเล็กน้อยกว่า ระยะเวลาที่รู้สึกท้อแท้ ไม่มีเรี่ยวแรง นอนไม่ค่อยหลับ และ เบื่ออาหาร

น้ำฝนเคยเล่าให้เพื่อนฟังเมื่อปีที่แล้วว่า น้ำสาวซึ่งอยู่ต่างจังหวัดมีปัญหาเศรษฐกิจและฆ่าตัวตาย

## กรณีศึกษาที่ 10

กุง นักเรียนชายอายุ 15 ปี เพิ่งเข้าเรียนชั้น ม.4 หลังจากจบชั้น ม.3 จากโรงเรียน อีกแห่งหนึ่ง กุงมีเพื่อนน้อย และไม่มีใครที่สนิทสนมเป็นพิเศษ เพื่อนๆ เล่าให้ครูฟังว่ารู้สึกอึดอัดเมื่ออยู่ใกล้กุง เพราะกุงไม่ค่อยพูด และจริงจังมาก กุงเคยเปรยว่า พ่อแม่ผิดหวังมากที่ตนสอบเข้าโรงเรียน มีชื่อเสียงไม่ได้ จนรู้สึก ว่าตนเอง “ไม่ได้เรื่อง”

เมื่อครูประจำชั้นพยายามพูดคุยกับกุง ได้รับทราบข้อมูลเพิ่มเติมว่า นอกจากปัญหาที่ พ่อแม่ โกรธกุงแล้ว กุงยังเพิงทะเลาะกับเพื่อนหญิงที่สนิทกันมาก ระหว่างการสนทนา กุงบอกกับครูประจำชั้นว่า

“ผมไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไปแล้ว ผมอยากฆ่าตัวตาย แต่ครูอย่าไปบอกใครนะครับ”

## กรณีศึกษาที่ 11

บอย อายุ 16 ปี นักเรียนชั้น ม.5 มีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงชัดเจนในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา กล่าวคือ บางครั้งเจ็บบ่อย ซึม เหมือนไม่สนใจสิ่งแวดล้อม บางครั้งขี้มึนขี้แ่ม อารมณ์ดีอย่างไม่มีเหตุผล บอยไม่มีเพื่อนสนิทในชั้นเรียนเดียวกันแต่มีกลุ่มเพื่อนต่างโรงเรียนและเพื่อนในชั้นเรียนเล่าให้ครูประจำชั้นฟังว่า เคยพบบอย “มั่วสุม” กับกลุ่มเพื่อนตามห้างสรรพสินค้า

ครอบครัวของบอยไม่เคยมาพบปะกับครูประจำชั้น แต่ครูทราบจากเพื่อนคนหนึ่งของบอยว่า พ่อแม่ของบอยขัดแย้งกันรุนแรง ทะเลาะเบาะแว้งเสียงดัง บางครั้งพ่อถึงกับทุบตีแม่ และบอย ถึงขั้นต้องนำส่งโรงพยาบาล บอยไม่เคยเล่าเรื่องส่วนตัวให้ใครฟัง เมื่อถูกครูตำหนิเรื่องพฤติกรรม บอยจะมีสีหน้าเฉยๆ หรือบางครั้งก็ขี้มึน

เมื่อครูประจำชั้นพูดคุยกับบอย บอยเล่าว่า ตนใช้ยาบ้ามาประมาณ 6 เดือนแล้ว โดยเริ่มต้นจากที่เพื่อนชวน และเมื่อใช้ทำให้รู้สึกผ่อนคลายจึงใช้ต่อมาเรื่อยๆ แต่ระยะหลังรู้สึกหงุดหงิด ซึ่งเชื่อว่า เป็นจากฤทธิ์ยา จึงคิดอยากเลิก ขอให้ครูประจำชั้นช่วยเหลือ

## กรณีศึกษาที่ 12

น.ส.ก้อย อายุ 15 ปี นักเรียนชั้น ม.3 มีปัญหาพฤติกรรมทางเพศ คือมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนชายหลายคน ทำให้ขาดเรียนบ่อย บางครั้งนั่งเหม่อลอยในเวลาเรียน

แม่ของก้อยเล่าให้ครูประจำชั้นฟังว่า ก้อยมีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกับแม่บ่อยมาก ก้อยเคยใส่ร้ายพ่อเลี้ยงว่าพยายามบังคับให้ก้อยมีเพศสัมพันธ์ด้วย ทำให้ก้อยหนีออกจากบ้านไปอยู่กับเพื่อนชายระยะหนึ่ง แม่มองว่าก้อยเป็นเด็กใจแตกและไม่รักดี

ก้อยมีท่าทีเฉยเมยเมื่อครูพูดคุยด้วย ทำให้ครูไม่มั่นใจที่จะซักถามปัญหาจากความรู้สึกของก้อย

## ใบความรู้

### (แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง การวิเคราะห์ปัญหาและช่วยเหลือนักเรียนเบื้องต้น)

#### ลักษณะของเด็กมีปัญหา

การพิจารณาปัญหาของเด็ก อาจจัดกลุ่มของปัญหาเป็น 3 ด้านใหญ่ๆ ดังนี้

#### 1. ปัญหาการเรียน

- ผลการเรียนต่ำ สอบตก บกพร่องในการเรียนรู้บางวิชา
- ไม่ตั้งใจ ไม่สนใจเรียน เล่น พุดคุยในชั้นเรียน
- เบื่อหน่าย นิ่งหลับ ไม่มีสมาธิ ความสนใจสั้น เหม่อลอย
- ทำงานช้า ไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย

#### 2. ปัญหาพฤติกรรม

- ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้
- พฤติกรรม กิริยามารยาท การใช้ภาษา คำพูดไม่สุภาพ
- ก่อแค้น คุยส่งเสียงดัง ชวนทะเลาะ ไม่เชื่อฟัง ต่อต้าน
- ประพฤติผิดกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียน
- พุดโกหก สร้างเรื่องที่ไม่เป็นความจริง
- ลักขโมยเงิน สิ่งของ เครื่องใช้ของผู้อื่น
- เล่นการพนัน
- หนีโรงเรียน เทียวเตร่ จับกลุ่มมั่วสุม
- ก้าวร้าว ทำลายของ ทะเลาะวิวาท
- ใช้สารเสพติด
- พฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม ชู้สาว ส่ำสอน
- เบี่ยงเบนทางเพศ

#### 3. ปัญหาอารมณ์จิตใจ

- โมโหง่าย เจ้าอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่
- ไม่กล้าแสดงออก ไม่เชื่อมั่น ซ้ำอาย เจ็บขริม
- ขาดกลัว ถอยหนี
- ซึมเศร้า เก็บตัว แยกตัวเอง
- พยายามทำร้ายตนเอง ฆ่าตัวตาย

หมายเหตุ ปัญหาต่างๆ ดังกล่าวจะมีความถี่และความรุนแรงของการเกิดปัญหามากกว่าปกติ

## ใบความรู้ เรื่อง “ธรรมชาติของปัญหา”

ปัญหาเกิดขึ้นจากการสวนทาง หรือความไม่สมดุลระหว่างความต้องการกับความเป็นจริง ซึ่งก่อให้เกิดความขัดแย้ง เช่น

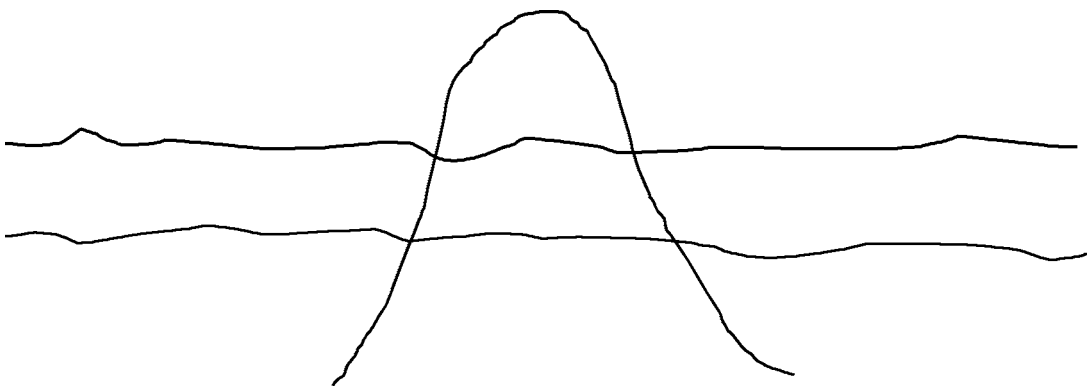
ในขณะที่คุณอยากได้เสื้อสวยตัวใหม่ แต่คุณก็อยากเก็บสะสมเงิน

คุณอยากทำงานร่วมกับ “สมชาย” แต่คุณทน “สมหญิง” เพื่อนสนิทของเขาไม่ได้

คุณคิดว่างานของคุณสมบูรณ์ดีแล้ว แต่สมาชิกกลุ่มต้องการให้คุณปรับปรุงบางอย่าง

ฯลฯ

ความไม่สมดุลนี้ จะสร้างความความกดดัน ยุ่งยากและล้าสน ทำให้ปัญหาคงสภาพอยู่ ซึ่งบุคคลจะต้องใช้กลไกการปรับตัว การตัดสินใจกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งปัญหาจึงจะหมดไป แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวหรือตัดสินใจได้ ก็จะก่อให้เกิดความรุนแรงของความขัดแย้งในใจมากขึ้น จนเกิด “อาการส่อเค้า” แสดงให้เห็น อันเป็นผลจากการจัดการกับความขัดแย้งในใจไม่ได้ เปรียบเสมือนการมองภาพภูเขาน้ำแข็งที่สามารถมองเห็นเพียงบางส่วน แต่ส่วนใหญ่หรือ 80% ของตัวภูเขาน้ำแข็ง ปรากฏอยู่ใต้ผิวน้ำ กฎนี้เตือนให้เราอดทนต่อการค้นหาปัญหาที่แท้จริง ก่อนที่จะผลิผลลามาแก้ปัญหา เท่าที่เห็น



การตระหนักในปัญหา หรือการมีความละเอียดอ่อน (Sensitive) ต่อการมองสถานการณ์ที่ต้องการได้รับการแก้ไขตั้งแต่ระยะแยกก่อนที่จะสังเกตเห็นอาการ เช่น ท่าทางหงุดหงิด สีหน้ากังวล ฯลฯ จะช่วยให้สามารถแก้ไขได้ดีกว่า เมื่อปล่อยให้ปัญหาเกิดความยุ่งยาก ซับซ้อนมากขึ้น

## ใบความรู้

### เรื่อง “แนวทางและเทคนิคการวิเคราะห์ปัญหานักเรียน”

#### แนวทางการวิเคราะห์ปัญหานักเรียนที่สำคัญ คือ

1. ต้องแจกแจงลักษณะของปัญหาให้ชัดเจน ในรูปแบบของการแสดงออกทางพฤติกรรม ความคิดหรืออารมณ์ เช่น

ปัญหานักเรียนไม่มีระเบียบ  $\Rightarrow$  สวมเสื้อ / กางเกงไม่ถูกระเบียบ  
มมยาวผิดระเบียบ  
จดสมุดจดงานไม่เรียบร้อย ฯลฯ

ก้าวร้าว  $\Rightarrow$  ชอบทะเลาะกับเพื่อนในชั้นเรียน / นอกโรงเรียน  
พูดเสียงดัง กระซอกโฮกฮาก  
ชอบเตะ ต่อย มีเรื่องกับเพื่อน  
ชอบเถียงเวลาครูสอน

2. พิจารณาระดับความรุนแรง และความถี่ของการเกิดพฤติกรรม เพื่อจัดลำดับความสำคัญของการให้ความช่วยเหลือปัญหาที่มีอันตรายก่อน เช่น เด็กหญิงที่ตั้งครรภ์ในช่วงที่เรียน เนื่องจากมีปัญหาคบครัควรรให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ก่อนที่จะช่วยเรื่องปัญหาคบครัควรร

3. พยายามค้นหาสาเหตุของปัญหาที่เป็นต้นเหตุที่แท้จริงของตัวปัญหา

#### เทคนิคการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา

ในการวิเคราะห์ปัญหา สามารถใช้กลวิธีในการวิเคราะห์ได้หลายรูปแบบ เช่น การระดมความคิด การวิเคราะห์แรงกดดันเชิงบวก การลำดับเหตุการณ์ตามเวลาที่เกิด การใช้แผนภูมิแกงปลา เป็นต้น ซึ่งในที่นี้จะใช้วิธีการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา โดยใช้แผนภูมิแกงปลา

## เทคนิคการวิเคราะห์ปัญหา

พิจารณาลักษณะของปัญหา  
แจกแจงลักษณะปัญหาให้ชัดเจน

พิจารณาระดับความรุนแรง

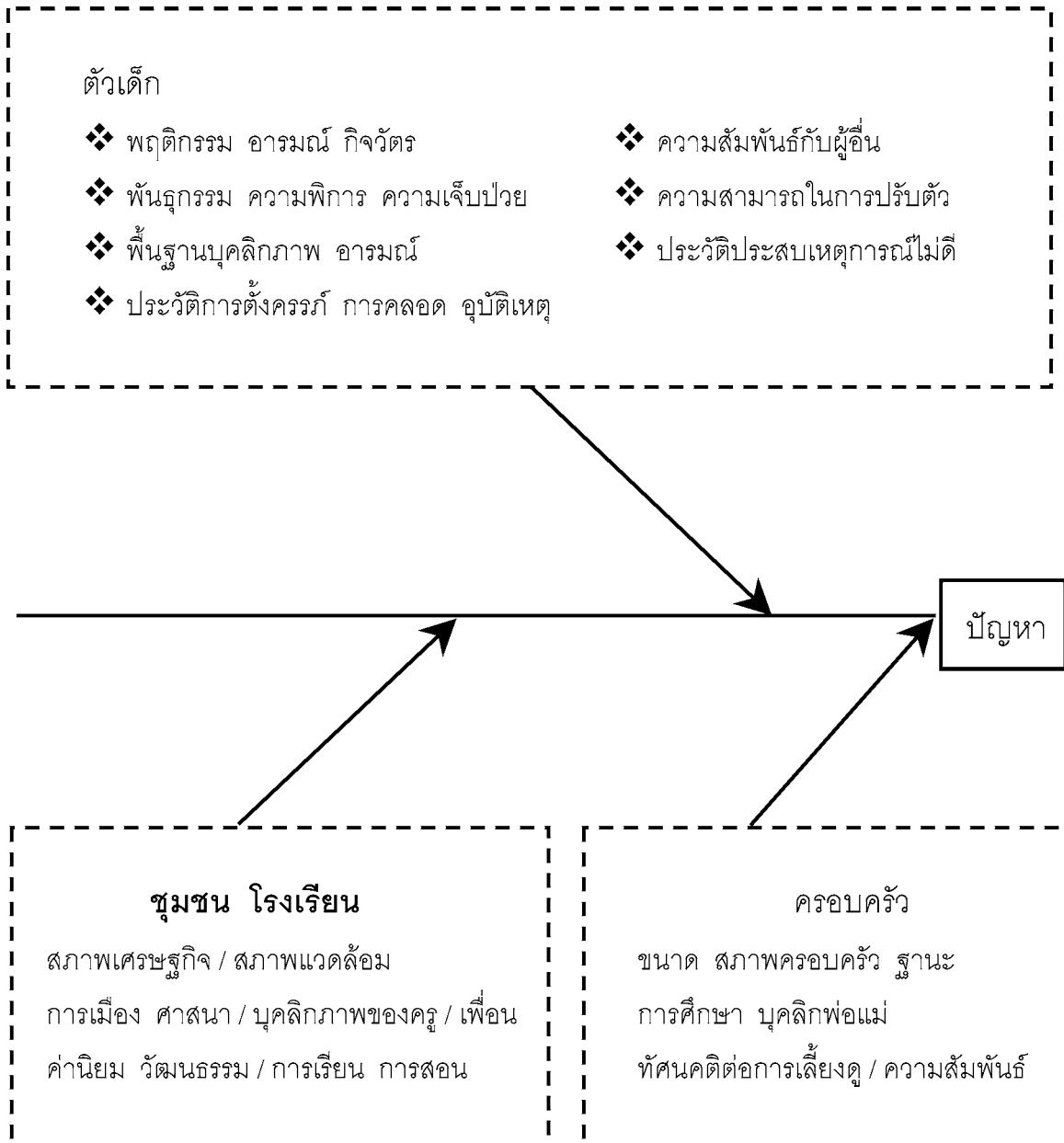
พิจารณาสาเหตุของปัญหา  
ด้านตัวเด็ก / สิ่งแวดล้อม



พิจารณาแนวทางการช่วยเหลือ

### ใบความรู้ที่ 3

### เรื่อง “แผนภูมิการวิเคราะห์ปัญหา”



## แผนการสอน

### เรื่อง ทักษะพื้นฐานในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. มีความรู้เรื่องทักษะพื้นฐานในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2. มีทักษะพื้นฐานในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

#### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ครูที่ปรึกษาจะต้องใช้ทักษะพื้นฐาน เช่น การฟัง ถาม สะท้อนความรู้สึก ทวน สรุปความ การให้กำลังใจ ให้ข้อเสนอแนะ การพิจารณาทางเลือกในการให้การปรึกษานักเรียน

#### กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ขั้นรู้ชัดเห็นจริง</b> <b>ประสบการณ์</b> กลุ่มใหญ่ 5 นาที	- วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม 3-4 คน ถึงทักษะที่ใช้ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	
<b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 20 นาที	- วิทยากรบรรยายทักษะพื้นฐานในการสำรวจปัญหานักเรียน ★ ทักษะการฟังและสังเกต ★ การถาม ★ การทวนความ ★ การสะท้อนความรู้สึก ★ การสรุปความ	- ใบความรู้
<b>ประสบการณ์</b> กลุ่มใหญ่ 10 นาที	- ให้ผู้เข้ารับการอบรมดูวีดิทัศน์เรื่องกระบวนการให้การปรึกษา	- วีดิทัศน์เรื่อง การให้การปรึกษา (ช่วงการสำรวจปัญหา)



องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p><b>สะท้อนความคิด/อภิปราย</b> กลุ่ม 3-4 คน 10 นาที</p>	<p>- แบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็นกลุ่มละ 3-4 คน ร่วมกันอภิปรายประเด็น ในใบงาน 1</p>	<p>- ใบงาน 1</p>
<p><b>ความคิดรวบยอด</b></p>	<p>- วิชยากรสุ่มถาม 2-3 กลุ่มและอภิปรายสรุป</p>	
<p><b>ขั้นลงมือกระทำ</b> <b>ประยุกต์แนวคิด</b> กลุ่ม 3 คน 30 นาที</p>	<p>- แบ่งผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มละ 3 คน ฝึกปฏิบัติตามใบงาน 2</p>	<p>- ใบงาน 2</p>
<p><b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 10 นาที (พัก 15 นาที)</p>	<p>- วิชยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันประเมินผลการฝึกปฏิบัติ และอภิปรายสรุป</p>	
<p><b>ความคิดรวบยอด</b></p>	<p>- วิชยากรบรรยายทักษะพื้นฐานในการช่วยเหลือนักเรียน (เพิ่มเติม) ดูวิดีโอทัศน์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ ทักษะการให้ข้อมูล</li> <li>★ ทักษะการให้คำแนะนำ</li> <li>★ ทักษะการให้กำลังใจ</li> <li>★ ทักษะการพิจารณาทางเลือก</li> </ul>	<p>- ใบความรู้วิดีโอทัศน์เรื่องกระบวนการให้การปรึกษา (ช่วงการให้การช่วยเหลือ)</p>
<p><b>สะท้อนความคิด/อภิปราย</b> กลุ่ม 3-4 คน 10 นาที</p>	<p>- แบ่งผู้รับการอบรมกลุ่มละ 3-4 คน ร่วมกันวิเคราะห์เทคนิคการช่วยเหลือนักเรียนตามใบงาน 3</p>	<p>- ใบงาน 3</p>

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 5 นาที	- วิทยากรสุ่มถาม 2-3 กลุ่ม และอภิปรายสรุป	
<b>ประยุกต์แนวคิด</b> กลุ่ม 3 คน 30 นาที	- แบ่งผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มละ 3 คน ฝึกปฏิบัติตามใบงาน 4	- ใบงาน 4
<b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 10 นาที	- วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกัน ประเมินผลการฝึกปฏิบัติ และอภิปรายสรุป	

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง ทักษะพื้นฐานในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2. ใบงาน 1,3 วิเคราะห์เทคนิคการช่วยเหลือนักเรียนจากวิดีโอ
3. ใบงาน 2,4 ฝึกปฏิบัติ
4. วิดีโอเรื่อง “กระบวนการให้การปรึกษา”

## ใบงาน 1

### (แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง ทักษะพื้นฐานในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน)

แบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มละ 3-4 คน ร่วมกันวิเคราะห์เทคนิคพื้นฐานในการสำรวจปัญหา จากวิดีโอทัศน์ และบันทึกลงในแบบฟอร์ม

เทคนิค	มี	ไม่มี	ประโยชน์ที่พบ	ความเหมาะสม		ผลที่เกิดขึ้น
				เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	
การฟังและสังเกต						
การถาม						
การทวนความ						
การสะท้อนความรู้สึก						
การสรุปความ						

(เวลา 10 นาที)

## ใบงาน 2

### (แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง ทักษะพื้นฐานในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน)

แบ่งผู้รับการอบรม กลุ่มละ 3 คน กำหนดบทบาทสมมติเป็น A B และ C ฝึกปฏิบัติดังนี้ (รอบละ 5 นาที : เล่าเรื่องและฝึกเทคนิค 2-3 นาที / รายงานผลการสังเกต 2 นาที)

#### รอบที่ 1 ทักษะฟังและสังเกต

A : ผู้ให้การปรึกษา

B : ผู้รับการปรึกษา เล่าเรื่อง “ประวัติตนเอง”

C : ผู้สังเกตการณ์ / รายงานผลการสังเกต

#### รอบที่ 2 ทักษะการถาม

A : ผู้สังเกตการณ์ / รายงานผลการสังเกต

B : ผู้ให้การปรึกษา

C : ผู้รับการปรึกษา เล่าเรื่อง / สถานการณ์ “นักเรียนไม่ทำการบ้าน” หรือ “นักเรียนมาโรงเรียนสาย”

#### รอบที่ 3 ทักษะทวนความ

A : ผู้รับการปรึกษา เล่าเรื่อง / สถานการณ์ “ความขัดแย้งกับเพื่อน”

B : ผู้สังเกตการณ์ / รายงานผลการสัมภาษณ์

C : ผู้ให้การปรึกษา

#### รอบที่ 4 ทักษะสะท้อนความรู้สึก

A : ผู้ให้การปรึกษา

B : ผู้รับการปรึกษา เล่าเรื่อง “นักเรียนอย่างนี้ก็มีด้วย”

C : ผู้สังเกตการณ์ / รายงานผลการสังเกต

#### รอบที่ 5 ทักษะสรุปความ

A : ผู้สังเกตการณ์ / รายงานผลการสังเกต

B : ผู้ให้การปรึกษา

C : ผู้รับการปรึกษา เล่าเรื่อง / สถานการณ์ “นักเรียนปรับปรุงพฤติกรรมในปัญหาเรื่องการเรียน”

(เวลา 30 นาที)

### ใบงาน 3

#### (แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง ทักษะพื้นฐานในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน)

แบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มละ 3-4 คน ร่วมกันวิเคราะห์เทคนิคการช่วยเหลือจากวิดีโอทัศน์และบันทึกลงในแบบฟอร์ม

เทคนิค	มี	ไม่มี	ประโยคที่พูด	ความเหมาะสม		ผลที่เกิดขึ้น
				เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	
การให้ข้อมูล						
การให้คำแนะนำ						
การให้กำลังใจ						
การพิจารณาทางเลือก						

(เวลา 10 นาที)

## ใบงาน 4

### (แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง ทักษะพื้นฐานในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน)

แบ่งผู้รับการอบรม กลุ่มละ 3 คน กำหนดบทบาทสมมติเป็น A B และ C ฝึกปฏิบัติดังนี้ (รอบละ 5 นาที : เล่าเรื่องและฝึกเทคนิค 3 นาที / รายงานผลการสังเกต 2 นาที)

#### รอบที่ 1 ทักษะการให้ข้อมูล

A : ผู้ให้การปรึกษา

B : ผู้รับการปรึกษา เล่าเรื่อง การวางแผนการศึกษาต่อแต่ยังไม่ทราบข้อมูลรายละเอียดในสาขาวิชาที่ต้องการ

C : ผู้สังเกตการณ์ / รายงานผลการสังเกต

#### รอบที่ 2 ทักษะการให้คำแนะนำ

A : ผู้สังเกตการณ์ / รายงานผลการสังเกต

B : ผู้ให้การปรึกษา

C : ผู้รับการปรึกษา เล่าเรื่อง การใช้เวลาว่างในช่วงปิดเทอมใหญ่

#### รอบที่ 3 ทักษะการให้กำลังใจ

A : ผู้รับการปรึกษา เล่าเรื่อง รู้สึกว่าตัวเองมีข้อบกพร่องและต้องการแก้ไข

B : ผู้สังเกตการณ์ / รายงานผลการสัมมนา

C : ผู้ให้การปรึกษา

#### รอบที่ 4 ทักษะการพิจารณาทางเลือก

A : ผู้ให้การปรึกษา

B : ผู้รับการปรึกษา เล่าเรื่อง / สถานการณ์ การลดน้ำหนักกับการรับประทานขนมหวาน

C : ผู้สังเกตการณ์ / รายงานผลการสังเกต

(เวลา 30 นาที)

## ใบความรู้

### (แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง ทักษะพื้นฐานในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน)

#### 1. ทักษะพื้นฐานในการสำรวจปัญหา

##### ทักษะการฟัง

การฟัง คือ การที่ครูที่ปรึกษาจับฟังความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ของนักเรียน ในขณะที่ให้การดูแลช่วยเหลือ

##### การฟังอย่างใส่ใจ (L-A-D-D-E-R) หมายถึง

L = LOOK มองประสานสายตา ตั้งใจฟัง มีสติ และพยายามจับประเด็นสำคัญในปัญหาของนักเรียน

A = ASK ชักถามในจุดที่สงสัยในประเด็นปัญหา และเกาะรอยตามประเด็นปัญหาของนักเรียน

D = DON 'T INTERRUPT ไม่แทรกหรือขัดจังหวะ ถ้าในกรณีนักเรียนพูดมากและวกวน ใช้การสรุปปัญหาเป็นช่วงๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ

D = DON 'T CHANGE THE SUBJECT ไม่เปลี่ยนเรื่อง ให้เกาะรอยตามประเด็นปัญหาของนักเรียนไปแต่ละประเด็น ไม่เปลี่ยนเรื่องไปมา

E = EMOTION ใส่ใจการแสดงออกทางอารมณ์ของนักเรียน ทั้ง Verbal และ Non-verbal

##### ทักษะการสังเกต

การสังเกต คือ การใช้การมองด้วยตาและจับฟังด้วยหู เพื่อรับรู้สิ่งต่างๆ ที่นักเรียนแสดงออกมา ทั้ง Verbal และ Non-verbal รวมทั้งความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในคำพูด และระหว่างคำพูดกับพฤติกรรมที่แสดงออกมา และแปลความหมายเหล่านั้นเป็นคำพูดให้นักเรียนได้รับรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น

##### ทักษะถาม

การถาม คือ การที่ครูตั้งคำถามแก่นักเรียน เพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหาและ เรื่องราวต่างๆ ที่ต้องการความช่วยเหลือ

##### แนวทางการใช้ทักษะถาม

1. **คำถามปิด** หมายถึง คำถามที่กำหนดทิศทางในการตอบไว้เรียบร้อยแล้ว ผู้ตอบเพียงแค่เลือกทิศทางใดทิศทางหนึ่งเท่านั้น หรือเป็นคำถามที่ต้องการให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงอย่างเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเป็นคำถามที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงสั้นๆ

**2. คำถามเปิด** หมายถึง คำถามที่ไม่ได้กำหนดขอบเขตของการตอบ เป็นคำถามที่เปิดโอกาสให้ผู้ตอบตอบได้อย่างอิสระ ทำให้ได้ข้อมูลของนักเรียนเพิ่มขึ้น คำถามเปิด ช่วยให้นักเรียนมีโอกาสพูดถึงความคิด ความรู้สึก และได้ระบายสิ่งที่เป็นปัญหาตามความต้องการของตนเอง คำถามเปิดจะมีลักษณะของคำถามที่ใช้คำว่า “อะไร” “อย่างไร” “เพราะอะไร”

### **ทักษะสะท้อนความรู้สึก**

การสะท้อนความรู้สึก คือ การที่ครูที่ปรึกษารับรู้ถึง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และครูที่ปรึกษาทำหน้าที่ให้ข้อมูลย้อนกลับด้วย ภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง และสามารถมองปัญหาตนเองได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

### **แนวทางการใช้ทักษะสะท้อนความรู้สึก**

1. ครูที่ปรึกษาต้องใช้ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ และสังเกตพฤติกรรมที่นักเรียน แสดงออก เช่น น้ำเสียง ความเร็วในการพูด สีหน้า แววตา เพื่อสามารถร่วมรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของนักเรียน แล้วสื่อออกมาเป็นคำพูดให้นักเรียนรับรู้ได้ ว่าครูเข้าใจความรู้สึกของเขา และเพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน
2. เลือกใช้คำที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด ที่สามารถสื่อถึงความรู้สึกของนักเรียนได้อย่างชัดเจน โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย
3. ใช้ น้ำเสียงและท่าทางที่ทำให้นักเรียนรู้สึกอบอุ่นใจ รู้สึกว่ามีคนเข้าใจ
4. ไม่ควรใช้คำว่า “รู้สึก” ให้บ่อยครั้ง ไม่ใช้คำซ้ำๆ ควรหาวิธีเปลี่ยนคำพูดหลายๆ แบบ และการสะท้อนความรู้สึกไม่ควรลงท้ายด้วยประโยค “ใช่ไหมคะ” หรือ “ใช่ไหมครับ”

### **ทักษะทวนความ**

การทวนความ เป็นการพูดในสิ่งที่นักเรียนได้บอกเล่า หรือพูดไปแล้วอีกครั้งหนึ่ง โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นแง่ของภาษาหรือความรู้สึกที่แสดงออกมา และไม่มีกรเพิ่มเติมหรือใส่ความคิดเห็นของครูที่ปรึกษาลงไป ไม่มีการตีความ

### **การทวนความมี 2 ลักษณะ**

1. ทวนซ้ำทุกคำที่นักเรียนพูด โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงภาษา  
นักเรียน : “หนูไม่กล้าเล่าเรื่องที่สอบตกให้พ่อทราบ”  
ครู : “หนูไม่กล้าเล่าเรื่องที่สอบตกให้พ่อทราบ”



2. ทวนความแบบสรุป ครูที่ปรึกษาเลือกเอาแต่ประเด็นที่เห็นว่าสำคัญมาทวนทวนซ้ำ

นักเรียน : “หนูไม่กล้าเล่าเรื่องสอบตกให้พ่อทราบ พ่อเป็นคนอารมณ์ร้อน และเป็นโรคหัวใจ ท่านอาจจะผิดหวังจนเกิดอันตราย”

ครู : “หนูไม่กล้าบอกเรื่องสอบตกให้คุณพ่อทราบ เพราะกลัวคุณพ่อจะเป็นอันตราย”

### ทักษะสรุปความ

การสรุปความ เป็นการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการพูดคุยปรึกษา หรือเมื่อจบการปรึกษาในประเด็นสำคัญของทั้งความคิด ความรู้สึกที่นักเรียนสื่อออกมาทั้งด้วยคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออกขณะนั้น แล้วประมวลเป็นคำพูดสั้นๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

### แนวทางการใช้ทักษะสรุปความ

1. ในกรณีที่นักเรียนพูดยาว ครูที่ปรึกษาสรุปเนื้อหาและอารมณ์ ความรู้สึกที่สำคัญที่นักเรียนเล่าหรือแสดงออกมา เพื่อให้การพูดคุยเป็นไปในทิศทางเดียวกัน มีความชัดเจนในประเด็น ปัญหาที่สำคัญ
2. ก่อนจบพูดคุยแต่ละครั้ง ต้องมีการสรุปประเด็นในการพูดคุย
3. เมื่อจะมีการพูดคุยในครั้งต่อไป ควรสรุปในสิ่งที่ได้จากการพูดคุยครั้งก่อนมาเป็นการเริ่มต้นการพูดคุยครั้งใหม่
4. เมื่อมีการพูดคุยหลายครั้ง ในครั้งสุดท้ายต้องสรุปสิ่งต่างๆ ทั้งหมดของการ พูดคุยตั้งแต่แรกจนถึงครั้งสุดท้าย

## 2. ทักษะพื้นฐานในการช่วยเหลือ

### ทักษะการให้ข้อมูล

ครูที่ปรึกษาควรให้ข้อมูลตามความจำเป็นและตามสภาพปัญหาของนักเรียน โดยการถ่ายทอดความรู้ที่จำเป็นแก่นักเรียน จะทำให้นักเรียนมีข้อมูลประกอบการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาได้

### แนวทางการให้ข้อมูล

1. ใช้คำถามปลายเปิดและการสังเกตควบคู่กันไป เพื่อสำรวจข้อมูลและความรู้เดิมที่นักเรียนมีอยู่
2. ประเมินความรู้เดิมของนักเรียนว่ามีความรู้เดิมอย่างไร ขาดข้อมูลอะไร
3. ให้ข้อมูลโดยการบอกความรู้ที่นักเรียนต้องการและจำเป็นต้องนำไปใช้
4. ตรวจสอบความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลที่นักเรียนได้รับ โดยการซักถาม หรือให้ นักเรียนสรุปหรือทวนข้อมูลให้ครูที่ปรึกษาฟัง

## ทักษะการเสนอแนะ

การเสนอแนะ มีความสำคัญในการช่วยให้นักเรียนทราบแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสม โดยครูที่ปรึกษาต้องเปิดโอกาสให้นักเรียนพิจารณาตามข้อเสนอนั้นว่าเหมาะสมหรือปฏิบัติได้ไหม

### แนวทางการให้ข้อเสนอแนะ

1. ใช้คำถามปลายเปิดเพื่อสำรวจว่านักเรียนไม่สามารถคิดหาแนวทางในการปฏิบัติ
2. ใช้คำถามปิดเพื่อสำรวจว่านักเรียนเคยมีประสบการณ์ ในการแก้ปัญหาประเภทนี้บ้างไหม
3. ให้การเสนอแนะ โดยบอกวิธีการปฏิบัติ หรือพูดสนับสนุนให้ปฏิบัติตามประสบการณ์
4. ตรวจสอบปฏิกริยาโต้ตอบของนักเรียนต่อข้อเสนอแนะ
5. กรณีที่นักเรียนขาดทักษะการนำข้อเสนอแนะไปใช้ อาจมีการซ่อมปฏิบัติ โดยครูที่ปรึกษาและนักเรียนร่วมแสดงบทบาทสมมติในเหตุการณ์ที่นักเรียนขาดความมั่นใจที่จะปฏิบัติในสถานการณ์จริง เป็นการเตรียมความพร้อมและเสริมสร้างความมั่นใจให้นักเรียน

