

คู่มือวิทยากร
ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 3 - ช่วงชั้นที่ 4
(ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6)



กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข



กรมสามัญศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ

คู่มือวิทยากร
ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 3 - ช่วงชั้นที่ 4
(ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6)

ชื่อหนังสือ : คู่มือวิทยากรระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3-4
(ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6)

บรรณาธิการ : วนิดา ชนินท์ยุทธวงศ์
อุษา พึงธรรม
ประวิต เอราวรรณ
ปจิตรัตน์ บุณพันธุ์ฉาย

จัดพิมพ์โดย : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

ประเภท : คู่มือ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : เมษายน 2546

จำนวนพิมพ์ : 1,000 เล่ม

ออกแบบ : อาคม วัฒนกุล

พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การส่งเคราะห์ทหารผ่านศึก

พระบรมราโชวาท

๖.๙

ເຢັວໜີນທຸກຄົນມີໃຈຕ້ອທກາກກຳທົ່ວເລື່ອໃຫ້ກາຕຳ
ທີ່ອີເປັນປັບປຸງຫາແກ່ສັຄນປະກາດໄດ້
ແກ້ຈົງທີ່ອທກາກຈະເປັນຄົນດີ ມີຄວາມສໍາເລົ້າ
ມີສູານະ ມີເຕີຍຣັຕີ ແລະ ອຸ່ນວ່ວມກັບຜູ້ອັນ
ໃຈຕ້ອຍ່າງວາບວິນ ແຕ່ກາກທີ່ຈະບວຮຸດໃຈຈຸດປະສົງຄົນນັ້ນ
ຈຳຕ້ອງອາຫັນຜູ້ແນະນຳ ຄວບຄຸມໃຫ້ດຳເນີນໄປ
ໂດຍຄູກຕ້ອງ ໃນຮຽນະໜາກທີ່ເປັນຄຽງ ເປັນອາຈານຍໍ
ເປັນຜູ້ບໍລິຫາກກາຮັກກາ ທ່ານຈະໜ່ວຍເຫຼາໄດ້ມາກທີ່ສຸດ
ເພວະມີສົວຄວບຄຸມດູແລ້ກລົງຈິດອູ່ຖຸກາ ດັ່ນ
ຮອງລ່ອນມາຈາກບົດມາຮາດາ

ທີ່ມາ : ຕອນහຶ່ນຂອງพระบรมราโชวาທ
ພຣະບາທສມເດືອນພຣະເຈົາອູ່ຫວ
ໃນພຶດືພະຈາກການປຣິມະນູບຕຣ
ນິສິຕ ນຄວ.ປະສານມິຕຣ
ວັນອັງຄາຣທີ່ 28 ພຸດສະພາກຍນ 2515
ຫນ້າ 67 (Bertalanffy, 1968)

คำนำ

การประกันคุณภาพการศึกษาให้ได้ตามมาตรฐานที่กำหนด ได้ถูกนำมาเป็นทั้งกรอบทางกฎหมาย และความคาดหวังของสังคมที่มีต่อระบบการศึกษา ซึ่งครอบคลุมทั้งการบริหารจัดการ การจัดการเรียนการสอน การดูแลช่วยเหลือนักเรียน และการส่งเสริมกิจกรรมตามศักยภาพ ที่หลากหลายของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้เป็นคนที่ดี เก่ง และมีความสุข ในกรณี ผู้บริหาร การศึกษาต้องการเครื่องมือเพื่อใช้ในการพัฒนาโรงเรียนให้ได้มาตรฐานและได้รับการรับรองคุณภาพ ทางสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ และกรมสุขภาพจิต จึงได้ร่วมกันจัดทำเอกสารขั้นชุดหนึ่ง โดยมุ่งเน้นการพัฒนาระบบการดูแล ช่วยเหลือ นักเรียนโดยครุประจามั่นและครุแนะนำให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานและเข้ากับระบบประกันคุณภาพ โดยจัดแบ่งเป็น 3 เล่ม คือ

- 1) คู่มือผู้บริหาร : ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
- 2) คู่มือครุประจามั่น : ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
- 3) คู่มือวิทยากร : ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

หวังว่าผู้บริหารการศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องจะใช้ประโยชน์จากเอกสารชุดนี้ในการพัฒนาโรงเรียน จนได้รับการประกันคุณภาพ

กรมสุขภาพจิต
เมษายน 2546

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	๗
บทนำ	๑
ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	๔
ตารางการอบรมระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	๑๔
แผนการจัดกิจกรรมที่ ๑ การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล	๑๕
แผนการจัดกิจกรรมที่ ๒ การคัดกรองนักเรียน	๓๙
แผนการจัดกิจกรรมที่ ๓ การส่งเสริมนักเรียน เรื่อง กิจกรรมโขมถูม	๔๔
แผนการจัดกิจกรรมที่ ๔ การส่งเสริมนักเรียน เรื่อง การประชุมผู้ปกครองขั้นเรียน	๕๙
แผนการจัดกิจกรรมที่ ๕ การป้องกัน แก้ไขปัญหาและการส่งต่อ	๖๗
แผนการจัดกิจกรรมที่ ๖ การประเมินคุณภาพภายใน มุ่งสู่การประกันคุณภาพ	๑๔๕
รายชื่อคณะกรรมการ	๑๗๐

บทนำ

ความสำคัญและความเป็นมา

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 ได้กำหนดสาระเกี่ยวกับการศึกษาไว้ใน มาตรา 43 ว่าบุคคลย่อมมีสิทธิและเสรีภาพในการรับการศึกษาขั้นพื้นฐานไม่น้อยกว่า 12 ปีที่รัฐจะต้องจัดให้อย่าง ทั่วถึงและมีคุณภาพ และมาตรา 81 ระบุไว้ว่า รัฐต้องจัดการศึกษาอบรมให้เกิดความรู้คุณธรรมจัดให้มี กฎหมายเกี่ยวกับการศึกษา ปรับปรุงการศึกษาให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม สาระในรัฐธรรมนูญดังกล่าวนำไปสู่การจัดทำพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ซึ่งมีผล บังคับใช้ตั้งแต่ วันที่ 20 สิงหาคม 2542 มีสาระสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อเด็กนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง ในเฉพาะหมวด 1 มาตราที่ 6 การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรม วัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การศึกษายังได้ให้ความสำคัญแก่ผู้เรียนทุกคน โดยยึดหลักว่าทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุดต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาตามมาตรฐานชาติและ เต็มศักยภาพ (มาตรา 22) ข้อ (5) ทั้งนี้การจัดกระบวนการเรียนให้คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้ผู้เรียนรู้จักประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา ให้รู้จักคิดเป็น ทำเป็น รวมทั้งปลูกฝัง คุณธรรม ค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา อีกทั้งมีการประสานความร่วมมือกับ บิดา มารดา และผู้ปกครองในชุมชนทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพ

ท่ามกลางภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ ความผันผวนทางการเมือง ความผุกร่อนทางวัฒนธรรม ศีลธรรม และความเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ครอบขาวัดของวัยรุ่นต้องการการยอมรับ ต้องการหาเอกสารลักษณ์ของตนเอง มีความอ่อนไหวทางจิตใจ หากรู้ไม่เท่าทันหรือปรับตัวไม่ได้จะเป็นเหตุ ให้เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย จากรายงานสถิติของกรมสุขภาพจิต (2543) พบว่าปัญหาของเยาวชนใน โรงเรียน ร้อยละ 30 ของนักเรียน มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่แสดงออกมากในลักษณะต่างๆ เช่น ปัญหาทางอารมณ์ มีอาการซึมเศร้า ห้อแท้ และทางออกด้วยการฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ 1 ใน 10 เท่านั้นที่ได้รับการช่วยเหลือให้เข้าใจปัญหาของตนเอง และสามารถใช้ศักยภาพของตนในการแก้ปัญหา แต่แนวโน้มของเด็กนักเรียนเหล่านี้ จะเป็นปัญหาที่เรื้อรังและรุนแรง เพราะไม่เคยรับการอบรมหรือวินิจฉัยว่า มีปัญหาหรือได้รับการช่วยเหลือจากครุที่ปรึกษาหรือครุประจำชั้นซึ่งอาจเนื่องจากครุขาดประสบการณ์ในการสังเกต การวินิจฉัยพฤติกรรม รวมทั้งวิธีการช่วยเหลือนักเรียน และจากข้อมูลให้ความรู้แก่นักเรียนมัก ไม่ได้ผล จึงคิดว่ารูปแบบที่เหมาะสมคือ การให้ครุรวมเป็นทีมเพื่อช่วยเหลือเด็ก ให้ครุมองปัญหาเด็กไป ในทางเดียวกันมีแนวคิดในการทำงานร่วมกัน และตระหนักรู้ว่า ครุต้องปักป้องและคุ้มครองศิษย์

กรมสามัญศึกษาเป็นหน่วยงานทางการศึกษาที่รับผิดชอบในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาตระหันดึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนทุกคน โดยมุ่งหวังว่า นักเรียนจะเติบโตอย่างมีคุณภาพ มีภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งปลอดภัยจากอันตรายที่จะเกิดขึ้นรอบด้าน และสามารถดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติจึงได้กำหนดนโยบายให้โรงเรียนมัธยมศึกษาดำเนินงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนขึ้นเพื่อให้นักเรียนทุกคนได้รับการดูแลอย่างทั่วถึงและใกล้ชิด โดยในระยะที่ 1 ปีการศึกษา 2543 กรมสามัญศึกษาร่วมกับกรมสุขภาพจิตได้ทดลองการใช้ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนกับโรงเรียนนำร่อง 7 โรงเรียน ในระยะที่ 2 เป็นระยะขยายผลการศึกษา ปีการศึกษา 2544 กรมสามัญศึกษามอบนโยบายให้โรงเรียนมัธยมศึกษาในสังกัดจำนวน 2,669 โรงเรียน ดำเนินการจัดระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนทุกโรงเรียนและมีการติดตามผลในระยะที่ 3 เพื่อให้โรงเรียนพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเข้าสู่มาตรฐานคุณภาพ

กรอบแนวคิดระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

การพัฒนานักเรียนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สรติปัญญา ความสามารถ มีคุณธรรม จริยธรรมและมีวิถีชีวิตที่เป็นสุขตามที่สังคมมุ่งหวังโดยผ่านกระบวนการทางการศึกษานั้น นอกจาจจะดำเนินการด้วยการส่งเสริม สนับสนุนนักเรียนแล้วการป้องกันและช่วยเหลือแก่ไขปัญหาด้วย ซึ่งเกิดขึ้นกับนักเรียนก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งของการพัฒนาเนื่องจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งด้านการสื่อสารเทคโนโลยีต่างๆ ซึ่งนอกจากจะส่งผลกระทบต่อผู้คนในเชิงบวกแล้ว ในเชิงลบ ก็มีปรากฏเจ่นกันเป็นต้นว่า ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการระบาดของยาเสพติด ปัญหาการแสวงขันในรูปแบบต่างๆ ปัญหาครอบครัว ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล ความเครียด มีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม หรืออื่นๆ ที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายของทุกคนที่เกี่ยวข้องดังนั้น ภาพความสำเร็จที่เกิดจากการพัฒนานักเรียนให้เป็นไปตามความมุ่งหวังนั้นจึงต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย โดยเฉพาะบุคลากรครุภักดิ์ในโรงเรียน ซึ่งมีครุภักดิ์เป็นหลักในการดำเนินการต่างๆ เพื่อการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างใกล้ชิดด้วยความรักและเมตตาที่มีต่อศิษย์ และภาคภูมิใจในบทบาทที่มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนให้เติบโต ลงตัว เป็นบุคคลที่มีคุณค่าของสังคมต่อไป

บทบาทของครุภักดิ์ที่ก่อร่วมกันมีไว้เรื่องใหม่ เพราะมีการปฏิบัติกันอย่างสม่ำเสมอและได้ดำเนินการมานานแล้วนับตั้งแต่อดีตจนได้รับการยกย่องให้เป็นปูชนียบุคคล แต่เพื่อให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยโดยเฉพาะการทำงานอย่างมีระบบที่มีกระบวนการทำงาน มีหลักฐานการปฏิบัติ มีเทคนิค วิธีการ หรือการใช้เครื่องมือต่างๆ เพื่อการดูแลนักเรียนแล้ว ความสำเร็จของงานย่อมเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ ผลลัพธ์ที่มีมูลค่าและมีประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน ครอบครัว ผู้ปกครอง นักเรียน ฯลฯ หรือสังคม ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนจึงเป็นระบบที่สามารถดำเนินงานเพื่อรับการประกันคุณภาพได้ ซึ่งครอบคลุมทั้งด้านปัจจัย ผลผลิต และด้านกระบวนการ

กรมสุขภาพจิตและกรมสามัญศึกษาจึงตระหนักว่า ความสำคัญที่จะต้องมีระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเพื่อให้มีกระบวนการทำงานเป็นระบบมีความชัดเจน มีการประสานความร่วมมือของผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียนรวมทั้งวิธีการ กิจกรรม และเครื่องมือต่างๆ ที่มีคุณภาพในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอันจะส่งผลให้ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนประสบความสำเร็จโดยมีแนวคิดหลักในการดำเนินงาน ดังนี้

- 1) มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ตลอดชีวิตเพียงแต่ใช้เวลาและวิธีการที่แตกต่างกันเนื่องจากแต่ละคนมีความเป็นปัจเจกบุคคล ดังนั้น การยึดนักเรียนเป็นสำคัญในการพัฒนาเพื่อดูแลช่วยเหลือทั้งด้านการป้องกัน แก้ไขปัญหา หรือการส่งเสริม จึงจำเป็นอย่างยิ่ง
- 2) ความสำเร็จของงาน ต้องอาศัยการมีส่วนร่วม ทั้งการร่วมใจ ร่วมคิด ร่วมทำของทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรโรงเรียนในทุกระดับ ผู้ปกครอง หรือชุมชน

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ความหมาย

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นกระบวนการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างมีขั้นตอน พร้อมด้วยวิธีการและเครื่องมือการทำงานที่ชัดเจน โดยมีครุที่ปรึกษาเป็นบุคลากรในการดำเนินการดังกล่าว และมีการประสานความร่วมมืออย่างใกล้ชิดกับครุที่เกี่ยวข้อง หรือบุคคลภายนอกรวมทั้งการสนับสนุน

การดูแลช่วยเหลือ หมายรวมถึง การส่งเสริม การป้องกัน และการช่วยเหลือแก้ไขปัญหา โดยมี วิธีการและเครื่องมือสำหรับครุที่ปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ในการดำเนินงานพัฒนานักเรียนให้เป็น คนดี คนเก่ง ปลอดภัยจากสารเสพติด และมีความสุขในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้การดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนเป็นไปอย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ
- เพื่อให้โรงเรียน ผู้ปกครอง หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือชุมชน มีการทำงานร่วมกัน โดยผ่านกระบวนการการทำงานที่มีระบบพร้อมด้วยเอกสารหลักฐานการปฏิบัติงานสามารถตรวจสอบหรือรับการประเมินได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- นักเรียนได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างทั่วถึงและตรงตามสภาพปัญหา
- สัมพันธภาพระหว่างครุกับนักเรียนเป็นไปด้วยดีและอบอุ่น
- นักเรียนรู้จักตนเองและควบคุมตนเองได้
- นักเรียนมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- นักเรียนเรียนรู้อย่างมีความสุข

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อประสิทธิภาพของการดำเนินงาน

1. ผู้บริหารโรงเรียน รวมทั้งผู้ช่วยผู้บริหารโรงเรียนทุกฝ่ายตระหนักถึงความสำคัญของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน และให้การสนับสนุนการดำเนินงาน หรือร่วมกิจกรรมตามความเหมาะสมอย่างสมำเสมอ

2. ครุทุกคนและผู้เกี่ยวข้องจำเป็นต้องตระหนักในความสำคัญของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีทัศนคติที่ดีต่อนักเรียนและมีความสุขที่จะพัฒนานักเรียนในทุกด้าน

3. คณะกรรมการหรือคณะกรรมการทุกคณะต้องมีการประสานงานอย่างใกล้ชิด และมีการประชุมในแต่ละคณะอย่างสมำเสมอตามที่กำหนด

4. ครูที่ปรึกษาเป็นบุคลากรหลักสำคัญในการดำเนินงาน โดยต้องได้รับความร่วมมือจากครูทุกคนในโรงเรียนรวมทั้งการสนับสนุนในเรื่องต่างๆ จากโรงเรียน