## ทักษะการให้กำลังใจ

การให้กำลังใจ เป็นทักษะที่ใช้กับปัญหาด้านจิตใจ โดยนักเรียนพูดหรือแสดงความรู้สึกออกมา มักทำเมื่อนักเรียนขาดความมั่นใจ วิตกกังวล มองดูตัวเองด้อยเกินกว่าจะแก้ไขปัญหานั้น ต้องอิงอยู่กับศักยภาพของนักเรียน ไม่ใช่มาจากครูที่ปรึกษา และไม่ใช้การปลอบใจแบบที่ใช้ในสังคมทั่วไป

### แนวทางการใช้ทักษะการให้กำลังใจ

1. สำรวจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก โดยใช้ทักษะการถามเปิด ทวนความ สะท้อนความรู้สึก สรุปความ นอกจากนี้สามารถสำรวจข้อมูลได้จากกระเป๋ายาน
2. การจับและสะท้อนความรู้สึก หลังจากนักเรียนได้แสดงความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา ครูที่ปรึกษาสะท้อนความรู้สึกเป็นคำพูด
3. ค้นหาศักยภาพของนักเรียน โดยครูที่ปรึกษากระตุ้นให้นักเรียนได้พูดคุยถึงศักยภาพของตนเอง ภายใต้ความรู้สึกนั้นๆ ยังมีสิ่งใดที่ทำให้เขาอยากทำในสิ่งที่ดีต่อไป
4. สนับสนุนศักยภาพหรือการใช้คำพูดให้กำลังใจ หลังจากนักเรียนได้พบศักยภาพของตนเองแล้ว ครูที่ปรึกษาใช้คำพูดแสดงความชื่นชม

## แผนการสอน

### เรื่อง บทบาทครูที่ปรึกษาในการสร้างแรงจูงใจสู่การเลิกยา เวลา 2 ชั่วโมง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมรู้และเข้าใจถึงปัจจัยการเสพติดและการเปลี่ยนแปลงชีวิต
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมรู้และเข้าใจเทคนิคและทักษะการสร้างแรงจูงใจสู่การเลิกยา
3. เพื่อให้ผู้รับการอบรมรู้และเข้าใจข้อตกลง ในการรับการช่วยเหลือ
4. เพื่อให้ผู้รับการอบรมรู้คุณสมบัติและทักษะในกระบวนการให้การปรึกษา

#### สาระสำคัญ

นักเรียนที่เสพติดจะมีความยากลำบากในการเอาชนะใจตนเองเพื่อเลิกเสพติด สาเหตุจากปัจจัยหลายๆ อย่าง ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในตัวนักเรียนเอง ครูที่เข้าใจถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเสพติด รู้วิธีการ กิจกรรม เทคนิคการสร้างแรงจูงใจและทักษะในการปรึกษา จะช่วยให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนตนเองนำไปสู่การเลิกเสพติดได้

#### กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 15 นาที	<ul style="list-style-type: none"><li>- วิทยากรกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ส่งผลดีต่อร่างกาย / จิตใจมีอะไร</li><li>บ้าง สุ่มถาม 4-5 คน</li><li>- วิทยากรสรุปเข้าสู่เรื่องการออกกำลังกาย มีผลต่อสุขภาพกาย / จิตใจอย่างไร</li><li>- วิทยากรถาม ผู้รับการอบรมมีวิธีออกกำลังกายวิธีใดบ้าง สุ่มถาม 3-4 คน</li><li>- วิทยากรแจกแบบประเมินการออกกำลังกาย ให้ผู้รับการอบรมประเมินทุกคน</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- แบบประเมินการออกกำลังกาย</li></ul>

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p><b>สะท้อนความคิด/อภิปราย</b></p> <p>กลุ่มย่อย 6-8 คน</p> <p>20 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบ่งกลุ่มย่อยตามระดับการออกกำลังกาย ดังนี้</li> <li>ระดับ 1 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ</li> <li>ระดับ 2 ทำบ้างไม่ทำบ้าง</li> <li>ระดับ 3 ไม่ออกกำลังกายเลย</li> <li>- ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายตามประเด็นในใบงาน 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบงาน 1</li> </ul>
<p><b>ความคิดรวบยอด</b></p> <p>กลุ่มใหญ่</p> <p>40 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตัวแทนกลุ่มรายงาน</li> <li>- วิทยากรสรุป บรรยายปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ปัจจัยที่ทำให้เสพติด และการช่วยเหลือนักเรียนให้เลิกเสพติดโดยใช้เทคนิคการสร้างแรงจูงใจ</li> <li>- วิทยากรนำเสนอกิจกรรม สัญญาใจ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แผ่นใส 1, 2</li> <li>- ใบความรู้ 1 ปัจจัยการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและปัจจัยที่ทำให้เสพติด</li> <li>- ใบความรู้ 2 เทคนิคการสร้างและจูงใจสู่การเลิกยา</li> <li>- ใบความรู้ 3 สัญญาใจ</li> </ul>
<p><b>สะท้อนความคิด/อภิปราย</b></p> <p>กลุ่มย่อย 6-8 คน</p> <p>30 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบ่งกลุ่มย่อย ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายตามประเด็นในใบงาน 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบงาน 2</li> </ul>
<p><b>ความคิดรวบยอด</b></p> <p>กลุ่มใหญ่</p> <p>15 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตัวแทนกลุ่มรายงาน</li> <li>- วิทยากรสรุป ทบทวนทักษะพื้นฐานในกระบวนการให้การปรึกษา เพื่อสร้างแรงจูงใจสู่การเลิกยาโดยสังเขป</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แผ่นใส 3</li> </ul>

## สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน 1, 2
2. แบบประเมินการออกกำลังกาย
3. ใบความรู้ 1 ปัจจัยการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและปัจจัยที่ทำให้เสพติด  
ใบความรู้ 2 เทคนิคการสร้างแรงจูงใจสู่การเลิกยา  
ใบความรู้ 3 สัญญาใจ  
ใบความรู้ 4 ทักษะและเทคนิคพื้นฐานในการให้การปรึกษา
4. แผ่นใส 1 ปัจจัยการเปลี่ยนแปลงชีวิต  
แผ่นใส 2 เทคนิคการสร้างแรงจูงใจสู่การเลิกยา  
แผ่นใส 3 เทคนิคและทักษะพื้นฐานในการให้การปรึกษา

## การประเมินผล

1. ความสนใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้รับการอบรม
2. การรายงานผลการอภิปรายกลุ่มย่อย

### แบบประเมินการออกกำลังกาย

#### (แผนการสอนเรื่อง เทคนิคการสร้างแรงจูงใจสู่การเลิกยา)

ใส่เครื่องหมาย ✓ และเติมข้อความตามที่ท่านได้ปฏิบัติ

★ วิธีที่ท่านออกกำลังกาย.....

.....

★ ท่านออกกำลังกาย

- สม่าเสมอ
- ทำบ้างไม่ทำบ้าง
- ไม่ออกกำลังกายเลย

# ใบงาน 1

## (แผนการสอนเรื่อง เทคนิคการสร้างแรงจูงใจสู่การเลิกยา)

ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้ (เวลา 15 นาที) และส่งตัวแทนรายงาน

ระดับการออกกำลังกาย     ระดับ 1     ระดับ 2     ระดับ 3

### 1. ประเภทการออกกำลังกายที่สมาชิกในกลุ่มปฏิบัติ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

### 2. ปัจจัยที่ทำให้ปฏิบัติได้สม่ำเสมอ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

### 3. ปัจจัยที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติได้สม่ำเสมอหรือไม่ออกกำลังกายเลย

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



## ใบงาน 2

### (แผนการสอนเรื่อง เทคนิคการสร้างแรงจูงใจสู่การเลิกยา)

ให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นให้ได้ข้อสรุปในประเด็นต่อไปนี้ (30 นาที)  
และส่งตัวแทนรายงาน

คุณควรมีทักษะอะไรบ้าง ในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเลิกยา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ใบความรู้ 1

## (แผนการสอนเรื่อง เทคนิคการสร้างแรงจูงใจสู่การเลิกยา)

### ปัจจัยการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและปัจจัยที่ทำให้เสพติด

1. ปัจจัยภายนอก สิ่งแวดล้อม บุคคลในครอบครัว เพื่อนและคนรอบข้าง
2. ปัจจัยภายใน ลักษณะบุคลิกภาพ ความคิด อารมณ์จิตใจ การรับรู้เรียนรู้ ประสบการณ์ ความเชื่อของแต่ละบุคคล

แม้บุคคลจะรู้ดีว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มียประโยชน์ต่อร่างกายและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ แต่มีคนจำนวนน้อยนักที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการข้างต้น ทั้งปัจจัยภายนอกและภายใน ทั้งนี้และทั้งนั้นความสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงก็คือ กระบวนการภายในจิตใจของแต่ละคน อันได้แก่ ความเชื่อมั่นในการกระทำ ความรู้สึก และความใส่ใจต่อตัวเองอย่างแท้จริง คนเราถึงจะสามารถก้าวสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตได้อย่างสมบูรณ์

ในการทำงานเดียวกันแม้คนเราจะรู้ดีว่าบุหรี่ปริมาณต่อร่างกาย ทำให้ถุงลมโป่งพอง หรืออาจถึงขั้นเป็น มะเร็งปอด สัมตำปุไปใส่ปลาร้าดิบมีพยาธิที่เป็นอันตราย แต่บุคคลส่วนใหญ่ มักไม่สามารถเอาชนะความ ออยากที่ถูกควบคุมโดยสมองส่วนอยากได้

ในกระบวนการติดยากก็เช่นเดียวกัน นักเรียนถูกฤทธิ์ของยากดการทำงานของสมอง ส่วนคิด และ ทำให้สมองส่วนอยากทำงานแทนที่สมองส่วนคิดโดยสิ้นเชิง จึงเป็นเรื่องยากที่จะทำให้เด็กที่เสพยา เอาชนะความอยากได้ด้วยตนเอง การสร้างแรงจูงใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เสพติดเกิดความมุ่งมั่น เอาชนะอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม และความอยากของตนเอง และหากมองถึงปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ในวิถีชีวิตที่เป็นปัจจัยทำให้เสพติด ได้แก่

- สภาพครอบครัวที่มีปัญหา โดยเฉพาะการเลี้ยงแบบ เช่น การตีมีสุรา สูบบุหรี่
- พ่อแม่ที่มีปัญหาด้านจิตเวช → มีจุดอ่อน
- รูปแบบการเลี้ยงดูไม่เหมาะสม สภาพครอบครัวเลี้ยง
- สภาพของนักเรียน เช่น เกเร เลี้ยงดูยาก
- ปราศจากการผูกพันกับครอบครัว

สภาพแวดล้อมดังกล่าว จะเป็นสิ่งผลักดันให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อปัญหาเสพติด คือ

1. สร้างสัมพันธภาพกับสิ่งที่อยู่รอบตัวได้ยาก
2. ผลการเรียนไม่ดี (แต่นักเรียนฉลาดบางคนก็อาจมีความเสี่ยงได้)
3. การแสดงออกในสถานที่ต่างๆ หรือในชั้นเรียนไม่เหมาะสม เช่น เกเร แต่ก็มึนักเรียนมีจำนวน ไม่น้อยมีลักษณะที่เงินอาย เก็บตัว ไม่ยุ่งกับใคร



4. ใกล้ชิดกับกลุ่มอันธพาล เกเร
5. มีค่านิยมทางบวกกับยาเสพติด

### ปัจจัยที่ปกป้องนักเรียนจากยาเสพติด

- การสร้างความผูกพันกับครอบครัว
- การสร้างระเบียบวินัยให้กับนักเรียน
- การประสบความสำเร็จในเรื่องเรียนรวมถึงการสนับสนุนความสามารถ ความภาคภูมิใจในด้านอื่นๆ เช่น กีฬา ดนตรี กิจกรรมกลุ่มทางสังคมอื่นๆ
- สำหรับนักเรียนที่ไม่มีความผูกพันกับครอบครัว ควรสนับสนุนให้นักเรียนผูกพันหรือยึดเหนี่ยวกับสังคมอื่นๆ เช่น วัด โรงเรียน ฯลฯ
- การยึดถือค่านิยมด้านยาเสพติดแต่เล็กๆ เช่น ค่านิยมต่อต้านยาบ้า ฯลฯ

หากนักเรียนเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ถึงขั้นสมองติดยาแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างแรงจูงใจอย่างแรงกล้าและฟื้นฟูปัจจัยป้องกันให้พวกเขาเกิดความเชื่อมั่นที่จะเอาชนะสมองส่วนอยากของตนเองให้ได้

## ใบความรู้ 2

### (แผนการสอนเรื่อง เทคนิคการสร้างแรงจูงใจสู่การเลิกยา)

#### ◆ องค์ประกอบในการสร้างแรงจูงใจ

1. คุณสมบัติครู บุคลิกภาพ เจตคติ ความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการให้การปรึกษา
2. เครื่องมือ กิจกรรม วิธีการ
3. เทคนิคกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อสร้างแรงจูงใจ

#### ◆ เทคนิคการสร้างแรงจูงใจสู่การเลิกยา

1. สร้างสัมพันธภาพให้นักเรียนเกิดความไว้วางใจ และเห็นว่าครูมีความเห็นใจ และตั้งใจช่วยเหลือนักเรียนอย่างแท้จริง โดย

- ★ หลีกเลี่ยงการสร้างตราบาป (Stigma) ให้นักเรียน เช่นไม่ควรเรียกนักเรียนว่า “ไอ้ขี้ยา”
- ★ หลีกเลี่ยงท่าทีที่จะทำให้นักเรียนรู้สึกว่าเขแตกต่างจากนักเรียนคนอื่นๆ เช่นการแสดงท่าทางรังเกียจ หรือการไม่ให้ความสนใจ มองเห็นว่าเขาเป็นเด็กเกเร

2. ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับยาเสพติด โดยประเมินว่านักเรียนมีความเชื่อต่อการใช้ยาเสพติดอย่างไร เนื่องจากพบว่า นักเรียนที่ใส่สารเสพติดส่วนใหญ่มักมีความเข้าใจผิดว่า การใช้ยาเสพติดแสดงถึงความสามารถเหนือผู้อื่น และให้ข้อมูลผลกระทบด้านลบทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ที่เกิดจากการใช้ยาเสพติด

3. ใช้เทคนิค 5 Rs

- ★ Relevances : พยายามค้นหาว่าอะไรคือสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจและกำลังใจในการเลิกยา ซึ่งสำหรับวัยรุ่นน่าจะเป็น “แฟน” ที่เขารู้สึกรักและผูกพัน และพร้อมที่จะเลิกยาเพื่อคนที่เขารักให้ได้
- ★ Risks : ให้นักเรียนพิจารณาข้อเสียที่เกิดกับตนเองจากการใช้ยาเสพติด
- ★ Reward : ให้นักเรียนพิจารณาถึงข้อดีที่จะเกิดกับตนเอง ถ้าเขาสามารถเลิกยาได้
- ★ Roadblocks : ขจัดอุปสรรคของการเลิกยา เช่น ความรู้สึกหมดกำลังใจ ท้อแท้ ทุกข์ทรมานที่ต้องเผชิญต่ออาการขาดยา จนทำให้นักเรียนอาจยอมแพ้ใจตัวเอง และกลับไปใช้ยาซ้ำอีก หรือการไม่อดทนต่อตัวกระตุ้นที่ไม่พึงปรารถนา หรือทำให้เกิดความทุกข์ใจจนต้องกลับไปใช้ยาซ้ำ
- ★ Repetition : พยายามถามและเตือนให้ตระหนักถึงปัญหา อุปสรรค และย้ำถึงความตั้งใจต่างๆ โดยให้กำลังใจ เพื่อจูงใจให้เลิกยาอย่างต่อเนื่อง และหลีกเลี่ยงการบ่นว่า หรือตำหนิที่ทำให้นักเรียนหมดกำลังใจ

## ใบความรู้ 3

### (แผนการสอนเรื่อง เทคนิคการสร้างแรงจูงใจสู่การเลิกยา)

#### สัญญาใจ

ข้าพเจ้า ด.ช./ด.ญ./นาย/น.ส.....นักเรียนชั้น.....ได้หลงผิดในเรื่องการ  
ใช้ยาบ้า แต่ขณะนี้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้วิธีการเกี่ยวกับการทำกิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัด ในโรงเรียน เพื่อ  
ลด ละ เลิกการใช้ยาบ้า โดยมีอาจารย์เป็นผู้ดูแล ข้าพเจ้าหวังว่ากิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดจะสามารถ  
ช่วยให้ข้าพเจ้าหลุดพ้นจากวงจรการใช้ยาอย่างถาวร

ข้าพเจ้ามีความยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมจิตสังคัมบำบัดด้วยความเต็มใจ พร้อมทั้งให้ความร่วมมือ  
ในการดำเนินกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ดังนี้

1. ข้อมูลต่างๆ ของข้าพเจ้าจะเก็บรักษาเป็นความลับ
2. ข้าพเจ้าจะเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ กรณีที่มาไม่ได้จะแจ้งล่วงหน้าทุกครั้ง
3. ....
4. ....
5. ....

ข้าพเจ้า นาย/นาง.....ผู้ปกครองของ.....  
นักเรียนชั้น.....ได้รับทราบถึงความปรารถนาดีของโรงเรียนที่จะช่วยนักเรียนที่  
หลงผิดให้กลับตัวเป็นคนดี โดยการใช้กิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัด ข้าพเจ้ายินดีให้ความร่วมมือสนับสนุน  
ให้นักเรียนในความปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง ตามวัน เวลา ที่ทางโรงเรียนนัดหมาย

.....

.....

(.....)

(.....)

นักเรียน

ผู้ปกครอง

## แผนการสอน

### เรื่อง บทบาทครูแนะแนวและกระบวนการให้การปรึกษานักเรียนรายบุคคล (เวลา 3 ชั่วโมง)

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้รับการอบรม

1. มีความรู้เรื่อง กระบวนการให้การปรึกษา
2. มีความรู้เรื่อง เทคนิคการสำรวจปัญหา
3. มีทักษะพื้นฐานในการให้การปรึกษา

#### สาระสำคัญ

ในกระบวนการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา จะต้องมีการดำเนินการพร้อมกันไปในทุกขั้นตอน โดยในขั้นตอนต่างๆ มีการเชื่อมโยงไปกับขั้นตอนอื่นๆ เริ่มจากขั้นแรกคือการสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ ขั้นสำรวจปัญหา ทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการเพื่อหาแนวทางการวางแผนและแก้ไขปัญหา ซึ่งในกระบวนการปรึกษาต้องใช้เทคนิคพื้นฐานต่างๆ ในการปรึกษา เช่น การฟัง ถาม สะท้อนความรู้สึก ทวนและสรุปความ

#### กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ขั้นรู้ชัดเห็นจริง</b> <b>ประสบการณ์</b> กลุ่มใหญ่ 5 นาที	- วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม 3-4 คน ถึงความหมายของการให้การปรึกษา	
<b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 20 นาที	- วิทยากรบรรยายภาพรวมของกระบวนการให้การปรึกษา และเทคนิคพื้นฐานที่ใช้ในการสำรวจปัญหา	- ใบความรู้เรื่อง กระบวนการให้การปรึกษาและเทคนิคพื้นฐานที่ใช้ในการสำรวจปัญหา

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ประสบการณ์</b> กลุ่มใหญ่ 10 นาที	- ให้ผู้เข้ารับการอบรมดูวิดีโอทัศน์เรื่อง กระบวนการให้การปรึกษา	- วิดีทัศน์เรื่อง กระบวนการ ให้การปรึกษา
<b>สะท้อนความคิด</b> <b>อภิปราย</b> กลุ่ม 3-4 คน 10 นาที	- แบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็นกลุ่มละ 3-4 คน ร่วมกันอภิปรายประเด็นใน ใบงาน 1	- ใบงาน 1
<b>ความคิดรวบยอด</b>	- วิทยากรสุ่มถาม 2-3 กลุ่มและอภิปราย สรุป	
<b>ชั้นลงมือกระทำ</b> <b>ประยุกต์แนวคิด</b> กลุ่ม 3 คน 30 นาที	- แบ่งผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มละ 5-6 คน ฝึก ปฏิบัติบูรณาการกระบวนการให้การ ปรึกษาตามกรณีศึกษาในแผนการจัด กิจกรรมเรื่อง การวิเคราะห์ปัญหาและ ช่วยเหลือนักเรียนเบื้องต้น	
<b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 10 นาที	- วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกัน ประเมินผลการฝึกปฏิบัติ และอภิปราย สรุป	

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่องกระบวนการให้การปรึกษาและเทคนิคพื้นฐานในการให้การปรึกษา
2. ใบงาน 1 วิเคราะห์การสาธิตในวิดีโอทัศน์
3. ใบงาน 2 ฝึกปฏิบัติ
4. วิดีทัศน์เรื่อง กระบวนการให้การปรึกษา

## ใบงาน 1

### (แผนการสอนเรื่อง กระบวนการให้การปรึกษาและเทคนิคพื้นฐานในการสำรวจปัญหา)

แบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มละ 3-4 คน ร่วมกันวิเคราะห์เทคนิคพื้นฐานในการสำรวจปัญหา จากวิดีโอทัศน์ และบันทึกลงในแบบฟอร์ม

เทคนิค	มี	ไม่มี	ประโยคที่พูด	ความเหมาะสม		ผลที่เกิดขึ้น
				เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	
การฟังและสังเกต						
การถาม						
การทวนความ						
การสะท้อนความรู้สึก						
การสรุปความ						

(เวลา 10 นาที)

## ใบงาน 1 (ต่อ)

(แผนการสอนเรื่อง กระบวนการให้การปรึกษาและเทคนิคพื้นฐานในการสำรวจปัญหา)

เทคนิค	มี	ไม่มี	ประโยคที่พูด	ความเหมาะสม		ผลที่เกิดขึ้น
				เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	
การให้ข้อมูล						
การให้คำแนะนำ						
การให้กำลังใจ						
การพิจารณาทางเลือก						

(เวลา 10 นาที)

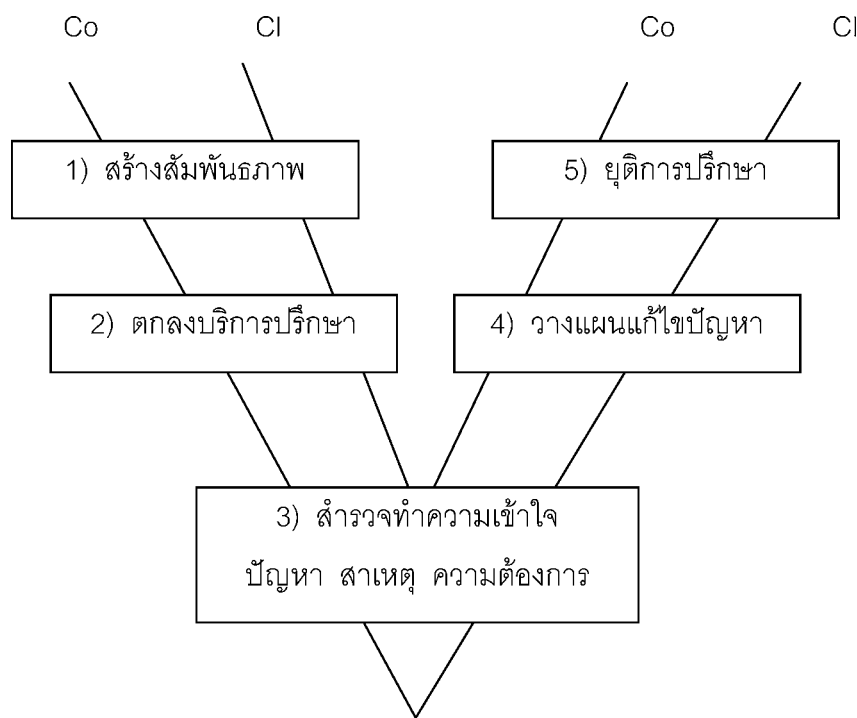
# ใบความรู้

## กระบวนการให้การปรึกษาและเทคนิคพื้นฐานในการสำรวจปัญหา

### กระบวนการให้การปรึกษา

โดยภาพรวมของกระบวนการให้การปรึกษานั้น จะดำเนินการไปตามขั้นตอนที่ต่อเนื่องกันเป็นลำดับ ให้ปัญหาที่ไม่ซับซ้อน อาจสามารถดำเนินการให้การปรึกษาเสร็จสิ้นได้ในครั้งเดียว แต่ในบางปัญหาอาจต้องใช้เวลาในการพบติดต่อกันหลายครั้ง เนื่องจากมีบางปัญหาที่ผู้รับการปรึกษา นำไปปฏิบัติแล้ว เกิดปัญหาใหม่ ก็อาจเริ่มในขั้นตอนที่หนึ่งใหม่และดำเนินการ ไปตามลำดับขั้นตอนซึ่งมีการเชื่อมโยงกับขั้นตอนอื่นๆ ต่อไป

### กระบวนการให้การปรึกษา



ส่วนในกระบวนการให้การปรึกษานั้น ผู้ให้การปรึกษา Counsellor (ใช้ตัวย่อ Co) และผู้รับการปรึกษา Client (ใช้ตัวย่อ Cl) จะต้องมีการดำเนินการพร้อมกันไปทุกขั้นตอน (ดังภาพกระบวนการให้การปรึกษา) หรือพูดง่าย ๆ ว่าจะต้องเดินพร้อมกันไป โดยในขั้นตอนต่างๆ มีการเชื่อมโยงไปกับขั้นตอนอื่นๆ เช่น ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ ซึ่งในขั้นตอนต่อไปเป็นการสำรวจทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ ซึ่งเป็นไปตามลำดับ จะข้ามขั้นตอนไม่ได้เพราะจะทำให้เกิดความไม่ราบรื่น เสียเวลา และไม่สามารถดำเนินการตามเป้าหมายได้ ในที่สุดผลการให้การปรึกษาจะเกิดการรวบรวน และ



ติดขัด แต่อย่างไรก็ตาม อาจมีการย้อนกลับไปที่ขั้นตอนบางขั้นตอนได้ เช่น ในระหว่างการวางแผน แก้ไขปัญหา ผู้รับการปรึกษา เกิดมีความเห็นว่ามีปัญหาอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญกว่า ก็อาจทำการตกลงบริการใหม่ และย้อนกลับมาทำการสำรวจทำความเข้าใจปัญหาในขั้นตอนที่สองใหม่ หรืออาจทำการพิจารณาทางเลือกอื่น โดยย้อนกลับไปเริ่มที่การวางแผนแก้ไขปัญหาใหม่ก็ได้ เป็นต้น

## ขั้นตอนและวิธีการให้การปรึกษา

ขั้นตอนของกระบวนการให้การปรึกษา ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

ขั้นตอนที่ 2 การตกลงการปรึกษา

ขั้นตอนที่ 3 การสำรวจ ทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหาและความต้องการของผู้รับการปรึกษา

ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนแก้ไขปัญหา

ขั้นตอนที่ 5 การยุติการปรึกษา

### ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

การสร้างสัมพันธภาพเป็นขั้นตอนแรกของการให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ อบอุ่นใจ สบายใจ มั่นใจต่อการเปิดเผยปัญหา และแสดงความรู้สึก โดยใช้ทักษะต่างๆ การสร้างสัมพันธภาพประกอบด้วย การทักทาย การต้อนรับ การแนะนำตนเอง การพูดคุยแบบเป็นกันเอง โดยเริ่มเปิดประเด็นปัญหาด้วยการฟังอย่างใส่ใจ เป็นการแสดงความพร้อมที่จะช่วยเหลือ และเป็นการสร้าง ความพร้อมให้กับผู้รับการปรึกษาด้วย คืออยากจะสนทนา กับผู้ให้การปรึกษาต่อไป

### ขั้นตอนที่ 2 การตกลงบริการปรึกษา

เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจตรงกันใน ประเด็นที่จะปรึกษา บทบาทของแต่ละฝ่ายในกระบวนการปรึกษา เวลาที่ใช้ การรักษา ความลับ เพื่อให้การให้การปรึกษาเป็นไปอย่างมีทิศทาง เป้าหมาย และวิธีการที่ตรงกัน

### ขั้นตอนที่ 3 การสำรวจ ทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการของผู้รับการปรึกษา

เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ ทบทวนความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม ที่เป็นปัญหาของตน ผู้ให้การปรึกษาจะทำการติดตามเรื่องราวของปัญหาโดยการผสมผสานทักษะต่างๆ เช่น การฟัง การถาม การเงี่ยบ การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ จนผู้ให้การปรึกษา

และผู้รับการปรึกษาเกิดความกระฉ่างแจ่ม และเข้าใจได้ตรงกันในปัญหา สาเหตุ และความต้องการที่จะแก้ไขปัญหาด้วยการใช้ทักษะ เช่น การสรุปความ การทำความเข้าใจ การพิจารณาเลือก ประเด็นปัญหาที่จะนำไปสู่การวางแผนแก้ไขปัญหานั้นขั้นตอนต่อไป

#### **ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนแก้ไขปัญหา**

เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เริ่มต้นที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อน โดยผู้ให้การปรึกษาพยายามเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อให้มีการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้หาทางเลือก และตัดสินใจเลือกทางออกที่เหมาะสม ซึ่งมีการวางแผนการปฏิบัติอย่างละเอียดในช่วงนี้ ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้เทคนิคการให้ข้อมูล เทคนิคการเสนอแนะ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษานำไปพิจารณา ขณะเดียวกันอาจมีการซ้อมปฏิบัติและสนับสนุนให้กำลังใจก่อนลงมือทดลองปฏิบัติจริง

#### **ขั้นตอนที่ 5 การยุติการปรึกษา**

เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการให้การปรึกษา วิธีการปฏิบัติในขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษาเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นที่มาปรึกษาและแนวทางแก้ไขที่จะนำไปปฏิบัติตามแผนที่กำหนดในการพบครั้งต่อไป อาจมีการทำการให้การปรึกษาต่อจนผู้ให้การปรึกษาเห็นว่าปัญหาของผู้รับการปรึกษาได้รับการแก้ไข และผู้รับการปรึกษามีความพึงพอใจหรือมีการส่งต่อในช่วงเวลาที่เหมาะสม จะทำการปิดหรือยุติการปรึกษาตลอดไป

### **ความสำคัญของการให้การปรึกษาอย่างเป็นขั้นตอน**

ความสำคัญและความจำเป็นของการให้การปรึกษาอย่างเป็นขั้นตอน

1. **ช่วยในการตรวจสอบการดำเนินการให้การปรึกษาง่ายขึ้น** ซึ่งในกระบวนการให้การปรึกษาที่เป็นไปอย่างมีขั้นตอน จะช่วยให้ทั้งผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาสามารถ ดำเนินการพร้อมกันไปได้ หากไม่มีขั้นตอนแล้วจะไม่สามารถตรวจสอบได้ว่าในขณะนี้ต่างฝ่ายกำลังทำอะไรกันอยู่ หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ได้อยู่ในขั้นตอนเดียวกัน ผู้ให้การปรึกษาจะสามารถช่วยปรับให้ทั้งสองฝ่ายดำเนินอยู่ในขั้นตอนเดียวกันได้ โดยไม่เกิดความสับสน

2. **ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ง่ายขึ้นต่อการเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา และการหาแนวทางในการแก้ไขปัญหของตนเองได้**ด้วยการเรียนรู้จากขั้นตอนในกระบวนการให้การปรึกษา

3. **ช่วยให้กระบวนการให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ** เนื่องจากในแต่ละขั้นตอนของการให้การปรึกษามีเป้าหมายเฉพาะในตัวของมันเองที่ชัดเจนและยังเชื่อมโยงต่อเนื่องกันกับ

ขั้นตอนอื่นเป็นลำดับ ดังนั้นขั้นตอนต่างๆ จะช่วยให้การดำเนินการกระทำได้ผลรวดเร็ว ประหยัดเวลา และมุ่งสู่เป้าหมายได้ตรงที่สุด โดยอาศัยทักษะต่างๆ ในการช่วยให้กระบวนการในขั้นตอนต่างๆ ดำเนินไปได้อย่างราบรื่นขึ้น

**4. ช่วยให้กระบวนการให้การศึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ** จะพบว่า ในผู้ให้การปรึกษาที่ฝึกใหม่ มักจะดำเนินการในกระบวนการปรึกษาข้ามขั้นตอนไป เช่น เมื่อผ่านพ้นขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการแล้ว ก็อาจทำการวางแผนแก้ไขปัญหตามปัญหาที่นำมา ซึ่งมักจะพบว่า การวางแผนแก้ไขปัญหาดังกล่าว เมื่อผู้รับการปรึกษานำไปปฏิบัติ มักไม่ได้ผล เนื่องจากข้ามขั้นตอนการสำรวจทำความเข้าใจปัญหาสาเหตุและความต้องการไปซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการที่จะค้นหาปัญหาและทำความเข้าใจปัญหาให้ถ่องแท้เสียก่อน จึงเปรียบเสมือนเงาไม่ถูกที่ค้น ทำให้การแก้ไขปัญหไม่ได้ผลหรือประสบความสำเร็จล้มเหลวได้

## สรุป

การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่มีขั้นตอนที่ต่อเนื่องเป็นลำดับ ประกอบด้วย ขั้นตอน 5 ขั้นตอน คือ

- ขั้นตอนที่ 1** การสร้างสัมพันธภาพ
- ขั้นตอนที่ 2** การตกลงการปรึกษา
- ขั้นตอนที่ 3** การสำรวจทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการของผู้รับการปรึกษา
- ขั้นตอนที่ 4** การวางแผนแก้ไขปัญหา
- ขั้นตอนที่ 5** การยุติการปรึกษา โดยมีทักษะต่างๆ ที่ช่วยให้การดำเนินการในกระบวนการปรึกษาราบรื่นขึ้น และช่วยให้การปรึกษาเป็นไปอย่างรวดเร็ว ประหยัดเวลา และได้ผลมากกว่าการปรึกษาอย่างไม่มีขั้นตอน

## แผนการสอน

### เรื่อง พลวัตของการติดยา และเส้นทางสู่การเลิกยา

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้รับการอบรม

1. ทราบถึงกระบวนการติดยา ปฏิกริยาของยาบ้าที่มีต่อสมองจนทำให้เกิดโรคสมองติดยา และเส้นทางสู่การเลิกยา

2. เข้าใจถึงพฤติกรรม ธรรมชาติของผู้ติดยา และความรู้สึกของผู้ติดยา ทั้งในขณะที่ใช้ยาและขณะที่กำลังเลิกยา รวมทั้งผลกระทบของการใช้ยาบ้า

### สาระสำคัญ

กระบวนการติดยาเป็นไปอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับปริมาณของยาที่ใช้และความถี่ห่างของการใช้ ยาบ้าเป็นยากระตุ้นประสาททำให้สมองส่วนควบคุมความคิดใช้เหตุผล เสียหน้าที่ไป โดยแสดงออกมาทางพฤติกรรมและการที่สมองเสียหน้าที่ไปนั้นนับเป็นความเจ็บป่วย เรียกว่า “โรคสมองติดยา” ผู้รับการบำบัดควรรับทราบกระบวนการดังกล่าว จะช่วยทำให้เข้าใจภาวะการเจ็บป่วยของผู้ติดยาและทำให้รู้สึกเข้าใจ เห็นใจในความทุกข์ยากของผู้ติดยาและครอบครัว ซึ่งบุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถช่วยบำบัดและฟื้นฟูภาวะเจ็บป่วยดังกล่าวได้

กระบวนการเลิกยามี 3 ช่วงคือ

1. ช่วงเริ่มต้น : อาการขาดยา ระยะอันนี้รุนแรง
2. ช่วงกลาง : ระยะหยุดยาที่ยืดเยื้อ ระยะฝ่ออุปสรรค
3. ช่วงปลาย : ระยะปรับตัว

ซึ่งในแต่ละช่วงจะมีการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมองที่มีผลต่อภาวะร่างกายและจิตใจ การเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงต่างๆ ของการเลิกยา จะทำให้สมาชิกเข้าใจถึงอาการที่เกิดขึ้น ความพร้อมในการจัดการกับปัญหาต่างๆ การรู้ถึงวิธีการปฏิบัติตนในแต่ละช่วง จะทำให้การเลิกยาประสบความสำเร็จได้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ
<b>ประสบการณ์</b> กลุ่มใหญ่ 15 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิทยากรถาม “ในพื้นที่ของท่านมีนักเรียนที่มีปัญหาเรื่องยาบ้าหรือไม่ นักเรียนเหล่านั้นเป็นอย่างไร</li> <li>- สุ่มถาม 2-3 คน (โดยไม่ต้องสรุป)</li> </ul>	
<b>สะท้อนความคิด</b> 10 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิทยากรแจกใบงานให้สมาชิกทุกคนตอบประเด็นในใบงาน</li> <li>- สุ่มถามสมาชิก 2-3 คน ในแต่ละข้อ จนครบทุกข้อโดยไม่ต้องสรุป</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบงานที่ 1 ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด</li> </ul>
<b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 40 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิทยากรบรรยายสรุป “ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาบ้า พลวัตแนวทางการติดยา และเส้นทางสู่การเลิกยา”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบความรู้ 1-2-3 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาบ้า พลวัตของการติดยาและเส้นทางสู่การเลิกยา</li> </ul>
<b>ประยุกต์แนวคิด</b> 10 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมให้อภิปรายกับใบประเด็นใบงาน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบงาน 1 “สาเหตุและผลกระทบต่อการใช้ยาเสพติด”</li> </ul>
<b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 5 นาที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิทยากรสุ่มถาม 2-3 กลุ่ม อภิปรายและสรุปเรื่องผลกระทบของยาบ้า</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบความรู้ 4 “ผลกระทบของการใช้ยาบ้า”</li> </ul>

# ใบงาน 1

## ความเข้าใจเกี่ยวกับยาบ้า

### (แผนการสอนเรื่อง พลวัตของการติดยาและเส้นทางสู่การเลิกยา)

ให้ตอบประเมินในใบงานและนำเสนอกลุ่มใหญ่

1. จริงหรือไม่ว่าการลองยาบ้าเพียงครั้งเดียวไม่ติด

จริง เพราะ.....

ไม่จริง เพราะ.....

2. ใช้ยาบ้ามากน้อยเพียงใด / บ่อยแค่ไหน จึงจะทำให้เสพติด

.....

.....

.....

3. วิธีการเสพติดมีผลต่อการออกฤทธิ์ของยาอย่างไร

.....

.....

.....

4. ยาบ้าทำให้เกิดปัญหาทางจิตได้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

5. การมีปัญหาด้านจิตใจ มีผลต่อการใช้ยาบ้าอย่างไร

.....

.....

.....

6. ท่านคิดว่าผู้ติดยา ถ้ามีจิตใจเข้มแข็ง สามารถเลิกใช้ยาบ้าได้ด้วยตนเอง

เลิกได้ เพราะ.....

เลิกไม่ได้ เพราะ.....

## ใบงาน 2

### สาเหตุ ผลกระทบของการใช้ยาและเส้นทางการเลิกยา (แผนการสอนเรื่อง พลวัตของการติดยาและเส้นทางการเลิกยา)

กลุ่มย่อย 5-6 คน เวลา 10 นาที สรุปลงและนำเสนอกลุ่มใหญ่ จากความรู้ความเข้าใจเรื่องยาเสพติด ทำให้ท่านเข้าใจประเด็นต่อไปนี้ อย่างไรบ้าง

#### 1. สาเหตุการใช้ยาเสพติดของนักเรียน

ตัวเด็กเอง.....

.....

ครอบครัว.....

.....

ชุมชน.....

.....

อื่นๆ (ระบุ).....

.....

#### 2. ผลกระทบที่ตามมาเมื่อนักเรียนใช้ยาเสพติด

1. ด้านร่างกาย.....

.....

2. ด้านจิตใจ.....

.....

#### 3. วิธีการเลิกยาที่คิดว่าเหมาะสมสำหรับนักเรียนของท่าน เพราะอะไร

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....



## ใบความรู้ 1

### ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาบ้า พลวัตของการติดยาและเส้นทางสู่การเลิกยา (แผนการสอนเรื่อง พลวัตของการติดยาและเส้นทางสู่การเลิกยา)

#### ยาบ้า (แอมเฟตามีน)

ยาบ้า เป็นยาเสพติดประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง

#### ประวัติ / ลักษณะ

“ยาบ้า” หรือที่รู้จักกันในชื่อเดิมว่า “ยาม้า” เป็นสารเสพติดที่มีการระบาดแพร่หลายอย่างรุนแรง จนเป็นปัญหาสำคัญที่คุกคามสภาพสังคมอย่างกว้างขวางทั้งทางตรงและทางอ้อม ยาบ้ามีฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง จากผลของสารออกฤทธิ์ที่สำคัญ คือ เมทแอมเฟตามีน พบในประมาณเฉลี่ย 22.2 มิลลิกรัมต่อเม็ด ซึ่งจัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภท 1 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 บางครั้งพบสารออกฤทธิ์เป็น อีเฟดรีน ผสมกับ คาเฟอีน นอกจากนี้อาจพบสารปลอมปนอื่นๆ ได้แก่ คลอร์เฟนิรามีน เฟนิลโปรปา โนลา พาราเซตามอล แอสไพริน และสารหนู เป็นต้น

ลักษณะของยาบ้าที่พบในปัจจุบัน นับตั้งแต่ พ.ศ. 2540 เป็นเม็ดยากกลมแบน ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 6 มิลลิเมตร หนาประมาณ 2.5 มิลลิเมตร น้ำหนักเม็ดยาโดยเฉลี่ย 90 มิลลิกรัม เม็ดยาส่วนใหญ่เป็นสีส้ม บางครั้งพบเป็นสีเขียว หรือสีอื่นๆ เช่น สีน้ำตาล สีม่วง สัญลักษณ์บนเม็ดยาที่พบมากคือ “WY” บนด้านหนึ่ง นอกจากนี้อาจพบสัญลักษณ์อื่นๆ เช่น “M” “99” หรือเป็นเม็ดยาเรียบ ไม่มีสัญลักษณ์ใดๆ

#### องค์ประกอบของยาบ้า

- methamphetamine
- caffeine
- ephedrine
- amphetamine
- heroin



## ฤทธิ์ของยาบ้า (แอมเฟตามีน)

ด้านร่างกาย จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น หลอดเลือดขยายตัว หลอดลมขยายตัว ปากแห้ง ท้องไส้ปั่นป่วน น้ำหนักลด เนื่องจากแอมเฟตามีนไปกดศูนย์ความรู้สึกรักให้ทำงานได้ทน ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย การใช้ยาบ้าปริมาณเล็กน้อยในระยะแรก จะทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวตลอดเวลา รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ทำงานมากกว่าปกติ มีอารมณ์คึกคะนองอยู่ได้นานโดยไม่ต้องนอน หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่ม ใจสั่น ผลเหล่านี้ทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่ายาบ้าช่วยเพิ่มพลัง แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาผู้เสพจะหลับและอ่อนเพลียกว่าปกติถ้าใช้ติดต่อกันฤทธิ์ยาจะทำให้ร่างกายมีการปรับตัว ทำให้ฤทธิ์ “เพิ่มพลัง” ลดลง ผู้เสพจึงต้องเพิ่มปริมาณยาขึ้นเพื่อให้ได้ผลใกล้เคียงกับครั้งแรก การใช้ปริมาณที่สูงขึ้นทำให้เกิดผลต่างๆ ต่อร่างกาย เช่น ปากและจมูกแห้ง ริมฝีปากแตก คลื่นไส้ เบื่ออาหาร ท้องเสียหรือท้องผูก เหงื่อออก กลิ่นตัวแรง สูบบุหรี่ยึดมวนต่อมวน ตื่นเต้นง่าย พุดมาก อยู่ไม่สุข มือสั่น นอนไม่หลับ หงุดหงิด ฉุนเฉียว ซอบทะเลาะวิวาท

นอกจากนี้ยังมีผลทำให้เกิดอาการทางจิตและประสาท เช่น สับสน เพ้อ พุดไม่รู้เรื่อง ได้ยินเสียงแว่ว หรือเห็นภาพหลอน อาการที่เกิดขึ้นคล้ายคนเป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง ซึ่งนำไปสู่ปัญหาการปรับตัวและความรุนแรงต่างๆ ได้ เช่น มีความคิดผิดปกติว่าคนจะทำร้ายตน จึงพยายามป้องกันตัวเองด้วยการทำร้ายผู้อื่น หรือหนีซุกซ่อนไม่กล้าออกจากบ้าน มีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย เป็นต้น

การใช้ย้านานๆ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย เสี่ยงต่อโรคตับอักเสบ ไตไม่ทำงาน และโรคปอด ถ้าได้รับยาในขนาดสูงจะมีฤทธิ์กดประสาทและระบบหายใจ ไข้สูง ชัก หมดสติ และมีโอกาสเสียชีวิตได้จากเลือดในสมองแตก หรือหัวใจวาย

## ใบความรู้ 2

### (แผนการสอนเรื่อง พลวัตของการติดยา)

ยาบ้า มีผลต่อวงจรของความเคลิ้มสุขในสมอง โดยการไปเปลี่ยนแปลงระดับของ สารเคมีในสมอง โดยเฉพาะ dopamine และ norepinephrine การที่มี dopamine ปริมาณเข้มข้น จะเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ เคลิบเคลิ้มสุข ส่วน norepinephrine จะเป็นตัวทำให้เกิดการ ตื่นตัว และการหิวในสมอง ทำให้ไม่รู้สึกหิว การที่ได้รับยาเกินขนาด จะทำให้เกิดอาการมึนงง สับสน สั่นตามมือ-เท้า และร่างกาย ประสาทหลอน อาการตื่นกลัว หัวใจเต้นผิดปกติ และอาจหมดสติ

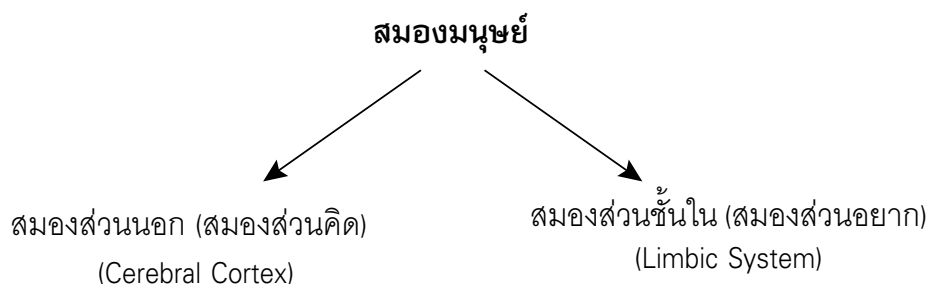
ด้านอารมณ์ จะทำให้ผู้ใช้ยามีความรู้สึกอารมณ์ดี อาการเหนื่อยล้าหายไป มีความกระตือรือร้นมากขึ้น สมองแจ่มใส มีความรู้สึกอยากให้งานเสร็จ

หากใช้ยาขนาดสูงโดยการฉีดหรือสูดดม จะทำให้เกิดความรู้สึกเคลิ้มสุข (euphoria) และมีความพึงพอใจมาก ผู้เสพยาบางคนพูดว่าเป็นอาการที่มีความสุขเหมือนอยู่ในอวกาศ กล้ามเนื้อ ทุกๆ มัดในร่างกายจะสั่น เต็มไปด้วยความสุข และทำให้ความต้องการทางเพศเพิ่มมากขึ้น การได้รับยาขนาดสูงๆ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอาการทางจิตได้ โดยมีอาการหลอนทางหู มีภาพหลอน มีอาการหวาดระแวงว่าจะมีคนมาทำร้าย เห็นภาพใหญ่โต บางครั้งอาจก้าวร้าวถึงทำร้ายผู้อื่นได้ อาการทางจิตเนื่องจากใช้ยานี้จะเกิดได้โดยไม่จำเป็นว่าผู้นั้นจะมีประวัติเป็นโรคจิตมาก่อนหรือไม่ อาการเหล่านี้ จะหายไปกินเวลาหลายวัน โดยปราศจากฤทธิ์ตกค้างถ้าหากผู้นั้นไม่มีอาการผิดปกติทางจิต (โรคจิต) มาก่อน

### โรคสมองติดยา

สมองติดยาได้อย่างไร

การติดยาเป็นกระบวนการต่อเนื่อง เกิดขึ้นทีละน้อยจากการใช้ยาเป็นครั้งคราว สูการใช้ถี่ขึ้น จนใช้ทุกวันๆ ละหลายครั้ง กระบวนการนี้เกี่ยวข้องกับสมอง 2 ส่วน คือ สมองส่วนนอก ที่เป็นส่วนคิด (Cerebral Cortex) และสมองส่วนที่อยู่ชั้นใน (Limbic System)



สมองส่วนคิด ทำหน้าที่คิดด้านสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล สมองส่วนอยากเป็นศูนย์  
ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ยาบ้าหรือแอมเฟตามีน จะกระตุ้นปลายประสาทในสมองให้ส่งสารเคมีชนิด  
หนึ่งออกมา ทำให้เกิดความรู้สึกสบาย แต่ในขณะเดียวกันเมื่อใช้ยาบ้าบ่อยๆ ครั้ง จะทำให้สมองส่วนคิด  
ถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลจะหายไป ผู้ที่ใช้ยาบ้าจึงมักแสดงพฤติกรรม ที่ไม่เหมาะสม มี  
อารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จึงทำให้มีการใช้ยาเสพติดบ่อยขึ้น ผลสุดท้ายจะ  
ทำให้มีอาการทางจิต และเป็นโรคจิตเต็มขั้น (บ้า) ได้ในที่สุด

# ตัวกระตุ้นและการอยากยา

## แฟ้มใส่ 1

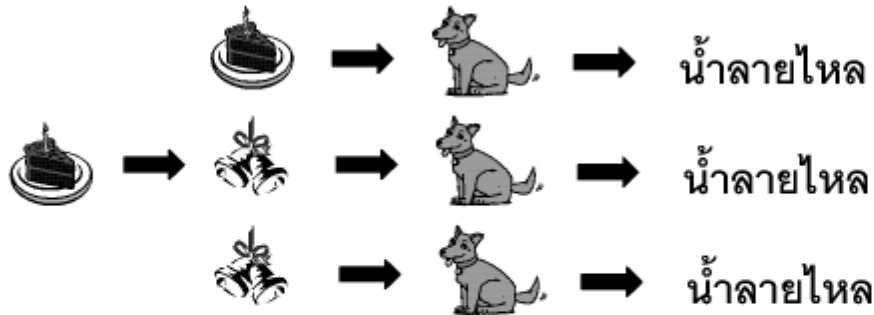
### ตัวกระตุ้นและการอยากยา

ความเข้าใจและการจัดการกับตัวกระตุ้นและการอยากยา เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เข้าใจพฤติกรรมที่ไม่ค่อยจะสมเหตุสมผลของผู้ติดยา และเป็นขั้นตอนแรกในการเลิกยา

ตัวกระตุ้นทำให้เกิดการอยากยา และการอยากยานำไปสู่การเสพยา โดยทั่วไปการอยู่ท่ามกลางบุคคล สถานที่ หรือสถานการณ์ที่เคยนำไปสู่การเสพยาจะทำให้มีโอกาสกลับไปเสพยาได้มากขึ้น อิทธิพลของตัวกระตุ้นมีผลต่อสมอง คำแนะนำให้หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นเป็นวิธีที่จะป้องกันไม่ให้เกิดอาการอยากยา บทนี้อธิบายถึงกระบวนการอยากยาที่เกิดจากผลของยาที่มีต่อสมอง การเข้าใจกระบวนการนี้ไม่เพียงแต่ทำให้ผู้รับการบำบัดและครอบครัวได้ทบทวนการติดยา ยังทำให้เข้าใจสิ่งที่อยู่เบื้องหลังคำแนะนำที่ให้ต่อผู้รับการบำบัดในช่วงแรกของการรักษา

## ตัวกระตุ้นและการอยากยา

### การทดลองของ Pavlov



	ยา	➡	อาการทางร่างกาย
ยา + สิ่งที่เกี่ยวข้องกับยา		➡	อาการทางร่างกาย
(ตัวกระตุ้น)			(การอยากยา)
สิ่งที่เกี่ยวข้องกับยา		➡	อาการทางร่างกาย
(ตัวกระตุ้น)			(การอยากยา)

## แฟ้มใบ 2

Pavlov ให้อาหารสุนัขพร้อมกับสัญญาณกระดิ่งในเวลาเดียวกัน สุนัขได้เห็นและได้กลิ่นอาหารซึ่งจะเป็นตัวกระตุ้นสมองส่วนล่างซึ่งเป็นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้มีการหลั่งน้ำลายและน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเพื่อเตรียมการย่อยอาหาร ทำเช่นนี้ไม่มานานจากนั้น Pavlov และผู้ร่วมงานได้สัญญาณกระดิ่งโดยที่ไม่มีอาหาร สุนัขยังคงมีการหลั่งน้ำลายและน้ำย่อยในกระเพาะอาหารออกมาเหมือนตอนที่มีอาหารให้ จะเห็นว่าสุนัขได้เชื่อมโยงเสียงกระดิ่งซึ่งเป็นตัวกระตุ้นพร้อมกับการคาดหวังว่าจะได้อาหารและมีการตอบสนองทางร่างกายต่อตัวกระตุ้น (เสียงกระดิ่ง) นั่นคือ สุนัขได้ถูกวางเงื่อนไขโดยวิธีนี้ ไม่ว่าจะฝึกสุนัขให้ฉลาดอย่างไร สุนัขจะยังคงมีปฏิกิริยาทางร่างกายตอบสนองต่อเสียงกระดิ่งโดยไม่มีอาหาร

สมองของคนก็เช่นเดียวกัน จะตอบสนองต่อยาที่เป็นตัวกระตุ้นที่ถูกวางเงื่อนไขทำให้เกิดความอยากยา ยาเสพติดจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสมองโดยทำให้เกิดความพอใจเมื่อตัวกระตุ้นทำให้เรามีความอยากยา สมองจะตอบสนองราวกับได้รับยาเสพติดนั้นโดยตรง คือ ความอยากยา ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นไม่ว่าคนนั้นตั้งใจจะใช้ยาหรือไม่ หนทางเดียวที่สุนัขจะหลีกเลี่ยงความอยากอาหาร (หลั่งน้ำลาย) คือการหนีเสียงกระดิ่ง ผู้ติดยาก็เช่นเดียวกันต้องหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความอยากยา

# ตัวกระตุ้นและการอยากยา



## แฟ้มใส่ 3

สมองส่วนที่ได้รับผลกระทบจากสารเสพติดและทำให้อารมณ์ความรู้สึกเปลี่ยนแปลง เป็นส่วนเดียวกันกับสมองส่วนที่สั่งการว่า เมื่อหิวจะต้องหาอาหารเมื่อกระหายต้องหาน้ำดื่มและตอบสนองต่อความพอใจทางเพศ เป็นการทำให้ชีวิตอยู่รอด ดังนั้นเมื่อให้มนุษย์อดอาหารนานๆ เขาจะคิดแต่เรื่องการหาอาหารและน้ำเพื่อการอยู่รอด และเมื่อมีการใช้ยาเสพติดเกิดขึ้น ความต้องการยาเสพติดของสมองเป็นกลไกเพื่อความอยู่รอดของตนเช่นเดียวกัน

การทดลองถึงอิทธิพลของสารเสพติดต่อสมองและพฤติกรรม ในภาวะปกติถ้าคุณปล่อยหนูออกจากกรงโดยมีห้องที่มืดและที่สว่างให้เลือก หนูจะวิ่งเข้าห้องที่มืดเพื่อป้องกันตนเองจากสัตว์อื่นที่จะทำร้าย นี่เป็นกลไกของธรรมชาติเพื่อการอยู่รอดที่มีมานานมากกว่าล้านปี แต่ถ้าหนูได้รับโคเคนในห้องที่สว่าง ครั้งต่อไปเมื่อปล่อยหนูนั่นจะวิ่งไปที่สว่างโดยอัตโนมัติ กระบวนการนี้แสดงถึงอิทธิพลของยาเสพติดที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวเคมีในสมองของสัตว์ จนกระทั่งเอาชนะสัญชาตญาณการอยู่รอดของมันได้

# ตัวกระตุ้นและความอยากยา

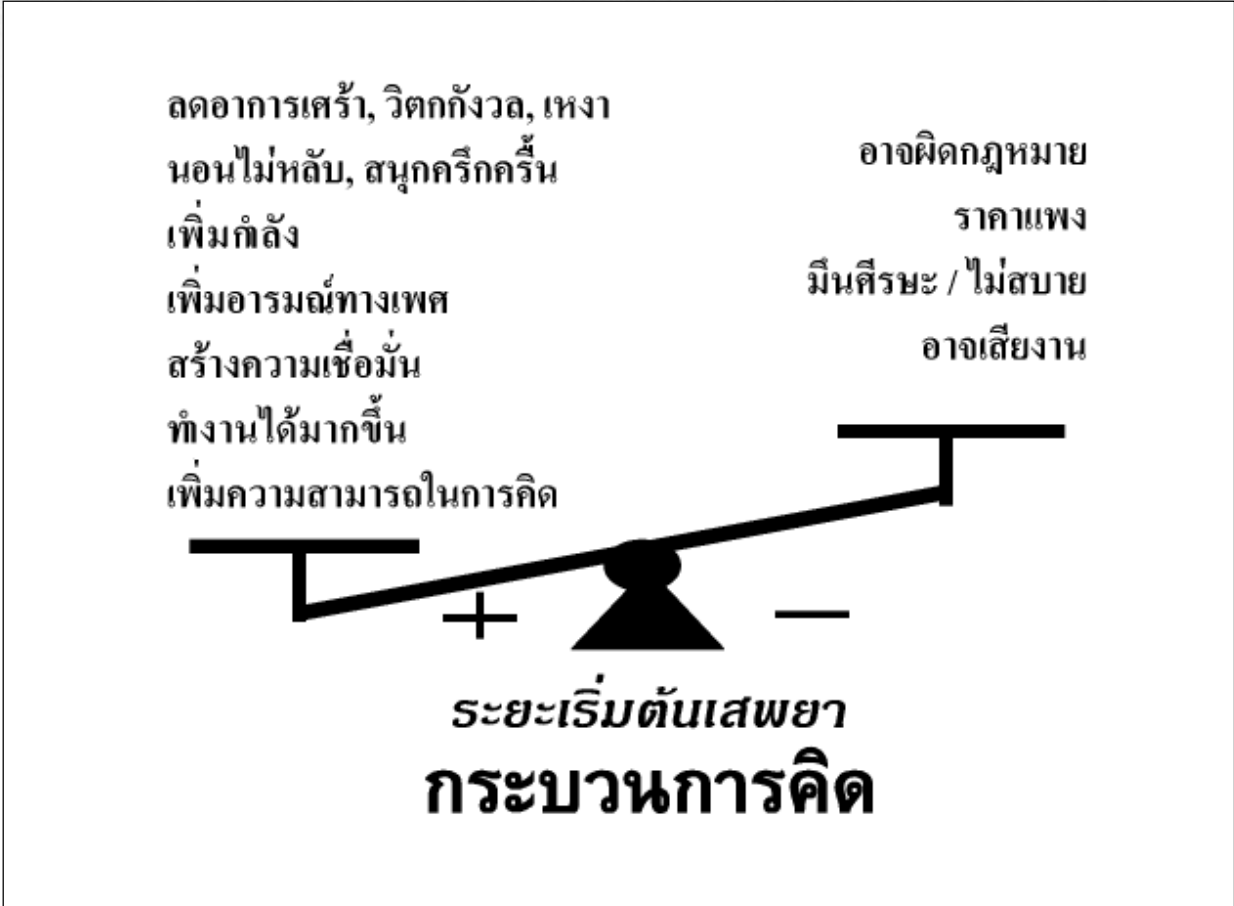
## สมองมนุษย์



### แฟ้มใบ 7

การทำความเข้าใจถึงความเป็นจริงที่สำคัญเกี่ยวกับการติดยาและการเลิกยานั้น เราจำเป็นต้องเข้าใจความแตกต่างในการทำหน้าที่ของสมองส่วนต่างๆ สมองชั้นนอกเป็นสมองส่วนคิด (Cerebral Cortex) การใช้สติปัญญาไตร่ตรองหรือใช้เหตุผลเกิดจากการทำงานของสมองส่วนนี้ ส่วนที่ควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ซึ่งอาจเรียกว่า สมองส่วนอยาก (Limbic system) สมองส่วนนี้ไม่อยู่ใต้การควบคุมของสติสัมปชัญญะเสมอไป แต่มีกลไกการทำงานที่เป็นไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ

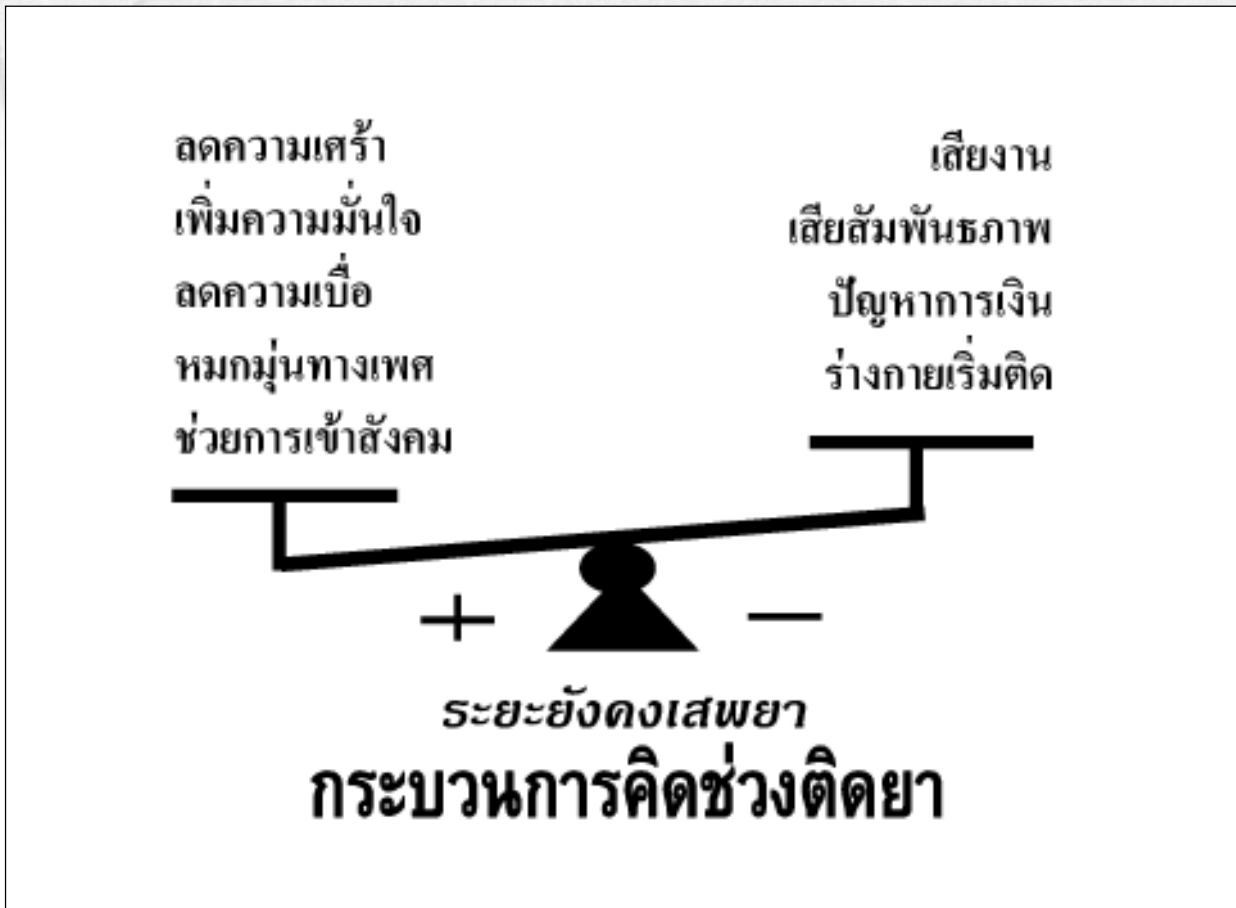
ดังนั้น การยอมรับว่าการติดยาเป็นความผิดปกติของกลไกทางสมองที่ควบคุมอารมณ์ ตลอดจนพฤติกรรม เป็นขั้นตอนแรกที่น่าไปสู่การเลิกยาได้



แผ่นใส 8

ในระยะเริ่มต้นเสพยา การเสพยาเสพติดยังเกิดขึ้นไม่บ่อยนัก อาจเกิดขึ้นใน 2-3 ครั้ง/ปี ขึ้นกับโอกาส ระยะนี้สมองส่วนคิดยังสามารถควบคุมสมองส่วนอยากได้ดี โดยผู้เสพยาได้ประเมินแล้วว่า ผลทางบวกในการเสพยามากกว่าผลลบ



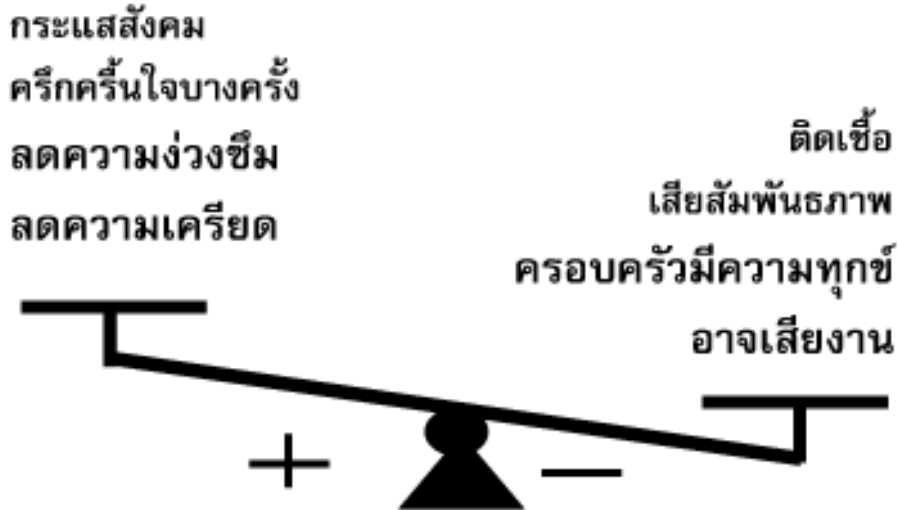


## แฟ้มใส่ 9

ในระยะยังคงเสพยาสมองส่วนคิดยังคงควบคุมสมองส่วนอยากได้ และเริ่มเห็นถึงผลเสียจากการเสพยามากขึ้น

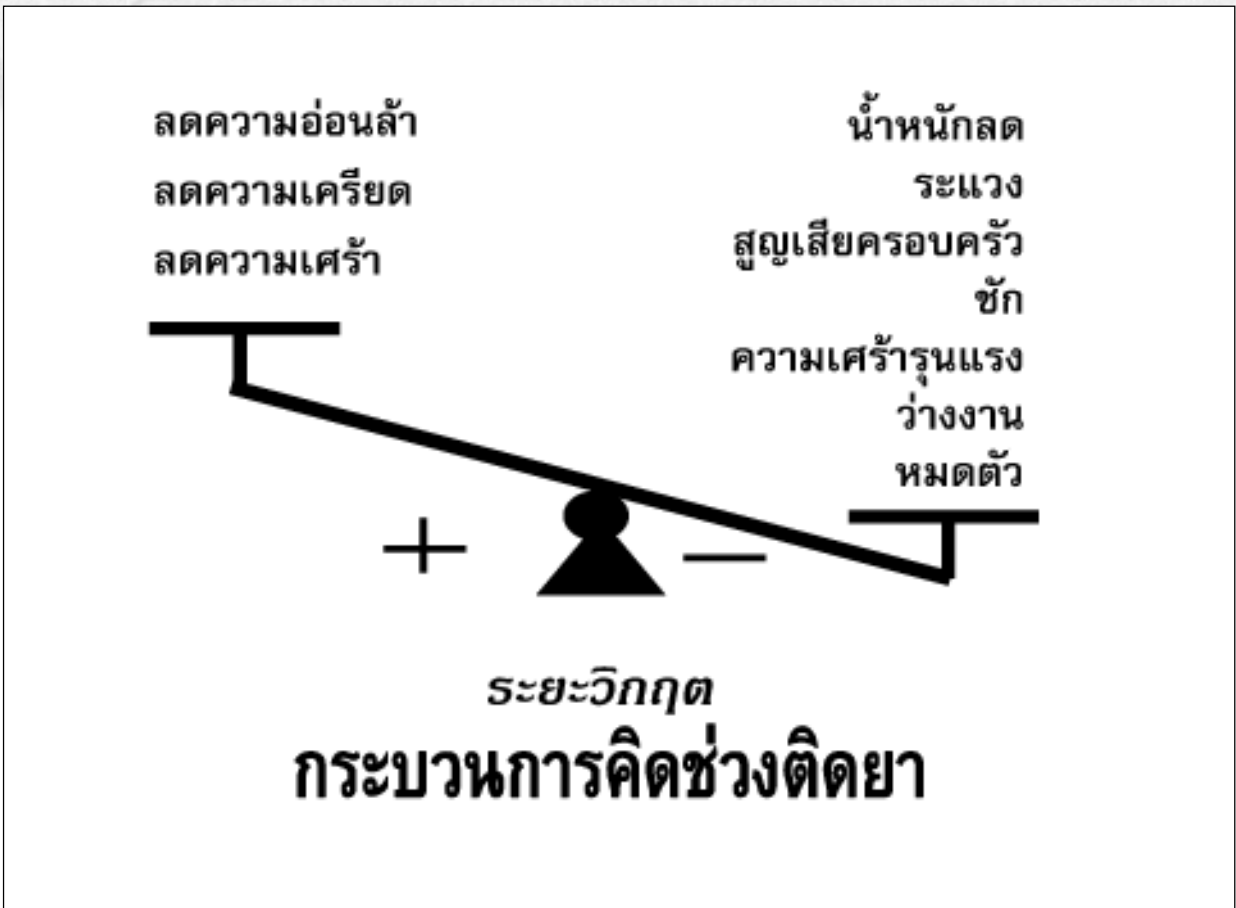
# กระบวนการคิดช่วงติดยา

## ระยะหมกมุ่นกับการเสพยา



### แฟ้มไส 10

ระยะหมกมุ่นกับการเสพยา จากภาพจะเห็นผลเสียมีมากขึ้น ความถี่ของการเสพยาจะทำให้การดำเนินชีวิตของผู้เสพยาเริ่มขาดระเบียบ ยากแก่การจัดการกับชีวิตตนเอง จุดนี้เองแม้สมองส่วนคิดจะมองเห็นเหตุผลชัดเจนว่าควรได้ตัดสินใจเลิกยา แต่ไม่สามารถที่จะควบคุมสมองส่วนอยากได้เพียงพอ จึงมีการกระทำที่ตรงกันข้ามกับความคิดอ่าน แม้ผู้เสพมีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะเลิกเสพ แต่เขายังไม่สามารถหลุดพ้นจากความคิดในการเสพยาได้ เมื่อเขากลับไปพบเพื่อนกลุ่มที่เสพยา หรือตัวกระตุ้นอื่นๆ