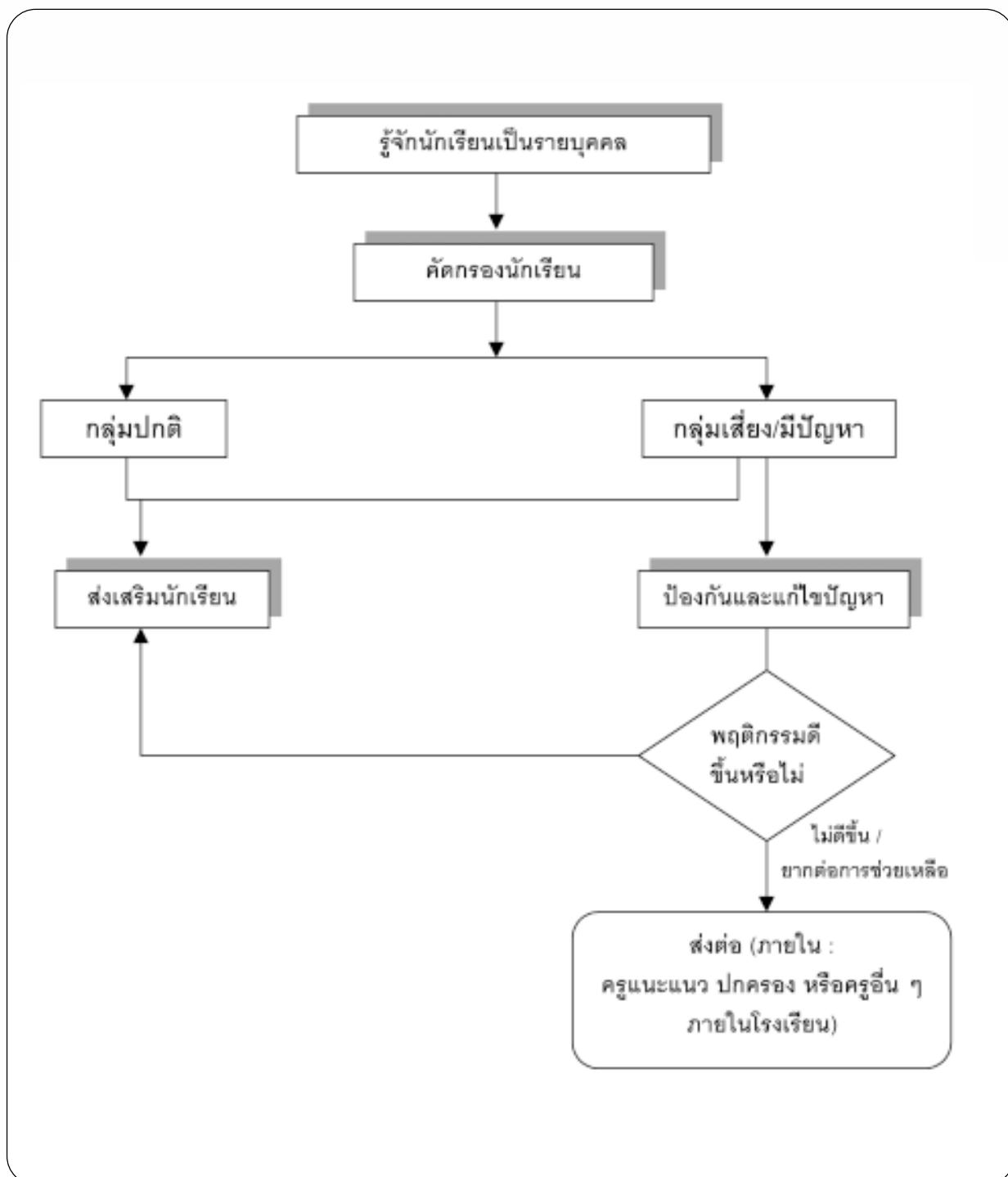
5. การอบรมให้ความรู้และทักษะรวมทั้งการเผยแพร่ข้อมูลความรู้แก่ครูที่ปรึกษาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องในเรื่องที่ເຂົ້າປະໂຫຍດต่อการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะเรื่องทักษะการปรึกษาเบื้องต้นและแนวทางการแก้ไขปัญหาต่างๆ ของนักเรียนซึ่งโรงเรียนควรดำเนินการอย่างต่อเนื่องและสมำเสมอ

กระบวนการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

กระบวนการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนมีองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ คือ

1. การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล
2. การคัดกรองนักเรียน
3. การส่งเสริมนักเรียน
4. การป้องกันและแก้ไขปัญหา
5. การส่งต่อ

ແພນກູມ/ສົດງກະບວນກາດດໍາເນັນຈານຕາມຮບກາດດູແລ້ວຍເຫຼືອ
ນັກຮຽນຂອງຄຣູກີ່ປຶກເຫາ



กระบวนการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่แสดงในแผนภูมิเป็นความรับผิดชอบของครุฑีปรึกษาตลอดกระบวนการโดยมีการประสานความร่วมมือ หรือรับการสนับสนุนจากผู้บริหาร ครุฑีเกี่ยวข้อง รวมทั้งผู้ปกครอง ซึ่งมีวิธีการและเครื่องมือตัวอย่างสรุปได้ดังนี้

กระบวนการดำเนินงาน	วิธีการ	เครื่องมือ
1. การรู้จักนักเรียน เป็นรายบุคคล <ul style="list-style-type: none"> 1.1 ด้านความสามารถ <ul style="list-style-type: none"> - การเรียน - ความสามารถอื่นๆ 1.2 ด้านสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> - ร่างกาย - จิตใจ/พฤติกรรม 1.3 ด้านครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - เศรษฐกิจ - การคุ้มครองนักเรียน 1.4 ด้านอื่นๆ 	ศึกษาข้อมูลจากการใช้ <ul style="list-style-type: none"> 1) ระเบียนสะสม 2) แบบประเมินพัฒนาการเด็ก (SDQ) หรือ 3) อื่นๆ เช่น - แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q) - แบบสัมภาษณ์นักเรียน - แบบสังเกตพัฒนาการ - แบบการเยี่ยมบ้านนักเรียน - ฯลฯ 	<ul style="list-style-type: none"> 1) ระเบียนสะสม 2) แบบประเมินพัฒนาการเด็ก (SDQ) หรือ 3) อื่นๆ เช่น - แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q) - แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง - และการเยี่ยมบ้านนักเรียน - แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง
2. การคัดกรองนักเรียน <ul style="list-style-type: none"> 2.1 กลุ่มปกติ 2.2 กลุ่มเสี่ยง/มีปัญหา 	ดำเนินการต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none"> 1) วิเคราะห์ข้อมูลจาก <ul style="list-style-type: none"> 1.1) ระเบียนสะสม 1.2) แบบประเมินพัฒนาการเด็ก (SDQ) 1.3) แหล่งข้อมูลอื่นๆ 2) การคัดกรองนักเรียน ตามเกณฑ์การคัดกรองของโรงเรียน 	<ul style="list-style-type: none"> 1) เกณฑ์การคัดกรองนักเรียน 2) แบบสรุปผลการคัดกรองและช่วยเหลือนักเรียน 3) แบบสรุปผลการคัดกรองนักเรียนเป็นห้องเรียน

กระบวนการดำเนินงาน	วิธีการ	เครื่องมือ
3. การส่งเสริมนักเรียน (สำหรับนักเรียนทุกกลุ่ม)	<p>ดำเนินการต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) จัดกิจกรรมโฮมรูม (Homeroom) 2) จัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน (Classroom Meeting) 3) จัดกิจกรรมอื่นๆ ที่ครูพิจารณาว่าเหมาะสมในการส่งเสริมนักเรียนให้มีคุณภาพมากขึ้น 	<ol style="list-style-type: none"> 1) แนวทางการจัดกิจกรรมโฮมรูมของโรงเรียน 2) แนวทางการจัดกิจกรรมประชุมผู้ปกครองชั้นเรียนของโรงเรียน 3) แบบบันทึก/สรุปประเมินผลการดำเนินกิจกรรม <ul style="list-style-type: none"> • โฮมรูม • ประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน • อื่นๆ
4. การป้องกันและแก้ไขปัญหา (จำเป็นอย่างมากสำหรับนักเรียนกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหา)	<p>ดำเนินการต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ให้การปรึกษาเบื้องต้น 2) ประสานงานกับครูและผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ เพื่อการจัดกิจกรรมสำหรับการป้องกันและแก้ไขปัญหาของนักเรียนดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.1) กิจกรรมในห้องเรียน 2.2) กิจกรรมเสริมหลักสูตร 2.3) กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน (Buddy) 2.4) กิจกรรมซ้อมเสริม 2.5) กิจกรรมสื่อสารกับผู้ปกครอง 	<ol style="list-style-type: none"> 1) แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาของนักเรียน 2) แบบบันทึกสรุปการคัดกรองและข่าวyleio นักเรียนเป็นรายบุคคล 3) แบบบันทึกรายงานผลการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

กระบวนการดำเนินงาน	วิธีการ	เครื่องมือ
5. การส่งต่อ 5.1 ส่งต่อภายใน 5.2 ส่งต่อภายนอก	ดำเนินการต่อไปนี้ 1) บันทึกการส่งนักเรียนไปยังครุฑีเกี่ยวข้องในการช่วยเหลือนักเรียนต่อไป เช่น ครุแนะนำ ฝ่ายปกครอง ครุประจำวิชา ครุพยาบาล เป็นต้น ซึ่งเป็นการส่งต่อภายใน 2) บันทึกการส่งนักเรียนไปยังผู้เชี่ยวชาญ ภายนอกโดยครุแนะนำหรือฝ่ายปกครอง เป็นผู้ดำเนินการซึ่งเป็นการส่งต่อภายนอก	1) แบบบันทึกการส่งต่อของโรงเรียน 2) แบบรายงานแจ้งผลการช่วยเหลือนักเรียน

หมายเหตุ โรงเรียนสามารถพิจารณาเลือกใช้วิธีการ และเครื่องมืออื่นๆ นอกเหนือจากที่ระบุเพื่อการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นตามความเหมาะสมของสภาพโรงเรียน

การดำเนินงานของโรงเรียน

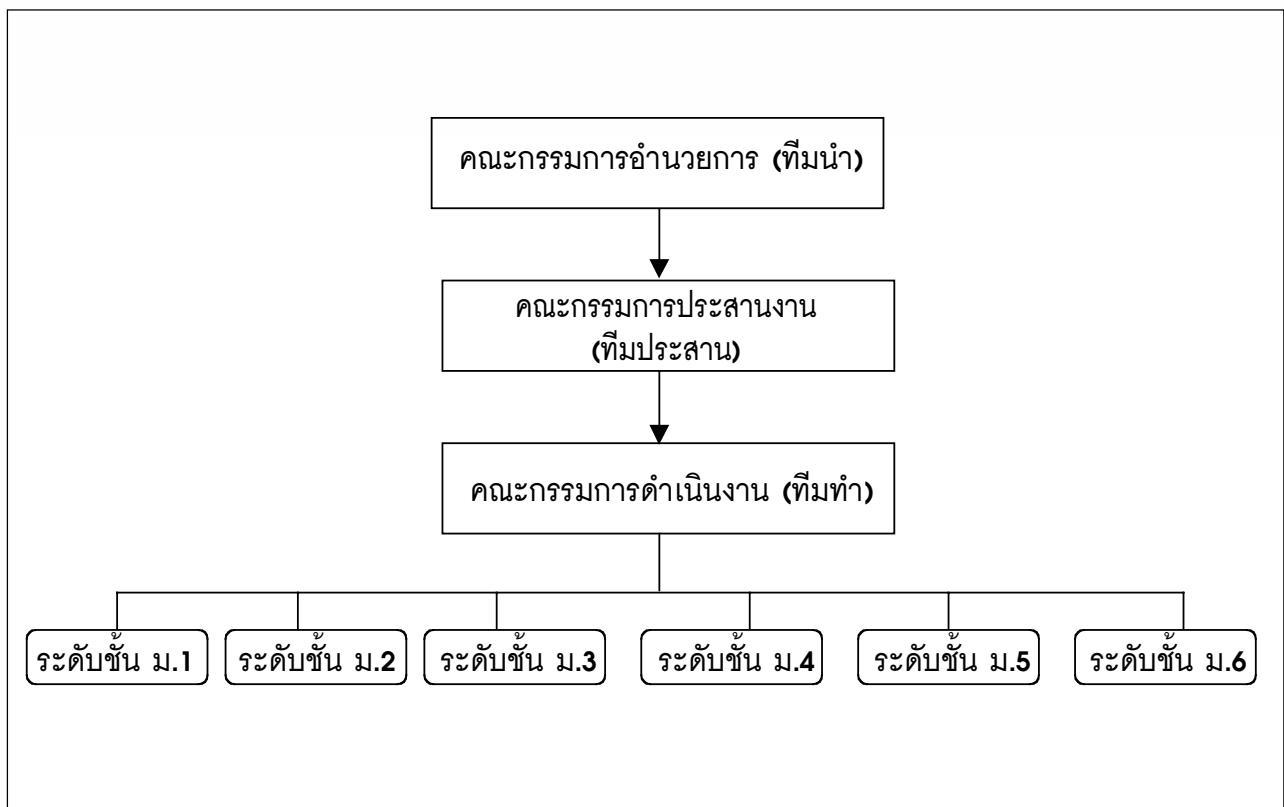
แผนการดำเนินงาน

การนำระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเข้าสู่โรงเรียนนั้นมีแผนการดำเนินงานที่ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 1 รอบปีซึ่งมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ดังมีรายละเอียดการดำเนินงานระหว่างเดือนมีนาคม - มีนาคม ปีถัดไปดังนี้

วิธีการดำเนินงาน	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
1. เตรียมการและวางแผนดำเนินงาน กิจกรรมที่ 1 แต่งตั้งคณะกรรมการ กิจกรรมที่ 2 วิเคราะห์สภาพความพร้อมพื้นฐานของโรงเรียน และจัดทำแผนปฏิบัติงาน	มีนาคม ถึง เมษายน	- ผู้บริหาร - คณะกรรมการ ประสานงาน
2. ปฏิบัติตามแผน กิจกรรมที่ 3 สร้างความตระหนักรและความเข้าใจกับบุคลากร กิจกรรมที่ 4 ดำเนินการตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	พฤษภาคม ถึง มีนาคม ปีถัดไป	- คณะกรรมการ ประสานงาน - ครุภุกคนในโรงเรียน
3. กำกับ ติดตาม ประเมิน และรายงาน กิจกรรมที่ 5 ประเมินผลเพื่อทบทวน กิจกรรมที่ 6 ประเมินผลเพื่อพัฒนาและสรุปรายงาน	สิงหาคมและ มกราคม สำหรับ กิจกรรมที่ 5 กุมภาพันธ์ สำหรับ กิจกรรมที่ 6 ผู้รับผิดชอบ	- คณะกรรมการ ประเมินผลเพื่อ ทบทวน - คณะกรรมการ อำนวยการและ ประสานงาน

ในการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนต้องกำหนดบุคลากรและบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบให้ชัดเจน เพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ดังมีโครงสร้างบุคลากรตามแผนภูมิในหน้าดังไป

แบบภูมิฯสุดงคงสร้างคณะกรรมการในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน



หมายเหตุ คณะกรรมการดำเนินงานในแต่ละระดับหากมีกลุ่มขนาดใหญ่เกินไปโรงเรียนอาจจะพิจารณาแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้อีกเพื่อความสะดวกและรวดเร็วในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ยุทธศาสตร์ความสำเร็จ

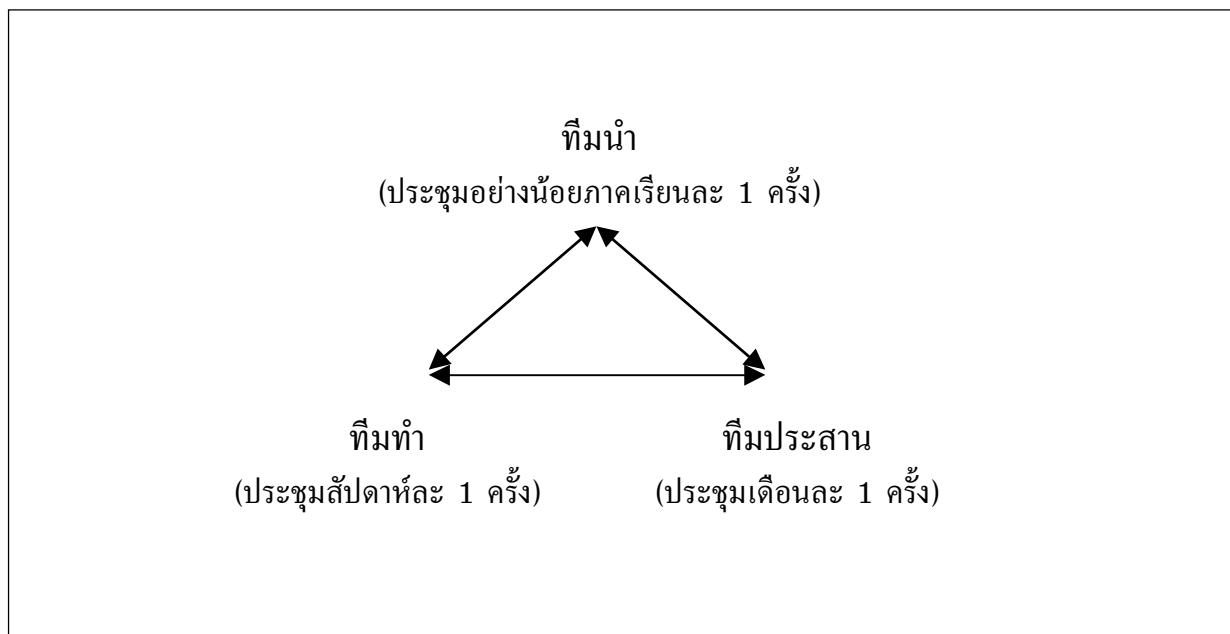
คณะกรรมการระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนทุกคนจะเป็นต้องประสานการทำงานร่วมกัน มีการประชุมด้วยกันบ่อยๆ โดยเฉพาะในแต่ละระดับด้วยมีการประชุมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และกรรมการแต่ละคนจะต้องมีการทำงานเป็นทีมโดยมีหลักการดังนี้

1. มีการประชุมสมำเสมออย่างต่อเนื่อง
2. ทุกคนเข้าร่วมประชุมโดยพร้อมเพรียงกัน และตรงต่อเวลา และอยู่ร่วมประชุมโดยตลอด
3. เลิกประชุมพร้อมกันทุกคนไม่ออกจากที่ประชุมก่อนยกมือให้ประชุม
4. เคราะห์ภัย ภารกิจ ของที่ประชุมถ้ามีการเปลี่ยนแปลงต้องมีการประชุมทดลองกันก่อน
5. มีความเคารพซึ่งกันและกัน ให้เกียรติกันและมีความภาคภูมิใจในผลงานร่วมกัน