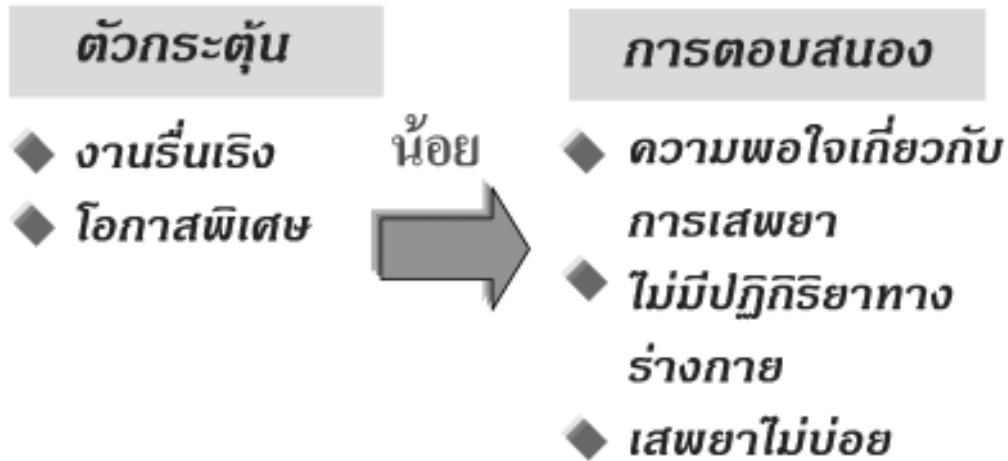
## แฟ้มใส่ 11

ในระยะวิกฤตนี้ มีการเสพยาตลอดเหมือนหุ่นยนต์และเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ไม่มีเหตุผลใดๆ ที่หยุดยั้งการใช้ยา พฤติกรรมจะเหมือนสัตว์ทดลองที่ใช้ยาจนตัวตาย

# กระบวนการเรียนรู้

ระยะเริ่มต้นเสพยา

การเชื่อมโยงอย่างมีเงื่อนไข

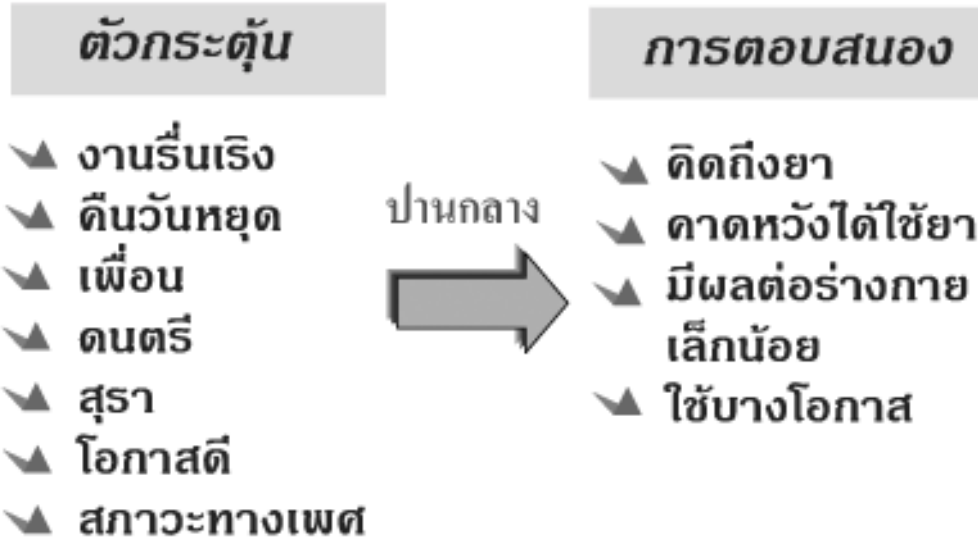


## แฟ้มใส่ 12

ในช่วงเริ่มเสพยา กระบวนการวางเงื่อนไขมีผลต่อผู้เสพยาไม่มาก กล่าวคือตัวกระตุ้นมีผลให้เกิดการตอบสนองจากระบบสมองส่วนอยากโดยตรงเพียงเล็กน้อย เมื่อมีการใช้ยาในระยะต้น ผู้เสพยาจะพอใจในการใช้ยา ทำให้เกิดการเสพยาต่อในบางโอกาส ตัวกระตุ้นยังมีผลไม่มากพอที่ทำให้เกิดการตอบสนองทางร่างกาย ดังนั้น เขาสามารถอยู่ได้โดยไม่เกิดความอยากยา

# กระบวนการเรียนรู้

## ระยะคงเสพยา



### แฟ้มใส่ 13

กระบวนการวางเงื่อนไขมีผลต่อผู้ใช้ยาในระดับปานกลาง กล่าวคือ เมื่อมีตัวกระตุ้น เช่น คน สถานที่ หรือสิ่งของต่างๆ จะทำให้เกิดความคิดถึงยา มีผลทำให้เกิดการตอบสนองทางร่างกายที่จะไปผลักดันให้แสวงหายามาใช้

# กระบวนการเรียนรู้

## ระยะหมกมุ่นกับการเสพยา

### ตัวกระตุ้น

- ▶ สดสัปดาห์
- ▶ เพื่อน
- ▶ เครียด
- ▶ เบื่อหน่าย
- ▶ วิดกกังวล
- ▶ หลังทำงาน
- ▶ ความเหงา

รุนแรง



### การตอบสนอง

- ▶ คิดเรื่องการเสพยา
- ▶ การตอบสนองทางร่างกาย
- ▶ ความต้องการทางจิตใจ
- ▶ อยากยารุนแรง
- ▶ เสพบ่อยขึ้น

## แฟ้มใส่ 14

ระยะหมกมุ่นกับการเสพยา ตรงนี้เป็นจุดสำคัญที่ทำให้คนก้าวไปสู่เส้นทางของการติดยา ถึงแม้ผู้เสพยาจะรู้ว่าผลของการใช้ยาต่อๆ ไปจะทำให้ติดยา จึงเป็นการแสดงให้เห็นอย่าง ชัดเจนถึงความล้มเหลวในการควบคุมตนเอง ในระยะนี้ตัวกระตุ้นจะมีผลต่อการตอบสนองของร่างกายอย่างมาก จนทำให้ผู้ติดยาเกิดความอยากยาและต้องหายามาเสพยา เนื่องจากสมองส่วนที่ใช้เหตุผลไม่สามารถควบคุมได้สมองส่วนอยากได้

# กระบวนการเรียนรู้

## ระยะวิกฤต

### ตัวกระตุ้น

- ทุกอารมณ์
- ทุกเวลา
- ทำงาน
- ไม่ได้ทำงาน

มีอำนาจมาก



### การตอบสนอง

- ความติดเกี่ยวกับยาซ้ำ ๆ
- ตอบสนองโดยอัตโนมัติ
- ติดยาด้วยจิตใจที่รุนแรง
- การเสพยาโดยควบคุมตนเองไม่ได้

## แฟ้มใส่ 15

**ระยะวิกฤต** นี้เป็นระยะที่ผู้ติดยาเสพติดทุกวันและปริมาณมาก จะหยุดเสพต่อเมื่อสุขภาพทรุดโทรมจนต้องส่งเข้าโรงพยาบาลหรือถูกจับกุม จะมีความอยากยาที่รุนแรง โดยถูกกระตุ้นจากระบบสมองส่วนอยากและความต้องการยาอย่างรุนแรงของร่างกาย

# เส้นทางสู่การเลิกยา



แผ่นใส 16

ชื่อเรื่อง เส้นทางสู่การเลิกยา



## ใบความรู้ 3

### เส้นทางสู่การเลิกยา

#### (แผนการสอนเรื่อง พลวัตของการติดยาและเส้นทางสู่การเลิกยา)

สิ่งที่จำเป็นสำหรับสมาชิกที่จะต้องรู้ก็คือ วงจรการใช้ยา ซึ่งประกอบด้วย

ตัวกระตุ้น → คิดถึงยา → อาการอยากยา → การเสพยา

#### ตัวกระตุ้น

ตัวกระตุ้นได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ความรู้สึกและช่วงเวลา ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดอาการอยากยา เช่น ถ้าทุกคืนวันศุกร์คนเราได้รับเงินแล้วออกไปหาเพื่อนนอกบ้านแล้วเสพยากระตุ้นตัวกระตุ้นคือ

- คืนวันศุกร์
- เวลาหลังเลิกงาน
- เงิน
- เพื่อนที่เคยเสพยา
- สถานเริงรมย์

สมองของคุณซึ่งเคยผ่านการใช้ยาเสพติดมาก่อน จะมีความสัมพันธ์กับตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการใช้ยา ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ต้องเผชิญกับสิ่งกระตุ้นเดิมๆ ตัวกระตุ้นเพียงตัวเดียวเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเสพยาเสพติดได้ตามวงจรดังนี้

ตัวกระตุ้น → คิดถึงยา → อาการอยากยา → การเสพยา

(จะเป็นวงจรที่เข้ามา ครอบงำความรู้สึกให้กลับไปใช้ยาอีก)

สิ่งสำคัญที่สุดในการบำบัดคือ การหยุดกระบวนการที่ทำให้เกิดอาการอยากยา มีวิธีง่ายๆ ที่ต้องทำเป็นอันดับแรก คือ

พึงระลึกไว้เสมอว่า ถึงแม้คุณได้ตัดสินใจเลิกเสพยาแล้วแต่ตัวกระตุ้นยังมีผลต่อสมองทำให้เกิดอาการอยากยา เพราะฉะนั้นความตั้งใจของคุณที่ต้องการหยุดยาเสพติดอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอต้องนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าใจสิ่งกระตุ้นได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

1. แยกแยะชนิดของตัวกระตุ้น
2. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เช่น อย่าพกพาเงินสดจำนวนมาก เนื่องจากเมื่อมีเงินมากมีโอกาสที่จะไปใช้จ่ายผิดอีก)
3. มีวิธีการจัดการกับตัวกระตุ้นได้หลายวิธี (เช่น การออกกำลังกาย การเข้าร่วมประชุมกลุ่มผู้ติดยาเสพติดนิรนาม)

## ข้ออ้างที่ทำให้ต้องกลับไปเสพซ้ำ

เมื่อไรก็ตามที่คุณตัดสินใจที่จะเลิกเสพยาเสพติด คุณจะต้องยินยอมที่จะเปิดเผยเหตุผลของการที่ทำให้คุณกลับไปเสพติดซ้ำสมองส่วนคิดจะต่อสู้กับสมองส่วนอยากคุณรู้สึกว่าคุณคิดของคุณกำลังต่อสู้กัน คุณต้องมีเหตุผลที่มากพอในการที่จะไม่กลับไปเสพยาเสพติด ข้อโต้แย้งที่เกิดขึ้นในใจของคุณเป็นส่วนสำคัญที่จะนำคุณไปสู่การเสพยาเสพติด ในอดีตที่ผ่านมาครั้งแล้วที่คุณยอมแพ้กับข้อโต้แย้งเหล่านี้แล้วกลับไปเสพยาซ้ำอีก

## ความคิดที่ทำให้เกิดอาการอยากยา

อาการอยากยาไม่ได้เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมาเสมอและไม่ง่ายที่จะแยกแยะรูปแบบของอาการอยากยาได้อย่างชัดเจน ความคิดที่จะใช้ยาจะเกิดขึ้นทีละเล็กละน้อย โดยที่เราไม่รู้สึกรู้ตัว จำเป็นต้องใช้ความพยายามอย่างมากที่จะหยุดความคิดเหล่านี้ ถ้าคุณยังหมกมุ่นที่จะคิดเสพยาต่อไปอีก เท่ากับว่าคุณตัดสินใจเลือกที่จะเริ่มกลับไปติดซ้ำ ยิ่งคิดเรื่องการเสพยามากขึ้นเท่าใดโอกาสที่จะกลับไปติดซ้ำก็เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น

## กระบวนการที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ

ในระหว่างสภาวะการติดยา ตัวกระตุ้น ความคิดถึงยา อาการอยากยาและเสพยามักจะไปด้วยกัน อย่างไรก็ตาม โดยปกติแล้วจะเกิดขึ้นเป็นลำดับต่อเนื่อง ดังต่อไปนี้

ตัวกระตุ้น → คิดถึงยา → อาการอยากยา → การเสพยา

## การหยุดความคิด

กุญแจสำคัญที่จะจัดการกับกระบวนการเหล่านี้ได้สำเร็จคือการหยุดความคิดถึงยาไว้ตั้งแต่เริ่มต้นก่อนที่จะไปถึงขั้นอาการอยากยาซึ่งจะทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ สิ่งสำคัญที่จะต้องทำก็คือ ให้รู้เท่าทันความคิดของตัวเองว่าจะเกิดอะไรขึ้นให้เร็วที่สุด

## เทคนิคการหยุดความคิด

### การจัดลำดับใหม่

สิ่งจำเป็นเมื่อเลิกยาเสพติดคือการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ตัวกระตุ้นรวมทั้งทุกขั้นตอนของกระบวนการใช้ยา การหยุดความคิดเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะสลายกระบวนการเหล่านี้ คือ



### คุณมีทางเลือกได้ มันไม่ได้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

**กลวิธีหยุดความคิด** นำเทคนิคที่จะกล่าวต่อไปนี้จะไปลองใช้ดูว่า เทคนิคแบบไหนที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณ

**1. การจินตนาการ** โดยสร้างภาพที่เปิด-ปิดสวิตช์ไฟฟ้าหรือคันโยกให้เกิดขึ้นในใจของคุณ จินตนาการให้ตัวของคุณเป็นคนเปิดหรือปิดสวิตช์ไฟฟ้าเพื่อที่จะหยุดความคิดที่จะเสพยา และจินตนาการภาพอื่นให้เกิดขึ้นมาแทนที่ความคิดอยากยา คุณอาจต้องมีการเปลี่ยนกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ด้วยเพื่อลบความคิดอยากยา

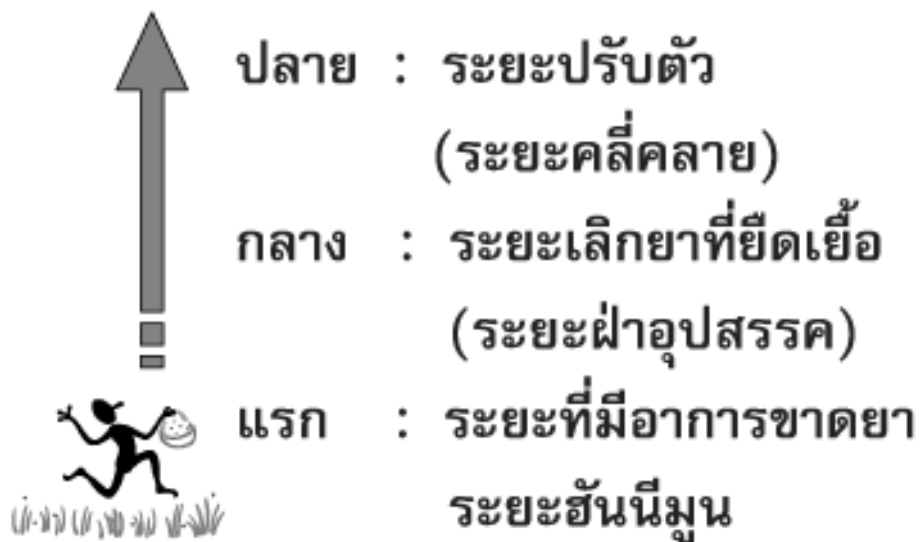
**2. การติดหนึ่ียง** ให้เอาหนึ่ียงใส่ข้อมือ เมื่อใดก็ตามที่เริ่มคิดถึงยาเสพติดให้ติดหนึ่ียงและพูดกับตัวเองว่า “ไม่” แล้วเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่นแทน สำหรับผู้ที่มีความพร้อมที่จะทำ กิจกรรมนี้บางครั้งจะพบสิ่งที่มีความหมายและสิ่งที่น่าสนใจสำหรับคุณ

**3. ฝึกการผ่อนคลาย** เมื่อคุณรู้สึกว่่างเปล่า รู้สึกหนักตื้อและเป็นตะคริวในท้องนั้นคือ อาการอยากยา ให้ฝึกผ่อนคลาย โดยการหายใจเข้าลึกๆ (ให้อากาศเข้าให้เต็มปอด) และหายใจออกช้าๆ ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง คุณจะรู้สึกผ่อนคลาย ทำซ้ำๆ ได้เมื่อรู้สึกมีอาการอยากยาเกิดขึ้นอีก

**4. โทรศัพท์ปรึกษาใครบางคน** คุณควรมีเบอร์โทรศัพท์คนที่สนับสนุนให้กำลังใจคุณ มีเวลาให้คุณและคุณสามารถติดต่อได้เสมอเมื่อคุณต้องการเพื่อน เมื่อเกิดความคิดแบบเดิมๆ และความรู้สึกคล้ายมีอาการอยากยาเกิดขึ้น การได้พูดคุยกับใครสักคนเท่ากับเป็นการได้ระบายความรู้สึก และจะได้เข้าใจในสิ่งที่คุณกำลังคิด

5. **การทำสมาธิ** เมื่อคิดถึงยาให้หลับตา ฟังความสนใจจับความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออก บริเวณปลายจมูก หากจับความรู้สึกของลมหายใจไม่ได้ให้หายใจเข้าออกาวๆ 2-3 ครั้ง แล้วผ่อนลมหายใจเข้าออกมาเป็นปกติ ทำต่อเนื่องอย่างน้อย 1 นาที (ควรฝึกทำทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น เพื่อให้เกิดความชำนาญและสามารถนำมาใช้หยุดความคิดอย่างได้ผล)

# เส้นทางสู่การเลิกยา



## แฟ้มใบ 17

ขั้นตอนของการเลิกยา

1. การหยุดยาช่วงแรก : ระยะที่มีการขาดยา  
: ระยะอันนี้มุน
2. การหยุดยาช่วงกลาง : ระยะหยุดยาที่ยึดเยื้อ (ระยะฝ่ออุปสรรค)
3. การหยุดยาช่วงปลาย : ระยะปรับตัว (ระยะคลี่คลาย)

# เส้นทางสู่การเลิกยา



ตัวกระตุ้น → ความคิด → อยากยา → เสพยา

## แฟ้มใบ 18

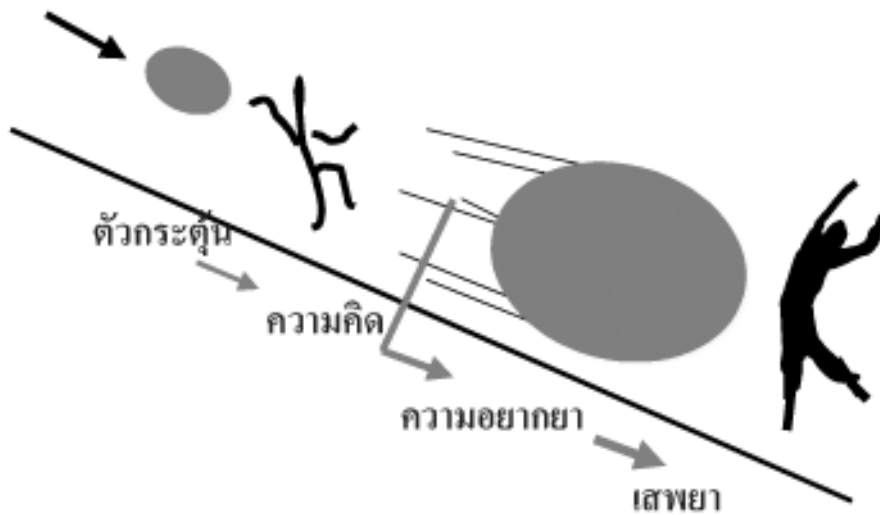
ตัวกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม (ตัวกระตุ้นภายนอก) หรือสภาวะทางอารมณ์ (ตัวกระตุ้นภายใน) มักเป็นสาเหตุให้ผู้ที่กำลังเลิกยาคิดถึงยา เช่น ผู้ป่วยกลับไปที่แหล่งค้ายาที่เคยไป หรือผู้ป่วยที่ทะเลาะกับมารดาแล้วคิดว่าจะกลับไปเสพยา จากประวัติผู้ป่วยรายนี้มักจะเสพยาหลังจากทะเลาะกับมารดาเสมอๆ ความคิดถึงการเสพยาจะผ่านเข้ามาในสมอง 30-90 วินาที ทำให้ผู้ป่วยคิดถึงหรืออยากยา

การใช้ยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ชนิดอื่นมักเป็นการเริ่มต้นของการกลับไปเสพยาซ้ำและกระตุ้นสารเคมีในสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเสพติด และทำให้สมองอยู่ในภาวะอยากใช้ยา เมื่อคิดอยากยานี้เป็นเรื่องยากมากที่จะหยุดความคิดที่จะกลับไปเสพยาอีก สำหรับผู้ที่ติดยาอย่างหนักในระยะแรกของการเลิกยา

ตัวกระตุ้น → คิดถึงยา → อาการอยากยา → การเสพยา

จะรู้สึกร้าวกับว่าเกิดขึ้นพร้อมกัน เมื่อรู้สึกถูกกระตุ้นคุณก็จะอยากเสพยาทันที การเข้าใจในกระบวนการนี้ จะเป็นประโยชน์มากสำหรับผู้กำลังเลิกยา กุญแจแห่งความสำเร็จในระยะนี้ คือ อย่าให้มันเริ่มขึ้น โดยหยุดความคิดทันทีที่เริ่มเกิด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความอยากยาที่รุนแรงเกิดขึ้น เมื่อมีความคิดถึงยาเกิดขึ้น เทคนิค การหยุดความคิด จะช่วยทำให้หยุดความคิดได้สำเร็จ

# ตัวกระตุ้น และ ความอยากยา



## แฟ้มใบ 19

จากภาพของกระบวนการนี้ การทำความเข้าใจถึง ตัวกระตุ้น - ความคิด - ความอยากยา - การเสพยา ตามลำดับเหมือนการเคลื่อนที่ลงเขาที่ลาดชัน ช่วงที่ควรใช้การหยุดความคิด คือ ทันทีที่เกิดความคิดเกี่ยวกับการใช้ยาครั้งแรกเลย แสดงให้เห็นโดยวงกลมเล็กๆ ที่พุ่งเข้าหาคน ซึ่งถ้าเป็นวงเล็กๆ เราสามารถหยุดกระบวนการนี้ได้ เมื่ออยู่ในระยะอยากยาน้อยๆ แต่จะยากขึ้นเมื่อความอยากยารุนแรงขึ้น วงกลมเล็กๆ นี้จะกลายเป็นวงกลมใหญ่ขึ้นเหมือนภูเขา เคลื่อนมาทำอันตรายเรา ผู้ติดยาอาจไม่ต้องการใช้ยา และตั้งใจจะหนีจากความอยากยาแต่อาจหนีไปไม่ได้ตลอด ความอยากยามักจะมีอำนาจมาก จนทำให้ผู้ติดยาหวนกลับไปเสพยาซ้ำ

ขั้นตอนในการเลิกยา  
ช่วงเริ่มต้นเลิกยา  
ระยะมีอาการขาดยา

เหนื่อยล้า  
นอนไม่หลับ  
ความคิดผิดปกติ  
ปัญหาความจำ

# อาการขาดยา

การถอนพิษยา  
การอยากยา  
ซีมเศร้า  
หมดแรง  
หงุดหงิด



## แฟ้มใส่ 20

การเลิกยาในช่วงแรก

ระยะที่มีอาการขาดยา จะมีลักษณะดังต่อไปนี้

การถอนพิษยา	การอยากยา	ซีมเศร้า
หมดแรง	หงุดหงิด	ปัญหาความจำ
ความคิดผิดปกติ	นอนไม่หลับ	เหนื่อยล้า

อาการจากการขาดยาที่รุนแรงเป็นปัญหาทางจิตเวช เกิดความไม่สมดุลย์ของสารเคมีในสมอง ภาวะเช่นนี้อาจทำให้เกิดอันตราย เช่น การฆ่าตัวตาย ร่วมกับปัญหาอื่นๆ ด้วย ได้แก่

1. ปัญหาการแพทย์ เช่น ชัก, การติดเชื้อ, ปัญหาระบบหลอดเลือดหัวใจ, น้ำหนักลด และขาดสารอาหาร

2. ภาวะซีมเศร้า บางครั้งจำเป็นต้องให้ยาต้านเศร้า

3. ไม่มีสมาธิ

4. มีความอยากยาอย่างรุนแรง

5. นอนมากและอ่อนเพลียมาก

6. อาการขาดแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์มักถูกใช้ร่วมกับสารเสพติดชนิดอื่นๆ และเมื่อผู้ป่วยพยายามเลิกยาทั้งหมด รายที่ติดสุราจะมีอาการขาดแอลกอฮอล์ด้วย

7. การพบตัวกระตุ้นของยาและแอลกอฮอล์ เช่น การเห็นสิ่งของ ผู้คน สถานที่ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เคยเกี่ยวข้องกับการใช้ยาและแอลกอฮอล์สามารถกระตุ้นให้เกิดอาการอยากยาได้



การหยุดยาในช่วงแรก : ระยะเวลาสั้น

## เส้นทางสู่การเลิกยา

ช่วงเริ่มต้นเลิกยา : ระยะเวลาสั้น

เชื่อมั่นมากเกินไป จนชะล่าใจว่าเลิกยาได้

ขาดสมาธิ

ปัญหาความจำ

ความรู้สึกรุนแรง

อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

เสพยาเสพติดชนิดอื่น

ไม่รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญที่

ควรทำก่อน

HONEYMOON

แฟ้มใส 21

การหยุดยาช่วงแรก : ระยะเวลาสั้น

ความเชื่อมั่นในตนเองสูงจนชะล่าใจว่าเลิกยาได้

ปัญหาความจำ

ความรู้สึกรุนแรง

อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

ใช้สุราหรือยาเสพติดชนิดอื่น

ไม่รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญที่ควรทำก่อน

## ช่วงกลางของการเลิกยา

# การหยุดยาที่ยืดเยื้อ

กลับไปมีพฤติกรรมเดิม

ไม่มีความสุข

โกรธ

เศร้าหมอง

อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

ความคิดไม่ชัดเจน

แยกตัว

ปัญหาครอบครัว

อยากยาอีก

หงุดหงิด

บังคับตนเองไม่ได้

**(ระยะฟ่าวุบสรรค)**

แพ้นิสัย 22

### ช่วงกลางของการเลิกยา

ระยะหยุดยาที่ยืดเยื้อ หรือระยะฟ่าวุบสรรค เป็นเหตุการณ์สำคัญของกระบวนการเลิกยา สิ่งที่เกิดขึ้น ดังนี้

ก. ช่วงระหว่าง ระยะฟ่าวุบสรรค จะมีการหวนกลับไปสู่ระยะอันนี้มุนได้ แต่ไม่ลงไปถึงระยะที่มีอาการขาดยา แต่ก็ยังไม่อยู่ในภาวะ “ปกติ”

ข. หลังการหยุดยา อาจยังเห็นไม่ชัดว่ามีอารมณ์ที่เป็นผลจากการเสพยาเหลืออยู่ ผู้ติดยาต้องจำไว้ว่า ระยะฟ่าวุบสรรคเกิดเพียงชั่วคราว และเป็นสิ่งที่บอกว่าสมองกำลังฟื้นตัวดีขึ้น

ค. ในระยะฟ่าวุบสรรค จะขาดพลังและอารมณ์จะอยู่เฉยๆ ถึงซึมเศร้า

- ในระยะนี้ ยังต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ระยะนี้จะเกิด เบื่อหน่าย กลับไปเสพยา มีการปรับตัว หาเหตุผลในการเสพยา และมีโอกาสการกลับไปเสพยาซ้ำ แต่สิ่งเหล่านี้ป้องกันได้

ง. สมองที่ติดยาอาจมีผลต่อพฤติกรรม และอาจมีการเริ่มเสพยาได้อีก

จ. ถ้ายังรักษาอยู่ สิ่งที่ต้องตรวจสอบคือ

- การเลิกรักษาที่อาจเกิดขึ้นในระยะฟ่าวุบสรรค

- ควรมีการเตรียมความรู้สึก ภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในระยะฟ่าวุบสรรค ตั้งแต่ผู้ป่วยอยู่ในระยะอันนี้มุน และให้กำลังใจ จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดยังคงเข้ารับการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่อง

# เส้นทางสู่การเลิกยา

ขาดเป้าหมาย

ปัญหาสัมพันธภาพ      รู้สึกผิดและละอายใจ  
ความเบื่อ

**ระยะปรับตัว / ระยะดล็ดลาย**

อาชีพ      มีพยาธิสภาพทางด้าน  
ความไม่พอใจ      จิตใจเดิมหรือเกิดใหม่

แฟ้มใส 23

ช่วงปลายของการเลิกยา

*ระยะปรับตัว (ระยะคลี่คลาย)*

ถึงแม้ว่าจะไม่มีอาการทางร่างกายในระยะนี้แล้ว การเลิกยาอย่างสำเร็จก็ยังห่างไกล เมื่อผ่านระยะฝาลอุปสรรคมาได้ ผู้รับการบำบัดจะรู้สึกดีใจ แต่ยังไม่แน่นอน ผู้ป่วยที่ผ่านระยะนี้ได้จะต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งได้เริ่มทำมาตั้งแต่ช่วงแรกของการเลิกยา และต้องคอยตรวจสอบสัญญาณต่างๆ ที่จะนำไปสู่การกลับไปติดยาอีก การดำเนินชีวิตที่สมดุลย์ การสนใจสิ่งใหม่ๆ จะเห็นว่ากระบวนการเลิกยาเป็นกระบวนการที่ต้องดำเนินไปตลอดชีวิต ดังนี้

ก. เนื่องจากมีอาการที่มั่นคงมากขึ้นหลังระยะฝาลอุปสรรคจึงควรเน้นความสำคัญของสิ่งที่หลีกเลี่ยงก่อนถึงระยะนี้

ข. ระหว่างระยะปรับตัว (ระยะคลี่คลาย) ผู้เลิกยาเริ่มจะทราบชัดว่าการเลิกยาเกี่ยวข้องกับหลายสิ่งมิใช่เฉพาะการไม่เสพยาเท่านั้น

ค. การรู้ถึงวิธีต่างๆ ของการเลิกยา อาจเป็นต้นเหตุให้กลับไปเสพยาได้

# เส้นทางสู่การเลิกยา

ปัจจัยกลับไปเสพยา - พฤติกรรมทางเพศ

- ♥ กังวลเรื่องสมรรถภาพทางเพศ
- ♥ กังวลว่าจะขาดอารมณ์ทางเพศหรือขาดความสนใจทางเพศ
- ♥ ไม่มีความสุขทางเพศ
- ♥ มีตัวกระตุ้นทางเพศทำให้อยากยา
- ♥ พฤติกรรมทางเพศและความรักความผูกพัน



แผ่นใส 24

บางรายที่ไ้ยาร่วมกับการมีพฤติกรรมทางเพศ

ผู้รับการบำบัดจะกังวลเกี่ยวกับเรื่องเพศในระยะเลิกยา ต้องเน้นว่าพฤติกรรมทางเพศจะเป็นปกติในที่สุด และเมื่อเวลาผ่านไป ร่างกายและจิตใจจะได้รับการปรับตัวกับภาวะที่ไม่ไ้ยา

# เส้นทางสู่การเลิกยา

## ปัจจัยกลับไปเสพยา - สุรา/กัญชา

- ◆ ยับยั้งการทำงานของสมองส่วนใช้เหตุผล
- ◆ กระตุ้นความอยากยา
- ◆ แก้ปัญหาโดยใช้ฤทธิ์กัญชาหรือสุรา
- ◆ ขัดแย้งกับกลุ่มหลักการ 12 ขั้นตอน
- ◆ ฝ่าฝืนกฎ
- ◆ ขาดแรงจูงใจที่จะเลิกยาหลังใช้กัญชา
- ◆ ขัดขวางการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่



### แฟ้มใบ 25

ผู้รับการบำบัดที่เลิกยามักมีความคิดที่จะใช้ยาเสพติดชนิดอื่นหรือสุราในระยะต้นหรือระยะหลังของการเลิกยาโดยการอ้างเหตุผลว่าเขาไม่ได้ติดยาชนิดนั้นหรือสุรา ใช้เพื่อความสนุก ผู้บำบัดต้องคัดค้านโดยให้เหตุผลว่าสมองที่ติดยามีอำนาจมากและเจ้าเล่ห์ เมื่อผู้ติดยาหยุดเสพยาที่ตนเองติด สมองที่ติดยาหรือสมองส่วนอยากจะพยายามให้เขากลับไปเสพยาอีก โดยอาศัยยาเสพติดตัวอื่นหรือสุรามากกระตุ้น

**การยับยั้งการทำงานของสมองส่วนใช้เหตุผล** สุราหรือกัญชาจะยับยั้งการทำงานของสมองส่วนใช้เหตุผลที่ให้ผู้ติดยาหวนกลับไปหายาเสพติดชนิดเดิมอีก โดยเฉพาะถ้าอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง

**ตัวกระตุ้นความอยากยา** ผลวิจัยพบว่า การใช้สุราของผู้ติดสารกระตุ้นประสาท เช่น โคเคน แอมเฟตามีน มีโอกาสที่จะกลับไปเสพยาถึง 80% และถ้าใช้กัญชาอีกโอกาสกลับไปเสพยาอีก 30% ถึงแม้ว่าผู้ติดสารกระตุ้นประสาทนั้น ไม่ได้ติดสุราหรือกัญชา

**การแก้ไขปัญหาโดยอาศัยฤทธิ์ของยา** การใช้ยาชนิดอื่นหรือสุราเพื่อลดความเครียด จะขัดขวางการเรียนรู้ในพฤติกรรมที่ใช้แก้ปัญหาต่างๆ ที่จะมีผลต่อการพยากรณ์ถึงความสำเร็จในการเลิกยา

**ขัดแย้งกับกลุ่มหลักการ 12 ขั้นตอน** ถ้าผู้ติดยาไปเสพยาเสพติดหรือสุราในขณะที่เลิกยา การให้เขาเข้ากลุ่มหลักการ 12 ขั้นตอนซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของกระบวนการเลิกยา อาจไม่สำเร็จเพราะผู้ที่เข้ากลุ่มนี้ต้องหยุดการใช้ยา

**ฝ่าฝืนกฎ** เช่น ฉันทืมเหล้า และฉันทืมการเลิกยา เลยต่อด้วยการใช้ยากระตุ้นประสาท

**กลุ่มอาการขาดแรงจูงใจหลังใช้กัญชา** กัญชามีผลต่อสมองส่วนที่สร้างแรงจูงใจ การใช้กัญชาจึงอาจทำให้แรงจูงใจที่จะเลิกยาต่อไปเสีย

**ขัดขวางการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่** การใช้สุราและกัญชา มีผลให้ผู้ป่วยไม่สนใจที่จะเรียนรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะช่วยให้เลิกยาได้สำเร็จ

# เส้นทางสู่การเลิกยา

## ปัจจัยที่กลับไปเสพติดในระยะเวลาที่มีอาการขาดยา

- ❑ ไม่มีการจัดตารางกิจกรรมประจำวัน
- ❑ ใกล้ชิดกับตัวกระตุ้น
- ❑ ใช้สุราหรือกัญชา
- ❑ มีความอยากยารุนแรง
- ❑ ระวัง
- ❑ เศร้า
- ❑ นอนไม่หลับ



## แฟ้มใส 26

### ปัจจัยที่ทำให้กลับไปเสพติดอีกในระยะเวลาที่มีอาการขาดยา

ระหว่างที่มีอาการขาดยา ผู้ป่วยจะรู้สึก หดหู่ เหนื่อยล้า หรือรู้สึกควบคุมตนเองไม่ได้ ผู้ป่วยไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับเขา จึงควรให้คำแนะนำที่ชัดเจนในช่วงนี้ ในระยะนี้ตัวกระตุ้น ความคิดถึงยาและความอยากยา และอยากสุราอาจเกิดขึ้นระดับสารเคมีในสมองที่ลดลงจะทำให้หงุดหงิด ซึมเศร้าร่วมกันมีความผิดปกติของการนอน

# เส้นทางสู่การเลิกยา

## ปัจจัยกลับไปใช้ยาในระยะอันนิมูน



- ➔ เชื้อมันมากเกินไป ชะล่าใจว่าจะไม่กลับไปใช้ยาอีก
- ➔ ใช้สุรา/ยาชนิดอื่น
- ➔ หยุดการจัดกิจกรรม
- ➔ ต่อด้านพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง
- ➔ กลับไปดำเนินชีวิตเหมือนตอนติดยา
- ➔ ไม่รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญที่ควรทำก่อน
- ➔ มีอาการระแวงเป็นช่วง ๆ

แฟ้มใส่ 27

### ปัจจัยที่ทำให้กลับไปเสพยา

ระยะนี้ อารมณ์ของผู้รับการบำบัดดีขึ้น มีกำลังมากขึ้น ความอยากยาลดลง มีความเชื่อมั่นและมองโลกในแง่ดีขึ้น จนคิดว่าปัญหาการติดยาหมดไปแล้ว ระยะนี้เหมือนผู้รับการบำบัดใส่แว่นตาสีชมพู มองอะไรสดใสสวย บางรายจะทำงานมากจนบ้างงาน การไม่รู้ว่าอะไรควรทำก่อนอาจเป็นปัญหา ผู้รับการบำบัดควรรู้ว่าพลังในระยะนี้เกิดขึ้นชั่วคราวควรนำพลังที่เกิดขึ้นไปใช้กับกิจกรรมที่มีการจัดโครงสร้างแน่นอน และสร้างพลังใจที่จะนำไปใช้ในระยะเวลาการเลิกยาช่วงต่อไป

# เส้นทางสู่การเลิกยา

## ปัจจัยที่กลับไปเสพยาใน ระยะฝ่าวปสรรค

- ปัญหาทางอารมณ์รุนแรงขึ้น
- การเลิกทำกิจกรรมใหม่
- ความขัดแย้งกับผู้อื่น
- พฤติกรรมที่เลื่อนลอย
- การอ้างเหตุผลกลับไปเสพยา
- การใช้สุรา/ยาอื่น
- ไม่มีความสุข/ขาดแรงจูงใจ
- ต่อต้านการออกกำลังกาย
- นอนไม่หลับ/ไม่มีกำลัง/อ่อนเพลีย
- ระวัง



## แฟ้มใบ 28

### ปัจจัยที่ทำให้กลับไปเสพยาใน ระยะฝ่าวปสรรค

ระยะนี้เป็นระยะที่มีอุปสรรคมาก จากอาการที่เกิดในระยะนี้ เช่น ไม่มีแรง อารมณ์เฉยเมย ไม่มีความสุข ไม่มีสมาธิ ไม่มีอารมณ์ทางเพศ นอนไม่หลับ โอกาสที่จะกลับไปเสพยาจะมีเพิ่มขึ้น และผู้ป่วยมักคิดว่าอาการเช่นนี้จะคงอยู่ต่อไป

ปัจจัยบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับการกลับไปเสพยา ได้แก่ ไม่มีแรง หงุดหงิด หรืออารมณ์เฉยเมย ไม่มีความสุข ที่เป็นผลให้เกิดความขัดแย้งในใจกับบุคคล, การเลิกทำกิจกรรมใหม่ๆ พฤติกรรมที่มีจุดหมาย และการต่อต้านการออกกำลังกายและอาจเป็นเหตุผลทำให้กลับไปดื่มสุราหรือใช้ยาอื่นได้

ผู้ป่วยที่อยู่ในระยะนี้ยอมรับว่า ภาวะนี้เกิดขึ้นชั่วคราว และแก้ไขโดยการทำกิจกรรมในการเลิกยาที่กำหนดไว้ตั้งแต่ช่วงต้นของการรักษาการออกกำลังกายและปฏิบัติตามรายการประจำรวมทั้งการช่วยเหลือของกลุ่มช่วยตนเองจะมีประโยชน์ในระยะนี้



# เส้นทางสู่การเลิกยา

ปัจจัยกลับไปเสพติดในระยะปรับตัว



ใช้สุรา / ยาอื่น



โครงสร้างในการปรับตัว



ไม่ยอมรับว่าติดยา



หมดแรงจูงใจในการเลิกยาหรือยกเลิก

ข้อสัญญา



เกิดปัญหาที่เคยเป็นพยาธิสภาพเดิม



แฟ้มใส 29

## ปัจจัยที่กลับไปเสพติดระหว่างระยะปรับตัว (ระยะคลี่คลาย)

ปัญหาที่เกิดขึ้นในระยะนี้คือ ผู้รับการบำบัดคิดว่า **เลิกยาได้แล้ว** ซึ่งหมายความว่าเขาสามารถกลับไปดื่มสุราหรือเสพติดได้ และหยุดกิจกรรมหรือพฤติกรรมช่วงเลิกยา จึงทำให้กลับไปเสพติดอีก นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น คือ การกลับไปหาเพื่อนที่เสพติด เสพยาเสพติดชนิดอื่นหรือสุรา พฤติกรรมซ้ำๆ การละเลยกิจกรรมช่วงเลิกยาหรือการออกกำลังกาย ไม่สนใจการจัดการกับอารมณ์ และหมดแรงจูงใจในการเลิกยารวมถึงการเกิดปัญหาเดิมที่เคยทำให้ผู้ป่วยติดยา จึงควรพิจารณาให้ผู้รับการบำบัดได้รับการทำจิตบำบัดในรายที่จำเป็น รวมทั้งปัญหาการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

### การป้องกันการติดซ้ำ

- ใช้ทักษะการตรวจสอบตนเอง เพื่อได้รู้ถึงสัญญาณเตือนก่อนกลับไปเสพติด
- ใช้จิตบำบัดหรือให้คำปรึกษาในรายที่มีปัญหาทางจิตใจ
- การเข้าร่วมโครงการช่วยเหลือตนเอง และกลุ่มช่วยเหลือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เลิกยาได้

ยาวนาน

# ตัวกระตุ้น - คำนิยาม

ตัวกระตุ้น เป็น สิ่งใดก็ตามที่เกี่ยวข้องกับการเสพยา  
ตัวกระตุ้นเหล่านี้ ได้แก่ บุคคล สถานที่ สิ่งของ  
ช่วงเวลาในแต่ละวัน สภาพอารมณ์และการใช้  
ยาเสพติดชนิดอื่น



แผ่นใส 30

คำนิยามของตัวกระตุ้น

# เส้นทางสู่การเลิกยา

## ตัวกระตุ้น - บุคคล

- ⚡ เพื่อนที่เสพยา / ผู้ขายหรือเสียงเรียก
- ⚡ สูญเสียบุคคลที่สำคัญในชีวิต
- ⚡ คู่ควง
- ⚡ กลุ่มคนที่คุยกันเรื่องเสพยา

แฟ้มใส 31

ตัวกระตุ้นที่เป็นบุคคล

# เส้นทางสู่การเลิกยา

## ตัวกระตุ้น - สถานที่

- ☉ สถานที่ขายยา / ถนนที่ขายยา
- ☉ ไนต์คลับ / ที่ทำงาน
- ☉ เพื่อนบ้านที่เสพยา
- ☉ มุมถนน

แผ่นใส 32

ตัวกระตุ้นที่เป็นสิ่งของ

# เส้นทางสู่การเลิกยา

## ตัวกระตุ้น - เวลา

- ช่วงเวลาที่ไม่ทำอะไรทำ
- เวลาที่เครียด
- หลังทำงาน
- วันที่ได้รับเงิน
- วันหยุด
- ดินวันศุกร์/วันเสาร์
- วันเกิด/วันฉลอง

แฟ้มใส่ 33

ตัวกระตุ้นที่เป็นช่วงของเวลา

# เส้นทางสู่การเลิกยา ตัวกระตุ้น - สิ่งของ

- ★ อุปกรณ์เสพยา/เงิน
- ★ นิตยสาร/ภาพยนตร์กระตุ้นทางเพศ
- ★ ดนตรีบางประเภท
- ★ ภาพยนตร์/โทรทัศน์ที่เสนอเกี่ยวกับยา
- ★ การดื่มสุรา/ยาเสพติดชนิดอื่น

แผ่นใส 34

ตัวกระตุ้นที่เป็นสิ่งของ

# เส้นทางสู่การเลิกยา ตัวกระตุ้น - อารมณ์

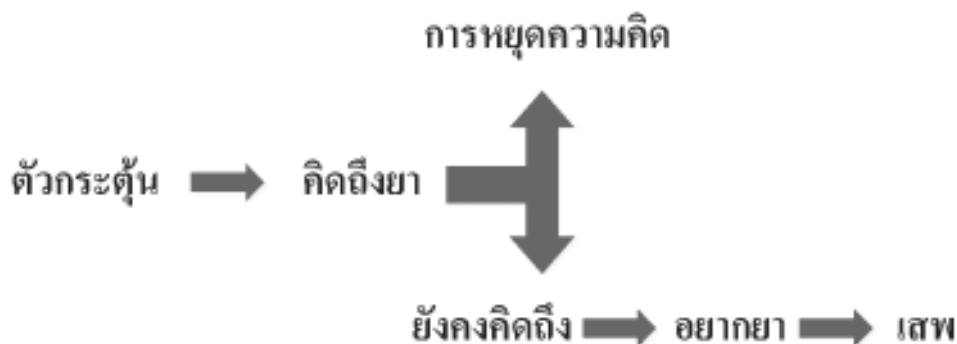
- ▶ วิดกกังวล
- ▶ โกรธ
- ▶ ความคับข้องใจ
- ▶ ตัวกระตุ้นทางเพศ
- ▶ อารมณ์ดั่งค้าง
- ▶ อ่อนเพลีย
- ▶ เบื่อ
- ▶ ภาวะตื่นเต้นเร้าใจ
- ▶ ภาวะห่างเหินทางเพศ

แผ่นใส 35

ความเป็นจริงสำหรับผู้ติดสารเสพติดส่วนใหญ่ ภาวะทางอารมณ์ที่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ก็สามารถเป็นตัวกระตุ้น ถ้าเคยมีประวัติเกี่ยวข้องกับการเสพยา

# เส้นทางสู่การเลิกยา

หลักการสำคัญ : การหยุดความคิด



- ★ ป้องกันความคิดถึงยาเพื่อไม่ให้เกิดความอยากยาที่ควบคุมไม่ได้
- ★ ต้องมีการฝึกฝน

## แผ่นใส 36

สำหรับผู้ติดสารเสพติด เมื่อมีตัวกระตุ้นจะเลือกการคิดถึงยา ซึ่งสามารถนำไปสู่การอยากยา และส่วนมากจะทำให้กลับมาเสพยาอีกครั้ง การฝึก “การหยุดความคิด” จะป้องกันความคิดถึงยาเพื่อไม่ให้เกิดความอยากยารุนแรงจนควบคุมตนเองไม่ได้



# เส้นทางสู่การเลิกยา

## วิธีการหยุดความคิด

- ✦ รับรู้ถึงความคิดที่จะทำให้เสพยา
- ✦ ใช้จินตนาการ
- ✦ การเตือนตนเองด้วยการตีตบหลังยาง
- ✦ ฝึกการผ่อนคลาย
- ✦ ปรึกษาคนที่ช่วยเหลือได้
- ✦ การฝึกสมาธิ
- ✦ สวดมนต์



### แฟ้มใบ 37

ผู้ป่วยส่วนใหญ่เมื่อเข้าสู่ภาวะเลิกยา ไม่ได้ตระหนักถึงความคิดที่อยากใช้ยาว่าเกิดขึ้นเมื่อไรพวกเขาจะยังรู้สึกสนุกสนาน ใช้ความคิดและพฤติกรรมโดยไม่ได้ตระหนักถึงมัน

**การสร้างจินตนาการ** ภาพที่สร้างขึ้นในใจจินตนาการว่าคุณปิดสวิทช์ เพื่อหยุดความคิดที่จะใช้ยาหรือสูรา วาดภาพอื่นแทนที่จะคิดถึงการใช้ยาหรือสูรา ควรใช้จินตนาการหรือความคิดถึงสิ่งน่าชื่นชมหรือมีความหมายต่อคุณ โดยที่สิ่งนั้นไม่มีความเกี่ยวข้องกับยาอย่างสิ้นเชิง ถ้าเทคนิคการหยุดความคิดไม่ได้ผล แต่ความคิดที่จะใช้ยายังกลับมาอีก คุณควรเปลี่ยนสภาพแวดล้อม หรือเปลี่ยนไปทำงานที่ต้องใช้สมาธิเต็มที่

**การเตือนตนเองด้วยการตีตบหลังยาง** คล้อย่างที่ข้อมือ ดึงและตีตบหลังยางเบาๆ ที่ข้อมือของคุณ ขณะที่คุณพูดว่า “ไม่” เมื่อมีความคิดที่จะใช้ยาหรือดื่มสูราเหมือนดังกล่าวข้างต้น สร้างมโนภาพแทนการคิดถึงยาหรือสูรา

**การสวดมนต์** เป็นเทคนิคการหยุดความคิดที่ใช้ได้ผลเช่นกัน

**ฝึกการผ่อนคลาย** เมื่อรู้สึกว่ากระเพาะอาหารว่าง โหง หรือหนัก บีบตัวเป็นพั๊ๆ ให้สุดหายใจลึกๆ (ให้รู้สึกว่าลมเต็มปอด) แล้วผ่อนหายใจออกช้าๆ จะช่วยลดอาการเหล่านี้ได้ ทำอย่างนี้ติดต่อกัน 3 ครั้ง คุณจะรู้สึกว่าความอึดอัดผ่อนคลายลง ทำซ้ำเหมือนเดิมเมื่อมีความรู้สึกอยากยา

**ปรึกษาคนที่ช่วยเหลือได้** พูดคุยกับคนอื่นเพื่อจะระบายความรู้สึกของคุณ และเพื่อให้คุณได้รับรู้และทบทวนความคิดของตนเอง คุณควรจะมีเบอร์โทรศัพท์ของคนที่สามารถช่วยคุณได้ และคุณสามารถใช้ได้ทันทีที่คุณต้องการความช่วยเหลือ

**การทำสมาธิ** เมื่อคิดถึงยาให้หลับตา แล้วฟังความสนใจกับความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้า-ออก บริเวณปลายจมูก หากจับความรู้สึกของลมหายใจไม่ได้ ให้หายใจเข้า-ออกยาวๆ 2-3 ครั้งแล้วค่อยผ่อนลมหายใจลงมาเป็นปกติ ทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 1 นาที

วิธีต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว ควรมีการฝึกทำทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น เพื่อเวลานำมาใช้จะได้สามารถทำได้ผลเพื่อหยุดความคิด

# เส้นทางสู่การเลิกยา

ความรู้สึกที่ทำให้ไปเสพยา



- ชีวิตน่าเบื่อมากจน ผมอาจจะเสพ
- ผมมีความสุขเหมือนกำลังฉลอง ดั่งนั้น...
- ผมเศร้าดั่งนั้น...
- งานผมมีปัญหาและผมรู้สึกดับช่องใจ จน...
- ผมทะเลาะกับแฟน
- พ่อแม่ทำให้ผมรำคาญ



แผ่นใส 38

การอ้างเหตุผลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ภาวะอารมณ์บางอย่างมีพลัง หรือทำให้เกิดความสูญเสีย จนกระทั่งต้องเสพยาเพื่อขจัดอารมณ์ที่เกิดขึ้น



# เส้นทางสู่การเลิกยา

การเกี่ยวข้องกับยาเสพติด : เหตุผลของการเสพยา

- ★ ภรรยาผมเสพยา ดั่งนั้น...
- ★ ผมเลิกได้แล้วจนเขาเอายามาให้ที่บ้าน...
- ★ ผมอยากพบเพื่อนเพียงครั้งเดียว  
และเขาก็เสนอบางอย่างให้ผม...
- ★ น้องชายมากินข้าวเย็นด้วย แล้วนำ...

แฟ้มใส 39

ตัวอย่างของการอ้างเหตุผลของการกลับไปเสพยา ที่แสดงถึงเขาไม่มีทางเลือก จึงไปเสพยาโดยเอาผู้อื่นเป็นข้ออ้าง



## เส้นทางสู่การเลิกยา

ตัวกระตุ้นที่ทำให้หายากยาโดยบังเอิญ

- \* ผมอยู่ในปั๊บลแล้วมีคนเอายามาให้
- \* ผมทำงานแล้วเพื่อนเอามาให้
- \* ผมดูหนังแล้วมีการเสพ
- \* เพื่อนโทรมาคุยแล้วเลยชวนไปด้วยกัน

### แฟ้มใส 40

การใช้เหตุผลนี้แสดงให้เห็นว่า การที่ผู้ติดยาต้องกลับไปใช้ยาเป็นเพราะมีตัวกระตุ้นที่เขา ไม่คาดคิดว่าจะพบ ไม่มีการเตือน ทำให้ด้านทานความอยากไม่ได้

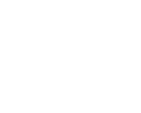
# เส้นทางสู่การเลิกยา

มันเข้ามาหาผมเอง

☀ ผมอยู่ที่บ้าน แล้วเพื่อนมาเรียก

☀ ผมพบเพื่อนเก่า คอยกัน แล้ว...

☀ เพื่อนมาหาและพาผมไปงาน



แฟ้มใส 41

การให้เหตุผลแบบนี้แสดงว่ายาเสพติดและสุรามาหาผู้ติดยาที่กำลังเลิกยาอย่างเร่งรีบหรือไม่สามารถคาดเดาว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใด

# เส้นทางสู่การเลิกยา

หลักสำคัญ : การให้เหตุผลในการกลับไปเสพยา

- **นิยาม** สมองส่วนที่ใช้เหตุผลพยายามที่จะหาเหตุผลมาอธิบายถึงพฤติกรรมที่ทำให้ผู้ป่วยกลับไปใกล้ชิดยา
- **ความคิดที่หวนกลับไปเสพยา เป็นเรื่องสำคัญ** ควรตระหนักถึงและพูดคุยกันอย่างเปิดเผย

## แฟ้มใบ 42

การอ้างเหตุผลในการกลับไปเสพยา เกิดขึ้นเมื่อสมองส่วนที่ใช้เหตุผลพยายามหาคำอธิบายที่มีเหตุผลสำหรับพฤติกรรมนั้น ซึ่งเป็นโอกาสให้ผู้รับการบำบัดกลับไปใกล้ชิดกับยามากขึ้น ดังนั้น จึงควรตระหนักว่า

1. เป็นเรื่องสำคัญที่จะพิจารณาการอ้างเหตุผลในการกลับไปเสพยาก่อนที่จะเกิดขึ้น
2. ต้องตระหนักถึงการอ้างเหตุผลในการกลับไปใช้ยา และไม่ยอมรับข้ออ้าง

## ใบความรู้ 4

### (แผนการสอนเรื่อง พลวัตของการติดยาและเส้นทางสู่การเลิกยา)

#### ผลกระทบต่อการใช้ยาบ้า

ในระยะเริ่มต้น

##### 1. ผลต่อตนเอง

- 1.1 ร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ น้ำหนักลด ท้องเสียหรือท้องผูก เหงื่อออกมา มีกลิ่นตัว คลื่นไส้  
ประสาทหลอน มีความบกพร่องหน้าที่ในการทำงาน การเรียน
- 1.2 จิตใจ เช่น วิตกกังวล ความจำเสื่อม ตื่นตระหนก กลัวคนรู้ เครียด หงุดหงิดง่าย  
ฉุนเฉียว ตื่นเต้นง่าย ชอบทะเลาะ

2. **ผลต่อครอบครัว** เช่น ทำงานได้น้อยลง รายได้ลดลง ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวลดลง มี  
การขัดแย้งกับสมาชิกภายในครอบครัว มีการลักขโมยภายในครอบครัว ฯลฯ

3. **ผลต่อสังคม** ประสิทธิภาพในการดำเนินกิจกรรมภายในสังคมลดลง เกเร ลักขโมย ฯลฯ

หลังจากใช้เป็นเวลานาน

1. โรคที่เกี่ยวกับสมองและระบบประสาท เช่น โรคจิต โรคที่มีความผิดปกติของความคิดและความ  
จำ โรคลมชัก

2. โรคระบบหัวใจและระบบทางเดินหายใจ

3. โรคทางโภชนาการ

4. การตั้งครรภ์ การทำแท้ง และการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์

5. ปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ เช่น

5.1 ปัญหาบุคลิกภาพ เช่น การปรับตัว ความไม่สนใจในตนเอง ชอบพึ่งพาผู้อื่น ไม่มีความอดทน  
ต่อความกังวลใจ หรือความไม่พอใจ

5.2 ปัญหาทางจิตประสาท วิตกกังวลอย่างมากโดยหาสาเหตุไม่ได้ และมีอาการทางกายที่มี  
สาเหตุจากจิตใจร่วมด้วย

6. โรคอื่นๆ เช่น ตับอักเสบ ไตไม่ทำงาน

## แผนการสอน

### เรื่อง กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

(เวลา 1.30 ชั่วโมง)

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

#### สาระสำคัญ

การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้ายคลึงกันในการปรับปรุงตนเองด้านใดด้านหนึ่ง โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้คอยช่วยเหลือ เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ซึ่งจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจ ยอมรับ ตนเอง และผู้อื่นกล้าเผชิญปัญหา สามารถเลือกทางออก แก้ไขปัญหาของตนเองได้

#### กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ขั้นรู้ชัดเห็นจริง</b> <b>ประสบการณ์</b> กลุ่มใหญ่ 5 นาที	- วิทยากรถามคำถามผู้รับการอบรมว่า “ปัญหานักเรียนที่ครูพบส่วนใหญ่ คือ ปัญหาอะไร และวิธีการที่ครูให้การปรึกษาหรือช่วยเหลืออย่างไร”	
<b>จับคู่ 2 คน</b> 5 นาที	- ให้ผู้รับการอบรมจับคู่ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็น “การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลกับแบบกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างไร” - วิทยากรสุ่มถาม 2-3 คู่	- ใบชี้แจง
<b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 30 นาที	- วิทยากรบรรยาย ◆ ความหมายการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม	- ใบความรู้



องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p><b>สะท้อนความคิด</b> <b>อภิปราย</b> กลุ่ม 5-6 คน 10 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม</li> <li>◆ ทักษะการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม</li> <li>◆ วิธีการจัดกลุ่ม</li> </ul> <p>- ให้แต่ละกลุ่มระบุนปัญหาที่ยังเข้าใจไม่ชัดเจน และต้องการการอธิบายเพิ่มเติม กลุ่มละ 2 ข้อ</p>	<p>- ใบงาน 1</p>
<p><b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 10 นาที</p>	<p>- วิทยากรสุ่มถาม 2-3 กลุ่ม และอภิปรายเพิ่มเติม</p>	
<p><b>ประยุกต์แนวคิด</b> กลุ่ม 3 คน 10 นาที</p>	<p>- แบ่งผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มละ 3 คน วิเคราะห์ปัญหานักเรียนที่ครูสามารถนำกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ช่วยเหลือนักเรียนได้</p>	<p>- ใบงาน 2</p>
<p><b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 20 นาที</p>	<p>- วิทยากรสุ่มถาม 3-4 กลุ่ม และอภิปรายเพิ่มเติม</p>	

## ใบชี้แจง

### (แผนการสอนเรื่อง กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม)

ผู้รับการอบรมจับคู่ 2 คน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็น

“การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลกับแบบกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างไร”

(เวลา 5 นาที)

## ใบงาน 1

### (แผนการสอนเรื่อง กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม)

แบ่งผู้รับการอบรมเป็นกลุ่มละ 5-6 คน อภิปรายในประเด็น

“ระบุปัญหาที่ยังเข้าใจไม่ชัดเจนและต้องการคำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม 2 ข้อ”

(เวลา 10 นาที)

## ใบงาน 2

### (แผนการสอนเรื่อง กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม)

แบ่งผู้รับการอบรมเป็นกลุ่มละ 3 คน วิเคราะห์ในประเด็น

“ปัญหานักเรียนที่ครูสามารถนำกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ช่วยเหลือนักเรียนได้”

(เวลา 50 นาที)

## ใบความรู้

### (แผนการสอนเรื่อง กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม)

การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง ด้านใดด้านหนึ่ง โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้คอยช่วยเหลือ เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจยอมรับตนเอง และผู้อื่น กล่าวเผชิญปัญหาสามารถเลือกทางออก แก้ไขปัญหาของตนได้อีกทั้งได้รับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้มีการตระหนักว่าผู้อื่น ก็มีปัญหาเช่นกันหรือบางคนอาจมีมากกว่าตนเอง ทำให้ความกดดันต่อปัญหาของตนลง อีกทั้งทำให้ สมาชิกเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ของกลุ่มและกล้าแสดงความคิดเห็นในแก้ปัญหาซึ่งเป็นการพัฒนา ทางด้านจิตใจ และเกิดแรงจูงใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนไปในทางพึงประสงค์

#### คุณค่าและลักษณะเฉพาะของการปรึกษาแบบกลุ่ม (Garda, 1975)

- การปรึกษาแบบกลุ่มมีคุณค่าและลักษณะที่แตกต่างจากการปรึกษารายบุคคล หลายประการดังนี้
1. สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ว่าเรามีได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว แต่ยังมีอีกหลายๆ คนที่มีปัญหาคล้ายกับเขา
  2. สภาพกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็กๆ ของชีวิตจริง ทำให้สมาชิกมีโอกาสทดสอบพฤติกรรมติดต่อกันสัมพันธ์กับผู้อื่น
  3. กลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกทดลองพฤติกรรมใหม่ๆ ได้
  4. สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ การให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
  5. สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาซึ่งกันและกัน
  6. สมาชิกกลุ่มได้รับการสนับสนุนได้รับกำลังใจในการแก้ไขปัญหา จากการที่กลุ่มให้การยอมรับ และสังคมเข้าใจในตัวสมาชิกแต่ละคน
  7. การปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้งานของนักจิตวิทยา การปรึกษามีประโยชน์ต่อคนในจำนวนที่มากกว่ารายบุคคล

#### กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มหรือจะแสดงความสำเร็จ (process) ของกลุ่ม จำแนกได้ทั้งสิ้น 5 ขั้นตอน ตามลำดับที่ต่อเนื่องกันดังนี้

##### 1. ขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (The Security Stage)

เป็นขั้นเริ่มต้นกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะมีความรู้สึกอึดอัด กังวลใจ และเคลือบแคลงสงสัยว่ากลุ่มจะดำเนินไปอย่างไร เพราะพวกเขาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ในขั้นนี้เป็น

ช่วงเวลาที่สมาชิกกลุ่มจะใช้เพื่อทดสอบว่า พวกเขาสามารถไว้วางใจกลุ่มได้เพียงใด จึงมักจะแสดงออก ในรูปของการต่อต้าน การถอยหนี หรือการแสดงความเป็นปรักภัย และมักจะมุ่งตรงไปยังความสามารถ ของผู้นำกลุ่ม สิ่งสำคัญในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มจะต้องให้ความสนใจในการช่วยจัดการกับความรู้สึกไม่ ปลอดภัยของสมาชิกกลุ่ม โดยการมุ่งความสนใจไปที่ความรู้สึกอึดอัดของสมาชิกแต่ละคน ที่ต่างก็รู้สึก เช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นความรู้สึกพื้นฐานที่สมาชิกสามารถจะติดต่อสร้างสัมพันธ์ซึ่งกันและกันได้

## 2. ขั้นยอมรับกลุ่ม (The Acceptance Stage)

เมื่อมาถึงขั้นบรรยากาศกลุ่มจะเปลี่ยนจากการต่อต้านมาเป็นการร่วมมือร่วมใจกันของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและต้องการมีสัมพันธภาพกับสมาชิกอื่นๆ ความเป็น อันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ เพราะทำให้สมาชิกเกิดความพร้อมที่จะยอมรับความชัดเจน ของผู้อื่น ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญ ของกระบวนการช่วยเหลือแบบกลุ่ม เมื่อใดที่สมาชิกรู้สึกว่าตนได้รับการ ยอมรับอย่างจริงจังจากสมาชิกคนอื่นๆ ความรู้สึกที่ตนมีคุณค่าก็จะเกิดขึ้น และความเชื่อมั่นในตนเองจะ เพิ่มขึ้น อันเป็นการนำไปสู่ความกล้าที่จะเผชิญ ปัญหาของตนต่อไป ดังนั้นในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มจะต้องมี บทบาทเป็นตัวแบบ ที่แสดงออกถึงการให้การยอมรับต่อสมาชิกอย่างจริงจัง ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงการ ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard)

## 3. ขั้นรับผิดชอบต่อตนเอง (The Responsibility Stage)

ในขั้นนี้กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มมีลักษณะสำคัญคือการที่สมาชิกได้พัฒนาจากการยอมรับ ตนเองและผู้อื่นมาสู่การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นมาสู่การมีความ รับผิดชอบต่อตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองของสมาชิกจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เขาก้าวไปสู่การแก้ปัญหา ของตน ช่วยทำให้เขาเกิดความตระหนักว่า “นี่เป็นปัญหาของฉัน และฉันจะต้องทำอะไรบางอย่างกับ ปัญหานี้” ความคิดเช่นนี้จะนำสมาชิกไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์ ดังนั้นในขั้นนี้ บทบาทสำคัญของ ผู้นำกลุ่มก็คือ การช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มสำนึกในความรับผิดชอบต่อตนเอง โดยการเป็นตัวแบบที่ แสดงออกถึงการมีความรับผิดชอบต่อตนเอง และจะต้องช่วยให้สมาชิกมุ่งความสนใจอยู่ที่ปัญหาของ ตนเอง โดยบรรยากาศกลุ่มจะต้องเอื้อให้แต่ละคนมีอิสระในการค้นหาจุดอ่อน จุดแข็งของตน มีอิสระใน การกำหนดวิธีแก้ไขปัญหาต่างๆ และแสดงความรู้สึกของตน

#### 4. ขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลง (The Work Stage)

เมื่อสมาชิกกลุ่มยอมรับว่าชีวิตของคนมีบางสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ ถ้าหากมีการเปลี่ยนแปลงแก้ไขก็จะนำไปสู่สิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองแล้ว แสดงว่าขั้นตอนแห่งการแก้ไขเปลี่ยนแปลง กำลังก้าวไปสู่ความสำเร็จ จุดประสงค์พื้นฐานของขั้นตอนแก้ไขปัญหาคือ 1) การเปิดโอกาสให้สมาชิกตรวจสอบปัญหาของตนอย่างชัดเจนในบรรยากาศที่มีความอิสระ 2) ค้นหาทางออกในการแก้ไขปัญหานั้น 3) ทดลองแสดงพฤติกรรมหรือทัศนคติใหม่ในสถานที่ปลอดภัยก่อนจะนำออกไปปฏิบัติภายนอกกลุ่ม ดังนั้นบทบาทผู้นำกลุ่มในขั้นนี้จะต้องเป็นทั้งผู้เอื้ออำนวยและผู้เชี่ยวชาญ โดยสามารถเอื้ออำนวยการอภิปรายปัญหา เสนอแง่มุมปัญหาให้มากที่สุด และกระตุ้นให้เกิดการระดมความคิดเพื่อแก้ไขปัญห และใช้ความชำนาญในการกำหนดวิธีการในการตรวจสอบผลที่ตามมาจากคำแนะนำต่างๆ เพื่อเป็นเครื่องช่วยในการตัดสินใจของสมาชิก