นอกจากนี้คณะกรรมการทุกคนจะต้องสามารถประสานการทำงานระหว่างกันได้อย่างรวดเร็ว

ดังแสดงในแผนภาพ

แผนภาพแสดงการทำงานประสานกัน และร่วมงานเป็นกีบของคณะกรรมการ



บทสรุป

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนมีจุดมุ่งหมายสำคัญที่คุณภาพของนักเรียนให้มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา ความรู้ ความสามารถ ด้านจิตใจ คุณธรรม จริยธรรมและมีวิชิตที่ส่งบสุข ให้สมกับคำว่า “เก่ง ดี และมีสุข” โดยมีบุคลากรทุกคนในโรงเรียนร่วมมือกันดำเนินงานทั้งผู้บริหารและครุและที่สำคัญคือ ความดูแลใส่ใจของครุพี่ครุแม่ที่มีให้นักเรียนในความดูแลทุกคนอย่างเต็มกำลังความสามารถด้วยความรัก ความเมตตา และความเข้าใจในนักเรียนแต่ละคนซึ่งมีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนานักเรียนให้พร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตอย่างมีคุณภาพรอบด้าน เป็นกำลังสำคัญของสังคมสามารถนำพาความรุ่งเรืองและความสงบสุขประเทศชาติดต่อไป

บทบาทของความเป็นครูในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน จึงมีคุณค่า'n่าภาคภูมิใจอย่างยิ่งด้วยเป็นผู้หนึ่งที่มีส่วนร่วมในการสร้างคนให้เป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตวิญญาณให้เกิดขึ้นในโรงเรียนในสังคมประเทศหรือรวมทั้งสังคมโลกด้วยเช่นกัน

ตารางการอบນระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

1. ภาพรวม (Overview) ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2. การประเมินคุณภาพการศึกษาการประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน การบริหารจัดการระบบเชิงคุณภาพและการสร้างความตระนง (เปิดวีดิทัศน์เรื่องบุญชัย)
3. ขั้นตอน
 - 3.1 รู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล (ระเบียนสะสม/เยี่ยมบ้าน/ทักษะการพูดคุยและสังเกต)
 - 3.2 การคัดกรอง (แบบสังเกต SDQ/แบบคัดกรองเรื่องยาเสพติด ความเครียด ความฉลาดทางอารมณ์)
 - 3.3 การส่งเสริม(Homeroom/Classroom Meeting/Buddy/กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน)
 - 3.4 การช่วยเหลือเบื้องต้น (การให้การปฐมภัย/ปัญหาที่พบบ่อย ปัญหายาเสพติด ความรุนแรงและความปลดภัย/แนวทางการช่วยเหลือ)
 - 3.5 ระบบส่งต่อ (แบบการส่งต่อการติดตามหลังการส่งต่อ)
4. การประเมินเพื่อทบทวน

พิธีเปิด/ การบรรยายพิเศษ	ระบบการดูแล ช่วยเหลือ	การรู้จักนักเรียน เป็นรายบุคคล <ul style="list-style-type: none">• ระเบียนสะสม• การเยี่ยมบ้าน	การคัดกรอง นักเรียน <ul style="list-style-type: none">• SDQ• เทคนิคอื่นๆ	การส่งเสริม <ul style="list-style-type: none">• Homeroom
การส่งเสริม <ul style="list-style-type: none">• Classroom Meeting <p>(รูปแบบการประชุมผู้ปกครอง)</p>	การป้องกันแก้ไข ปัญหาและการส่งต่อ	การประเมิน เพื่อทบทวน	การ อภิปราย/ ซักถาม และสรุป ผลการ ประชุม	พิธีเปิด

ແພນກາຮັດກົງກຽມກົມ

ເຮືອກກາຮັດກົງກຽມກົມ

(ເວລາ 90 ນາທີ)

ຈຸດປະສົງຄໍາການເຮືອກກາຮັດກົມ

1. ອົບຍາຍສິ່ງຄວາມສຳຄັນຂອງກາຮັດກົງກຽມກົມ
2. ວິເຄາະທີ່ກາຣໃຫ້ເຄື່ອງມືອໃນກາຮັດກົງກຽມກົມ

ສາຮະສຳຄັນ

ກາຮັດກົມທີ່ຈໍາເປັນເກີ່ວກັບນັກເຮືອກກາຮັດກົມປຶກກົມທີ່ຈະຫຼື່ງໄຫຼູຜຽທີ່ປົກກົມມີຄວາມເຂົ້າໃຈນັກເຮືອກກາຮັດກົມ
ນາກຟື້ນໜີ້ມີຄວາມສຳຄັນຢູ່ກົມທີ່ຈະຫຼື່ງໄຫຼູຜຽທີ່ປົກກົມມີຄວາມເຂົ້າໃຈນັກເຮືອກກາຮັດກົມ
ເຊິ່ງປະຈັບຍື່ງ ໄນມີກາຣໃຫ້ຄວາມຮູ້ສັກເຮືອກກາຮັດກົມໂດຍເຫັນໄດ້ຢ່າງດູກທາງ ຫີ້ຈີ້ມີຄວາມສຳຄັນຢູ່ກົມທີ່ຈະຫຼື່ງໄຫຼູຜຽທີ່ປົກກົມ
ເກີດຂໍ້ຜິດພາດຕ່ອກກາຮັດກົມທີ່ຈະຫຼື່ງໄຫຼູຜຽທີ່ປົກກົມ

ອົງກົດປະກອບ/ກລຸ່ມ/ເວລາ	ກິຈການ	ເນື້ອຫາ/ສື່ອ
ຄວາມຄິດຮວບຍອດ/ ປະສົບກາຮົນ ກລຸ່ມໄທ້ໝ່າງ (20 ນາທີ)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ວິທຍາກຣໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າອົບຮົມປະມານ 3-4 ດີ ເລົາ ປະສົບກາຮົນທີ່ໄດ້ວິທີການໃນກາຮັດກົມກົມ ເປັນຮົມບຸກຄົມໃຫ້ກລຸ່ມຟັງ 2. ໂນວິທີກົນ ເຮືອກກາຮັດກົມ “ເຕັ້ຍ” 3. ຜູ້ເຂົ້າອົບຮົມແລະວິທຍາກຣ່ວມກັນອົບປະກາດ ຂອດິດທີ່ໄດ້ຈາກກາຮົນວິທີກົນ ແລະວິທຍາກຣ ສຽງໄທ້ເຫັນວ່າວິທີກາຮັດກົມກົມມີ ທາງທາງວິທີ ເກື່ອນ ກາຮັດກົມ ກາຮັດກົມ ກາຮັດກົມ ກາຮັດກົມ ກາຮັດກົມ ລະຫວ່າງ 	<ul style="list-style-type: none"> - ແຜ່ນໄສ - ວິທີກົນເຮືອກກາຮັດກົມ “ເຕັ້ຍ”
ສະຫຼອນຄວາມຄິດ ອົບປະກາດ/ປະຍຸກຕ ແນວຄິດ ກລຸ່ມ 3 - 4 ດີ (40 ນາທີ)	<ol style="list-style-type: none"> 4. ແບ່ງກລຸ່ມ 3 -4 ດີ 5. ແຈກໃບຄວາມຮູ້ແລະໃບງານທີ່ 1 - 2 ເຮືອກກາຮັດກົມກົມເປັນຮົມບຸກຄົມ 	<ul style="list-style-type: none"> - ໃບງານເຮືອກກາຮັດກົມກົມ - ໃບຄວາມຮູ້ທີ່ 1 ຕ້ວອຍຢ່າງຈະເປີຍສະສົມ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	6. ผู้แทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม 7. วิทยากรสรุปแนวทาง/วิธีการในการบันทึก ^{ข้อมูลและการปฏิบัติตนของครูในการ เยี่ยมบ้าน}	- ใบความรู้ที่ 2 ตัวอย่างแบบบันทึก การเยี่ยมบ้าน - ใบงานที่ 1 ระเบียนสะสม - ใบงานที่ 2 แบบบันทึก การเยี่ยมบ้าน

ใบงานที่ 1 เรื่องการรู้จักบักเรียนเป็นรายบุคคล

แบบกลุ่ม 3 - 4 คนร่วมกันศึกษาและอภิปรายตามประเด็น ต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ใบความรู้ที่ 1 ตัวอย่างระเบียนสะสม (ของเด็กชายพรชัยประพันธ์พจน์) ใบความรู้ที่ 2 แบบบันทึกการเยี่ยมบ้านและร่วมกันอภิปรายถึงความเหมาะสมของข้อมูล/หัวข้อของระเบียนสะสมและแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านเพื่อกำหนดไปปรับใช้ในโรงเรียนของท่าน
2. ผู้เข้าอบรมแต่ละคนลงบันทึกข้อมูลของนักเรียนในความรับผิดชอบของท่านลงในใบงานที่ 1, 2 โดยให้นึกถึงสภาพข้อมูลจริงที่เคยปฏิบัติตามแล้ว
3. กลุ่มร่วมกันอภิปราย แนวทางการบันทึกข้อมูลลงระเบียนสะสมและแบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน

ใบความรู้กี่ 1

ตัวอย่างระเบียนสะสเม



ระเบียบสะสเม



ชื่อนักเรียน..... เดือน..... เลขประจำตัว..... 1 2 3 4 5
..... เดือน..... เลขประจำตัว..... 1 2 3 4 5

ปีการศึกษา..... ชั้น..... ม.4/3..... เลขที่..... 5..... ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... นางอัญชลิ บุญพิทักษ์.....

ปีการศึกษา..... ชั้น..... ม.5/6..... เลขที่..... 7..... ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... นางสุวารณา ชื่นตา.....

ปีการศึกษา..... ชั้น..... ม.6/7..... เลขที่..... 9..... ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... นางกิจชาภา วิชาชน์นิศาภิญ.....

(เริ่มใช้ระเบียนนี้เมื่อ วันที่..... 16..... เดือน..... พฤศจิกายน..... พ.ศ..... 2542.....)

ตัวอย่าง

1. ข้อมูลด้านส่วนตัว

ชื่อ-นามสกุล..... เต็าชาญพชรชัย ประพันธ์พจน์..... ชื่อเล่น..... เต้ย อายุ..... 16 ปี
 เกิดวันที่..... 7 เดือน..... พฤษภาคม พ.ศ 2527 เข็มขัด..... ไทย สัญชาติ..... ไทย ศาสนา..... 佛教
 ภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัด..... กาฬสินธุ์ ที่อยู่ปัจจุบัน..... 145/12 ถนนพะราษฎร์ แขวงแสมดำ
 เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ โทรศัพท์..... 4152245

ปัจจุบันพักอยู่กับ บิดาและมารดา บิดา มารดา อีนๆ (ระบุ).....
 ลักษณะของที่อยู่ บ้านส่วนตัว บ้านเช่า หอพัก ห้องเช่า อีนๆ (ระบุ).....
 นักเรียนเดินทางมาโรงเรียนโดย รถประจำทาง เดิน อีนๆ ใช้ระยะเวลาเดินทาง..... 15 นาที
 นักเรียนได้รับค่าใช้จ่ายจาก..... บิดา เป็นเงิน..... 50 บาท/วัน, เดือน อีนๆ (ระบุ).....
 ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับ..... 15 บาท/วัน ค่าอาหารเข้า-กลางวัน..... บาท/วัน อีนๆ
 เพื่อนในโรงเรียนที่นักเรียนสนิทมากที่สุด ชื่อ-นามสกุล..... เต็าชาญสมศักดิ์ อั้นตี้ เป็นนักเรียนชั้น..... ม.6 ห้อง..... 6/4
 เพื่อนที่อยู่ใกล้เคียงหรือรู้จักบ้านของนักเรียน ชื่อ-นามสกุล..... เต็าชาญเดชา สงวนนรล เป็นนักเรียนชั้น..... ม.4 ห้อง..... 4/1

ชั้น	สิ่งที่นักเรียนภาคภูมิใจในตนเอง	สิ่งที่นักเรียนอยากปรับปรุงแก้ไข	สิ่งที่นักเรียนต้องการให้โรงเรียน/ครูช่วยเหลือ
ม.4	เพื่อนฝูงสนับสนุน	หอนน้ำที่น้ำใส	ส่งเสริมให้เป็นนักเรียนดี
ม.5	เพื่อนสนับสนุน	ไม่มีผู้ดูแล	สร้างตัวเป็นตัวต้นแบบ
ม.6	เพื่อนสนับสนุน	อยากรู้เรื่องใหม่	อยากรู้เรื่องใหม่

ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง

วัน/เดือน/ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

ตัวอย่าง

2. ข้อมูลด้านครอบครัว

ชื่อ-นามสกุล	อายุ (ปี)	การศึกษา	อาชีพ	รายได้/เดือน	ที่อยู่หรือที่ทำงาน	โทรศัพท์
บิดา นายวีระ	46	ป.ช.ม.ถูชาติชีวิตรัตน์	ผู้ช่วยพยาบาลพิเศษ	25,000	63/4 ถ.ราชดำเนินฯ	8878409
มารดา นางมาลี	42	ป.ช.ม.ถูชาติชีวิตรัตน์	แม่บ้าน	-	-	4152245
พี่สาวของ นายวีระ	46	ป.ช.ม.ถูชาติชีวิตรัตน์	ผู้ช่วยพยาบาล	25,000	63/4 ถ.ราชดำเนินฯ	8878409

ผู้มีหน้าที่เป็นผู้ปกครอง คือ บิดา มารดา ผู้สื่อสารเกี่ยวข้องกันดังนี้
ที่อยู่ผู้ปกครอง 145/2 ถ.พะจะาม 2 แขวงเตียงนา ตำบล โทรศัพท์ 4152245

ปัจจุบันบิดามารดาของนักเรียน อายุด้วยกัน หญ่าร้าง แยกกันอยู่ เพราะ
 บิดาถึงแก่กรรม มารดาถึงแก่กรรม อีนๆ ระบุ

ภาระหนี้สินของครอบครัว มี ไม่มี

ครอบครัวของนักเรียนมีสมาชิกทั้งหมด 4 คน ประกอบด้วย บิดา มารดา และห่างๆ

นักเรียนมีพี่น้องร่วมบิดาเดียวกัน 2 คน ต่างบิดา - คน ต่างมารดา - คน

โดยมีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกันเรียงลำดับดังนี้

ชื่อ-นามสกุล	อายุ (ปี)	การศึกษา	อาชีพ/ตำแหน่ง	รายได้/เดือน	สถานศึกษาหรือที่ทำงาน	สถานภาพ
1. นายพนธุ์ ประพันธ์พจน์	16	ม.6	นักเรียน	-	ช.ร.ชั้นป.4 น้ำตก	โสด
2. น.ส.อรุณรัตน์	12	ม.1	นักเรียน	-	ช.ร.ชั้นป.4 น้ำตก	โสด
3.						
4.						
5.						

บุคคลในครอบครัวที่นักเรียนไว้ใจมากที่สุด ชื่อ-นามสกุล นางมาลี อายุ 42 ปี เกี่ยวข้องเป็น มารดา

ความสัมพันธ์ของครอบครัวระหว่างบิดามารดา รักใคร่กันดี ขัดแย้งทะเลกันบางครั้ง

ขัดแย้งทะเลกันบ่อยครั้ง ขัดแย้งและทำร้ายร่างกายบางครั้ง

ขัดแย้งและทำร้ายร่างกายบ่อยครั้ง อีนๆ ระบุ บิดาป่วยชื้นและเมื่อเข้าไป

บุคคลในครอบครัวมีการใช้สารเสพติด ไม่มี มี เกี่ยวข้องเป็น...กับนักเรียน ประเภทสารเสพติดที่ใช้คือ

บุหรี่ สา ยาบ้า อีนๆ ระบุ.....

ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง

วัน เดือน ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

ตัวอย่าง

3. ข้อมูลด้านความสามารถ

3.1 ผลการเรียน

ก. โรงเรียนที่เคยศึกษา

ฉบับ	จากโรงเรียน	จังหวัด	ผลการเรียนเฉลี่ย
ม.3	ช.ช.บางขุนเทียนพิทยาคม	กรุงเทพฯ	
ม.	ช.ช.รัชดาโนسفานาห์สมโภช	"	2.8
ม.			

ข. โรงเรียนที่ศึกษาในปัจจุบัน (ให้นำผลการเรียนจากสมุด磅ประจำตัวนักเรียนมาใส่ในหัวข้อนี้)

ค. เจตคติต่อวิชาเรียน

วิชาที่ชอบเรียน 1) พลศึกษา..... 2) สังคมศึกษา..... 3)..... 4).....

วิชาที่ไม่ถูกนัด 1) ภาษาไทย..... 2) วิทยาศาสตร์..... 3)..... 4).....

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

ตัวอย่าง

3.2 ความสามารถอื่นๆ

ความสามารถที่มี 1).....ภาษาอังกฤษ..... 2)..... 3)..... 4).....

ผลงานดีเด่น 1).....นักปราชญ์เชิงตรรกะ..... 2)..... 3)..... 4).....

3.3 รางวัล/ทุนการศึกษา

ปีการศึกษา	รางวัล	ทุนการศึกษา
2544	<u>นักปราชญ์อาชีวะ</u>	

ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง

วัน เดือน ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

ตัวอย่าง

4. ข้อบุลด้าบสุขภาพ

นักเรียนมีเลือดหมู เอ มีตัวหนินที่เห็นขัดเจนคือ ให้ชื่อมา สีผิว ดำ-แดง
 โรคประจำตัวที่เป็น หอบหืด วิธีแก้ไขเมื่อเกิดอาการคือ น้ำขัง
 โรคภูมิแพ้ที่เป็นคือ แพ้อาหาร แพ้ยา ยาที่ใช้ประจำ ยาแพ้อาหารพืช
 นักเรียนมีสายตา ปกติ สายตาสั้น สายตาเอียง อื่นๆ ระบุ
 นักเรียนสมควรดูแล ใช่ ไม่ใช่
 นักเรียนมีความบกพร่องทางการได้ยิน มี ไม่มี
 นักเรียนมีความบกพร่องทางร่างกาย มี ไม่มี
 เคยป่วยหนักหรือเคยประสบอุบัติเหตุขึ้นร้ายแรงถึงขั้นเข้าโรงพยาบาล ดังนี้ เมื่อ พ.ศ.
 บันทึกการเจริญเติบโตของร่างกาย (ให้บันทึกภาคเรียนละ 1 ครั้ง)

ข้อเรียน	น้ำหนัก	ส่วนสูง	แปลผล	หมายเหตุ
ขัน..... ภาคเรียนที่ 1				
ภาคเรียนที่ 2				
ขัน..... ภาคเรียนที่ 1				
ภาคเรียนที่ 2				
ขัน..... ภาคเรียนที่ 1				
ภาคเรียนที่ 2				

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

นักเรียนคิดว่าตนเองเป็นคน

- วิตกกังวล ปล่อยวาง เครียด มีอารมณ์ขัน ซึมเศร้า ร่าเริง
 ห้อแท้ ขาดกำลังใจ มีกำลังใจ มองโลกตามความเป็นจริง
 สันหวัง มีเป้าหมาย への ก้าวร้าว ยืดหยุ่น ขึ้นแน่นอน^{แล้วจะ}
 ควบคุมตนเองได้ ควบคุมตนเองไม่ได้ ร้าวเร่ อื่นๆ โปรดระบุ.....

เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นนักเรียนมักจะ

- เก็บไว้คิดเดียว ปรึกษาเพื่อน แก้ปัญหาด้วยตนเอง ปรึกษาครู-อาจารย์
 ปรึกษานิพนธ์/ผู้ปกครอง อื่นๆ โปรดระบุ.....

นักเรียนมีคุณลักษณะด้าน

- รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา มีวินัย อดทน ชื่อสัตย์ อดทน
 กล้าแสดงออก มีน้ำใจ พึงดูแล ประทัยด ขยัน มีมนุษยสัมพันธ์
 ช่วยเหลือผู้อื่น ฝรั่งเฟรี่ยน ปรับตัวง่าย รู้จักใช้เวลา

ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง

วัน เดือน ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

ตัวอย่าง

5. ข้อบุลด้านการวางแผนการศึกษาและอาชีพ

แบบบันทึกการวางแผนการศึกษาและอาชีพ ชั้น ม.....⁴

นักเรียนประเมินตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- ด้านสุขภาพ.....	ปานกลาง	- ด้านเศรษฐกิจ.....	ปานกลาง
- ด้านการเรียน.....	ปานกลาง	- ด้านความสามารถ.....	ปานกลาง
- ด้านความสนใจ.....	ปานกลาง	- ด้านบุคลิกภาพ.....	ปานกลาง
- ด้านอื่นๆ	เก็บเกี่ยนบางครุช (ก่อสร้าง)		

นักเรียนมีความสนใจในอาชีพต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (เรียงจากมากไปหาน้อย) 1) นักวิชา..... 2) นักดนตรี 3) ศรีษะและหัวใจ ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้..... ไม่เห็นด้วย

และต้องการเลือกสถานศึกษาต่อไปนี้ อันดับ 1) ศรีษะและหัวใจ อันดับ 2) มนต์ (พัฒนาฯ) อันดับ 3) ศิริราชสัมพันธ์ ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้..... เห็นด้วย เก็บเกี่ยนบางครุช

แบบบันทึกการวางแผนการศึกษาและอาชีพ ชั้น ม.....

นักเรียนประเมินตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- ด้านสุขภาพ.....	ปานกลาง	- ด้านเศรษฐกิจ.....	ปานกลาง
- ด้านการเรียน.....	อ่อนลง	- ด้านความสามารถ.....	ปานกลาง
- ด้านความสนใจ.....	ปานกลาง	- ด้านบุคลิกภาพ.....	ปานกลาง
- ด้านอื่นๆ	-		

นักเรียนมีความสนใจในอาชีพต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (เรียงจากมากไปหาน้อย) 1) นักฟุตบอล 2) 3) ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้..... ไม่เห็นด้วย

และต้องการเลือกสถานศึกษาต่อไปนี้ อันดับ 1) ศรีษะและหัวใจ (พัฒนาฯ) อันดับ 2) อันดับ 3) ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้..... เห็นด้วย เก็บเกี่ยนบางครุช

แบบบันทึกการวางแผนการศึกษาและอาชีพ ชั้น ม.....

นักเรียนประเมินตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- ด้านสุขภาพ.....	ปานกลาง	- ด้านเศรษฐกิจ.....	ปานกลาง
- ด้านการเรียน.....	อ่อนลง	- ด้านความสามารถ.....	ปานกลาง
- ด้านความสนใจ.....	ปานกลาง	- ด้านบุคลิกภาพ.....	ปานกลาง
- ด้านอื่นๆ	-		

นักเรียนมีความสนใจในอาชีพต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (เรียงจากมากไปหาน้อย) 1) นักฟุตบอล 2) 3) ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้..... ไม่เห็นด้วย

และต้องการเลือกสถานศึกษาต่อไปนี้ อันดับ 1) ศรีษะและหัวใจ (พัฒนาฯ) อันดับ 2) อันดับ 3) ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้..... เห็นด้วย เก็บเกี่ยนบางครุช

ตัวอย่าง

6. แบบที่ ๒ แสดงการเดินทางจากโรงเรียนไปบ้าน

ชื่อ - สกุล.....

ที่อยู่..... โทรศัพท์.....

ให้นักเรียนเขียนแผนที่แสดงการเดินทางจากโรงเรียนไปบ้าน

ให้นักเรียนบรรยายรายละเอียดในการเดินทางจากโรงเรียนไปบ้านด้วย

ใบความรู้ที่ 2

แบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน

ชื่อ (ด.ช., ด.ญ., นาย, น.ส.) พ.ช.ช.ย นามสกุล ประพันธ์ชื่อชั้น ชั้น ม. 6/7

ชื่อผู้ปกครอง (นาย, นาง, น.ส.) ชื่อ นามสกุล ประพันธ์ชื่อชั้น

บ้านเลขที่..... 145/2 หมู่ที่..... 1 ซอย..... - ถนน..... พะซາม 2

แขวง..... แสลงต์ฯ เขต..... บางซุนเทียบ จังหวัด..... นakhon รหัสไปรษณีย์..... 10170

ผู้ปกครองเกี่ยวข้องกับนักเรียนเป็น บิดา มารดา
 อีนๆ (โปรดระบุ)

การเดินทางไปเยี่ยมบ้านเดินทางโดย รถส่วนตัว รถโรงเรียน
 รถประจำทาง เดินเท้า
 อีนๆ

สถานที่อยู่อาศัย บ้านส่วนตัว บ้านเช่า¹
 แฟลต วัด
 หอพัก บ้านญาติ บ้านตนเองที่ดิน-เช่า²
 ห้องเช่า บ้านพักคนงาน
 อีนๆ

ลักษณะของที่อยู่ อาคารพาณิชย์ บ้านไม้ชั้นเดียว
 บ้านครึ่งตึกครึ่งไม้ ตึกชั้นเดียว
 บ้านไม้สองชั้น อีนๆ

นักเรียนเดินทางมาโรงเรียนโดย รถส่วนตัว รถโรงเรียน รถประจำทาง
 เดินเท้า อีนๆ

ลักษณะเพิ่มเติมทั่วไป

นักเรียนอาศัยอยู่กับบิดามารดา บิดามีอาชีพรับจ้าง แม่เป็นแม่บ้าน มีน้องสาวชาย 12 ปี 1 คน ไม่พบบิดาพบร แต่&nbs;มารดา มารดาเล่าให้ฟังว่า ไม่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ รายได้ของครอบครัวเพียงพอ แต่ครอบครัวค่อนข้างตึงเครียด สงสารลูกชายที่ฟ่อคาดหวังมาก แต่ลูกมักกระถ่ายเวลาฟ่อสอนหรือตักเตือน อย่างจะช่วยลูก แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร

- ข้อมูลเกี่ยวกับตัวนักเรียน
- กลุ่มปกติเพื่อส่งเสริมศักยภาพด้าน.....
 - กลุ่มเสี่ยงด้าน.....
 - กลุ่มปัญหาด้าน

มูลเหตุของการเยี่ยมบ้าน.....
.....
.....

พฤติกรรมนักเรียนเมื่ออยู่ที่บ้าน

พฤติกรรมที่ดี -
.....
.....

พฤติกรรมที่ต้องปรับปรุง เสนาสืบปัญหา ไม่ค่อยประทับใจผู้ปกครองไม่干涉ผู้ดูแล

.....
.....
.....

ปัญหา/แนวทางการแก้ปัญหาร่วมกันระหว่างครูที่ปรึกษากับผู้ปกครอง

แนะนำให้ผู้ปกครองมีเวลาพูดคุย รับฟังเชิงบวกและแสดงความชื่นชมสั่งสอนนักเรียนเพื่อให้

นักเรียนน่าพอใจ

.....
.....

สิ่งที่นักเรียนควรพัฒนาแนะนำให้นักเรียนน่ารักช่วยเหลือพี่น้องผู้ปกครอง

เสนอสิ่งที่มีประโยชน์

.....
.....

ลงชื่อ.....

ลงชื่อ.....

(.....)

(.....)

ผู้ปกครอง

ผู้เยี่ยมบ้าน

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

ใบงานก' 1.1

เรื่อง การรักนักเรียนเป็นรายบุคคล



ระเบียบสະສົມ



ชื่อนักเรียน..... เดือน..... เลขประจำตัว..... 1 2 3 4 5
ເຊື່ອນາຍພຮະຊີຍ ປະທິບັນຫຼັກ

ปีการศึกษา..... 2542 ชั้น..... ม.4/3..... เลขที่..... 5 ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... นางอรุณรัตน์ บุญพิทักษ์

ปีการศึกษา..... 2542 ชั้น..... ม.5/6..... เลขที่..... 7 ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... นางสุวารณา ชื่นตา

ปีการศึกษา..... 2544 ชั้น..... ม.6/7..... เลขที่..... 9 ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... นางกิจชาภา วิชาชน์นิตาภิญ

(เริ่มใช้ระเบียนนี้เมื่อ วันที่..... 16.....เดือน..... พฤศจิกายน..... พ.ศ..... 2542.....)

ตัวอย่าง

1. ข้อบุลด้านส่วนตัว

ชื่อ-นามสกุล..... ชื่อเล่น..... อายุ..... ปี.....

เกิดวันที่..... เดือน..... พ.ศ..... เข็มขາติ..... สัญชาติ..... ศาสนา.....

ภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัด..... ที่อยู่ปัจจุบัน.....

โทรศัพท์.....

ปัจจุบันพักอยู่กับ บิดาและมารดา บิดา มารดา อื่นๆ (ระบุ).....

ลักษณะของที่อยู่ บ้านส่วนตัว บ้านเช่า หอพัก ห้องเช่า อื่นๆ (ระบุ).....

นักเรียนเดินทางมาโรงเรียนโดย รถประจำทาง เดิน อื่นๆ..... ใช้ระยะเวลาเดินทาง.....นาที.....

นักเรียนได้รับค่าใช้จ่ายจาก..... เป็นเงิน..... บาท/วัน, เดือน อื่นๆ (ระบุ).....

ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับ..... บาท/วัน ค่าอาหารเข้า-กลางวัน..... บาท/วัน อื่นๆ.....

เพื่อนในโรงเรียนที่นักเรียนสนิทมากที่สุด ชื่อ-นามสกุล..... เป็นนักเรียนชั้น..... ห้อง.....

เพื่อนที่อยู่ใกล้เคียงหรือรู้จักบ้านของนักเรียน ชื่อ-นามสกุล..... เป็นนักเรียนชั้น..... ห้อง.....

ขั้น	สิ่งที่นักเรียนภาคภูมิใจในตนเอง	สิ่งที่นักเรียนอยากปรับปรุงแก้ไข	สิ่งที่นักเรียนต้องการให้โรงเรียน/ครูช่วยเหลือ
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

ผู้มีหน้าที่เป็นผู้ปกครอง คือ บิดา มารดา ผู้อื่นซึ่งเกี่ยวข้องกันดังนี้
 ที่อยู่ผู้ปกครอง.....โทรศัพท์.....
 ปัจจุบันบิดามารดาของนักเรียน อายุด้วยกัน หญ่าร้าง แยกกันอยู่ เพราะ.....
 บิดาถึงแก่กรรม มารดาถึงแก่กรรม อื่นๆ ระบุ.....
 ภาระหนี้สินของครอบครัว มี ไม่มี

ครอบครัวของนักเรียนมีสมาชิกทั้งหมด.....คน ประกอบด้วย.....
 นักเรียนมีพี่น้องร่วมบิดาเดียวกัน.....คน ต่างบิดา.....คน ต่างมารดา.....คน
 โดยมีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกันเรียงลำดับดังนี้

ชื่อ-นามสกุล	อายุ (ปี)	การศึกษา	อาชีพ/ตำแหน่ง	รายได้/เดือน	สถานศึกษาหรือที่ทำงาน	สถานภาพ

บุคคลในครอบครัวที่นักเรียนไว้ใจมากที่สุด ชื่อ-นามสกุล.....อายุ.....ปี เกี่ยวข้องเป็น.....
 ความสัมพันธ์ของครอบครัวระหว่างบิดามารดา รักใคร่กันดี ขัดแย้งทะเลกันบางครั้ง
 ขัดแย้งทะเลกันป่อกรัง ขัดแย้งและทำร้ายร่างกายบางครั้ง
 ขัดแย้งและทำร้ายร่างกายบ่อกรัง อื่นๆ ระบุ.....
 บุคคลในครอบครัวมีการใช้สารเสพติด ไม่มี
 มี เกี่ยวข้องเป็น...กับนักเรียน ประเภทสารเสพติดที่ใช้คือ
 บุหรี่ สูบ ยาบ้า อื่นๆ ระบุ.....

ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง

วัน เดือน ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

ตัวอย่าง

3. ข้อบังคับด้านความสามารถ

3.1 ผลการเรียน

ก. โรงเรียนที่เคยศึกษา

จบชั้น	จากโรงเรียน	จังหวัด	ผลการเรียนเฉลี่ย
ป.6
ม.
ม.
ม.

ข. โรงเรียนที่ศึกษาในปัจจุบัน (ให้นำผลการเรียนจากสมุดพกประจำตัวนักเรียนมาใส่ในหัวข้อนี้)

ค. เจตคติอวิชาเรียน

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/ทุนการศึกษา

ปีการศึกษา	รางวัล	ทุนการศึกษา

ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง

วัน เดือน ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

ตัวอย่าง

4. ข้อมูลด้านสุขภาพ

นักเรียนมีเลือดหมู มีต่าหนินที่เห็นชัดเจนคือ สีผิว

โรคประจำตัวที่เป็น วิธีแก้ไขเมื่อเกิดอาการคือ

โรคภูมิแพ้ที่เป็นคือ แพ้ยา ยาที่ใช้ประจำ

นักเรียนมีสายตา ปกติ สายตาสั้น สายตาเอียง อื่นๆ ระบุ

นักเรียนสมวัยตาม ใช่ ไม่ใช่

นักเรียนมีความบกพร่องทางการได้ยิน มี ไม่มี

นักเรียนมีความบกพร่องทางร่างกาย มี ไม่มี

เคยป่วยหนักหรือเคยประสบอุบัติเหตุขึ้นร้ายแรงถึงขั้นเข้าโรงพยาบาล ดังนี้ เมื่อ พ.ศ

บันทึกการเจริญเติบโตของร่างกาย (ให้บันทึกภาคเรียนละ 1 ครั้ง)

ข้อเรียน	น้ำหนัก	ส่วนสูง	แปลผล	หมายเหตุ
ข้อ ภาคเรียนที่ 1 ภาคเรียนที่ 2				
ข้อ ภาคเรียนที่ 1 ภาคเรียนที่ 2				
ข้อ ภาคเรียนที่ 1 ภาคเรียนที่ 2				

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

นักเรียนคิดว่าตนเองเป็นคน

- วิตกกังวล ปล่อยวาง เครียด มีอารมณ์ขัน ซึมเศร้า ร่าเริง
- ห้อแท้ ขาดกำลังใจ มีกำลังใจ มองโลกตามความเป็นจริง
- สื้นหวัง มีเป้าหมาย への ก้าวร้าว ยืดหยุ่น ขึ้นและลง
- ควบคุมตนเองได้ ว้าวへ อื่นๆ โปรดระบุ

เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นนักเรียนมักจะ

- เก็บไว้คิดเดียว ปรึกษาเพื่อน แก้ปัญหาด้วยตนเอง ปรึกษาครู-อาจารย์
- ปรึกษานิพนธ์/ผู้ปกครอง อื่นๆ โปรดระบุ

นักเรียนมีคุณลักษณะด้าน

- รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา มีวินัย อดทน ชื่อสัตย์
- กล้าแสดงออก มีน้ำใจ พึงดูแล ประทัยด ขยัน มีมนุษยสัมพันธ์
- ข่าวเหลือผู้อื่น ฝรั่งฝรีเรียน ปรับตัวง่าย รู้จักใช้เวลา

ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง

วัน เดือน ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

ตัวอย่าง

5. ข้อมูลด้านการวางแผนการศึกษาและอาชีพ

แบบบันทึกการวางแผนการศึกษาและอาชีพ ชั้น ม.....

นักเรียนประเมินตนเองในด้านต่างๆ ดังนี้

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

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

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

แบบบันทึกการวางแผนการศึกษาและอาชีพ ชั้น ม.....

นักเรียนประเมินตนเองในด้านต่างๆ ดังนี้

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

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

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

แบบบันทึกการวางแผนการศึกษาและอาชีพ ชั้น ม.....

นักเรียนประเมินตนเองในด้านต่างๆ ดังนี้

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

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

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

ตัวอย่าง

6. แบบที่ ๒ แสดงการเดินทางจากโรงเรียนไปบ้าน

ชื่อ - สกุล.....

ที่อยู่..... โทรศัพท์.....