#### 5. ขั้นยุติกลุ่ม (The Closing Stage)

ในขั้นนี้ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการปรึกษาแบบกลุ่ม ลักษณะเฉพาะในขั้นนี้ จะมีลักษณะของการให้การสนับสนุน โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้กำลังใจ เพราะแม้ว่าสมาชิกกลุ่มจะประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาเมื่ออยู่ในกลุ่ม แต่สมาชิกก็ยังคงต้องเผชิญกับความยากลำบากในการนำวิธีการนั้นไปใช้นอกกลุ่ม เพราะบุคคลที่อยู่ภายนอกกลุ่มยังคงมีความหวังในตัวสมาชิกกลุ่มแบบเดิมๆ ด้วยประสบการณ์เดิม ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจึงอาจจะไม่ได้รับแรงเสริม หรือการสนับสนุนในการแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ กลุ่มจึงเป็นสถานที่ที่สมาชิกสามารถจะเปิดเผยความคับแค้นใจ ความสำเร็จและความล้มเหลวได้ และยังสามารถกลับมาประเมินพฤติกรรมของตนใหม่ได้ เพื่อการเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้เกิดผลดีขึ้น ดังนั้นจุดสนใจของกลุ่ม จึงมุ่งไปที่พฤติกรรมของสมาชิก ประสบการณ์ที่ได้รับภายนอกกลุ่ม และความก้าวหน้าที่เรากำลังกระทำอยู่ สิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มจะต้องทำในขั้นนี้ ก็คือ การช่วยให้มีการอภิปรายประสบการณ์และความรู้สึกของเขาจากภายนอกกลุ่ม ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ และจะต้องช่วยชี้ให้เห็นว่าความเปลี่ยนแปลงทั้งหมดเป็นผลงานของเขาเองมิใช่ของกลุ่มหรือของผู้นำกลุ่ม

#### ทักษะของการเป็นผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills)

ทักษะของการเป็นผู้นำกลุ่มสามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ ทักษะเชิงตอบสนอง (reaction skills) ทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์ (interaction skills) และทักษะเชิงปฏิบัติการ (action skills)

ทักษะเชิงตอบสนองคือ ทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อตอบสนองและรับรู้การสื่อความของสมาชิกกลุ่ม ทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อควบคุมและชี้นำปฏิบัติสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และยังช่วยเหลือเอื้ออำนวยต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วย ส่วนทักษะเชิงปฏิบัติการนั้น เปรียบเสมือนพาหนะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อส่งเสริมและกำกับกระบวนการของกลุ่ม ทักษะนี้จะช่วยให้กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ในระดับลึก

มากขึ้น และเป็นแนวทางสำหรับให้ผู้นำกลุ่มได้ใช้ความชำนาญของตนให้เกิดประโยชน์ต่อสมาชิกและกลุ่มโดยรวม ทักษะทั้งสามประเภทนี้ประกอบด้วยทักษะบ่อยๆ อีกหลายทักษะดังต่อไปนี้ (Trotzer, 1977)

**ทักษะเชิงตอบสนอง (Reaction Skills)** เช่น การฟัง การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่างและการสรุป

### **ทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์ (Interaction Skills)**

**1. การควบคุมดำเนินการ (Moderating)** เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อควบคุมปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เพื่อเป็นการประกันว่าทุกคนจะได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตน และให้การอภิปรายเกิดประโยชน์แก่สมาชิกทั้งหมด ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงต้องวางตัวเป็นกลางเพื่อมิให้สมาชิกรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มมีความลำเอียง

ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่าในประเด็นนี้มีความเห็นแยกออกเป็น 2 ฝ่าย เราเพียงจะได้รับฟังความเห็นจากผู้ที่ไม่เห็นด้วยกับการกำหนดเวลาห้ามออกจากห้องพัก ในเวลากลางคืน ทีนี้ผมอยากจะให้ทางฝ่ายที่เห็นด้วยได้ออกความเห็นบ้าง

**2. การแปลความ (Interpretation)** หมายถึง การนำเอาสิ่งที่สมาชิกพูดมาตีความใหม่ให้ลึกซึ้งมากกว่าที่เขาพูด เพื่อให้เขาเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งมากกว่าเดิม กล่าวอีกนัยหนึ่ง การแปลความเป็นการให้ความเห็นเชิงวินิจฉัย (diagnostic opinions) และเป็นความพยายามที่จะสื่อความหมายของคำพูดที่ซ่อนเร้นอยู่ให้สมาชิกทราบ

ก. ผู้นำกลุ่ม : กลุ่มของเรากำลังกระโดดจากการพูดถึงประเด็นหนึ่งไปสู่อีกประเด็นหนึ่ง และจากคนโน้นไปหาคนนั้นอย่างรวดเร็วมาก ซึ่งนั่นทำให้ลำบากในการติดตามฟัง เราอาจจะกำลังใช้วิธีการเช่นนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการพูดถึงเรื่องส่วนตัว เพราะเราไม่ได้ไว้วางใจซึ่งกันและกันอย่างแท้จริง

ข. สมาชิก : ผมลดการเล่นกีฬาไม่ได้หรอกครับ... ทุกๆ คนเจอการบ้านหนักๆ กันหมดเหมือนกันครับ มันหนักข้อมากเกินไปจริงๆ

ผู้นำกลุ่ม : เธอบอกว่าบรรดาครูน่าตำหนิมากเพราะให้การบ้านเธอมากเกินไปจนทำไม่ทันและเธอจะลดเวลาเล่นกีฬาบ้าง ก็ทำไม่ได้

**3. การเชื่อมโยง (Linking)** เป็นลักษณะในการนำเอาความคิดที่ร่วมกันของสมาชิกมาเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดความแน่นแฟ้นมากขึ้น นอกจากนี้การเชื่อมโยงยังใช้ในแยกแยะความเห็นที่ต่างกันต่อประเด็นหนึ่งๆ

ผู้นำกลุ่ม : บุรินทร์กับชีวาดูเหมือนจะคิดตรงกันว่า การออกไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ ควรจะไปกันเป็นกลุ่ม ในขณะที่เมิร์กับเกริกดูเหมือนจะชอบการไปตามลำพังเป็นคู่ๆ มากกว่า

**4. การสกัดกั้น (Blocking)** หมายถึง ทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้ในการป้องกันมิให้กลุ่มหรือสมาชิกบางส่วนกระทำสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาหรือไม่เหมาะสม ในการใช้ทักษะนี้ผู้นำกลุ่ม จะต้องใช้ความรู้ของตนเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม และมีความไว (sensitivity) ต่อกกลุ่ม เพื่อเข้าแทรกแซงมิให้เกิดการกระทำที่เป็นผลร้ายต่อสมาชิกกลุ่ม แต่ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องกระทำด้วยท่าทีที่อบอุ่นแต่หนักแน่นมั่นคงและไม่ถูกรบกวนด้วยอารมณ์โทสะ

สมาชิก : เบญจขาดการเข้ากลุ่มไปหนึ่งครั้ง มาสายอีก 2 ครั้ง และวันนี้ก็ยังไม่มาอีก ฉันไม่คิดว่าเธอจะสนใจกับกลุ่มของเราเลยแม้แต่นิดเดียว และพวกเราควรจะคัดเธอออกจากกลุ่มได้แล้ว

สมาชิกอีกหลายคน : (พูดพร้อมๆ กันว่า “ฉันเห็นด้วย”)

ผู้นำกลุ่ม : ผมไม่แน่ใจว่าเพราะอะไรเบญจจึงทำเช่นนั้น แต่ผมคิดว่าพวกเราควรจะนำเรื่องนี้ขึ้นมาพูดกับเธอในกลุ่มเสียก่อน เราไม่อาจจะคัดเธอออกไปได้ โดยไม่ฟังเธอพูดก่อน

**5. การสนับสนุน (Supporting)** เป็นทักษะในการให้แรงเสริมให้กำลังใจ และให้การสนับสนุนต่อสมาชิกกลุ่มที่เขาได้พยายามมีส่วนร่วมในกลุ่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากที่สุดในยามที่สมาชิกกำลังเปิดเผยปัญหายุ่งยากส่วนตัว หรือกำลังระบายความคิดเห็นที่แฝงไว้ด้วยอารมณ์ และยังเป็นประโยชน์ต่อการช่วยเหลือให้สมาชิกที่นิ่งเงียบและขี้อายได้แสดงความรู้สึกนึกคิดของคนออกมา

สมาชิก : ผมเดาเอาว่าสิ่งที่ผมอยากจะพูดจริงๆ แต่ไม่สามารถจะพูดออกมาได้ก็คือ ผมอยากจะให้กลุ่มช่วยผมให้สามารถเอาชนะความขี้อายในการติดต่อกับคนอื่น

ผู้นำกลุ่ม : จอน...คุณได้แสดงความกล้าอย่างมากที่สุดในการเปิดเผยเรื่องนี้ออกมาและอาจเป็นไปได้ว่าคุณได้เริ่มต้นก้าวที่สำคัญออกมาแล้วในการเอาชนะความกลัวอันนั้น

**6. การจำกัด (Limiting)** หมายถึง ทักษะที่ใช้ในการกำหนดขอบเขตการกระทำของกลุ่ม เพื่อป้องกันการกระทำที่เกินเลยและเบี่ยงเบนออกไป อันจะเป็นการรุกรานสิทธิส่วนบุคคล หรือผลให้เกิดการกระทำที่ขาดความรับผิดชอบ ทักษะนี้จะทำหน้าที่พร้อมกัน 2 ประการ คือ ประการแรก ป้องกันการกระทำที่เป็นโทษ และประการที่สอง ชี้แนะการกระทำที่เกิดประโยชน์ต่อกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม : มันจะเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่มและสมาชิกแต่ละคนมากที่สุด หากเราจะไม่พูดซ้ำกับกัน เพียงสองคนในกลุ่ม และไม่พูดกันในลักษณะการนิโทษ หรือทำลายความเชื่อมั่นระหว่างกัน

**7. การป้องกัน (Protecting)** เป็นทักษะที่ใช้ในการป้องกันมิให้สมาชิกวิพากษ์วิจารณ์อย่างเกินควร โยนความผิดให้ผู้อื่น หรือพูดทำร้ายจิตใจกัน ทักษะนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นในการต่อสู้กับแรงกดดันของกลุ่ม ซึ่งจะสร้างปัญหาขึ้นในขณะนั้น โดยส่วนมากแล้ว ผู้นำกลุ่มจำเป็นจะต้องป้องกันสมาชิกคนใดคนหนึ่งจากการรุกรานของกลุ่ม แต่ในบางครั้งก็ยังใช้เพื่อป้องกันกลุ่มย่อยๆ ในกลุ่มมิให้ถูกปฏิบัติอย่างไม่ยุติธรรม หรือไม่เหมาะสม การใช้ทักษะนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความไวอย่างมากที่สุด

ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่าทุกๆ คนในกลุ่มมีอะไรอยากจะพูดเกี่ยวกับโชตนา แต่ก็ไม่มีใครเลยที่ได้พูดถึงเธอ ในทางดี ผมรู้สึกว่าคุณทำตัวดีขึ้นมาก แต่เดี๋ยวนี้ผมคิดว่าเราอาจจะต้องหันกลับมาดูการกระทำของกลุ่มสักช่วงหนึ่ง เพื่อค้นหาว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง ที่ทำให้เรามีความรู้สึกในทางลบ เช่นนี้

**8. การหาความคิดเห็นที่สอดคล้องกัน (Consensus Taking)** เป็นทักษะในการค้นหาว่าสมาชิกมีจุดยืนของตนอย่างไรในปัญหาต่างๆ ที่ได้อภิปรายกันในกลุ่ม เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสรุปความคิดเห็นที่แตกต่างกันในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเข้าใจอย่างชัดเจนว่าตนเองยืนอยู่ที่ตรงไหนเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ทักษะนี้จะเห็นประโยชน์มาก เมื่อประเด็นที่พูดคุยมีเรื่องของอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องมาก และการพูดคุยเริ่มจะรุนแรงและยากในการติดตามฟัง ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มมีความสงบมากขึ้น และบรรยากาศเริ่มคลี่คลาย ซึ่งจะช่วยให้การพูดคุยกันด้วยความเข้าใจและใช้อารมณ์มาเกี่ยวข้องน้อยลง มีความเป็นไปได้มากขึ้น

ผู้นำกลุ่ม : เราได้ถกเถียงกันมาอย่างหนักตลอดเวลา 15 นาที ที่ผ่านมานี้เกี่ยวกับเรื่องที่ว่า เรามีข้อตกลงที่เราจริงๆ ต่อกลุ่มนี้มากสักเท่าไร บางทีเราสามารถจะพูดกันได้อบอบ โดยให้แต่ละคนพูดถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับข้อตกลงนั้น บ้างเราอาจจะเริ่มพูดก่อนเป็นคนแรกได้ไหม



## ทักษะเชิงปฏิบัติการ (Action Skills)

**1. การถาม (Questioning)** การถามคำถามสามารถช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาลักษณะของตนเองและความสนใจของเขาที่พวกเขาเองยังไม่เคยขบคิด คำถามยังสามารถช่วยเคลื่อนย้ายความเงิบออกไปและก้าวสู่การอภิปรายที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ลักษณะของคำถามควรจะเป็นคำถามปลายเปิด (open-ended question) ที่เปิดช่องทางให้สมาชิกได้พูดตามความต้องการของเขา คำถามประเภท “ใช่หรือไม่ใช่” ซึ่งเป็นคำถามปลายปิดจะไม่ก่อให้เกิดการอภิปรายกันต่อไป

สมาชิก : ผมกลัวว่าพ่อแม่ของผมเค้าคงไม่เชื่อผมอีกต่อไปแล้ว แล้วผมก็ไม่มีทางจะทำอะไร ที่จะไปเปลี่ยนใจของพวกเขาได้

ผู้นำกลุ่ม : ฟังดูเหมือนกันว่า คุณรู้สึกว่าคุณได้ทำลายความเชื่อมั่นของพวกเขาจนถึงจุดที่ไม่สามารถจะฟื้นให้เหมือนเดิมได้อีกแล้ว แต่ก็ดูเหมือนว่าคุณจะรู้ว่าพวกเขาคาดหวังในตัวคุณอย่างไร คุณพอจะบอกพวกเราได้ไหมว่าจะทำอะไรคือสิ่งที่คิดว่าเป็นมาตรฐานในการวัดความเชื่อในตัวคุณของพวกเขา

**2. การค้น (Probing)** เป็นทักษะที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มองตนเอง และปัญหาของเขาได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้นภายใต้การนำของบุคคลภายนอกเช่น ผู้นำกลุ่ม บ่อยครั้งที่สมาชิกไม่ก้าวเข้ามารับผิดชอบต่อตนเองในการมองปัญหาของตนให้ลึกซึ้งมากขึ้น แต่ก็ยินยอมกระทำหากผู้นำกลุ่มมีบทบาทที่แข็งแกร่ง ทักษะนี้ผู้นำกลุ่มจะทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากตระหนักถึงความจำกัดของสมาชิกคนนั้นๆ ว่าสมาชิกจะก้าวไปลึกถึงขั้นไหน การพูดเพื่อให้ค้นหาควรจะทำในลักษณะของการหยั่งดูท่าทีเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกคนนั้นได้เลือกว่าจะก้าวต่อไปหรือจะหันหลังกลับ การค้นมีประโยชน์ในการช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้กระบวนการของการสำรวจจิตใจตนเอง (introspection) และสามารถใช้เป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้กลุ่มได้ก้าวไปสู่ปฏิสัมพันธ์และปัญหาที่ลึกซึ้งมากขึ้นเรื่อยๆ

สมาชิก : ฉันรู้ว่าฉันมีความรู้สึกโกรธอยู่บางส่วภายในใจแต่ฉันก็ไม่ได้รู้เลยจริงๆว่ามันเกิดขึ้นมาจากที่ไหน

ผู้นำกลุ่ม : คุณว่าคุณรู้สึกโกรธ แต่ไม่รู้ว่ามันเป็นเพราะอะไร ดิฉันสงสัยว่า คุณพอจะช่วยชี้ หรือบอกถึงสถานการณ์ที่ทำให้คุณโกรธให้ดิฉันฟังหน่อยได้ไหมคะ

**3. การเผชิญหน้า (Confronting)** แนวความคิดของการเผชิญหน้าก็คือการสังเกต และชี้ให้เห็นอย่างจริงจังและตรงไปตรงมา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าจะไรกำลังเกิดขึ้นอยู่ จริงๆ ทักษะการเผชิญหน้ามีลักษณะของการเสี่ยง (risk) กล่าวคือ อาจเกิดการต่อต้านจากผู้รับคำปรึกษา การเผชิญหน้าเป็นรูปแบบของการ “การที่มันเป็นอย่างนั้น” (telling it like it is) ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความไม่สบายใจตามมาก็ได้ (Brammer, 1973) อย่างไรก็ตาม การเผชิญหน้าควรจะทำในลักษณะที่เป็นการหยั่งดู (tentative) และไม่บีบบังคับให้เขาจนมุม โดยไม่มีทางออก ทักษะนี้จะมีประโยชน์มากที่สุดในการช่วยเหลือให้กลุ่มจัดการกับความไม่สอดคล้องกันหรือขัดแย้งกันในพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน และนอกจากนั้นยังมีประโยชน์ในการทำให้สมาชิกเข้าไปรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง

การเผชิญหน้าควรจะใช้เฉพาะในสถานการณ์ที่มีความไว้วางใจและยอมรับต่อกันเท่านั้น และในสถานการณ์ที่กลุ่มมีความสนิทสนมแน่นแฟ้นเพราะภายใต้สถานการณ์เช่นนี้สมาชิกจะเกิดความตระหนักว่าคำพูดต่างๆ นั้นเป็นคำพูดที่มาจากความปรารถนาที่มิได้เป็นความมุ้งมิ้ง และมุ่งบอกให้ทราบถึงพฤติกรรมของเขา มิใช่การประณามตัวเขาดังตัวอย่างต่อไปนี้

สมาชิกกลุ่ม : ผมกำลังทำทุกอย่างที่ผมสามารถทำได้เพื่อรักษาสัญญาที่ว่าผมจะดูหนังสือวันละหนึ่งชั่วโมงที่บ้าน แต่ผมก็ยังไม่สามารถทำได้ตามนั้น

ผู้นำกลุ่ม : แจ็ค ขณะที่คุณเดินเข้ามาในวันนี้ ผมได้ยินคุณบอกกับสาวตรีว่าเมื่อคืนคุณนั่งดูทีวีอยู่ถึง 3 ชั่วโมง เลยไม่ได้แตะต้องหนังสือ คุณช่วยอธิบายให้ผมฟังหน่อยได้ไหมครับ ระหว่างเหตุการณ์นี้กับคำพูดที่คุณพูดเมื่ออีก

**4. การร่วมเปิดเผยตนเอง (Personal Sharing)** เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้ในการเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม ทักษะนี้มีความสำคัญก็เพราะว่า ไม่ว่าเวลาใดก็ตามที่ผู้นำกลุ่มได้ร่วมเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดส่วนตัว จะมีผลกระทบต่อกลุ่มอย่างมาก ด้วยเหตุผลเช่นนี้การร่วมเปิดเผยตนเองของผู้นำกลุ่ม จึงสามารถกระทำไปเพื่อเอื้ออำนวยต่อกระแสของกลุ่ม และช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับสิ่งที่อยู่ภายในใจของเขาได้ แต่แน่นอนที่ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความไวในการกำหนดว่าเขาจะเปิดเผยตนเองมากและลึกสักเท่าใด ทักษะนี้จะจะมีประโยชน์ในการเป็นแบบอย่างแก่สมาชิกและช่วยให้พวกเขาได้มองเห็นผู้นำกลุ่มเป็นมนุษย์คนหนึ่งเช่นเดียวกัน รวมทั้งชี้ให้เห็นด้วยว่าผู้นำกลุ่มมีความเต็มใจที่จะร่วมเปิดเผยตนเองเช่นเดียวกับสมาชิก

ผู้นำกลุ่ม : ผมรู้สึกว้าใจของผมไม่อยู่กับเนื้อกับตัวเลย มันล่องลอยไปถึงเวลาที่ผมต้องเข้าผ่าตัดในสัปดาห์หน้า

สมาชิกกลุ่ม : ฉันก็คิดว่าคุณกำลังฝันกลางวันอยู่แต่ฉันเดาว่าคุณเพียงแต่รู้สึกเครียดนิดหน่อยเกี่ยวกับการผ่าตัดของคุณ

5. การเป็นแบบ (Modeling) หมายถึง ทักษะในการสาธิตให้สมาชิกได้เห็นถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งอยากจะให้สมาชิกได้เรียนรู้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเข้ากลุ่มและการดำเนินชีวิตส่วนตัว โดยเฉพาะทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น (interpersonal skills)

ผู้นำกลุ่ม : วันนี้ ผมอยากเริ่มต้นการประชุมด้วยการให้พวกเราแต่ละคนบรรยายตนเอง เสมือนหนึ่งว่าคุณคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองขอให้ใช้ชื่อของคุณและสรรพนามบุรุษที่สามในการบรรยาย ตัวคุณเอง ผมจะเริ่มต้นให้พวกเราดูเป็นตัวอย่าง เพื่อเราจะได้เข้าใจว่าจะทำอย่างไร จิตติ เป็น.....

### ภาระหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม (Group-Leadership Functions)

การที่กลุ่มจะพัฒนาไปอย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มเป็นหลัก ซึ่งภาระหน้าที่ของผู้นำกลุ่มได้แก่ หน้าที่ดังต่อไปนี้ (Trotzer, 1977)

#### 1. ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม (Promoting Interaction)

บรรยากาศที่สมาชิกภายในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันจะช่วยเร่งเร้าให้กลุ่มเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเร็วขึ้น และผู้นำกลุ่มก็ต้องทุ่มเทความพยายามของตนอย่างเต็มที่ เพื่อสนับสนุนการพัฒนาของกลุ่ม อย่างไรก็ตามผู้นำกลุ่มที่มีลักษณะครอบงำ (dominate) ซบดบัง และตัดสินผู้อื่น จะทำลายมากกว่าจะส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม ในทางตรงกันข้ามผู้นำกลุ่มที่ละทิ้งบทบาทดังกล่าวและสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะสร้างสรรคให้กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์และสมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมมากขึ้น นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังสามารถทำได้ด้วยการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพให้เหมาะสม เช่น การจัดประชุมกลุ่มในห้องที่ให้ความรู้สึกสบายใจ การจัดที่นั่งเป็นรูปวงกลมหรือวงรี เป็นต้น การใช้ทักษะเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน (linking) และการที่ผู้นำกลุ่มได้ร่วมเปิดเผยความรู้สึกและการรับรู้ของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงแรกของการเริ่มกลุ่ม ก็เป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์มากต่อการสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยเปิดเผยความในใจต่อกันสรุปแล้วภาระหน้าที่ในข้อนี้คือการสร้างบรรยากาศที่ก่อให้เกิดความมีน้ำใจจริงและการให้ และรับความรู้สึกนึกคิดระหว่างสมาชิกกลุ่ม

#### 2. เอื้ออำนวยให้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม (Facilitating Interaction)

ภาระหน้าที่ในข้อนี้แม้ว่าจะมีความคล้ายคลึงกับการส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม แต่ก็มีคุณลักษณะเฉพาะของตนเองหลายอย่างที่ยัถึงความแตกต่าง การเอื้ออำนวยมีความหมายถึงการกระทำที่ช่วยเพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มแล้วให้มีสูงขึ้นอีก โดยการที่ผู้นำกลุ่มจะแนะนำวิธีการที่ช่วยให้การพูดคุยมีความหมายและก่อให้เกิดผลดีมากขึ้น นั่นคือช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจต่อกันมากขึ้น ซึ่งจะทำให้ดีมากยิ่งขึ้นอยู่กับความไว ความใส่ใจและความสามารถในการเปิดเผยตนเองของผู้นำกลุ่ม

### 3. การริเริ่ม (Initiating)

การริเริ่ม หมายถึง การที่ผู้นำกลุ่มมีบทบาทอย่างแข็งขันในการก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม และกำหนดว่าปฏิสัมพันธ์นั้นจะมุ่งเน้นไปที่อะไรหรือจะดำเนินต่อไปอย่างไร การทำหน้าที่นี้จะมีประสิทธิภาพเพียงไรขึ้นอยู่กับความรู้เกี่ยวกับกระแสของกลุ่มและความชำนาญของผู้นำกลุ่มในการค้นหาความต้องการของสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้การริเริ่มยังมีประโยชน์ในการบรรเทาความวิตกกังวลของสมาชิกที่เป็นผลมาจากสถานการณ์ที่ไม่มีการกำหนดอะไรแน่นอน (unstructured situations) ทักษะเชิงปฏิบัติการ (action skills) มีความสำคัญมากต่อการทำหน้าที่นี้

### 4. การชี้นำ (Guiding)

เนื่องจากกลุ่มโดยตัวเองมีความสับสนและมีความสับสนและมีศักยภาพอยู่ภายในจึงจำเป็นต้องมีผู้คอยชี้นำทิศทางเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น ดิงก์เมเยอร์และมูโร (Dinkmeyer and Muro, 1971 cited in Trotzer, 1977) กล่าวว่า การชี้นำช่วยให้กลุ่มได้ก้าวไปสู่เป้าหมายของตนและเป็นความพยายามทั้งหมดของนักจิตวิทยาการศึกษาที่จะใช้ประโยชน์ให้มากที่สุดจากสถานการณ์ของกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเติบโตขึ้น ทักษะที่จำเป็นในการทำหน้าที่นี้คือ ทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์ (interaction skills)

### 5. การสอดแทรก (Intervening)

การสอดแทรกจะถูกใช้เพื่อป้องกันสิทธิของสมาชิกบางคน หรือเพื่อขัดขวาง มิให้สถานการณ์ที่อันตรายบางอย่าง (เช่น การวิจารณ์ที่ไม่เหมาะสม) เกิดขึ้น ซึ่งสถานการณ์เช่นนั้น อาจจะมีผลทำร้ายต่อจิตใจของสมาชิกหรือขัดขวางการพัฒนาของกลุ่ม ดิงก์เมเยอร์และมูโร (Dinkmeyer and Muro, 1971 cited in Trotzer, 1977) ได้สรุปสถานการณ์ดังกล่าวไว้ดังต่อไปนี้

- ก. เมื่อสมาชิกถูกกดดันด้วยอิทธิพลของกลุ่ม
- ข. เมื่อกลุ่มมีความวิตกกังวลหรือแรงกดดันมากเกินไป เพื่อให้ทุกคนมีความเห็นลงรอยกัน
- ค. เมื่อความเกลียดชังถูกชักนำไปในทางที่ผิด
- ง. เมื่อความเห็นส่วนใหญ่ของกลุ่ม (ได้จากการสำรวจความเห็น) อาจจะไม่ถูกต้อง
- จ. เมื่อสมาชิกถูกบีบให้ยอมรับข้อสรุปของกลุ่ม
- ฉ. เมื่อกลุ่มเริ่มเฉื่อยชา และไม่กระทำการใดๆ เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

การสอดแทรกยังอาจจะรวมถึงการรักษาเวลาที่กำหนดไว้ และการนำการอภิปรายเข้าสู่เรื่องที่เกี่ยวข้อง ทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์โดยส่วนใหญ่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำหน้าที่นี้

## 6. การรวบรวมความรู้สึกนึกคิดเข้าด้วยกัน (Consolidating)

หมายถึง การกระทำที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อที่จะรวบรวมเอาความคิดและความรู้สึกที่กระจัดกระจายกันอยู่เข้าด้วยกัน อันจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจร่วมกัน ผู้นำกลุ่มจะต้องตระหนักว่าภายในกลุ่มมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน และกระทำหน้าที่นี้เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจว่าพวกเขามีความคิดเห็นที่แตกต่างและเหมือนกันตรงจุดใด ทักษะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำหน้าที่นี้คือ การทำให้กระจ่าง (clarifying) การสรุป (summarizing) และการเชื่อมโยง (linking)

## 7. การรักษากฎ (Rule-Keeping)

ในการเข้ากลุ่มจะมีกฎของกลุ่มที่ได้วางไว้ตั้งแต่แรกซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องพยายามให้สมาชิกรักษากฎนั้นเอาไว้ เพื่อให้กลุ่มได้ดำเนินไปตามขอบเขตที่ได้วางไว้ โดยอาจจะเป็นพูดแทรก เช่น “ถ้าสมาชิกมีเรื่องอะไรอยากจะพูด ขอให้พูดกับกลุ่มนะครับ อย่าพูดกันเพียงสองคน” เป็นต้น

## 8. สนับสนุนให้สื่อความกันอย่างถูกต้อง (Enhancing Communication)

หน้าที่นี้คือการช่วยให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองด้วยความกระชับและเข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่าย ทักษะที่ใช้ในการทำหน้าที่นี้คือทักษะเชิงตอบสนอง (reaction skills) ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถในการฟังและเข้าใจของผู้นำกลุ่ม บางครั้งคำพูดของสมาชิกกลุ่มอาจมีความหมายบางอย่างที่ซ่อนเร้นอยู่ในที่ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสามารถในการสังเกตและจับความหมายที่ซ่อนอยู่นี้ด้วย นอกจากนี้ผู้นำยังอาจจะช่วยให้สมาชิกได้ใช้คำพูดที่แทนความหมายได้อย่างถูกต้อง เช่น การให้พูดคำว่า “ฉัน” หรือ “ผม” เมื่อกล่าวถึงตนเอง แทนที่จะใช้คำว่า “เรา”

## 9. แก้ไขความขัดแย้ง (Resolving Conflicts)

ในขณะที่กลุ่มดำเนินไปนั้นอาจจะมี ความขัดแย้งเกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่ม จะต้องตระหนักว่าสาเหตุของความขัดแย้งนั้นมาจากที่ใด เช่น การมีเป้าหมายที่ขัดแย้งกัน ความผิดพลาดในการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ เป็นต้น ผู้นำกลุ่มต้องรู้ว่าจะใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบใดเมื่อใดที่เขาควรจะเข้าไป และเมื่อไรที่ควรจะปล่อยให้กลุ่มแก้ไขกันเอง

## 10. ระดมพลังของสมาชิกกลุ่ม (Mobilizing Group Resources)

ลักษณะพิเศษของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างหนึ่งก็คือ สามารถระดมพลังความช่วยเหลือจากสมาชิกในกลุ่มได้ แทนที่จะมีเพียงตัวผู้นำกลุ่มคนเดียวเท่านั้น ซึ่งวัตถุประสงค์ของการทำหน้าที่นี้ก็คือการให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือตนเองด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความเต็มใจที่อยู่หลังฉาก แล้วปล่อยให้สมาชิกกลุ่มได้มีบทบาทมากขึ้น ซึ่งผลที่จะเกิดขึ้นตามมาก็คือสมาชิกกลุ่มจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับนับถือจากผู้อื่นมากขึ้นด้วย

## 11. การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling)

ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ที่จะต้องให้คำปรึกษาแก่สมาชิกของกลุ่ม หากสมาชิกต้องการความช่วยเหลือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เกิดขึ้นในกลุ่มมักจะมุ่งเน้นไปที่ปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่ง เมื่อปัญหาของสมาชิกคนนั้นถูกแก้ไขแล้ว จึงเปลี่ยนจุดสนใจไปยังปัญหาของสมาชิกคนอื่นๆ ต่อไป

### วิธีการจัดกลุ่ม

การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นวิธีการที่จัดขึ้นมาอย่างมีวัตถุประสงค์และมีระบบระเบียบ ดังนั้นจึงต้องมีการคิดวางแผนล่วงหน้า เพื่อให้กลุ่มดำเนินไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ได้สำเร็จ ดังนั้นกลุ่มที่จัดขึ้นมาควรได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. สำรวจปัญหา วิเคราะห์ความต้องการ และความจำเป็นของการจัดกลุ่ม

2. กำหนดเป้าหมายของกลุ่ม เป้าหมายของกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มรู้ว่าพวกเขากำลังจะก้าวเดินไปในทิศทางใด อีกทั้งยังใช้กำหนดเกณฑ์ในการประเมินผลกลุ่มอีกด้วย

เป้าหมายการปรึกษาแบบกลุ่ม มี 2 ประเภท

- 2.1 เป้าหมายทั่วไปของกลุ่ม หมายถึง วัตถุประสงค์โดยรวมๆ ของกลุ่มที่เป็นเหตุผลหลักในการจัดกลุ่มขึ้นมา เช่น เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มแก้ไขพฤติกรรมใช้สารเสพติดหรือเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม และแก้ไขปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น

- 2.2 เป้าหมายเฉพาะรายบุคคล หมายถึง วัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มของสมาชิกแต่ละคนซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัญหาหรือชีวิตของตนเอง

3. การให้ข้อมูลแก่ผู้สนใจจะเข้าร่วมกลุ่ม โดยการบอกเงื่อนไข กฎเกณฑ์ และแนวทางการปฏิบัติตัวในการเข้ากลุ่ม เพื่อประเมินความพร้อมและเตรียมความพร้อมของสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่ม

## แผนการสอน

### เรื่อง ภาพรวมการทำกลุ่มจิตสังคัมบำบัดนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสพยาบ้าในโรงเรียน (ไตรคมบำบัด) เวลา 1 ชั่วโมง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และเข้าใจในเนื้อหากิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดในโรงเรียน
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการช่วยเหลือนักเรียนที่เสพยาในโรงเรียน

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดในโรงเรียน (ไตรคมบำบัด) ได้มีการปรับปรุงจากโปรแกรมจิตสังคัมบำบัดแบบผู้ป่วยนอกสำหรับผู้ติดยาบ้า และการสรุปการทดลองใช้ในฉบับร่าง รวมทั้งประยุกต์จากโปรแกรมทักษะชีวิตในเด็กนักเรียนวัยรุ่น เพื่อให้เหมาะสมสำหรับครูในการช่วยเหลือเด็กนักเรียนที่เสพยา

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ประสบการณ์</b> 5 นาที	- วิทยากร : ถามผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับเด็กนักเรียนที่มีการเสพยาเสพติด ปัญหา และการช่วยเหลือ	
<b>ความคิดรวบยอด</b> 20 นาที	- วิทยากร : บรรยายภาพรวมกิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดในโรงเรียน	- แผ่นใสประกอบการบรรยาย - ใบความรู้
<b>อภิปราย และ ประยุกต์แนวคิด</b> 15 นาที	- แบ่งกลุ่มๆ ละ 6-8 คน วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างโปรแกรมจิตสังคัมบำบัดแบบผู้ป่วยนอกกับกิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดในโรงเรียนและวิธีสนับสนุนครูในโรงเรียนที่มีในพื้นที่	- ใบงาน - ใบความรู้สำหรับวิทยากร