ให้นักเรียนเขียนแผนที่แสดงการเดินทางจากโรงเรียนไปบ้าน

ให้นักเรียนบรรยายรายละเอียดในการเดินทางจากโรงเรียนไปบ้านด้วย

ใบงาน 1.2

แบบประเมินตนเอง (SDQ) (ฉบับนักเรียนประเมินตนเอง)

(ด้านหน้า)

ชื่อ-สกุล (ด.ช./ด.ญ.) ต.ช.เลขที่ ขั้น ป...../..... เลขที่.....

วัน/เดือน/ปีเกิด 7 พฤษภาคม 2533 เพศ ♂ ชาย ○ หญิง

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย **X** ในช่องท้ายหัวข้อให้ครบถูกข้อ กรุณาตอบให้ตรงกับความเป็นจริง ที่เกิดขึ้นในช่วง 6 เดือน

พฤติกรรมประเมิน	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
1. ฉันพยายามจะทำตัวดีกับคนอื่น ฉันใส่ใจความรู้สึกคนอื่น	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ฉันอยู่ไม่นิ่ง ฉันนั่นนานๆ ไม่ได้	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ฉันปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบายป่วยๆ	<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. ฉันโทรศัพท์ 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. ฉันมากทำตามที่คนอื่นบอก	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ฉันขี้กังวล	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
9. คราวๆ พึงฉันได้ถ้าเข้าเสียใจ อารมณ์ไม่ดีหรือไม่สบายใจ	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. ฉันอยู่ไม่สุข บุ่น妆	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. ฉันมีเพื่อนสนิท	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
12. ฉันมีเรื่องทะเลวิวาทบ่อย ฉันทำให้คนอื่นทำอย่างที่ฉันต้องการได้	<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. ฉันออกแวก่ง่าย ฉันรู้สึกว่าไม่มีสมมาติ	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. ฉันกังวลเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และเสียความเข้มข้นในตนเองง่ายๆ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
17. ฉันใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
18. มีคนว่าฉันโงๆ หรือขี้โงง่ายๆ	<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. ฉันทำงานได้詹เร็ว ความตั้งใจในการทำงานของฉันดี	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

เชื่อมโยงอ้างอิงที่จะบอกอีกหรือไม่.....

คะแนนด้านที่ 1	9	แปลผล
คะแนนด้านที่ 2	3	แปลผล
คะแนนด้านที่ 3	3	แปลผล
คะแนนด้านที่ 4	4	แปลผล
รวมคะแนนทั้ง 4 ด้าน	19	แปลผล

คะแนนความสามารถทางสังคม 7 แปลผล

ใบงานที่ 2

เรื่อง การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล แบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน

ชื่อ (ด.ช., ด.ญ., นาย, น.ส.) นามสกุล ขั้น ม.

ชื่อผู้ปกครอง (นาย, นาง, น.ส.) นามสกุล

บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ซอย..... ถนน.....

แขวง..... เขต..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

ผู้ปกครองเกี่ยวข้องกับนักเรียนเป็น บิดา มาตรา
 อื่นๆ (โปรดระบุ).....

การเดินทางไปเยี่ยมบ้านเดินทางโดย รถส่วนตัว รถโรงเรียน
 รถประจำทาง เดินเท้า
 อื่นๆ

สถานะที่อยู่อาศัย บ้านส่วนตัว บ้านเช่า
 แฟลต วัด
 หอพัก บ้านญาติ บ้านตนเองที่ดิน-เช่า
 ห้องเช่า บ้านพักคนงาน
 อื่นๆ

ลักษณะของที่อยู่ อาคารพาณิชย์ บ้านไม้ชั้นเดียว
 บ้านครึ่งตึกครึ่งไม้ ตึกชั้นเดียว
 บ้านไม้สองชั้น อื่นๆ

นักเรียนเดินทางมาโรงเรียนโดย รถส่วนตัว รถโรงเรียน รถประจำทาง
 เดินเท้า อื่นๆ

ลักษณะเพิ่มเติมทั่วไป

ข้อมูลเกี่ยวกับตัวนักเรียน

- กลุ่มปกติเพื่อส่งเสริมศักยภาพด้าน.....
- กลุ่มเสี่ยงด้าน.....
- กลุ่มปัญหาด้าน

มูลเหตุของการเยี่ยมบ้าน.....
.....
.....

พฤติกรรมนักเรียนเมื่ออยู่ที่บ้าน

พฤติกรรมที่ดี

.....
.....

พฤติกรรมที่ต้องปรับปรุง

.....
.....

ปัญหา/แนวทางการแก้ปัญหาร่วมกันระหว่างครุภูมิปึกษา กับผู้ปกครอง

.....
.....
.....

สิ่งที่นักเรียนควรพัฒนา

.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ปกครอง

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้เยี่ยมบ้าน

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2

เรื่อง การคัดกรอง

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

- ให้มีความรู้และทักษะในการคัดกรองนักเรียน
- วิเคราะห์การใช้เครื่องมือในการคัดกรองปัญหานักเรียน

สาระสำคัญ

การคัดกรองนักเรียนเพื่อจัดเป็นกลุ่มปกติ กลุ่มสี่ยง และกลุ่มที่ต้องช่วยเหลือนั้น ครูที่ปรึกษาสามารถวิเคราะห์ข้อมูลจากการเปลี่ยนสะสม เครื่องมือคัดกรองต่างๆ เช่น แบบวัดความเครียด แบบวัดความคลาดทางอารมณ์ แบบประพฤติกรรมนักเรียน (SDQ) และประเมินอื่นๆ ที่อาจจัดทำเพิ่มเติมได้ เพื่อเป็นประโยชน์ในการส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาของนักเรียนได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ มิใช่การใช้ความรู้สึก หรือการคาดเดา และควรใช้ข้อมูลหลายๆ ด้านมาประกอบการจัดกลุ่มนักเรียนด้วย มิใช่ยึดเพียงแค่ส่วนใดส่วนหนึ่ง ซึ่งจะทำให้การแก้ไขปัญหานักเรียนได้ ตรงสภาพปัญหามากที่สุด และเกิดข้อผิดพลาดต่อการช่วยเหลือนักเรียนน้อยที่สุด

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	1. วิทยากรสอบถามเรื่องความเครียดของผู้เข้าอบรม และจะรู้ได้อย่างไรว่าเครียดระดับไหน 2. ทำแบบประเมินความเครียด (SPST 20)	แบบทดสอบความเครียด (SPST20) (แบบวัดความเครียดส่วนบุรุษ)
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	บรรยายเรื่องการคัดกรองปัญหานักเรียน	แผ่นใส/ใบความรู้
สะท้อนความคิดปฏิปิราย/ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3-4 คน (30 นาที)	3. แบ่งกลุ่ม 3-4 คน 4. จากใบงาน	ใบงาน : แบบประเมิน พฤติกรรมนักเรียน (SDQ)
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	5. ผู้นำกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่มและการประเมินข้อมูลด้านอื่นๆ มาประกอบการจัดกลุ่มนักเรียน 6. แนะนำแบบคัดกรองอื่นๆ 7. วิทยากรสรุป	- แบบคัดกรองยาเสพติด - แบบประเมินความ

แบบวัดความเครียดส่วนบุคคล

ให้คุณอ่านข้อความคำถatementต่อไปนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้างถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้น ให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ตรงช่องตามที่คุณประเมินโดย

ระดับของความเครียด	1	หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด
	2	หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
	3	หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
	4	หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
	5	หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	คำถatementในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
1.	กลัวทำงานผิดพลาด					
2.	ไปเมืองเป้าหมายที่วางแผนไว้					
3.	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4.	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือผลกระทบในอากาศ น้ำเสียและดิน					
5.	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6.	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7.	ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากความตึงเครียด					
8.	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9.	ปวดหลัง					
10.	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11.	ปวดศรีษะข้างเดียว					
12.	รู้สึกวิตกกังวล					
13.	รู้สึกดับข้องใจ					
14.	รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15.	รู้สึกเครียด					
16.	ความจำไม่ดี					
17.	รู้สึกสับสน					
18.	ตั้งไม่ติดลับาก					
19.	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20.	เป็นหวัดบ่อย					

การแปลผลแบบวัดความเครียดส่วนปฐม

มีคะแนนไม่เกิน 100 คะแนน โดยผู้รวมที่ได้แบ่งเป็น 4 ระดับ

คะแนน	0 - 23	มีระดับความเครียดน้อย
คะแนน	24 - 41	มีระดับความเครียดปานกลาง
คะแนน	42 - 61	มีระดับความเครียดสูง
คะแนน	62 ขึ้นไป	มีระดับความเครียดรุนแรง

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด ดังนี้

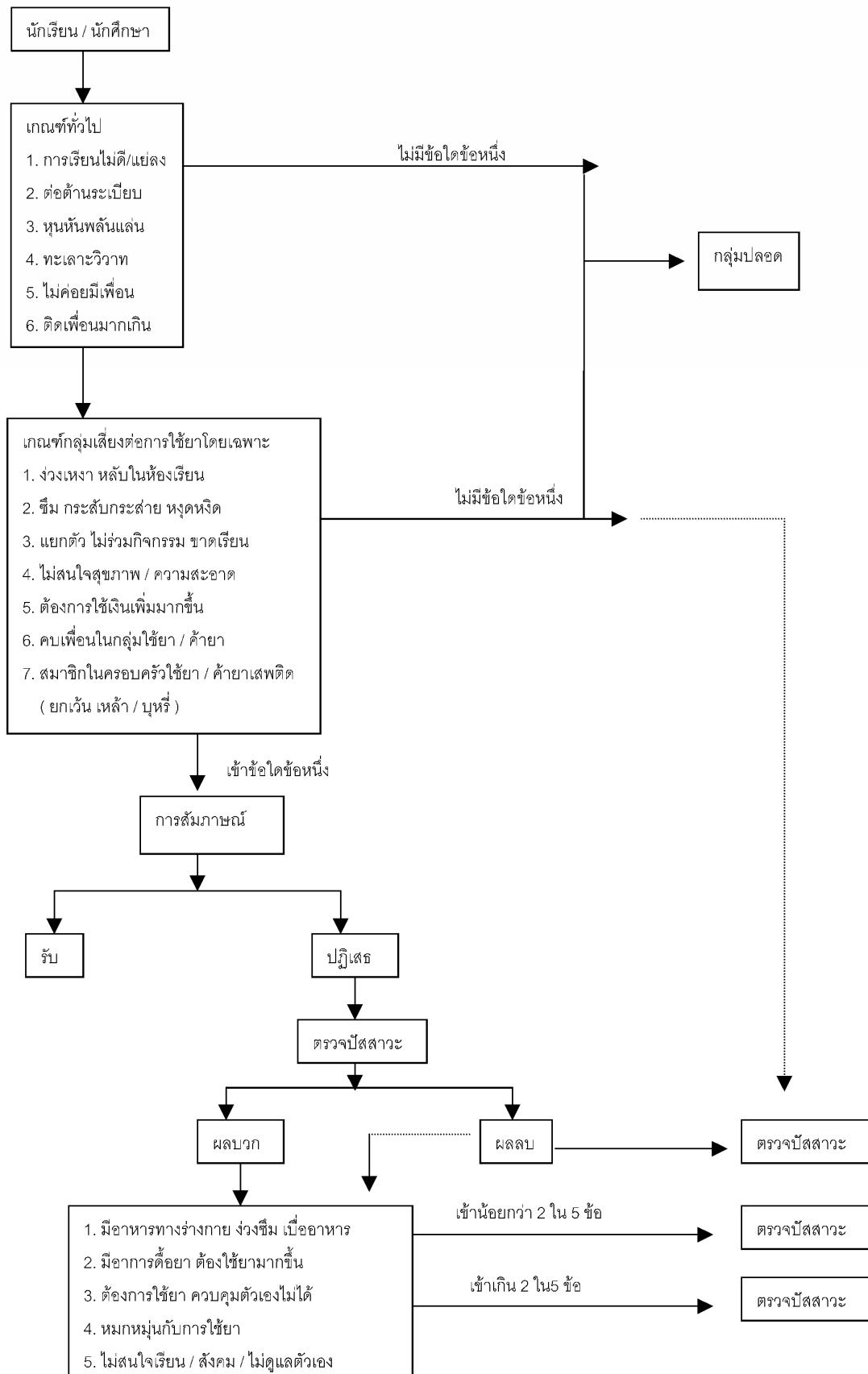
- คะแนน 0 - 23 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับน้อย (mild stress) หมายถึงความเครียดขนาดเล็กน้อยๆ และหายไประยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเดย์ชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย
- คะแนน 24 - 41 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) หมายถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคมบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น
- คะแนน 42 - 61 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับสูง (high stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้
- คะแนน 62 คะแนนขึ้นไป ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่ายท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่างๆ ตามมาได้

การคัดกรองนักเรียน (ด้านครอบครัวและสิ่งแวดล้อม)

1 หมายถึงปกติ 2 หมายถึงเสี่ยง 3 หมายถึง กลุ่มข่าวเหลือ

หัวข้อประเมิน (ด้านครอบครัวและสิ่งแวดล้อม)	คะแนน	หมายเหตุ
ด้านครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - อยู่กับครอบครัวซึ่งเอาใจใส่ดูแลอย่างดี/ครอบครัวอบอุ่น - มีปัญหาภายในครอบครัวบ้างเล็กน้อย/สมาชิกในครอบครัวไม่มีความผูกพัน - มีปัญหาครอบครัวรุนแรง (หย่าร้าง แยกกันอยู่ ขัดแย้งระหว่างสมาชิกในครอบครัว) 		
ฐานะครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - มีฐานะมั่นคงหรือไม่มีปัญหาเดือนร้อนทางการเงิน - มีปัญหาทางการเงินบ้าง/ต้องยืมเงิน กู้เงินบางครั้ง - มีปัญหาทางการเงินมาก/รายได้ไม่พอ กันรายจ่าย/มีหนี้สินมาก 		
ที่อยู่อาศัย <ul style="list-style-type: none"> - อยู่กับครอบครัว/ญาติ/มีผู้ปกครองดูแล/หอพักที่มีการดูแลเข้มงวด/แยกเพศ - อยู่บ้านคนเดียว/อยู่หอพักร่วม/ดูแลไม่เข้มงวด - ไม่มีที่อยู่แน่นอน/อาศัยอยู่กับเพื่อนไปเรื่อยๆ/หอพักที่มีการน้ำสูม 		
สภาพแวดล้อม <ul style="list-style-type: none"> - อยู่ในชุมชนที่ดี/ไม่มีแหล่งยาเสพติด - อยู่ในชุมชนที่มีปัญหาภายในชุมชนเล็กน้อย/เริ่มมียาเสพติดแพร่ระบาด - ชุมชนแออัดที่มีปัญหาภายในชุมชนมาก/ชุมชนเป็นแหล่งยาเสพติด 		
การคบเพื่อน <ul style="list-style-type: none"> - คบกลุ่มเพื่อนที่ดี/เรียนดี/กิจกรรมดี - ไม่ค่อยมีเพื่อน/คบเพื่อนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง/คบเพื่อนส่อทางเพศ - แยกตัวเอง/น้ำสูมทางเพศ/อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ติดยาเสพติด หรือมีปัญหามาก 		

กระบวนการคัดกรองปัญหาเสพติด



แผนการจัดกิจกรรมที่ 3

เรื่อง กิจกรรมโขมรูม (เวลา 90 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้

อธิบายความสำคัญ และแนวทางในการจัดกิจกรรมโขมรูม

สาระสำคัญ

กิจกรรมโขมรูมเป็นการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมนักเรียนเป็นกลุ่ม โดยจัดบรรยากาศในห้องเรียนหรือนอกห้องเรียนให้เป็นเสมือนบ้านหลังที่ 2 ที่มีครูที่ปรึกษาและนักเรียนเป็นดั่งสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน และมีการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในด้านต่างๆ เช่น การรู้จักตนเองของนักเรียน การรู้จักผู้อื่นและสิงแวดล้อม มีทักษะการตัดสินใจ การปรับตัว ฯลฯ จะช่วยให้ครูที่ปรึกษารู้จักนักเรียนมากขึ้น สามารถพัฒนาส่งเสริมนักเรียนตามความถนัด ความสนใจ และความสามารถ และป้องกันปัญหานักเรียนได้อีกด้วย

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	1. วิทยากรสู่มุมสถานศึกษา 2-3 คนว่า โรงเรียนของท่านมีการจัดกิจกรรมโขมรูม หรือไม่ จัดอย่างไร	
ความคิดรวบยอดกลุ่ม ใหญ่ (15 นาที)	2. วิทยากรบรรยายความสำคัญและแนวทาง ในการจัดกิจกรรมโขมรูม เเล่ถึงประสบ- การณ์ในการดำเนินการ และปัญหา อุปสรรค ตลอดจนการสรุป รายงาน การติดตามประเมินผล	- แผนrise - แบบบันทึกกิจกรรมโขมรูม - แบบสำรวจความคิดเห็น ของนักเรียน
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (60 นาที)	3. สาธิตการจัดกิจกรรมโขมรูม - กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย - กิจกรรมสำรวจตนเอง - กิจกรรมพัฒนาศักยภาพนักเรียน	อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม ใบงาน
ความคิดรวบยอด (10 นาที)	4. อภิปรายซักถามถึง การนำไปใช้ใน โรงเรียนตอบข้อซักถาม	

Home Room

๑

ความหมาย

เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียน เพื่อให้
นักเรียนได้ปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมทั้งในและนอกโรงเรียน

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ครูที่ปรึกษาได้รู้จักและคุ้นเคยกับนักเรียนในชั้น
- เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียน
- เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักเรียนตามความสามารถของ
แต่ละคน
- เพื่อเป็นโอกาสในการป้องกันแก้ไขและพัฒนานักเรียน