## สื่อ/อุปกรณ์

1. แผ่นใส 3 แผ่น
2. ใบความรู้
3. ใบงาน
4. ใบความรู้สำหรับวิทยากร

## การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วม

## ใบงาน

- คำชี้แจง** ผู้รับการอบรม กลุ่มละ 6 - 8 คน ให้วิเคราะห์กิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดในโรงเรียน ในประเด็นต่อไปนี ในเวลา 15 นาที
1. ความแตกต่างระหว่างกิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดในโรงเรียน กับ กลุ่มจิตสังคัมบำบัดแบบผู้ป่วยนอกสำหรับผู้ติดยาบ้า
  2. อุปสรรคที่จะเกิดขึ้นเมื่อครุณำกิจกรรมกลุ่มฯ นี้ไปใช้ในโรงเรียน และควรให้การส่งเสริมอย่างไร



## ใบความรู้

### กิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดในโรงเรียน (ไตรคมบำบัด)

ชลอศักดิ์ ลักษณะวงศ์ศรี

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น

#### ความเป็นมา

กิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดในโรงเรียน เป็นกระบวนการช่วยเหลือเด็กนักเรียนที่ใช้ยาในโรงเรียน เริ่มทดลองใช้เมื่อปีการศึกษา 2544 ภาคต้น โดยอาจารย์วราภรณ์ หงษ์ดีลกุลกุล โรงเรียน รัตนโกสินทร์สมโภช บางขุนเทียน กับนักเรียนมัธยมศึกษา และที่สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น (ศูนย์สุขวิทยาจิตเดิม) กับ เด็กและวัยรุ่นที่อยู่ในความดูแลของสถานพินิจเด็กและวัยรุ่น ใช้คู่มือกิจกรรมกลุ่มในการช่วยเหลือ นักเรียนที่มีพฤติกรรมใช้ยาบ้า (ฉบับร่าง) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข หลังจากนั้นในเดือน ตุลาคม 2544 ได้นำผลการดำเนินการมาสรุปเพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ให้สามารถใช้โดยครูแนะแนวใน โรงเรียนมัธยมที่ได้รับการอบรมหลักสูตรสุขภาพจิตโรงเรียนได้อย่างเหมาะสมขึ้น โดยเชิญอาจารย์ โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางขุนเทียน, โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร, ตัวแทนจากศูนย์แนะแนวการ ศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ และหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ พร้อมด้วย นักวิชาการ กรมสุขภาพจิต ในศูนย์สุขภาพจิตเขตต่างๆ มาช่วยกันยกย่อง ในขั้นสุดท้ายนักวิชาการ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นได้นำผลมาปรับปรุงและยกย่องเป็นต้นแบบ กิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัด ในโรงเรียน (ไตรคมบำบัด) และทำเป็นรูปเล่ม

#### รูปแบบและกลวิธีการช่วยเหลือ

**ลักษณะ :** เป็นกลุ่มกิจกรรมเพื่อเรียนรู้ (group learning) มีครูเป็นผู้นำกลุ่ม และ นักเรียนมัธยมต้น หรือปลายที่มีพฤติกรรมใช้ยาเป็นสมาชิกกลุ่ม จำนวน 8 - 12 คน โดยมีผู้ปกครองเข้าร่วมอย่างน้อย 3 ครั้ง

**ระยะเวลา :** จำนวน 17 ครั้งๆ ละประมาณ 1 1/2 - 2 ชั่วโมง พบกันอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องกัน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 9 สัปดาห์ ในระหว่างภาคการศึกษา

**สถานที่ :** ห้องเรียนหรือห้องที่เหมาะสมในโรงเรียน

## องค์ความรู้

กิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน ประยุกต์จากองค์ความรู้ดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมกลุ่มฝึกทักษะการเลิกยาระยะเริ่มต้น (Early Recovery skill group) ของโปรแกรม Matrix รวม 6 ครั้ง คือ

- 1.1 พิษภัยจากยาบ้า
- 1.2 ตัวกระตุ้นภายนอก
- 1.3 ตัวกระตุ้นภายใน
- 1.4 การหยุดความคิด
- 1.5 เส้นทางสู่การเลิกยา
- 1.6 ลด ละ เลิก พฤติกรรมล่อแหลม

2. โปรแกรมกลุ่มป้องกันการกลับไปติดยาซ้ำ (Relapse Prevention group) ของโปรแกรม Matrix รวม 2 ครั้ง คือ

- 2.1 ความไว้วางใจ
- 2.2 การใช้เวลารว่าง

3. โปรแกรมกลุ่มให้ความรู้แก่ครอบครัว (Family Education group) ของโปรแกรม Matrix รวม 3 ครั้ง คือ

- 3.1 สัญญาใจ
- 3.2 บทบาทครอบครัว
- 3.3 เป้าหมายชีวิต

4. โปรแกรมกลุ่มทักษะชีวิต (Life Skill group) รวม 5 ครั้ง ได้แก่

- 4.1 ต้นไม้ชีวิต
- 4.2 พัฒนาตนเองด้านการเรียน
- 4.3 ทักษะการตัดสินใจ
- 4.4 ทักษะการปฏิเสธ
- 4.5 เพื่อนเก่า เพื่อนใหม่

## ลำดับและสาระสำคัญของกิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดในโรงเรียน

### ครั้งที่ 1 สัญญาใจ (ผู้ปกครองเข้าร่วมด้วย)

กิจกรรมกลุ่มเพื่อให้ผู้ปกครอง นักเรียน และครู ร่วมมือกันในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ยาบ้าในนักเรียน

### ครั้งที่ 2 ต้นไม้แห่งชีวิต

กิจกรรมกลุ่มเพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเองจากก่อนที่จะเข้าและหลังจากเข้ายา

### ครั้งที่ 3 พิษภัยจากยาบ้า

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าตัวกระตุ้นเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเข้ายา และนักเรียนมีผลกระทบจากการเข้ายาอย่างไร

### ครั้งที่ 4 ตัวกระตุ้นภายนอก

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าตัวกระตุ้นภายนอกมีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียน ทำให้กลับไปเสพยา นักเรียนควรรู้จักประเมินความเสี่ยงที่เกิดจากตัวกระตุ้นภายนอก เพื่อจะได้ป้องกันและหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพยา

### ครั้งที่ 5 ตัวกระตุ้นภายใน

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าตัวกระตุ้นภายในคือภาวะต่างๆ ภายในจิตใจ ซึ่งเป็นสาเหตุกระตุ้นให้นักเรียนกลับไปเสพยา การสามารถจัดการกับตัวกระตุ้นทางอารมณ์ จะช่วยป้องกันไม่ให้นักเรียนกลับไปเสพยา

### ครั้งที่ 6 เทคนิคการหยุดความคิด

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนรู้เทคนิคการหยุดความคิดในรูปแบบต่างๆ เป็นวิธีหนึ่งในการป้องกันและหลีกเลี่ยงจากตัวกระตุ้นและหยุดวงจรการเข้ายา

### ครั้งที่ 7 เส้นทางสู่การเลิกยา

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนสามารถหาวิธีการหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่กระตุ้นให้เกิดความคิดหรืออารมณ์ ที่ทำให้กลับไปเข้ายาซ้ำในแต่ละช่วงของการเข้ายา

## ครั้งที่ 8 ความไว้วางใจ

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าแม่จะเลิกยาได้แล้ว ครอบครัว และเพื่อนๆ ก็อาจจะยังสงสัยว่าเลิกได้จริงหรือไม่ และการสร้างความไว้วางใจเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลา ความไว้วางใจจะกลับคืนมา ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความตั้งใจต่อเนื่องของนักเรียน

## ครั้งที่ 9 บทบาทครอบครัว (ผู้ปกครองเข้าร่วมด้วย)

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ผู้ปกครองและนักเรียนได้ร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหาการใช้ยาของนักเรียนร่วมกัน โดยให้แต่ละฝ่ายมีบทบาทที่ชัดเจน

## ครั้งที่ 10 ลด ละ เลิก พฤติกรรมล่อแหลม

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ และตระหนักถึงพฤติกรรมที่สามารถนำไปสู่การใช้จ่ายซ้ำอีก เพื่อจะได้ลด ละ เลิก พฤติกรรมเหล่านั้น

## ครั้งที่ 11 การใช้เวลาว่าง

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนใช้เวลาที่นอกเหนือจากภาระกิจประจำวันและการเรียน เลือกทำกิจกรรมต่างๆ ที่สนใจ เพื่อนักเรียนจะไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปอย่างไร้คุณค่าและประโยชน์ และอาจนำไปสู่การใช้จ่ายซ้ำอีก

## ครั้งที่ 12 พัฒนาการตนเองด้านการเรียน

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าการรับผิดชอบตนเองในด้านการเรียน จะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น และเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีผลในการลดปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้กลับไปใช้ยาซ้ำ

## ครั้งที่ 13 ทักษะการตัดสินใจ

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะสถานการณ์ที่จะนำไปสู่การใช้จ่ายซ้ำอีก

## ครั้งที่ 14 ทักษะการปฏิเสธ

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนมีทักษะปฏิเสธการชวนของกลุ่มเพื่อนเมื่อพบว่าสถานการณ์นั้นมีความเสี่ยงต่อการกลับไปใช้ยาซ้ำได้ โดยยังสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้

## ครั้งที่ 15 เพื่อนเก่า เพื่อนใหม่

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจจุดเด่น และจุดด้อยของตนเองในการคบเพื่อน รู้จักเลือกและสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่

### ครั้งที่ 16 เป้าหมายชีวิต (ผู้ปกครองเข้าร่วมด้วย)

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองร่วมกันกำหนดเป้าหมายในชีวิตนักเรียนและหาแนวทางที่จะไปถึงเป้าหมาย เพื่อให้ นักเรียนมีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความกระตือรือร้นและแรงจูงใจ

### ครั้งที่ 17 ติดตามผล

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ นักเรียนในกลุ่มทุกคนมีความสัมพันธ์ที่ต่อเนื่อง ช่วยเหลือกันและกันได้เมื่อต้องการ เหมือนที่ได้เรียนรู้มาด้วยกัน และครูจะได้ติดตามและประเมินผลการช่วยเหลือที่เกิดขึ้น

## แผนใบ 1

- ความเป็นมา
- รูปแบบ
- องค์ความรู้
- ลำดับและสาระสำคัญ

## แผนใบ 2

- ครั้งที่ 1 สัญญาใจ \*
- ครั้งที่ 2 ต้นไม้แห่งชีวิต
- ครั้งที่ 3 พิษภัยจากยาบ้า
- ครั้งที่ 4 ตัวกระตุ้นภายนอก
- ครั้งที่ 5 ตัวกระตุ้นภายใน
- ครั้งที่ 6 การหยุดความคิด
- ครั้งที่ 7 เส้นทางสู่การเลิกยา
- ครั้งที่ 8 ความไว้วางใจ
- ครั้งที่ 9 บทบาทครอบครัว \*

## แผนใบ 3

- ครั้งที่ 10 ลด ละ เลิก พฤติกรรมล่อแหลม
- ครั้งที่ 11 การใช้เวลาว่าง
- ครั้งที่ 12 พัฒนาการตนเองด้านการเรียน
- ครั้งที่ 13 ทักษะการตัดสินใจ
- ครั้งที่ 14 ทักษะการปฏิเสธ
- ครั้งที่ 15 เพื่อนเก่า เพื่อนใหม่
- ครั้งที่ 16 เป้าหมายชีวิต \*
- ครั้งที่ 17 ติดตามผล

## ใบความรู้สำหรับวิทยากร

### แผนการสอนเรื่อง ภาพรวมการทำกลุ่มจิตสังคัมบำบัดนักเรียนที่มีพฤติกรรม เสพยาบ้าในโรงเรียน (ไตรคมบำบัด)

แนวทางให้การสนับสนุนโรงเรียนที่เริ่มทำกิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

1. การให้ความช่วยเหลือเรื่องข้อมูลทางวิชาการ ได้แก่ตัวอย่างแบบคู่มือการทำกิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดในโรงเรียน ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด การบำบัดและการช่วยเหลือกับผู้ใช้สารเสพติดในแบบอื่นๆ และความรู้เชิงจิตวิทยา หรือสังคมศาสตร์ด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้เสพยาเสพติด เป็นต้น

2. การให้ความช่วยเหลือด้านเครือข่าย ได้แก่ วิธีปฏิบัติในการส่งต่อ แหล่งที่สามารถส่งต่อได้ แนวทางในการจัดการประชุมปรึกษาหารือที่มีการทำกิจกรรมกลุ่มต่างโรงเรียน ประสานงานระหว่างผู้ที่มีประสบการณ์ในการเริ่มต้นทำกับครูที่กำลังจะทำ เป็นต้น

3. การให้การปรึกษาทางจิตใจ เพื่อครูประสบกับปัญหา หรือมีความเครียดการให้คำแนะนำในการคัดเลือกทีม หรือปัญหาชีวิตส่วนตัวที่มีผลกระทบกับการทำงาน เป็นต้น

## แผนการสอน

### เรื่อง กิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดและสาธิตการทำกิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดในโรงเรียน เวลา 3 ชั่วโมง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการทำกลุ่มบำบัดทั่วไป และกิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดในโรงเรียน
2. สามารถวิเคราะห์กิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดสำหรับนักเรียนที่ใช้ยาเสพติด ตามโปรแกรมจิตสังคัมบำบัดในโรงเรียนได้

#### สาระสำคัญ

การจัดกิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัด สำหรับนักเรียนที่ใช้ยาเสพติดตามโปรแกรมจิตสังคัมบำบัด ผู้บำบัดต้องเข้าใจบทบาทผู้นำกลุ่มและเทคนิคการให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ขั้นรัฐัดเห็นจริง</b> <b>ประสบการณ์</b> กลุ่มใหญ่ 5 นาที	- วิทยากรถามผู้รับการอบรม “ใครเคยอบรมเกี่ยวกับการทำกลุ่ม/สามารถทำกลุ่มได้บ้างเคยมีประสบการณ์ในการทำกลุ่มประเภทใด”	
<b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 1 ชั่วโมง	- วิทยากรบรรยาย การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและกิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัด  - ให้ดูวิดีโอทัศน์การทำกิจกรรมกลุ่ม โดยที่วิทยากรเน้นย้ำให้ผู้รับการอบรมตั้งใจดูกระบวนการทำกลุ่ม เพื่อวิเคราะห์กระบวนการว่าเป็นไปตามขั้นตอนหรือไม่อย่างไร	- ใบความรู้ (การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและกลุ่มจิตสังคัมบำบัด)  - วิดีทัศน์ เรื่อง การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อจัดการกับตัวกระตุ้น (20 นาที) หรือใช้วิดีโอทัศน์ที่ปรับปรุงใหม่ของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต



องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>สะท้อนความคิด/ อภิปราย</b> กลุ่มย่อย 4-5 คน	- แบ่งกลุ่มย่อย 4-5 คน เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมวิเคราะห์วิดีโอทัศน์ตามประเด็นในใบงาน	- ใบงาน 1
<b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 25 นาที	- ผู้แทนกลุ่มนำเสนอ - วิทยากรสรุปการวิเคราะห์เทคนิคในการทำกลุ่ม และบรรยายบทบาทผู้นำกลุ่ม	- ใบความรู้ 2 (บทบาทผู้นำกลุ่ม)
<b>ประยุกต์แนวคิด</b> กลุ่มย่อย 4-5 คน 20 นาที	- แบ่งกลุ่มย่อย 4-5 คน วิเคราะห์เกี่ยวกับบทบาทของผู้นำกลุ่ม ข้อดี และข้อควรแก้ไขจากวิดีโอทัศน์	- ใบงาน 2
<b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 20 นาที	- ผู้แทนกลุ่มนำเสนอ - วิทยากรสรุป	

### สื่อ/อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์
2. ใบความรู้ 1
3. ใบความรู้ 2
4. ใบงาน 1
5. ใบงาน 2

**ประเมินผล** ผลสรุปจากใบงาน

## ใบความรู้ 1

### เรื่อง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและกลุ่มจิตสังคมนำบัด (แผนการสอนเรื่อง กิจกรรมกลุ่มจิตสังคมนำบัดและ สาธิตการทำกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมนำบัด)

#### การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling Psychology)

คือกระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอาศัยการสื่อสารแบบสองทางระหว่างบุคคลหนึ่งในฐานะผู้ให้การปรึกษาซึ่งทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้อีกฝ่ายหนึ่งซึ่งเป็นผู้รับการปรึกษาได้ค้นหา ตลอดจนเข้าใจถึงสิ่งที่ปัญหาและแสวงหาหนทางแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง

#### การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ( Group Counseling)

เป็นกระบวนการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยมีผู้นำกลุ่ม (Group leader) มีหน้าที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับ อบอุ่น มีความไว้วางใจและเข้าใจ ซึ่งกันและกัน โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรัก หักสนะของตน กล่าวที่จะเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นและค้นหาสิ่งที่เป็นประเด็นข้อขัดแย้งของตน เพื่อการเข้าใจตนเองและสามารถนำศักยภาพในตนเองที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างเต็มที่

#### ประโยชน์ของการปรึกษาแบบกลุ่ม

การปรึกษาแบบกลุ่มก่อให้เกิดประโยชน์ในเบื้องต้นดังนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคลเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีต่อตนเองและผู้อื่น
2. ช่วยให้ผู้สมาชิกได้มีโอกาสในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและเรียนรู้ทักษะทางสังคม
3. ช่วยให้ผู้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนการรับรู้ซึ่งกันและกันและรับรู้ถึงประโยชน์ของการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่ม

#### การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่างจากการพูดคุยคือ

1. มีความรับผิดชอบร่วมกัน เมื่อกลุ่มมีความไว้วางใจ มีเป้าหมายร่วมกันจะนำไปสู่การช่วยให้เข้าใจปัญหาของแต่ละคน กลุ่มยังให้โอกาสในการระบายความรู้สึกในทุกด้าน แม้กระทั่งกลุ่มบอกทางเลือกเพื่อให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบในการแก้ปัญหาของตน

2. มีขั้นตอน คือ
  - ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ
  - ขั้นที่ 2 สำรวจและทำความเข้าใจปัญหาซึ่งใช้เทคนิคต่างๆ เช่น การ ฟัง การถาม การสรุปความ การสะท้อนความรู้สึก เป็นต้น
  - ขั้นที่ 3 เข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหาและความต้องการ
  - ขั้นที่ 4 วางแผนการแก้ปัญหา
  - ขั้นที่ 5 ยุติกระบวนการ

## ประโยชน์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มให้ประโยชน์ได้ดีกว่ารายบุคคล โดยที่ผู้รับการปรึกษาในกลุ่มจะได้รับ และแสดงออกได้ด้วยคือ

### ◆ หัวใจ

1. **การยอมรับ** ผู้นำกลุ่มต้องทำให้บรรยากาศของการยอมรับเกิดขึ้นและเกิดการเป็นมิตรกัน คือ ทุกคนสามารถที่จะพูดได้ ทุกคนไม่มีความรู้สึกว่าจะไม่กล้าที่จะพูด ผู้นำกลุ่มต้องเตรียมกลุ่มให้เกิดการยอมรับให้ได้ ให้ทุกๆ คนได้มีโอกาสพูด ช่วยให้คนที่ยังพูดไม่รู้เรื่องแต่ยังมีความสามารถแล้ว จับประเด็น บอกเขาได้ ทำให้เกิดบรรยากาศของการยอมรับขึ้น

2. **บรรยากาศของการสนับสนุนซึ่งกันและกัน** การช่วยเหลือกันการเสียสละกันในกลุ่มโดยธรรมชาติของคนเราเป็นสิ่งมีชีวิตที่ต้องพึ่งสังคม ดังนั้นเราจะมีบางอย่างที่เห็นอกเห็นใจช่วยเหลือคนที่อ่อนแอกว่าทำให้เกิดความเป็นพวกเดียวกันคือความเหนียวแน่น (Cohesiveness) สิ่งที่ผู้นำกลุ่มสอนไปไม่เท่ากับที่สมาชิกสอนกันเอง โดยที่อยู่บนพื้นฐานของความเห็นอกเห็นใจกันแล้วเขาจะรับรู้ซึ่งกันและกันว่า ควรจะยอมรับมากกว่าการบังคับมาจากปากครูหรือผู้ช่วยเหลือ ผู้นำกลุ่มต้องทำให้ความเหนียวแน่นนี้ให้เกิดเป็นประโยชน์ในการเป็นศูนย์กลางของการรับการช่วยเหลือผู้นำกลุ่มต้องเป็นตัวอย่างให้ชัดเจนตรงนั้น เช่นถ้ามีอะไรที่เข้มขึ้นมาตรงนั้นให้มุ่งไปตรงนั้นจะทำให้ทุกคนใช้ความเหนียวแน่นได้อย่างดีที่สุด เกิดประโยชน์สูงสุดกับกลุ่ม

3. **การบ่มเพาะความหวัง** ผู้นำกลุ่มจะต้องบ่มเพาะความหวังขึ้นมาในกลุ่มให้เห็นปัญหาของอีกคนหนึ่งใหญ่แล้วเห็นปัญหาของอีกคนหนึ่งเล็กความหวังจะขึ้นมาทำให้เห็นหนทางหรือปัญหาที่ใหญ่กว่าเห็นปัญหาในแง่มุมที่ต่างกัน ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างความหวังขึ้นมาให้เกิดขึ้นในจิตใจเขาเวลาเข้ากลุ่มให้เห็นวัตถุประสงค์หรือเห็นประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม เพราะถ้าเขาไม่เกิดความหวังในการเข้ากลุ่ม เขาก็อาจคิดได้ว่า “เดี๋ยวมันก็เหมือนเดิม” “เดี๋ยวก็กลับไปใช้อีก” เพราะฉะนั้นประเด็นไหนที่อ่อนไหวของเขาจะต้องพูดเนื่องจากเกี่ยวข้องกับความหวังของเขา ความหวังจะเป็นตัวหล่อเลี้ยงให้กลุ่มได้ดำเนินต่อไป

## ◆ ปัญญา

4. **ปัญญา** คือการเปรียบเทียบปัญหาของคนอื่นกับปัญหาของตนเองให้เขากลับมา ที่ตนเอง โดยกระตุ้นให้เขาเปรียบเทียบกับตนเองให้ได้ให้เขาพูดเรื่องของตนเองในประเด็นเดียวกันนั้นไม่ว่าจะใหญ่กว่าหรือเล็กกว่า ซึ่งจะไม่เท่ากันอยู่แล้วและบริบทต่างกันด้วยผู้นำกลุ่มต้องทำให้เขาเข้าใจและตระหนัก ในปัญหาของเขามากยิ่งขึ้น ความภูมิใจหรือไม่ก็เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่จะทำให้ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินกลุ่มต่อไปกับเขา

5. **การเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Universalization)** คือความรู้สึกว่าปัญหาของทุกคนสามารถเกิด กับทุกคนได้ เขาไม่ใช่คนที่โชคร้ายที่สุดเขาไม่ใช่คนที่แย่ที่สุดเขาไม่ใช่คนๆ เดียวที่เป็นเอกลักษณ์ ซึ่งตรงนี้ จะต้องทำให้เกิดขึ้นและด้วยพลังของกลุ่มมันจะเกิดขึ้นอยู่แล้ว ปัญหาที่เกิดขึ้นของสมาชิกคนใดคนหนึ่งนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นกับเขาเพียงคนเดียวแต่เกิดขึ้นกับใครก็ได้ทั้งในเรื่องเวลาบุคคลและสถานที่ แต่ก็คือประเด็น เดียวกันทำไมต้องนั่งจมกับปัญหาทำไมต้องรู้สึกว่าเป็นปัญหาที่จะจัดการกับมันตรงนี้จะเกิดขึ้นใน ปฏิกริยาของกลุ่ม และผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างให้เกิดขึ้นด้วย คำถามจะเป็นตัวสำคัญที่จะช่วยให้เขาคิด “มาถึงตรงนี้แล้วคิดอย่างไรกับปัญหาของตัวเองบ้าง” “เมื่อฟังของเพื่อนจะพูดอย่างไรกับเพื่อนในปัญหา เรื่องนี้” ผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นและตามประเด็นให้ทันและที่ลึกซึ้งกว่าในเรื่องของปัญญาคือจุดประกายที่ เกิดขึ้นมาในจิตใจของเขาคือการแยกตัวของเขาคือความรู้สึก Universalization จะต่อต้านการแยกตัว (Isolation) ผู้ติดยาเสพติดโดยส่วนมากเวลาเกิดปัญหาแล้วจะแยกตัวไปทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองจัดการเอง แล้วคิดว่าปัญหาของตนก็เป็นอย่างนี้แหละแล้วก็ประชด เพราะฉะนั้นถ้าเขาเกิดประเด็นนี้ขึ้นมาจะ เกี่ยวข้องกับการแยกตัว ผู้นำกลุ่มต้องย้ำให้เห็นว่าจริงๆ แล้วถ้าอยู่คนเดียวก็ไม่น่าถึง Universalization ต้องพูดต้องคุยต้องหาวิธีแก้ปัญหาลงมืออยู่ด้วยกันเป็นเรื่องสำคัญ

6. **จะมีการนำปัญหาใหม่ๆ ขึ้นมาแล้วมีการทำความเข้าใจมีการวิเคราะห์** บางคนไม่เคยที่จะวิเคราะห์ปัญหาของตนเองว่ามันเป็นอย่างไรแต่บางคน 30 เทียวแล้วมีประสบการณ์คือดักทุกอย่างที่จะแก้ตัวว่าทำไมกลับไปเสพอีก แต่สุดท้ายมันก็แค่เป็นตัวกระตุ้นตัวหนึ่งเท่านั้นเอง ดังนั้นประสบการณ์ ของคนอื่นก็จะสอนให้คนมีปัญญามากขึ้น วิเคราะห์เข้าใจมากขึ้นแล้วก็คิดคำแก้ตัวบางอย่างโดยที่ผู้นำ กลุ่มไม่ต้องบอกว่ามันผิดหรือถูกหรือใช่หรือไม่ใช่ กลุ่มจะเป็นตัวบอกเองว่า “เฮ้ย ! เหมือนกันแหละสุดท้าย ก็ไปเสพ” ก็อ้อกันขึ้นมาทันทีเถียงไม่ได้

## ◆ การดำเนินชีวิต/วิถีทางดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา

7. Reality Testing ในเชิงมิติทางสังคม เมื่อบางคนคิดว่าเสพยาแล้วหลอหรือบางคนฉลาดขึ้นหรือมากกว่านั้นก็คือบางคนคิดว่าถ้าเสพยาแล้วเข้าสังคมได้ดีขึ้น เพราะว่าเขาขาดอะไรบางอย่างแล้วไม่รู้ว่าจริงๆ แล้วมันคืออะไร ในกลุ่มสมาชิกคนอื่นจะเป็นคนบอกไม่ใช่ผู้นำกลุ่มบอกคนเดียว มิติทางสังคมจะเกิดขึ้นจึงต้องคอยเช็คความมั่นใจหรือเปล่าหรือว่าถ้าทั้งกลุ่มเข้าใจไปอย่างนั้นหมดเลยซึ่งจะเกี่ยวข้องกับ Socialization technique คือคนๆ นั้นจะเริ่มเข้ากลุ่มกับคนอื่นได้มากขึ้น รับรู้ตนเองได้มากขึ้นว่าทำไมต้องโดดเดี่ยวแล้วมีผลกระทบต่อไปข้างหน้าแล้วจะเกี่ยวข้องกับ Existential คือการเกิดขึ้นของมิติทางสังคมและดำเนินต่อไปเป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

8. การ Ventilation จะมีพลังมากในสิ่งที่กล้าพูดซึ่งถ้าอยู่กับผู้นำกลุ่มคนเดียว อาจจะไม่กล้าก็ได้และจะเป็นการดียิ่งสำหรับคนที่ติดแล้วและเลิกได้จะมาช่วยได้ทำให้เขาได้มีโอกาสระบายความรู้สึกออกมาได้มีโอกาสพูด ซึ่งไม่ได้พูดกับผู้นำกลุ่มคนเดียวแต่ได้พูดกับคนที่เขาไว้วางใจทั้งกลุ่ม

9. มิติทางสังคมทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์เขาจะได้กล้าแสดงออกในสิ่งที่ไม่เคยทำในกลุ่มแล้วได้ลองพฤติกรรมนี้ในกลุ่ม แล้วทำให้เขาเกิดความมั่นใจและกล้าเปิดเผยตนเองกล้าให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิกคนอื่นได้ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันยิ่งขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงต้องทำให้กลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกให้ได้

## กลุ่มจิตสังคมบำบัด

### ความหมายของกลุ่มบำบัด

กลุ่มบำบัดเป็นการรักษาผู้ป่วยโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่ดำเนินการโดยผู้รักษาที่ได้รับการฝึกอบรมมาอย่างดี เพื่อช่วยสมาชิกกลุ่มเรียนรู้ ส่งอิทธิพลและเปลี่ยนแปลงซึ่งกันและกัน จากความหมายนี้ จะเห็นได้ว่าไม่ว่าผู้รักษาจะใช้ทฤษฎี เทคนิค หรือวิธีการใด สิ่งสำคัญก็คือการใช้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

### ชนิดของกลุ่มบำบัด

กลุ่มบำบัดอาจแบ่งได้หลายวิธี ดังนี้

#### 1) แบ่งตามระดับการรักษา

1.1 ระดับประคับประคอง (supportive group therapy) เป็นกลุ่มที่มุ่งให้ผู้ป่วยปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม จากพื้นฐานที่มีอยู่มากกว่าเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ

1.2 ระดับปรับการเรียนรู้ใหม่ (re-educative group therapy) เน้นให้ผู้ป่วยเรียนรู้ที่จะปรับตัวใหม่ โดยวิธีที่ตรงและผู้บำบัดเป็นฝ่ายกระทำ จิตสังคมบำบัดแบบผู้ป่วยนอกอยู่ในกลุ่มนี้

1.3 ระดับเข้าใจหยั่งรู้ตนเอง (insight group therapy) เน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างภายในจิตใจ โดยให้ผู้ป่วยแสดงตัวตนออกมาให้มากที่สุด

#### 2) แบ่งตามสมาชิกกลุ่ม

2.1 กลุ่มปิด (closed group) เป็นกลุ่มที่ดำเนินตั้งแต่ต้นจนจบการรักษาโดยสมาชิกกลุ่มเดิม เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งของกระบวนการกลุ่ม จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

2.2 กลุ่มเปิด (open group) เป็นกลุ่มที่ดำเนินไปตลอดการรักษา โดยมีสมาชิกที่เปิดกว้าง (แต่จำกัดจำนวน) โดยสมาชิกจะเข้าออกในแต่ละครั้งไปตามปัจจัยต่างๆ กระบวนการกลุ่มจะเน้นในแต่ละครั้ง ร่วมกับการได้มากกลุ่มหลายครั้ง (มากกว่าความต่อเนื่อง)

ในลักษณะเช่นนี้ กลุ่มจิตสังคมบำบัดแบบผู้ป่วยนอกจะเป็นแบบผสม คือเป็นกลุ่มกึ่งปิดที่ให้ผู้รักษาอยู่เรียนรู้ร่วมกันตั้งแต่ต้นจนจบแต่มีการเปิดรับสมาชิกใหม่เข้ามาในตลอดการรักษา

#### 3) แบ่งตามกระบวนการกลุ่ม

3.1 กระบวนการกลุ่มแบบปลายเปิด (open end non structure group) เป็นการดำเนินกลุ่มที่ไม่มีโครงสร้างของเนื้อหากิจกรรมแต่อาศัยปัญหาของสมาชิกนำไปสู่การเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงร่วมกัน

3.2 กระบวนการกลุ่มแบบปลายปิด (closed and structure group) เป็นการดำเนินกลุ่มโดยมีโครงสร้างเนื้อหาที่ชัดเจน ในแต่ละครั้งจะมีวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมที่ได้รับการออกแบบและศึกษามาแล้วว่าเหมาะกับผู้ป่วยกลุ่มนั้นๆ ซึ่งกลุ่มในจิตสังคมบำบัดแบบผู้ป่วยนอกก็จัดอยู่ในประเภทนี้

กล่าวโดยสรุปแล้ว จิตสังคมบำบัดเป็นรูปแบบการบำบัดรักษาที่ผสมผสานการบำบัดรายบุคคล เข้ากับการบำบัดครอบครัวและกลุ่มบำบัด โดยมีกลุ่มบำบัดเป็นองค์ประกอบหลัก กลุ่มบำบัดในจิตสังคมบำบัดจะเป็นกลุ่มกึ่งปิดโดยมีโครงสร้างกระบวนการกลุ่มชัดเจน เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้ปรับการเรียนรู้ใหม่จนผู้ป่วยสามารถจัดการกับตนเองและสิ่งแวดล้อมให้ห่างจากการติดยาเสพติดได้

## ปัจจัยให้เกิดการบำบัด

ในกระบวนการกลุ่มจะเกิดลักษณะที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือ

1) ความผูกพันภายในกลุ่ม เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้รักษา แบ่งเป็น

1.1 ความผูกพันแน่น (cohesive) เป็นความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันในอันที่จะทำงานร่วมกันและรับผิดชอบซึ่งกันและกัน เพื่อบรรลุเป้าหมาย แม้จะต่างมีความคับข้องใจบ้างก็ยินยอมเพื่อการอยู่รวมกลุ่ม ความผูกพันถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดอันหนึ่งของกลุ่มบำบัด ยิ่งกลุ่มมีความผูกพันแน่นมาก ความสำเร็จก็ยิ่งสูง เพราะสมาชิกจะพร้อมรับปัจจัยอื่นๆ ที่ช่วยให้เกิดการรักษา

1.2 การถ่ายโอนความรู้สึก (transference) เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับสมาชิกอื่นหรือกับผู้รักษา ที่เกินไปกว่าที่ควรจะเป็น เพราะผู้ป่วยไปเชื่อมโยงกับภูมิหลังของตนเองโดยไม่รู้ตัว (จิตใต้สำนึก) ในกลุ่มบำบัดส่วนใหญ่ รวมทั้งกลุ่มในจิตสังคมบำบัดแบบผู้ป่วยนอกจะไม่สนใจเมื่อความรู้สึกนี้เกิดขึ้น แต่จะมุ่งเน้นว่าเป็นความสัมพันธ์ที่ดี ถ้าการถ่ายโอนความรู้สึกเป็นด้านบวก หากการถ่ายโอนความรู้สึกออกเป็นอารมณ์ทางลบ ผู้รักษาก็จะอธิบายหรือให้สมาชิกกลุ่มช่วยอธิบายให้ผู้ป่วยกลับมาอยู่ในขอบเขตความเป็นจริง