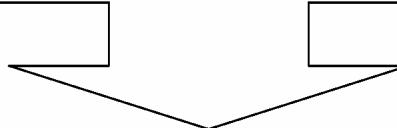
ประเภท

1. กิจกรรมโขมรูมสั้น 5 – 20 นาที

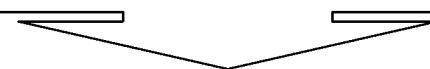
2. กิจกรรมโขมรูมยาว 50 นาที

วิธีการดำเนินการ

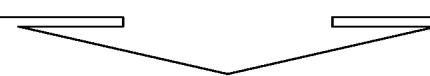
1. กำหนดหัวข้อ ในการทำกิจกรรมชุมชน
 - ระดับชั้นกำหนด
 - สำรวจความต้องการของนักเรียน
 - ครูที่ปรึกษาเลือกกำหนดหัวข้อให้เหมาะสมกับนักเรียน



2. กำหนดครุภัณฑ์



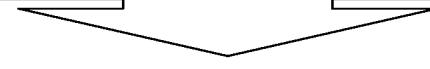
3. กำหนดกิจกรรม



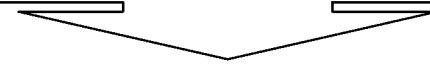
4. ดำเนินการทำกิจกรรมชุมชน



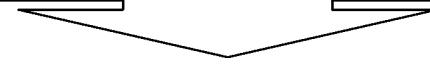
5. บันทึกลงในแบบบันทึกชุมชน



6. ประเมินผลการจัดกิจกรรมชุมชน



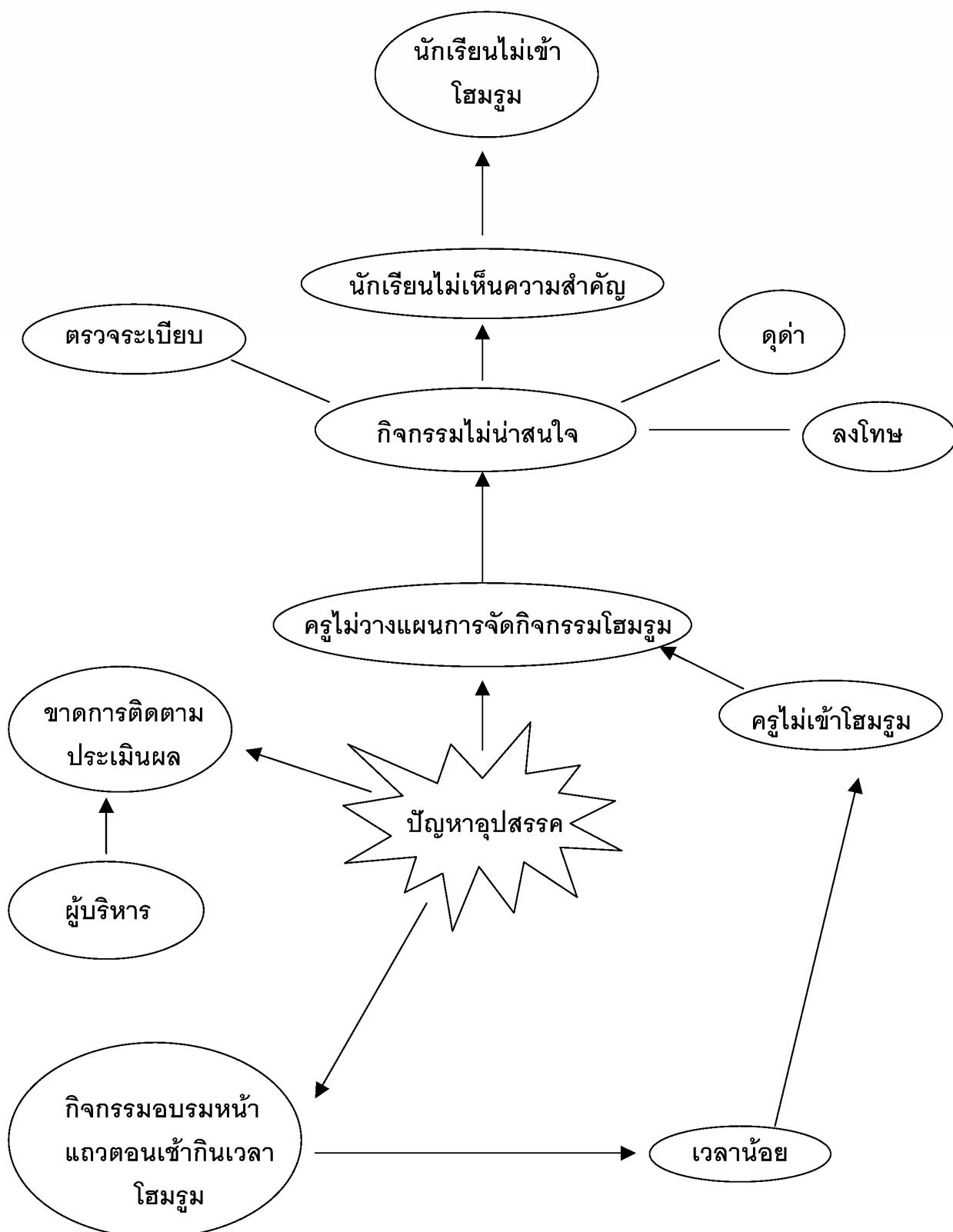
7. สรุปรายงานผลการพัฒนาศักยภาพนักเรียนตามความตั้งใจ
ความสามารถและความสนใจ



รูปแบบของกิจกรรมที่ใช้ในการทำกิจกรรมโขมรูม

1. กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย
2. กิจกรรมสร้างเสริมระเบียบวินัย
3. กิจกรรมสำรวจตนเอง
4. กิจกรรมพัฒนาด้านการเรียน
5. กิจกรรมพัฒนาศักยภาพนักเรียนตามความสามารถเฉพาะ
6. กิจกรรมพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม

ปัญหาการจัดกิจกรรมโอมรูม



เอกสารที่เกี่ยวข้อง

เอกสารหลักฐานในการดำเนินการเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินการ เพราะ นอกจากจะทำให้ผู้จัดกิจกรรมทำงานได้อย่างสะดวกยิ่งขึ้นแล้ว ยังเป็นการเตรียมเอกสารเพื่อรับการประเมินเพื่อทบทวน เอกสารมีดังนี้

- ☞ คู่มือการจัดกิจกรรมโขมรุ่ม ซึ่งประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมโขมรุ่ม, ปฏิทินการจัดกิจกรรมโขมรุ่ม และกิจกรรมโขมรุ่มรายคاب อาจทำเป็นแฟ้มไม่ต้องเย็บเล่มเพื่อเพิ่มเอกสาร
- ☞ แบบบันทึกผลการโขมรุ่ม
- ☞ แบบสำรวจความต้องการการโขมรุ่น และแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมโขมรุ่น

ຕົວອ່າງກວດຮບໂຄນ

ໂຮງຮຽນຮັດໂຄສົນທະສົມໂຄຂະນາງຫຼຸ້ມທີ່ຍິນ

ກາຕເຮືອນທີ 1 ປຶກກັນກາ 2544 ເຮືອນ 108 ວິຊີ ທຳຮ້າຍຫພອນ

ວັດຖຸຮັດສົມ...ນັກຮັບມືກວະທຳມັກຄວາມສຳຄັນໃນກາງອຸແສວ່າງການແລະຈົດໃຈຫຼັບຫຼຸດ		ກົກຮຽນທີ່ໄປ	ສູນ / ດູບການຟີ
ສາວະສິກົນ	ກົກຮຽນທີ່ໄປ	ກົກຮຽນທີ່ໄປ	ກົກຮຽນທີ່ໄປ
<p>ໄຟສົກພາຫຼັງຈຸບັນ ແກ້ວຕາທຳທ່ານຍາ ຮັງກາຍແລະຈົດໃຈຫຼັບຫຼຸດສົມຫຼັງຈຸບັນ ທີ່ໂດຍເຮັ້ນໃຈໆສະໝັ້ນເປົ້າໃຈ ຫຼັງການເຮົາ ຕາມໂອນ ອົກງວດແລກວ່າງານ ແລະຈົດໃຈຫຼັບຫຼຸດ ໄຟຊັ້ນການອຸ່ນຄອນແລະສືບແລ້ວສົມຫຼັງຈຸບັນ ເພື່ອຄອນກາພ້ອມໃຫ້ຕົວອ່ານໄວເອົາ</p>	<p>1. ແປ່ງນັ້ນເຕີຍນັ້ນ 10 ກສມ ແລະກຣອດຕາຍ ກສມຄະ 1 ແມ່ນ ສີເມີນ ກສມຄະ 2-3 ແມ່ນ ໃຫ້ກົດມາດຕາພ ໂຄຮັກຄົນປະກວດຕາຍ ແລະຫຼັງກວດມາຄົດວ່າ ໂສ້ວົວຕິປະຈະຈາກນີ້ອອນຮາ ໄທ້ອະນຸຫຼາຍ ກາຮ້າລ້າເຫຼົ້ວຍອັນ ເຕັມນັ້ນໂປ່ງໃນທີ່ໂຄຮັກກ່າງຄົນໃນສ່ວນທີ່ກາ</p> <p>2. ຕັກແທນກົດມອອນກາຍາຍາຫຼັງກວດ</p>	<p>ກົກຮຽນທີ່ໄປ 10 ແມ່ນ ສີເມີນຈາ 30 ແກ້ວ</p>	
<p>ໄຟສົກພາຫຼັງຈຸບັນ ແກ້ວຕາທຳທ່ານຍາ ທີ່ໂດຍເຮັ້ນໃຈໆສະໝັ້ນເປົ້າໃຈ ຫຼັງການເຮົາ ຕາມໂອນ ອົກງວດແລກວ່າງານ ແລະຈົດໃຈຫຼັບຫຼຸດ ໄຟຊັ້ນການອຸ່ນຄອນແລະສືບແລ້ວສົມຫຼັງຈຸບັນ ເພື່ອຄອນກາພ້ອມໃຫ້ຕົວອ່ານໄວເອົາ</p>	<p>3. ດູບປັບປຸງການ 4. ອົກປັບປຸງສູງວ່າ ໄນເມື່ອກໍາທຳກໍາຮ້າຍຮ່າຍແຜສະຈົດໃຈຫຼັບອາໄສ໌ໄດ້ກົດເຮົາມີຢືນຍອມ ແຕ່ໄປປັບຈຸບັນແຮງກາສັບພໍາ ນີ້ສົນທີ່ມີຄົດຜົດຕໍ່ອຳນັນແອງ ເປົ້ນກາຈຳກໍາຮ້າຍທີ່ເອງທຳກາງອຸ່ນແລະຫຼາຍກ່ອນ ເປົ້ນຄວາມຕິດແລະຫໍ່ມາ ດູນປະປັບປຸງຈ່າຍເປົ້ນສົມຫຼັງຈຸບັນ ໄນໃຫ້ກູ້ຕົນປົນຄົງແລະຫຼັງຈຸບັນທີ່ກົດເຮົາ</p>	<p>ປັບປຸງກົດສົມຫຼັງຈຸບັນ</p>	

ຕົວວ່າງກາງວຽກຮັບຮູບ

ໂຮງເຮັດໄສນ້າສິນທີສະນຸພາບ ການເຮັດໄສນ້າສິນທີສະນຸພາບ ເຮືອງ ຈຸດສິນຂອງລົມ

ວັດທຸກປະສົງຕົ້ນ... ນີ້ແມ່ນໄດ້ສໍາງຈາດໃນເຄີຍແລະກໍາຫົວດຸດຍື່ນຂອງຕົ້ນໂດຍ...

ສະບັບຕຳມື	ກົດກວມທີ່ຢູ່ປົກ	ສູງ / ຄູ່ກາງ
ຄົນຫຼັງຈັກເຕີກສູດກີ່ອຕ້ອງຍືນ ເວເຍນ ແນວ່າໄວ້ຈະແຕກຕ່າງຈາກຄູ່ນ ແຕ່ເຮົາສົມນາກົດທີ່ຈະຍອມຮັບ ແລະກົມືຈ ໂນກາງໂປ່ງເຕັກໂນໂລດ	<p>1. ດຽວທີ່ຄົນຫຼັງຈັກເຕີກສູດກີ່ອຕ້ອງຍືນວ່າ ໂດຍກົດປົກຕົວທີ່ຈົບຕົວນີ້ກີ່ອນມາກຳຫຼຸດ ອີກົປ່າຍຫຼັກການ ແປ່ງນີ້ເວັບໄປນີ້ 5 ກົມ່າ ສະ 6-8 ຄົນ ຫີ້ເປັນແລງ 3. ໂັ້ງໄດ້ເປັນເປົ້າປະລັດຕັ້ງຕາມສັກະນະຕົກປິ່ງ - ເປັນຄຳຕັ້ງປະລັດຕັ້ງຄວາມສົງ - ເປັນຄຳຕັ້ງປະລັດຕັ້ງຄວາມໜ້າ - ເປັນຄຳຕັ້ງປະລັດຕັ້ງຄວາມອາຫາຍ - ເປັນຄຳຕັ້ງປະລັດຕັ້ງຄວາມສາຍ / ໜັກ - ເປັນຄຳຕັ້ງປະລັດຕັ້ງຄວາມສູງ / ອາວມນີ້ນ / ຄວາມລູສາດ / ກາວຄວາມພູການນັກ 4. ດຽວທີ່ຄົນຫຼັງຈັກເຕີກສູດກີ່ອຕ້ອງຍືນວ່າ ໃນລາດຕົກຕ່າງໆ - ນັກເປົ້າສູ່ສົກຍ້າງໂຄທີ່ຢູ່ໃນລາດຕົກຕ່າງໆ - ພົມໃຈກັນກາສ່ວນ / ລັກ ໂບຍທີ່ສູດ ທີ່ຮູ້ມີຄວາມສູ່ນ້ອຍຫຼັກຮູ້ນ້າເພດວາຂອນ໌ ປັ້ງກັນຫຼັກຕົ້ນ</p>	

ຕົວອ່າງກວດຮັບອຸປະນ

ໂຮງຮຽນຮັດໂຄສິນທີສົມໂຄຂາງຈຸນທີຍນ ກາຕເຮືອທີ 1 ປຶກກົດການ 2544 ເຮືອ 1 ຄວາມສາມາຮັດພິຕະຍອລົມ

ບົດປະກຳຮັດໂຄສິນທີສົມໂຄຂາງຈຸນທີຍນ		ຫຼັກຮຽນຮັດໂຄສິນທີສົມໂຄຂາງຈຸນທີຍນ	
ສະບັບຕົວໃບ	ຫຼັກຮຽນຮັດໂຄສິນທີສົມໂຄຂາງຈຸນທີຍນ	ຫຼັກຮຽນຮັດໂຄສິນທີສົມໂຄຂາງຈຸນທີຍນ	ສູງ / ຂັງກາງ
ຄົນຮັນຄວາມແນກຕ່າງໆໃນທຸກດັບການ ນາງຄົນອາຈົ້າຢັນກຳ ປະກົນສໍາຄັນຫຼືຮັງ ນາງຄົນວາດູນສະວຍ ນາງຄົນມີຄວາມສາງຮາກ ໃນກາຊຳກ່າວທີ່ຕ້ອງຍິນ ແລ້ວຄົນຄົງກ ໃຫ້ຮັນກາງພ້ອມນໍາຫວານຮ່ວມມືຜົນຍາຍຫອງ ຕົນພາຍໃນ ຈຸນຕົມຫຼາຍກົມທີ່ກາງ ມີຄົນຮັນຄວາມຮັບເຫັນທີ່ນີ້ຍິນ	<p>1. ແປ່ງນັ້ນກໍສົບປັນປົນ 5 ກົດ່າມ ຂະ 6-8 ຄົນ ເສົາແກ່ເຮົາເສົາເຖິງເຫຼົວ ເປົ່ນ 5 ແລວ</p> <p>2. ໃຫ້ກໍເກີບປົນເສົາຢັງລັດຕັບຕາມຄວາມສາມາດກຳຕົວໃນ ກາວເຮືອນ / ກາວຈາດກາ / ກົມ / ດັນນີ້ / ດັນທີ່ເຕົກ / ກາຮູ້ອຸດ / ກາຮູ້ອຸພະລົງອຸນໆ</p> <p>3. ສັນນາຍຸນ້າກົງທີ່ໄດ້ຮັບຮັບຕໍ່າງໆ ຖໍ່ນັ້ນອຸດຕໍ່າມແນ່ນຕໍ່າງໆ ບໍ່ -ຫຼັກຮັນຮັບຮັບຕໍ່າງໆ ພົມກໍາຍົກກໍາຫຼັກໆ ແລ້ວ / ໜັກການຫຼັກໆ -ນັກເປົ້ານັ້ນຮັບຮັບຕໍ່າງໆ ດັ່ງນັ້ນກໍາຕົວຕໍ່າມາທີ່ສົດ -ໂຄສົນຍົມຮັບເຫັນທີ່ນີ້ຍິນ ໃນຄວາມຮັນຮັບຮັບຕໍ່າງໆ -ນັກເປົ້ານັ້ນຮັບຮັບຕໍ່າງໆ ດັ່ງນັ້ນກໍາຕົວຕໍ່າມາທີ່ສົດ ລົງຈະນີ້ມີຄວາມຮັນຮັບຮັບຕໍ່າງໆ ໃນຄວາມຮັນຮັບຮັບຕໍ່າງໆ</p>	<p>ຫຼັກຮຽນຮັດໂຄສິນທີສົມໂຄຂາງຈຸນທີຍນ</p> <p>4. ອົກປັງຮັບຮັບຕໍ່າງໆ ນັ້ນເກີບເປົ້າຫຼັກຮັນຮັບຮັບຕໍ່າງໆ ຕໍ່າມກົດ້າພື້ນອາຫານທີ່ໄດ້ ມີ ເສົາກໍາຍຳກໍາຍຳໃຈສົດພື້ນການຄວາມສາມາດກຳຕົວໃຫຍ່ໄປຈາກເດືອນ</p>	ສູງ / ຂັງກາງ

ອາຈາກຍິນກົມ

ຫ້າກ້ານ້າຮັບຕໍ່າງໆ

ຝ່າຍພູ້ອຳນວຍກາງກາງປະກອບ...

ຕັ້ງວອຍງາງຈວກຮອມໂອນບຣນ

ໂຮງຮຽນຮັດໂຄສິນທີສົມໂຄຫນາງຫຼຸນທີ່ຍົນ ກາດເຮັດວຽກທີ 1 ປຶກຊາດຕົມາ 2544 ເຮື່ອງ ອົງກຣມຫຼັດພຶດສົດ

ວິທີດາວະຖະສົງຕົກ...ນຳເຮື່ອນຳເຫັນທີ່ກາຮອຍາໃຈຫຼາມໄສ໌ຈົນ	ກົດກວ່ານທີ່ປັບປຸງ	ສູນ / ຊຸປາກົດ
ສຳກັບສຳຄັນ ໃນສັງຄົມປະຈຸບັນເປົ້າສົງຄົມທີ່ ຕ່າງຄົມຕ່າງອຸ່ນໆ ພາດກາງເຂົ້າເຖິງເກົດລັກ ຄຳສົມຫຼັກໃນສັງຄົມທີ່ໄດ້ໃຊ້ ເຊິ່ງອາກ ແກ້ມໃຈກົນ ກົດທໍາທຳສົມຫຼັກອຸ່ນໆກ່ຽວມັນ ຄ່າຍາເງື່ອງຄວາມສຸດ	<p>1. ດຽວນຳກັບຈວກຮອມຫຼັດສົດ ໂດຍໄດ້ນຳເຫັນເຫັນຈົບຕົ້ນກ່ຽວຂ້າວທັງໝົດ ນຳເຫັນມີປັບປຸງຕາມກຳສັ່ງຂອງຄວາມປັບປຸງ -ນຳເຫັນແຜ່ຕົ້ນທີ່ຢານີ້ ໃຫ້ຜ່ານເຫັນປະກາບປົງຫຍາຍຕົນ ໂດຍໄຫ້ຜ່ານທີ່ກັນ 1 ສິ້ວງ -ຜ່ານໄດ້ຮັບຄົນທີ່ 1 ໂມມຕົດຕະຫຼາມຜົນໜຳຕົວຕາມຕົກສໍາຫວອຍໂຮງ ຕົນທີ່ 2 ປົງລົງເຫັນນີ້ 1 ຄຳສົມຫຼັກ 1. ເຄື່ອນໄຫວ້າຢູ່ປ້າງ ທີ່ເຄື່ອນໄຫວ້າຢູ່ປ້າງ ສັງຫຼຬກສ່າງ ວິນປະມາ 2. ກາວດົດຄອນໜ້າຫວີ່ນຈາກຫຼັດສົດພົມຄວາມກົງຫຼັນ ເຄື່ອນໄຫວ້າຕົກທີ່ເກີນ 3. ເຄື່ອນໄຫວ້າຕົກສົດທີ່ 2 ບີສະບະໂດຍຮັກຍາຮວຍຫຍ່າງຈະຮະກວ່າຜ່ານມີອາໄສ 1 ນິວສະວັດ 4. ຢູ່ປ້າງ 2 ລົງຈັກໃນຄົດຄົນທີ່ສັກ -ຕົກປ້າງຫຼັດທີ່ 2 ເປັນຜູ້ນໍາປ້າງ ຈົກເຈັນຕີຍກ່ານ 2. ສູນໆເຊີຍປັນ 3 ຄູ້ໆນໍາສົມກາຍ້ານ ໂດຍຫຼັດຄາງວ່າ -ຮະຫຼາກກາຫຼັກທີ່ເຊີຍປັນຫຼັນຫຼັງແລະຫຼັງຄົມ ນຳເຫັນຫອບປອດນໍ້າຫ່າມມາກວ່າກໍານົດ ເພີ້ມຍະໄກ -ຕອນທີ່ບັນຫຼຸງສົດຍິ່ງໄດ້ -ຕອນທີ່ໄດ້ຜູ້ຕາມວິສົງຫຼັກຍ່າງໄດ້ -ກາງທີ່ກົດກວ່າໆກົດກວ່າໆກົດກວ່າໆກົດກວ່າໆກົດກວ່າໆ -ນຳກົດຢູ່ປ້າງຫຼັດທີ່ຈະກົດກວ່າໆກົດກວ່າໆ 3. ດີປະຢັດ</p>	ປັບປຸງຕົ້ນຫຼັດ

ຕົວອ່າງກວດຮັບອຸປະນ

ໂຮງຮຽນຮັດໂຄສິນທີສົມໂຂ້ງໜາງໝູນທີຍນ

ກາຕເຮືອນທີ 1 ປຶກກັດກຳນາ 2544 ເຮືອນ ເພື່ອນຫຼືຈີ

ວັດຖຸກວດສົດ... ນັກຮັດນາຄົກສືຖຸກວາງໃບຕົນໄກຮັບເປົ້າໃນກາງເປົ້າພໍຄົນຫຼືດີ		ກົດກຽມທີ່ຢູ່ປັດ	ສົບ / ຄູ່ປາກົນ
ລາຍະສັກຜູນ	ລາຍະສັກຜູນ		
ກາງໂປ່ນເພື່ອຄົນທີ່ຕື່ນມາຄວາມຫຼັກ ໃນຄວາມຕົ້ນອົບອາການ ເກົາຄວາມສັນເລື່ອນເພື່ອນ ໄຫ້ກົດເພື່ອຄົນຫຼັກວາງສັກສົ່ງຈີ ມີຫຼັ ຫຼັກຕິມໃຫ້ກົດທີ່ ດຽວດະນະເຄີຍຄອນກົບ ຄວາມໃໝ່ໃນແລະຄວາມປາກຄນາຫຼາຍທີ່	<p>1. ບັນເລີຍຫຼັກວາມທຳມາຄົນໃຫຍ່ກວັນທີ່ຄົນຫຼັກ “ອຸ່ນພ່ອນຄົນຫຼັກຈະຊົມໂນຍື” ແມ່ນມີກາລີກຕົ້ນຫຼັກວາງກົບກວາມ ຂັງກົງກົດກົດຫຼັກວາງກົບກວາມທີ່</p> <p>2. ດັບປົກການທີ່ກົດກົດຫຼັກວາງໃນກົດກົດ 1 ໃນ ອົບປົກການທີ່ກົດກົດຫຼັກວາງໃນກົດກົດ 2 ໃນ</p> <p>3. ມຽນຄ່າທາມທີ່ກົດກົດຫຼັກວາງໃນກົດກົດ ແລະວັນຄົນແລ້ວ</p> <p>4. ດັບປົກການທີ່ກົດກົດຫຼັກວາງໃນກົດກົດ ແລະວັນຄົນແລ້ວ</p> <p>5. ສັນນາຫຼັກນັກເຮືອນຫຼັກທີ່ໄດ້ຄະນະມາກົງວິກາຮັກທີ່ນັກສືບປັນປົງຕໍ່ຕ່ອນໜັງ ທຳມະນາໄຈຈະຈຸດຫຼືຄົມ</p> <p>6. ດັບປົກການທີ່ກົດກົດຫຼັກວາງໃນກົດກົດຫຼັກວາງທີ່ກົດກົດຫຼັກວາງທີ່ກົດກົດຫຼັກວາງ</p> <p>7. ດັບປົກການທີ່ກົດກົດຫຼັກວາງ “ແກ່ກວາມປົ້ນພົບ”</p>	ປັດກົດຫຼັກວາງ	ສົບ / ຄູ່ປາກົນ

ຄາງກັດກຳນາ

ຫ້າທຳກະຕິ

ຝົງກະປູ້ຄຳນາຍກາງໄປກາຍກາຍ

.....

ຕັວອຍ່າງກົງກຽມເອບຮູນ

ໂຮງເຮືອນຮ້າຕົນໂຄສິນທີ່ສົມໄຕຂະນາງຊຸມທີ່ຍິນ ກາດເຮືອນທີ 1 ປຶກສິກຳມາ 2544 ເຮືອງ ໃຫ້ອອງ ນໍາມອງ

ສາງສຳຄັນ	ກົງກຽມທີ່ໄປ	ກົງກຽມທີ່ໄປ	ສົກ / ອຸປະກອນ
ໜ້າຂົງເລື່ອມພາກສູງຄົງ...ນັກເຮືອນໃຫ້ຮ່ວມກົນຄິດແຜດທໍາ ໄກສອງເປົ້ານສະບາດ ສາຍານມ ເທິ່ງທີ 2 ຂູອນນັກເຮືອນນີ້ຈະຫຼັດໄວ້ຮົງ ໃນການຕືກໝາຫາຕາມຮູນແນຕ່ລະວັນນີ້ ໜ້ອຍກວ່າ ວິນລະ 7 ສູງເນີນ ກາງກວ່ານິ້ນົດ ທີ່ຈະສັ່ງໄວ້ຮ່ວມພາກສູງຄົງທີ່ອັນເປັນໆ ຂະອາດສົງຍານມ ຈົງປົນກວະຈົບອັງ ພວກເຮົາທຸກໆ	<p>1. ມຽນເຄີຍມາຮັບຮູນກວ່າ ຫ້ອງເວົ້າຢູ່ນອາງວານປ່ອຢູ່ນອົງການເກີດໄດ້ກຳນົດທີ່ 2 ໂອດນັກເຮືອນ ກົງກຽມທີ່ໄປ</p> <p>2. ອົກປົກປະໜົກການນີ້ທີ່ໄດ້ກົງເປັນຕົວວ່າ ດຽວດັກທີ່ພ້ອສົກຮ້າປະວຽກກາຕີໃຫ້ນິເຮັດ ບັນຫຼັກປະກອບດານທີ່</p> <p>3. ນັກເຮືອນສືບອາສີ້ທີ່ຈະນຳປ່ຽນກົງມີຕີ ຈາກສີທີ່ນຳເສັ້ນອັນກະຕານຳ - ແປ່ງໜັ້ນທີ່ ດວນວັນນີ້ດອຍ</p>	<p>- ກໍານົດວັນ ເວລາ</p> <p>- ລາຍລະອຽດໃນກາງດຳເນີນການ</p>	
	<p>4. ອົກປົກປະໜົກທີ່ໃຫ້ຮ່ວມມືກຳນົດພ້ອຄວາມສູງອະທຸກ</p>	ປັບຖາມສົດທີ່ຕົວ	

.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

ประเด็นการศึกษา 2544

สรุปผลการสอนวิชาคณิตศาสตร์และภาษาไทยพัฒนาศักยภาพนักเรียน
ตามความต้องการคนที่ 2)

(...) ๑) มนต์สูตรพื้นฐาน

รายงานการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพบุคคลเรียน
ตามความต้อง ความสนใจ และความสามารถบุคคลเรียน
ปีการศึกษา 2544

ชื่อ - สกุล	วัน เดือน ปี	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ศักยภาพด้าน	หน่วยงานที่จัด	ผู้บริหารรวม	หมายเหตุ

แบบสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนในการจัดกิจกรรมโขมรุ่ม

1. นักเรียนมีความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมโขมรุ่มในภาคเรียนที่ผ่านมาดังนี้

สิ่งที่นักเรียนได้รับ	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมโขมรุ่ม			
2. นักเรียนได้ร่วมกิจกรรมโขมรุ่มและแสดงความคิดเห็น			
3. นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและรู้จักเพื่อน			
4. นักเรียนได้พัฒนาความสามารถตนเอง			
5. นักเรียนได้รู้จักคนเอง			
6. นักเรียนได้พัฒนาด้านการปรับตัวในครอบครัว โรงเรียน และสังคม			
7. นักเรียนได้แก่ไขปรับปรุงตนเองในช่วงกิจกรรมโขมรุ่ม			
8. นักเรียนมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับครูที่ปรึกษา			
9. นักเรียนมีความสนใจในการร่วมกิจกรรมโขมรุ่ม			
10. นักเรียนได้รับประโยชน์และเห็นความสำคัญของกิจกรรมโขมรุ่ม			

2. นักเรียนมีความประทับใจ และได้รับประโยชน์จากการจัดกิจกรรมโขมรุ่ม ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาอุปสรรคที่นักเรียนคิดว่า ควรได้รับการแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมโขมรุ่มมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4

เรื่อง การประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน (Classroom Meeting) (เวลา 90 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

- เข้าใจ วิธีการ ประโยชน์ของการจัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน
- สามารถวิเคราะห์ และจัดการประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน

สาระสำคัญ

การพบปะกันระหว่างครุภัณฑ์บริการกับผู้ปกครองนักเรียน เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน และร่วมมือกันดูแลช่วยเหลือนักเรียน ระหว่างบ้าน โรงเรียน และผู้ปกครองด้วยกัน จะทำให้นักเรียนได้รับความเอาใจใส่ดูแลมากขึ้น ทั้งการส่งเสริมให้นักเรียนมีคุณภาพมีความสามารถมากยิ่งขึ้นหรือร่วมมือกับโรงเรียนในการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาของนักเรียน

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ (20 นาที)	1. ให้สมาชิกจับคู่เล่าประสบการณ์การจัด Classroom Meeting ในโรงเรียนของตนเอง วิทยากรสุ่มถามสมาชิก 2-3 กลุ่ม เล่าประสบการณ์	
ขั้นรู้ขัดเท็จจริง ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	2. บรรยายการประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน ความสำคัญและวิธีการและประโยชน์ ของการจัดประชุมผู้ปกครอง และ / หรือ นำเสนอด้วยวีดีทัศน์เรื่อง การจัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน พร้อมด้วยการจัดประชุม	แผ่นใส, วีดีทัศน์
สะท้อนความคิด opinroy กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	3. นำสมาชิกวิเคราะห์ตัวอย่างจากวีดีทัศน์	วีดีทัศน์

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	4. วิทยากรและสมาชิกร่วมอภิปรายสรุป	
<u>ขั้นลงมือการทำ</u> ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 8-10 คน 2 กลุ่ม (15 นาที) กลุ่ม 8 - 10 คนเดิม (15 นาที)	5. ศึกษาใบงานแผนการจัดกิจกรรม Class- room Meeting กลุ่มที่ 1 วางแผนทำบทบาทสมมติ กลุ่มที่ 2 วางแผน สังเกตภารณ์การทำ บทบาทสมมติ 6. กลุ่มที่ 1 แสดงบทบาทสมมติ กลุ่มที่ 2 สังเกตภารณ์	ใบงาน
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	7. ผู้แทนกลุ่มอภิปรายวิทยากรและสมาชิก ร่วมอภิปรายสรุป	

สื่อ/อุปกรณ์

คู่มือครุฑ์ปรึกษา “ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน”

วีดิทัศน์ “ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ม้วน 2”

ข้อเสนอแนะ

ถ้าหากวิทยากรไม่ใช่วีดิทัศน์ อาจจะใช้การสาธิตตามขั้นตอนของการจัดประชุมผู้ปกครองขั้นเรียน โดยสมมติให้ผู้เข้าอบรมเป็นผู้ปกครอง และวิทยากรเป็นครุฑ์ปรึกษาและดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนการสาธิตการประชุมผู้ปกครองขั้นเรียน

ขั้นตอนที่ 1 ผู้เข้าอบรม (ผู้ปกครอง) จับคู่แนะนำตัวเอง (สร้างสัมพันธภาพ)

ขั้นตอนที่ 2 แต่ละคู่เล่าถึงข้อดี/สิ่งที่ภาคภูมิใจในตัวนักเรียน

ขั้นตอนที่ 3 แต่ละคู่เล่าถึงสิ่งที่วิตกกังวลในตัวนักเรียน

ขั้นตอนที่ 4 ผู้ปกครองร่วมกันพิจารณาถึงสิ่งที่วิตกกังวลในตัวนักเรียนที่จะประดิษฐ์และร่วมกันพิจารณาแนวทางแก้ไข/การเลี้ยงดูนักเรียน

ขั้นตอนที่ 5 วิทยากรสรุปขั้นตอนการจัดประชุมผู้ปกครองขั้นเรียน/หลักการเลี้ยงดูเด็ก แนวทางการจัดกิจกรรมของครุฑ์ปรึกษาและความร่วมมือระหว่างบ้าน/ครุฑ์ปรึกษา และโรงเรียน

ใบงาน

แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม กลุ่มละ 8 - 10 คน วางแผนการจัดกิจกรรมการประชุมผู้ปกครอง
ชั้นเรียน Classroom Meeting ดังนี้

กลุ่มที่ 1 วางแผนจัดทำบทบาทสมมติ และแสดงบทบาทสมมติ

กลุ่มที่ 2 วางแผนการสังเกตการณ์การจัดทำบทบาทสมมติ และสังเกตการณ์

เทคโนโลยีการสร้างความร่วมมือ ระหว่างโรงเรียนกับบ้าน



- ♥ ทำใจเป็นกลาง เปิดใจกว้าง ไม่ด่วนตัดหนนิ
- ♥ ยอมรับปัญหา ด้วยการรับฟังผู้ปกครองก่อน
- ♥ ให้โอกาสผู้ปกครองได้ระบายความคับข้องใจ
- ♥ ประเมินความเข้าใจถึงปัญหาและตกลงวิธีการแก้ไขร่วมกัน ซึ่งทั้งสองฝ่ายยอมรับและปฏิบัติได้

ใบงาน

เรื่อง เพื่อนที่รู้ใจ

ชื่อ.....

ทายใจ.....