2) การเรียนรู้ระหว่างสมาชิก

2.1 การเรียนรู้สัมพันธภาพเกิดจากความสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกเรียนรู้ว่าจะปฏิบัติตัวกับผู้อื่นอย่างไร และพัฒนาทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่น

2.2 การเรียนรู้ความจริงของชีวิต (Universality) ในกลุ่มผู้ป่วยจะได้เรียนรู้ว่า ไม่ใช่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหา บุคคลอื่นๆ ก็ต้องต่อสู้กับปัญหาที่คล้ายคลึงกัน การที่ผู้ป่วยสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันได้โดยอิสระโดยไม่ถูกจำกัดว่าเป็นคนป่วย จัดว่าเป็นความต้องการและปัจจัยสำคัญของการรักษาแบบกลุ่ม

2.3 การเลียนแบบ (Identification) ในกลุ่มผู้ป่วยจะมีต้นแบบที่หลากหลาย นอกจากผู้บำบัด ในการที่จะเลียนแบบ ทั้งในระดับที่รู้ตัวและที่เป็นไปโดยจิตใต้สำนึก

2.4 การแนะนำ โดยเฉพาะจากประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มเองจะช่วยให้ผู้ป่วยแก้ปัญหาได้ดีขึ้น

3) การระบายความรู้สึก กลุ่มบำบัดแต่ละประเภทจะมีระดับของการยอมให้เกิดการระบายความรู้สึกและใช้ประโยชน์จากการระบายความรู้สึกที่แตกต่างกัน สำหรับในจิตสังคมบำบัดแล้ว ผู้รักษาจะดำเนินการไม่ให้เกิดอารมณ์ที่มากหรือรุนแรง เพราะจะทำให้ผู้ป่วยหลายคนเกิดอารมณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นภายใน อันนำไปสู่ความคิดอยากยาได้

4) ปัจจัยอื่น ๆ เช่น การเสียสละได้ช่วยคิดถึงปัญหาผู้อื่น และช่วยกันแก้ไขปัญหาและความหวังจากการที่เห็นผู้อื่นดีขึ้น หรือสามารถแก้ไขปัญหาก็ได้

### การสร้างกระบวนการกลุ่ม

กลุ่มบำบัดที่จะเกิดปัจจัยให้เกิดการบำบัดได้นั้น บทบาทสำคัญของผู้รักษาและมักจะเป็นปัญหาสำคัญสำหรับผู้เริ่มทำกลุ่มบำบัดก็คือ การสร้างกระบวนการกลุ่มให้เกิดขึ้น นพ.ปราโมทย์ เชาวศิลาปี ได้สรุปเทคนิคง่าย ๆ ไว้ 2 ประการ อย่างน่าสนใจยิ่งสำหรับผู้บำบัดใหม่ คือ

1) ให้สมาชิกเริ่มสนทนาจากความคิดไปสู่ความรู้สึก แม้ว่าปัจจัยให้เกิดการบำบัดส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึก แต่ความรู้สึกเป็นสิ่งที่แสดงออกได้ยากกว่า จนกว่าจะมีความคุ้นเคยและความไว้วางใจ ดังนั้นในโปรแกรมจิตสังคมบำบัดแบบผู้ป่วยนอก กิจกรรมกลุ่มมักจะเริ่มจากความคิดก่อน แล้วค่อยๆ ไปสู่การแลกเปลี่ยนความรู้สึก เช่น เริ่มจากในสังคม เราดื่มสุรากันในโอกาสใดบ้าง แล้วค่อยมาพูดว่าเคยดื่มสุราในเวลาไม่สบายใจอย่างไรบ้าง ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกดีกับที่จะพูดถึงความรู้สึกของตนเอง ความรู้สึกในกลุ่มจิตสังคมบำบัดนี้จะเน้นในเรื่องที่เกี่ยวกับการเสพยาและหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสัมพันธภาพที่ลึกหรืออดีตในวัยเด็ก

2) เริ่มจากบุคคลคนหนึ่งไปสู่ความเห็นของกลุ่ม การที่กลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์กันในเรื่องใด จะต้องมีผู้เริ่มก่อน ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้บำบัดที่จะกระตุ้นให้มีบุคคลแรกในการออกความคิดเห็นในเรื่องหนึ่ง แล้วสนับสนุนให้สมาชิกอื่นๆ ร่วมออกความคิดเห็น โดยกระจายการมีส่วนร่วมทั้งในการเริ่มและการร่วมแสดงความคิดเห็นไปให้ทั่วถึง

วิธีการทั้ง 2 ประการนี้ ใช้ในการบำบัดกลุ่มทุกประเภท และเป็นข้อแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับกลุ่มบำบัดในจิตสังคมบำบัดแบบผู้ป่วยนอก



## ใบความรู้ 2

### เรื่อง บทบาทผู้นำกลุ่มในกลุ่มจิตสังคัมบำบัด

(แผนการสอนเรื่อง กิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดและสาธิตการทำกิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัด)

#### บทบาทผู้นำกลุ่มในกลุ่มจิตสังคัมบำบัด

ผู้นำบำบัดซึ่งอยู่ในฐานะผู้นำกลุ่มต้องมีประสบการณ์ในการให้การปรึกษา เพื่อจะได้มีทักษะพื้นฐานในการให้การปรึกษารายบุคคล และมีเจตคติที่เหมาะสมโดยเฉพาะการไม่มีอคติ ส่วนผู้ช่วยผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นผู้ติดยาที่ประสบความสำเร็จในการเลิกยาอย่างถาวร มีบทบาทสำคัญในการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อเสนอประสบการณ์ของตนเองกับกลุ่ม โดยเฉพาะในประเด็นที่ยากหรือมีความเห็นที่ต่างกัน ทั้งนี้ผู้ช่วยจะต้องได้รับการฝึกใช้คำพูดที่จะแสดงออกว่าเป็นความคิดเห็นของตน โดยเริ่มต้นประโยคว่า “ฉัน.....”

ผู้นำกลุ่มจิตสังคัมบำบัดที่ดีควรมีคุณสมบัติ ดังนี้

#### ความรู้

1. ต้องมีความรู้เรื่องยาเสพติด ผลของการเสพติด โรคสมองติดยา พฤติกรรมติดยาและเลิกยา
2. ต้องรู้ว่าในการดำเนินกลุ่มแต่ละครั้งนี้มีวัตถุประสงค์อะไร เป้าหมายของกลุ่มคือ อะไร

#### ทัศนคติ

1. มีความเชื่อมั่นในวิธีการบำบัดของตนเอง เพราะถ้าหัวใจของผู้นำกลุ่มมีความศรัทธาในสิ่งที่ทำ จะส่งผลถึงการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มหรือผู้รับการบำบัดด้วย
2. มีความเชื่อมั่นในผู้ใช้ยาหรือผู้ติดยาว่าเขาจะเปลี่ยนแปลงตนเองได้ เพราะความเชื่อมั่นดังกล่าวเป็นหัวใจสำคัญของผู้นำกลุ่มว่าพร้อมที่จะช่วยเหลือ และเปิดโอกาสให้เขาอย่างเต็มที่ แม้ว่าผู้เสพยาจะทำให้เราไม่แน่ใจเพราะไม่สม่ำเสมอในการเข้าร่วมกลุ่ม แต่ผู้นำกลุ่มต้องไม่ด่วนสรุปว่าเขาเป็นคนเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาไม่ได้ เพราะการขาดกลุ่มอาจเกิดจากสาเหตุหลายๆ อย่างประกอบกัน หรือแม้แต่อาจจะเป็นเพราะประสิทธิภาพการนำกลุ่มของผู้นำกลุ่มก็ได้
3. มีความอดทน เมื่อเกิดปัญหาต้องไม่รู้สึกเสียความมั่นใจ และสร้างกำลังใจตนเองในการแก้ปัญหาและดำเนินกลุ่มต่อไป
4. มีความยืดหยุ่น ผู้นำกลุ่มต้องเข้าใจว่าวิธีการไม่สำคัญ แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่รู้ว่าแต่ละวิธีการมีประโยชน์อย่างไร แล้วนำมาเสริมกัน และต้องมีความยืดหยุ่นด้วยว่าเกิดอะไรขึ้นในกระแกลุ่มขณะนั้น และจัดการกับสถานการณ์นั้นตามจริงให้มากที่สุด

## ทักษะ

1. การกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มพูด เช่น การถามคำถามหรือยกประเด็น แม้กระทั่งการกระตุ้นให้สมาชิกพูดและการเชื่อมโยงประโยคให้อยู่ในหัวข้อที่พูดคุยของกลุ่ม
2. การเสริมเมื่อสมาชิกยังขาดตกบกพร่องในสิ่งที่ยังไม่พูด แต่ต้องเสริมในบริบทคำพูดของเขา
3. การสรุปประเด็นให้กับสมาชิกและสรุปบรรยากาศในกลุ่ม ซึ่งประเด็นตรงนี้สอนเขาได้มากกว่าความรู้หรือข้อมูล ทำให้สมาชิกรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นบ้างที่เป็นมิติทางสังคม

## บทบาทของผู้นำกลุ่มที่สำคัญ มีดังนี้

1. ให้การสนทนาแบบง่าย ๆ และส่งเสริมให้กลุ่มอภิปราย โดยผู้นำกลุ่มต้องแน่ใจว่าเนื้อหาสำคัญเกี่ยวข้องกับหัวข้อที่พูด อย่าให้พูดนอกเรื่อง
2. ทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกว่าการกลุ่มมีประโยชน์ และคอยชี้แนะในทางที่ดี
3. กระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้พูด และแสดงความคิดเห็น โดยเน้นคนที่มีปัญหาหรือคนที่ไม่ค่อยออกความเห็นในกลุ่ม
4. ให้ความสนใจกลุ่ม และสามารถควบคุมกลุ่มได้ ไม่ว่าจะสมาชิกจะพูดมาก เอะอะ อ่อนเพลีย เชื่องช้า หรือเศร้า ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างความกระตือรือร้นกับสมาชิกที่แสดงออกน้อย และต้องรู้จักควบคุมสมาชิกที่ใช้อารมณ์ ชัดแจ้งหวัะสมาชิกที่คุยกันเองและอย่าปล่อยให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งผูกขาดการพูดคนเดียว
5. ให้ความสนใจสมาชิกในกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน ไม่แสดงความชอบสมาชิกคนใด คนหนึ่งมากเกินไป
6. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม
7. หมั่นทบทวนว่า การเลิกยาเสพติดได้ คือ ความสำเร็จของตนเอง โดยได้แรงสนับสนุนและส่งเสริมจากสมาชิกในกลุ่ม การเลิกเพื่อตัวเองสามารถช่วยป้องกันการกลับไปใช้ยาซ้ำตามผู้อื่น

## ใบงาน 1

เทคนิคในการทำกลุ่ม	มี	ไม่มี	ข้อเสนอแนะ
1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม			
2. ให้สมาชิกเล่าถึงประสบการณ์ตัวกระตุ้นภายนอก-ภายในที่ทำให้อยากเสพยา			
3. สนับสนุนให้เล่าถึงการปฏิบัติตนต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น			
4. กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม อภิปราย วิธีปฏิบัติ ผลทางบวกและลบ			
5. สนับสนุนให้กลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การจัดการกับตัวกระตุ้นที่ใช้ได้ผล			
6. ให้สมาชิกประเมินสถานการณ์ตัวกระตุ้นที่อาจเกิด ใน 2-3 สัปดาห์ และวิธีการจัดการ			
7. สนับสนุนให้สมาชิกอภิปราย แลกเปลี่ยนและเลือกวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเองและสามารถปฏิบัติได้จริง			

## ใบงาน 2

ให้วิเคราะห์บทบาทของผู้ในกลุ่ม

ข้อดี	ข้อควรแก้ไข	ข้อเสนอแนะ

## แผนการสอน

### เรื่อง เทคนิคการสื่อสารกับผู้ปกครองในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีทักษะการประสานกับผู้ปกครองในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

#### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้ปกครองที่ลูกมีปัญหา
2. เพื่อให้สามารถประเมินปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว
3. เพื่อให้มีทักษะการให้การปรึกษาครอบครัวเบื้องต้น

#### สาระสำคัญ

การดูแลช่วยเหลือนักเรียน จำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครอง ครูแนะแนว จึงควรเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้ปกครอง เมื่อทราบว่าลูกมีปัญหา และมีทักษะการประสาน พูดคุยกับผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>1. <u>ขั้นสร้างความรู้สึก</u></b> <b>ประสบการณ์</b> กลุ่มใหญ่ 15 นาที	วิทยากรถามในกลุ่มใหญ่ 1. ท่านเคยเชิญผู้ปกครองของนักเรียนมาพบเมื่อเด็กมีปัญหาหรือไม่ 2. ผู้ปกครองส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือหรือไม่ 3. ทำทางการแสดงออกของผู้ปกครองเวลามาพบเป็นอย่างไร	

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p><b>สะท้อนความคิด/อภิปราย</b> 10 นาที</p> <p><b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 20 นาที</p>	<p>วิทยากรสุ่มถาม 3-4 คน และถามต่อด้วยคำถาม</p> <p>* ในฐานะที่ตัวท่านเองเป็นผู้ปกครอง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใครบ้างที่เคยถูกครูของลูกเรียกไปพบ</li> <li>- ท่านรู้สึกอย่างไร เมื่อลูกมาบอกว่าครูต้องการพบ</li> <li>- ครูที่ท่านพบเป็นอย่างไรบ้าง</li> <li>- ท่านต้องการให้ครูปฏิบัติอย่างไรต่อท่านในฐานะผู้ปกครอง</li> </ul> <p>วิทยากรสุ่มถาม 3-4 คน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรม 3-4 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงาน 1</li> <li>- วิทยากรสุ่มถาม 3-4 กลุ่ม ถึงผลการอภิปรายและให้กลุ่มที่มีความเห็นแตกต่างเสนอข้อคิดเห็นเพิ่มเติม</li> </ul> <p>วิทยากรสรุป และบรรยายเรื่องการประสานความร่วมมือกับผู้ปกครอง และการให้การปรึกษาครอบครัว</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบงาน 1</li> <li>- ใบความรู้ 1 แนวคิดที่ควรได้</li> <li>- ใบความรู้เรื่องการประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการให้การปรึกษาครอบครัวและวิดีโอสาริต</li> </ul>
<p><b>2. ชั้นลงมือกระทำ</b></p> <p><b>ประยุกต์แนวคิด</b> กลุ่ม 3 คน 30 นาที</p> <p><b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 15 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรม กลุ่มละ 3 คน กล่าวคำทักทายและพูดคุยกับผู้ปกครองในกรณีต่างๆ ตามประเด็นในใบงาน 2</li> <li>- วิทยากรสุ่มให้กลุ่มแสดงสาริต 2-3 กลุ่ม และถามความรู้สึกของผู้แสดงแต่ละบทบาท และบรรยายสรุปเพิ่มเติม ตามแนวคิดที่ควรได้ ตามใบความรู้ 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบงาน 2</li> <li>- ใบความรู้ 2 แนวคิดที่ควรได้</li> </ul>

## ใบงาน 1

แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมกลุ่มละ 3-4 คน อภิปรายตามประเด็นให้ได้ข้อสรุป และหาตัวแทนนำเสนอ  
ในกลุ่มใหญ่

- ♥ ปัจจัยที่ทำให้ผู้ปกครอง ให้ความร่วมมือกับครูในการช่วยเหลือนักเรียน
- ♥ ปัจจัยที่ทำให้ผู้ปกครอง **ไม่** ให้ความร่วมมือกับครูในการช่วยเหลือนักเรียน

## ใบงาน 2

แบ่งกลุ่มย่อย 3 คน ฝึกทักษะ การพบปะพูดคุย กับผู้ปกครองโดยกำหนดให้แต่ละคนเล่นบทบาทสมมติ เป็น A, B และ C ดังนี้

**รอบที่ 1** กรณีผู้ปกครองมาพบครูด้วยความโกรธ ตำหนิครู ตำหนิลูก

A : เป็นครู

B : เป็นผู้ปกครอง

C : เป็นผู้สังเกตการณ์

**รอบที่ 2** กรณีครู เชิญผู้ปกครองมาพบ เพราะนักเรียนในปกครองข่มขู่ และนำสมบัติของเพื่อนมาเป็นของส่วนตัว แต่ผู้ปกครองไม่ทราบว่าลูกมีปัญหา

A : เป็นผู้สังเกตการณ์

B : เป็นครู

C : เป็นผู้ปกครอง

**รอบที่ 3** กรณีที่ผู้ปกครอง รักลูกมาก และพยายามปกป้องว่าลูกของตนเองไม่ได้มีปัญหา แต่จะโทษว่าคนอื่นมีปัญหา (แต่ใช้การโต้แย้งด้วยท่าทางสุภาพ)

A : เป็นผู้ปกครอง

B : เป็นผู้สังเกตการณ์

C : เป็นครู



## ใบความรู้

### แผนการสอนเรื่อง การประสานความร่วมมือกับผู้ปกครอง ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
◇ ปัจจัยที่ทำให้ผู้ปกครองให้ความร่วมมือกับครูในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	<p><b>ด้านตัวครู</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◇ บุคลิกภาพและทักษะการประสานความร่วมมือของครู<ul style="list-style-type: none"><li>- ท่าทาง และคำพูดที่นุ่มนวล เป็นมิตรของครูที่แสดงต่อผู้ปกครอง</li><li>- ความสามารถในการโน้มน้าวจิตใจให้ผู้ปกครอง เห็นถึงความสำคัญและบทบาทของตนเอง ในการช่วยเหลือนักเรียน</li><li>- ความจริงใจ และใส่ใจต่อปัญหาของนักเรียน รวมถึงความตั้งใจจริง และการติดตามดูแลนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ</li></ul></li><li>◇ อคติของครูต่อเด็ก และผู้ปกครอง</li></ul> <p><b>ด้านผู้ปกครอง</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◇ บุคลิกภาพของผู้ปกครอง<ul style="list-style-type: none"><li>ผู้ปกครองบางรายอาจเป็นคนดู ใจร้อน และมีความคิดแบบดั้งเดิม ดังนั้น เมื่อทราบปัญหาของเด็ก มักตำหนิเด็กที่มีความประพฤติไม่ดี เป็นต้นเหตุให้พ่อแม่ถูกตำหนิ และครอบครัวเดือดร้อน</li></ul></li><li>◇ ระดับความรู้ของผู้ปกครอง<ul style="list-style-type: none"><li>ผู้ปกครองที่มีความรู้น้อย อาจไม่เข้าใจความจำเป็นด้านการศึกษาและไม่ให้ความสำคัญด้านการเรียน รวมถึงการดูแลด้านจิตใจของนักเรียน</li></ul></li><li>◇ อาชีพของผู้ปกครอง<ul style="list-style-type: none"><li>ผู้ปกครองที่มีอาชีพหาเช้ากินค่ำ อาจทำให้ไม่มีเวลามาพบครูหรือใส่ใจกับปัญหาของลูก</li></ul></li><li>◇ ประสบการณ์ในอดีตของผู้ปกครอง</li><li>◇ อคติของผู้ปกครองต่อโรงเรียนและครู</li></ul>

## ใบความรู้ 2 แนวคิดที่ควรได้

### แผนการสอนเรื่อง การประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ประเด็นปัญหา	ทักษะจำเป็นในการรักษา
1. ผู้ปกครองมาด้วยความโกรธ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้ปกครองระบายอารมณ์ ไม่คัดค้าน หรือโต้เถียง แต่ใช้การรับฟังด้วยความสงบสักครู่</li> <li>2. สรุปความถึงปัญหาความไม่สบายใจของผู้ปกครอง</li> <li>3. สะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ผู้ปกครองทราบว่าครูเข้าใจปัญหาของเขา เช่น “คุณแม่คงรู้สึกโกรธมาก ที่ลูกมีปัญหา ทั้งที่คุณแม่เองก็พยายามดูแลลูกอย่างเต็มที่แล้ว”</li> <li>4. ค้นหาศักยภาพของผู้ปกครอง เพื่อให้กำลังใจ ให้ผู้ปกครองรู้สึกว่าครูเป็นมิตรกับเขา เช่น “ทั้งๆ ที่คุณแม่ก็มึ่งานมาก คุณแม่ยังยอมสละเวลา มาพูดคุยเรื่องลูกกับครู คุณแม่เป็นแม่ที่ใส่ใจลูกมากเลยนะคะ”</li> </ol>
2. กรณีผู้ปกครองไม่ทราบว่าลูกมีปัญหา	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทักทาย</li> <li>2. บอกให้ทราบถึงพฤติกรรมทางลูกโดยไม่ตำหนิ หรือวิจารณ์</li> <li>3. ถามถึงพฤติกรรมของลูกที่บ้าน โดยไม่พยายามกล่าวโทษว่าเป็นความผิดที่แม่ไม่ดูแลลูก อาจใช้วิธีการสรุปถึงปัญหาอย่างเป็นกลางๆ เช่น “ดูเหมือนอยู่ที่บ้านลูกเป็นเด็กดี ไม่เคยประพฤติตนเป็นปัญหา จึงทำให้คุณแม่ไม่ทราบว่าลูกมีพฤติกรรมอย่างนี้ที่โรงเรียน” “ปกติระหว่างพี่น้อง ลูกมีการแย่งของ หรือทะเลาะกันบ้างไหม” “โดยทั่วไปเวลาลูกอยากได้ของ เขาทำอย่างไร”</li> </ol>

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
<p>3. กรณีผู้ปกครองพยายามปกป้องลูก</p>	<p>- ใช้ทักษะเช่นเดียวกับกรณีที่ 2 และเน้นให้ผู้ปกครองทราบว่า ตัวเขาเองไม่ใช่เป็นสาเหตุเดียวที่ทำให้ลูกมีปัญหา แต่พยายามหว่านล้อม ให้เห็นว่าธรรมชาติของเด็กเอง คงเป็นสาเหตุและปัญหา ซึ่งจะทำให้ผู้ปกครองยอมรับฟัง และให้ความร่วมมือมากขึ้น เช่น</p> <p>“ปกติวัยรุ่นมักจะอารมณ์ร้อน ชอบทำเรื่องทำทนาย มีโลกส่วนตัว เรื่องบางเรื่องวัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะปิดบังพ่อแม่ ฉะนั้นจึงมีหลายเรื่องที่วัยรุ่นจะไม่บอกพ่อแม่ เพราะเขาเองคิดว่าเป็นเรื่องที่บอกแล้วพ่อแม่อาจจะยอมรับไม่ได้ หรืออาจแอบไปทำเรื่องทำทนายที่ทำให้เสียใจ โดยพ่อแม่ไม่ทราบ” และขอร้องพ่อแม่เพื่อสำรวจปัญหาให้กระจ่าง เช่น “ปกติลูกปรึกษาคุณทุกเรื่องไหม” “เรื่องอะไรบ้างที่ลูกมาคุย” “ส่วนใหญ่ลูกคุยกับพ่อหรือแม่มากกว่า”</p>

## สรุปเทคนิคการประสานผู้ปกครอง

❖ กล่าวทักทาย

❖ บอกถึงความจำเป็นของข้อมูลปัญหาของนักเรียนที่ต้องเชิญผู้ปกครองมาพบ โดยไม่ตำหนิ หรือวิจารณ์

❖ ไม่กล่าวโทษว่าเป็นความคิดของใคร

แต่เน้นให้ผู้ปกครองเห็นว่าปัญหาของเด็กเป็นเรื่องที่ต้องร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างบ้านและโรงเรียน เพราะผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยเด็กได้และครูจะเป็นผู้สนับสนุน ช่วยเหลือเมื่อเด็กอยู่ที่โรงเรียน

❖ ร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา

- ให้เล่าถึงพฤติกรรมของนักเรียนที่บ้าน
- การปฏิบัติของพ่อแม่/ผู้ปกครองต่อนักเรียนเมื่อมีปัญหา/วิธีการอบรมเลี้ยงดู
- ประเมินศักยภาพของพ่อแม่ในการช่วยเหลือนักเรียน
- ทักษะของพ่อแม่ต่อนักเรียนที่มีปัญหา

❖ หาแนวทางการช่วยเหลือนักเรียนร่วมกัน

- ค้นหาศักยภาพของนักเรียนและศักยภาพของพ่อแม่ เพื่อสร้างความภาคภูมิใจ
- กำหนดกิจกรรมการช่วยเหลือ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนและผู้ปกครองในทางที่เหมาะสม
- สนับสนุนให้กำลังใจ และติดตามอย่างสม่ำเสมอ

## ใบความรู้ 2

### แผนการสอนเรื่อง การประสานความร่วมมือกับผู้ปกครอง ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ความสำเร็จของการดูแลช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มมีปัญหาขึ้นอยู่กับว่าโรงเรียนสามารถประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้มากน้อยเพียงใด เพราะการได้รับความร่วมมือทั้งจากโรงเรียน ตัวนักเรียนเอง และผู้ปกครอง จะทำให้ปัญหาคลี่คลายได้ผลสูงสุด เนื่องจากปัญหาของนักเรียนนั้นส่วนใหญ่มีเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพื้นฐานการเลี้ยงดูของครอบครัว บุคลิกภาพเดิมของนักเรียน รวมถึงปฏิสัมพันธ์ที่ตัวนักเรียนเองมีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว อันได้แก่ คนในครอบครัว เพื่อน และครู ดังนั้นครูผู้เกี่ยวข้องจึงจำเป็นต้องมีทักษะการประสานความร่วมมือกับผู้ปกครอง เพื่อสามารถช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มที่มีปัญหาที่ปัญหาจะลุกลาม ยากแก่การแก้ไข

การประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองไม่ใช่เทคนิคใหม่ แต่เป็นการนำเทคนิคการให้การปรึกษาในช่องของการสร้างสัมพันธภาพที่ครูเคยใช้กับนักเรียนมาใช้กับผู้ปกครองเพื่อให้ได้รับความร่วมมือมากยิ่งขึ้น ทักษะสำคัญคือ

1. เข้าใจความรู้สึกของผู้ปกครองที่ลูกมีปัญหา
2. การสามารถยอมรับผู้ปกครองโดยปราศจากอคติ
3. ไม่ตำหนิ หรือวิจารณ์ หรือกล่าวโทษว่าเป็นความผิดของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

#### 1. ความรู้สึกนึกคิดของผู้ปกครองที่ปัญหา

เมื่อผู้ปกครองทราบว่าลูกที่ตนเองเลี้ยงมากับมือ มีปัญหา ไม่ว่าจะด้วยปัญหาใดก็ตาม ผู้ปกครองจะมีความรู้สึกเกิดขึ้นในหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก ดังนี้

- รู้สึกอายและเสียหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าผู้ปกครองเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงในวงสังคม เพราะถ้าเด็กมีปัญหาคนก็จะมองว่าพ่อแม่เลี้ยงลูกไม่เป็น เลี้ยงลูกไม่ดี หรือไม่มีความสามารถในการเลี้ยงลูกให้ได้ดี

- รู้สึกโกรธ ความรู้สึกโกรธมักจะเกิดตามมาจากความรู้สึกเสียหน้าที่ลูกเป็นเด็กมีปัญหา และในกรณีที่พ่อแม่มีความสัมพันธ์เดิมไม่ดีกับลูก ก็จะตำหนิลูกอย่างรุนแรงหรืออาจโทษผู้อื่น ว่าทำให้ลูกมีปัญหาก็ได้

- รู้สึกผิดหวัง พ่อแม่หลายคนตั้งความคาดหวังว่าลูกจะเติบโตเป็นคนดี เรียนได้สูงๆ ในสาขาที่พ่อแม่หวังไว้ เมื่อลูกทำไม่ได้ก็จะรู้สึกผิดหวัง ซึ่งอาจแสดงออกด้วยการตำหนิตนเอง ที่เลี้ยงลูกไม่ดี หรืออาจโกรธเกรี้ยวกวาดไล่ลูกที่ประพฤติตนไม่ได้ตั้งใจพ่อแม่

- รู้สึกตำหนิตัวเอง พ่อแม่บางคนที่รักและปกป้องลูกมากเกินไป มักจะตำหนิตนเอง เมื่อลูกมี  
ปัญหา

## 2. การสามารถยอมรับผู้ปกครองโดยปราศจากอคติ

ความรู้สึกยอมรับจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อคุณเข้าใจถึงความรู้สึกของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูดีกว่าผิดหวัง  
อับอาย เสียหน้า และเสียใจเพียงใดกับความประพฤติของลูกที่ทำให้พ่อแม่ต้องถูกคนอื่นมองว่าตนเอง  
เป็นผู้ปกครองที่ไม่มีความสามารถ หรือมีปัญหาในการเลี้ยงดูลูก ซึ่งจริงๆ แล้วพ่อแม่ ส่วนใหญ่ไม่ได้  
เจตนาให้ลูกเป็นเช่นนั้น เพราะไม่มีพ่อแม่คนใดไม่อยากจะเลี้ยงลูกให้ได้ดี เป็นที่เชิดหน้าชูตาของวงศ์ตระกูล  
แต่อาจด้วยเหตุและปัจจัยหลายประการจึงทำให้พ่อแม่ไม่สามารถเลี้ยงลูกให้ได้ดีได้

ดังนั้น เมื่อคุณเรียกมาพบเมื่อลูกมีปัญหา พ่อแม่ ผู้ปกครอง อาจพูดจากับคุณด้วยท่าทางก้าวร้าว  
ไม่เป็นมิตร คุณเองต้องเข้าใจว่าการกระทำเช่นนี้ถือเป็นการป้องกันตนเองชนิดหนึ่งของมนุษย์ที่  
ตอบโต้สิ่งที่เข้ามาคุกคามในชีวิต คล้ายๆ กับสุนัขที่ไม่มีทางต่อสู้ หรือเด็กที่ก้าวร้าวเพื่อแย่งของเล่น  
ของตนเองคืนจากเพื่อน เพราะบ่อยครั้งคนมักจะมีตัวคิดว่าก้าวร้าวจะทำให้คู่ต่อสู้กลัว แล้วหนีไป

อีกประการ การมีปัญหาที่ซ้ำซากของเด็ก ซึ่งไม่ได้รับการแก้ไขอย่างครบวงจร จะทำให้เด็กมี  
ปัญหารุนแรง และเรื้อรังมากขึ้น จนบ่อยครั้งอาจทำให้คุณรู้สึกเบื่อหน่ายที่เด็กไม่ช่วยเหลือหรือ พัฒนาการตนเอง  
ต่างๆ ที่คุณพยายามช่วยเด็กอย่างเต็มที่แล้ว ความเบื่อหน่ายเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่อาจทำให้คุณรู้สึกมี  
อคติต่อการช่วยเหลือเด็กอย่างต่อเนื่อง เพราะรู้สึกว่าความช่วยเหลือที่ทำไปแล้วไม่ได้เกิดประโยชน์ในการ  
ที่ดีขึ้นแต่อย่างใด

อย่างไรก็ตาม หากคุณพยายามมองปัญหาของเด็กอย่างรอบด้าน ก็จะพบว่า ลำพังเด็กเพียง  
คนเดียวจะไม่สามารถช่วยเหลือฟื้นฟูจิตใจตนเองได้มากนัก ในกรณีที่เด็กมีปัญหาเกี่ยวพันกับเรื่องความ  
ไม่สบายใจในครอบครัว เนื่องจากเด็กยังต้องเผชิญอยู่กับสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นสุขในบ้านอยู่ตลอดเวลา  
จึงทำให้คุณพบว่า หลายครั้งที่คุณพยายามช่วยพูดคุยกับเด็กแล้ว แต่เด็กเองก็ยังมีปัญหาเหมือนเดิม ดังนั้น  
การให้การปรึกษาครอบครัวจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยเด็กกรณีนี้ได้

## 3. ไม่ตำหนิ วิจารณ์ หรือกล่าวโทษว่าเป็นความผิดของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

การกล่าวโทษ ตำหนิ วิจารณ์ ว่าบุคคลใดบุคคลหนึ่งในครอบครัวเป็นสาเหตุของปัญหา จะยิ่ง  
ทำให้สมาชิกครอบครัวหาข้ออ้างเพื่อปกป้องตนเองมากขึ้น การให้การปรึกษาครอบครัว จึงมุ่งเน้นการหา  
ศักยภาพของครอบครัวในการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาลูกของเด็กร่วมกัน เพราะปัญหาเป็นเรื่องของปฏิสัมพันธ์  
ที่ไม่เหมาะสมและทุกคนในครอบครัวมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบและแก้ไขปัญหาลูก

## แผนการสอน

### เรื่อง แนวทางการนำไปใช้ปฏิบัติจริงในโรงเรียน เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้แนวทางในการนำความรู้และทักษะที่ได้รับจากการอบรมไปใช้ปฏิบัติจริงในโรงเรียน

#### กิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ประสบการณ์</b> กลุ่มใหญ่ 5 นาที	- วิทยากรถามความคิดเห็นของผู้รับการอบรมถึงสิ่งที่ได้รับจากการอบรมและการนำความรู้ไปใช้	
<b>ความคิดรวบยอด</b> กลุ่มใหญ่ 10 นาที	- วิทยากรทบทวนความรู้ที่ได้รับจากการอบรม	
<b>สะท้อนความคิด อภิปราย/ประยุกต์ แนวคิด</b> กลุ่ม 5-6 คน 30 นาที	- แบ่งผู้รับการอบรมกลุ่มละ 5-6 คน (ตามจังหวัด) ร่วมกันอภิปรายประเด็นตามใบงาน	- ใบงาน

#### สื่อและอุปกรณ์

✧ ใบงาน

# ใบงาน 1

## (แผนการสอนเรื่อง แนวทางการนำไปใช้ปฏิบัติจริงในโรงเรียน)

1. ระดมสมองถึงการวางแผนการปฏิบัติงานด้านการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การดำเนินการการสร้างเครือข่ายในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต **คู่มือวิทยากรการดูแลช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มเสี่ยงสำหรับครูที่ปรึกษา** พิมพ์ครั้งที่ 4

กรุงเทพฯ : บริษัทยูเร็นสอิมเมจกรุ๊ป จำกัด กุมภาพันธ์ 2544

กรมสุขภาพจิต **หลักสูตรพัฒนาศักยภาพครูแนะแนวในการป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติด** พิมพ์ครั้งที่

ที่ 1 กรุงเทพฯ : ร้านทีคอม กุมภาพันธ์ 2545

กรมสุขภาพจิต **หลักสูตรการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและป้องกันสารเสพติดในวัยรุ่น สำหรับ**

**บุคลากรสาธารณสุข** มกราคม 2545 (อัดสำเนา)

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น **หลักสูตรอบรมครูแนะแนวโครงการสนับสนุนงานสุขภาพจิตสู่สถาน**

**ศึกษา และโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติดในสถานศึกษา** 2544 (อัดสำเนา)