คำถ้าม	ต้นเอง	ทายใจเพื่อน	ผล
1. อาหารajanโปรด
2. งานอดิเรกที่ชอบ
3. กีฬาที่ชอบ
4. หนังสือที่ชอบอ่าน
5. วิชาที่ทำคะแนนได้ดี
6. สถานที่ท่องเที่ยวที่ชอบไป
7. สัตว์เลี้ยงที่โปรดปราน
8. นักวิ่งคนโปรด
9. ของขวัญที่อยากได้ในวันเกิด
10. อาชีพที่อยากเป็น

แนวทางการจัดกิจกรรม Classroom meeting

การจัดกิจกรรม Classroom meeting คือ กิจกรรมที่ครุที่ปรึกษาจัดให้ผู้ปกครองเป็นกลุ่มย่อย โดยครุที่ปรึกษาจะมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินกิจกรรมและอีกหนึ่งในภาระของครุคุณที่ต้องดูแลนักเรียน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เพื่อหาแนวทางและร่วมมือกันในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม Classroom meeting

- เพื่อรายงานผลภาพรวมของนักเรียนในด้านการเรียน ความประพฤติ การปรับตัวสังคมภาพและ อื่นๆ
- เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และหาแนวทางร่วมกันในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
- เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความร่วมมือระหว่างบ้านและโรงเรียนในการป้องกัน แก้ไข และพัฒนานักเรียน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ครุที่ปรึกษาเชิญให้ผู้ปกครองนั่งเก้าอี้ซึ่งจัดเรียงเป็นวงกลมในห้องโดยครุที่ปรึกษานั่งรวมอยู่ด้วย หลังจากนั้นครุที่ปรึกษาแสดงความเคารพ และกล่าวสวัสดี และขอบคุณผู้ปกครองที่เสียสละเวลามา โรงเรียนในวันนี้ ครุที่ปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการพบปะพูดคุย
- ครุที่ปรึกษาแนะนำตนเอง และให้ผู้ปกครองแต่ละท่านแนะนำตนเอง (ชื่อ - นามสกุล อาร์ทีพ เป็นผู้ปกครองนักเรียนคนใด) จนครบทุกคน
- ครุที่ปรึกษาเชิญให้ผู้ปกครองแต่ละท่านได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อดีของบุตรหลาน หลังจากนั้นสอบถามผู้ปกครองว่าต้องการให้โรงเรียนช่วยเหลือบุตรหลานอย่างไรและผู้ปกครองท่านใดที่ สามารถช่วยเหลือนักเรียนในด้านการเป็นวิทยากร แหล่งวิทยากรหรือกิจกรรมอื่นๆ
- ครุที่ปรึกษาแสดงความชื่นชมการแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ ที่ผู้ปกครองได้ แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน หลังจากนั้นปรึกษาหารือผู้ปกครองในการเลือกตัวแทนผู้ปกครอง จำนวน 5 ท่าน ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นคณะกรรมการของผู้ปกครอง ซึ่งประกอบด้วย ประธาน เลขาธุการ และคณะกรรมการในการดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลบุตรหลานในกลุ่มนี้ต่อไป
- ครุที่ปรึกษาดำเนินการเลือกคณะกรรมการกลุ่มผู้ปกครองนักเรียนที่ตนรับผิดชอบและ ขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ
- ครุที่ปรึกษาแจกระเบียนสะสม หรือสมุดรายงานประจำตัวนักเรียนให้ผู้ปกครองเป็นรายบุคคล

7. ครูที่ปรึกษาแสดงความเห็นชอบและกล่าวสวัสดี หลังจากนั้นครูที่ปรึกษาอาจจะขอพบผู้ปกครอง
บางท่านเพื่อพูดคุยเป็นรายบุคคลตามความเหมาะสม

ตัวอย่างการเริ่มต้นการสนทนากับครูที่ปรึกษา

ครูที่ปรึกษา : สวัสดีค่ะ (ครับ) ท่านผู้ปกครองทุกท่าน (พร้อมยกมือไหว้)

โรงเรียนขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้กรุณาเสียสละเวลามาประชุมในวันนี้นับว่าเป็นโอกาส
อันดีที่ดีจัง (กระผม) และผู้ปกครองจะได้รู้จักกัน ดีขึ้น (กระผม) ขอแนะนำตัวก่อน ดิฉัน (กระผม)
ชื่อ.....นามสกุล.....เป็นครูที่ปรึกษาชั้น.....ห้อง.....ซึ่งเป็นบุตรหลานของท่าน
ต่อไปขอเรียนเชิญท่านผู้ปกครองได้แนะนำตัวที่ลักษณะท่านจะได้รู้จักซึ่งกันและกันแนะนำชื่อ นามสกุล อาชีพ
และบอกว่าเป็นผู้ปกครองของนักเรียนชื่อใดนะคะ (นะครับ)

(ผู้ปกครองแนะนำตัว)

ครูที่ปรึกษา : การพบปะพูดคุยในวันนี้ ดิฉัน (กระผม) ครรชขอเชิญชวนทุกท่าน ได้มีส่วนร่วมในการแสดง
ความคิดเห็น แสดงความรู้สึก แสดงข้อเสนอแนะต่างๆ อย่างอิสระ เพราะถือว่าเราทั้งหมดเปรียบเสมือน
ครอบครัวเดียวกัน ดิฉัน (กระผม) มีความเชื่อว่าผู้ปกครองทุกท่านมีประสบการณ์ชีวิตที่สามารถ
เสนอแนะสิ่งที่มีคุณค่ามีประโยชน์ให้แก่กันและกันได้เป็นอย่างดี

ประسانสัมพันธ์ผู้ปกครองกับครูที่ปรึกษา

ชื่อ-สกุล (นักเรียน)..... ขั้นปะระดมศึกษาปีที่...../.....เลขที่.....

ชื่อ-สกุล (นักเรียน)..... เกี่ยวข้องกับนักเรียนเป็น.....

1. พฤติกรรมของนักเรียนที่ควรยกย่องชมเชย (ครู)

.....
.....
.....

2. พฤติกรรมของนักเรียนที่ต้องปรับปรุง แก้ไข (ครู)

มาสาย (ครั้ง)	ขาดเรียน (ครั้ง)	ทะเลาะวิวาท (ครั้ง)	แต่งกายผิด ระเบียบ (ครั้ง)	พฤติกรรมที่ไม่ เหมาะสม	ใช้สารเสพติด	ชั้น	ด้านการเรียน
						0	วิชา
						ร	วิชา
						มส	วิชา

3. แนวทางการแก้ไข (ของผู้ปกครองกับครูที่ปรึกษา) (ครู+ผู้ปกครอง)

.....
.....
.....

4. ความต้องการของผู้ปกครองที่ต้องการให้โรงเรียนช่วยเหลือ (ผู้ปกครอง)

.....
.....
.....

5. ความรู้สึก / ความเห็นของผู้ปกครอง (ที่ได้พบกับครูที่ปรึกษาในครั้งนี้)

.....
.....
.....

(ลงชื่อ).....

(.....)

ครูที่ปรึกษา

(ลงชื่อ).....

(.....)

ผู้ปกครอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5

เรื่อง “การป้องกันการแก้ไขปัญหาและการส่งต่อ”

(เวลา 90 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ และมีทักษะในการช่วยเหลือเบื้องต้นแก่นักเรียนได้

สาระสำคัญ

การช่วยเหลือเพื่อแก้ไขปัญหาให้กับนักเรียนในกลุ่มมีปัญหา หรือการป้องกันปัญหานอกกลุ่มเสียงนั้น มีวิธีการต่าง ๆ หลายประการ ซึ่งครูจะต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละลักษณะปัญหาและคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียนด้วย เพื่อให้นักเรียนให้กลุ่มนี้มีปัญหา และกลุ่มเสียงมีโอกาสกลับมาเป็นเด็กกลุ่มปกติ โดยที่กลุ่มเสียงไม่ถูกมองเป็นกลุ่มนี้ทั้งนี้เพื่อสังคมที่เป็นสุขจากการมีเยาวชนเติบโตอย่างมีคุณภาพ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<u>ขั้นรู้ขั้นเท้นทิจ</u> ประสบการณ์ กลุ่ม 5-6 คน (10 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คนให้ช่วยกันคิด ปัญหาที่พบบ่อยกลุ่มละ 10 ปัญหา <ul style="list-style-type: none"> - แต่ละกลุ่มขึ้นมาเขียนปัญหานบนบอร์ด - วิทยากรขอตัวแทนกลุ่มขึ้นมาจัดกลุ่ม ปัญหาทั้งหมด (เช่น ปัญหานุคคลิกภาพ ปัญหาพฤติกรรมปัญหาการเรียน ปัญหารอบครัว ปัญหาการติดยาเสพติด) - ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนออกมายังแบบแผนเพื่อจัดลำดับความสำคัญของปัญหา (Multivoting) โดยจัดอันดับ 1-5 และรวมคะแนนของแต่ละปัญหา 	
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> วิทยากรให้ความรู้เรื่อง <ul style="list-style-type: none"> - แนวทางการวิเคราะห์ปัญหานักเรียน - เทคนิคการวิเคราะห์ปัญหา 	<ul style="list-style-type: none"> - แผ่นใสหรือวีดีทัศน์เรื่องการวิเคราะห์ปัญหาและช่วยเหลือนักเรียน

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
สะท้อนความคิด อภิปราย กลุ่ม 3-4 คน (10 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> - แนวการช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มเสี่ยง/ มีปัญหาเบื้องต้น <p>3. แบ่งกลุ่มๆ ละ 3-4 คน เพื่อวิเคราะห์ปัญหา ที่ได้จัดลำดับความสำคัญ 1-5 และหา แนวทางการช่วยเหลือ (กลุ่มละ 1 ปัญหา)</p> <ul style="list-style-type: none"> - แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอกลุ่ม อื่นๆ ช่วยกันพิจารณาและเสนอแนะ 	
<u>ขั้นลงมือกระทำ</u> ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3-4 คน (30 นาที)	<p>4. แบ่งกลุ่มๆ ละ 3-4 คน เพื่อนำเสนอกรณี ปัญหาที่ผู้เข้าอบรมมีประสบการณ์และ การช่วยเหลือ คนละ 1 กรณีปัญหา</p> <ul style="list-style-type: none"> - แต่ละกลุ่มเลือก 1 กรณีปัญหา เพื่อช่วย กันวางแผนแก้ไขปัญหา เพื่อนำเสนอ กลุ่มใหญ่ หรือดำเนินการโดย - แบ่งกลุ่มๆ ละ 3-4 คน เพื่อวิเคราะห์ ปัญหากลุ่มละ 1 กรณีปัญหา และ พิจารณาแนวทางการช่วยเหลือนักเรียน <p>5. สรุปบางกลุ่มให้รายงาน แสดงความคิดเห็น ร่วมกัน</p> <p>6. วิทยากรบรรยายเรื่องการส่งต่อนักเรียน (refer case) และทักษะพื้นฐานที่ครู ควรมีเพื่อประสิทธิภาพในการช่วยเหลือ นักเรียนโดยเฉพาะทักษะการบริการ เบื้องต้นหรือการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ</p> <p>7. อภิปราย ซักถาม และสรุป</p> <p>8. ผู้รับการอบรมตอบแบบประเมินผลการ อบรม</p>	<ul style="list-style-type: none"> - บันทึกการวางแผนช่วยเหลือ นักเรียนเป็นรายบุคคล <ul style="list-style-type: none"> - ใบงาน 1 กรณีศึกษา 6 กรณี - บันทึกการวางแผนช่วยเหลือ นักเรียนเป็นรายบุคคล <ul style="list-style-type: none"> - ผลงานของกลุ่ม <ul style="list-style-type: none"> - เนื้อหาจากเอกสารเรื่องระบบ การดูแลช่วยเหลือนักเรียน <ul style="list-style-type: none"> - แบบประเมินผลการอบรม
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที) (15 นาที)		

ใบงาน

ปัญหาของนักเรียน คือ.....
.....

ประวัติของนักเรียน คือ.....
.....

กลุ่มร่วมกันวางแผนช่วยเหลือนักเรียนตามแบบฟอร์มต่อไปนี้

แบบบันทึกการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเบื้องต้น

ชื่อ..... นามสกุล..... ขั้น ม...../..... เลขที่.....

ปัญหา

1. ด้านความสามารถ

การเรียน..... ความสามารถพิเศษ : มี/ไม่.....

2. ด้านสุขภาพ

ภายนอก..... ความสามารถพิเศษ : มี/ไม่.....

3. ด้านครอบครัว

เศรษฐกิจ..... การคุ้มครองนักเรียน.....

แผนการแก้ปัญหา

จัดกิจกรรมในห้องเรียน คือ.....
.....

จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร คือ.....
.....

จัดกิจกรรมซ้อมเสริม คือ.....
.....

จัดกิจกรรมเพื่อนข่วยเพื่อน คือ.....
.....

จัดการสื่อสารผู้ปกครอง คือ.....
.....

อื่นๆ (ระบุ).....
.....

กรณีศึกษาที่ 1

เด็กชายจาก เพิงเข้าเรียนชั้น ม.1 เป็นเด็กชุดชน ชอบแย่เพื่อนๆ ใน ขณะที่เรียนอยู่ในห้อง และมักจะลูกเดินไปมา เพื่อขอยืดอุปกรณ์การเรียน จากเพื่อนๆ เข่น ย่างลบ ไม่บรรทัด ดินสอ อยู่เสมอ แต่เป็นเด็กมีน้ำใจชอบ ช่วยเหลือครูและเพื่อนๆ

เด็กชายจกมักจะกลับบ้านเย็น

หากท่านเป็นครูที่ปรึกษาของเด็กชายจก ท่านจะวางแผน怎麽เหลือเด็กชายจกอย่างไรบ้าง ด้วย การใช้กิจกรรมแก้ไขปัญหาทั้ง 5 ประการ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

กรณีศึกษาที่ 2

นางสาวตีน่า เรียนอยู่ชั้น ม.2 ภาคเรียนที่ 1 เป็นบุตรคนโตในจำนวนพี่น้อง 4 คน น้องๆ ทุกคนกำลังเรียนหนังสือชั้น ป.6 ป.4 และ ป.2 ตามลำดับ ผลการเรียนของตีน่า อยู่ในระดับปานกลาง

ตีน่า เป็นเด็กขยัน รับผิดชอบงาน แต่ในช่วงหลังๆ มักเหม่อลอยในเวลาเรียน ครูที่ปรึกษาจึงให้มาพบและพูดคุยด้วย จึงพบปัญหาว่า ตีน่า อาจจะต้องลาออกจากโรงเรียน เพื่อช่วยพ่อแม่ทำงาน เนื่องจาก พ่อแม่ทำงานรับจ้าง มีรายได้ลดน้อยลงมาก ไม่เพียงพอ กับรายจ่ายของครอบครัว ซึ่งตีน่าไม่อยากลาออกจากเรียนสูงๆ เพราะรู้สึกว่าตัวเองมีปัจจัยที่เกิดมาในครอบครัวยากจน ชีวิตที่ฝ่า NotImplemented ความขาดแคลน และไม่สมหวัง ต่างจากเพื่อนๆ ทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองของตีน่าไม่มีเลย

หากท่านทราบข้อมูลดังกล่าว ท่านจะดำเนินการช่วยเหลือ ตีน่า อย่างไรบ้าง ตามแผนแก้ปัญหา
ทั้ง 5 ประการ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

กรณีศึกษาที่ 3

เด็กชายเต่า เรียนอยู่ชั้น ม.3 ภาคเรียนที่ 2 มีผลการเรียนเฉลี่ย 5 ภาคเรียน 1.2 มีหลายวิชาที่ได้ 0 โดยเฉพาะวิชาบังคับ แต่แก้ไขเกือบทหมด ยกเว้นวิชาพลศึกษา ยังติด ร ตั้งแต่ชั้น ม.1 ภาคต้น

ในสายตาของครู เด็กชายเต่าเป็นเด็กที่เรียบร้อย สุภาพ นิสัยดี พูดจาไพเราะ น่าฟัง ไม่เคยสร้างปัญหาให้ครูหนักใจ และไม่มีปัญหากับเพื่อนๆ

เด็กชายเต่า มีจุดเด่น คือ มีสายมือสวย รวมทั้งการเขียนลายเส้นภาพการ์ตูนได้เก่ง เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนๆ ซึ่งเพื่อนๆ รวมทั้งครูก็มักจะให้เด็กชายเต่าช่วยเขียนปากเอกสาร ตัวหนังสือหรือภาพจัดบอร์ดต่างๆ

จากข้อมูลดังกล่าว หากท่านเป็นครูที่ปรึกษาของเด็กชายเต่า ท่านจะพิจารณาแนวทางการช่วยเหลือเด็กชายเต่าอย่างไรบ้าง ตามแผนการแก้ไขปัญหาด้วยกิจกรรม ทั้ง 5 ประการ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

กรณีศึกษาที่ 4

นายแวน เรียนอยู่ชั้น ม.4 เป็นเด็กเรียนดีจากโรงเรียนแห่งหนึ่ง แต่ต้องย้ายโรงเรียน กลางคัน เนื่องจากการติดตามผู้ปักครอง เมื่อมาเรียนในโรงเรียนใหม่ได้ 3 วัน ก็เริ่มหยุดเรียน ไม่ยอมมาโรงเรียน จนพ่อแม่ต้องบังคับและพามาส่งที่โรงเรียน เมื่อมาโรงเรียนก็ไม่เข้าห้องเรียน มักจะไปนอนที่ห้องพยาบาล เนื่องจากมีอาการปวดท้อง หรือเชื่องซึม ไม่ยอมพบทน้าครับ

ครูที่ปรึกษาจึงพูดคุย ให้การปรึกษากับนายแวน และพบว่า นายแวนติดเพื่อนเก่า ที่โรงเรียน เมื่อมาอยู่ที่แห่งใหม่ ก็ไม่ปรับตัวกับเพื่อนใหม่ เพราะคิดว่าเพื่อนใหม่ไม่เข้าใจตัวเขา หากมีปัญหาอะไร ก็ไม่สามารถเล่าให้เพื่อนใหม่ฟังได้ โดยเฉพาะเรื่องทางบ้าน

หากให้ท่านวางแผนข่าวylevelo นายแวน เพื่อให้อยู่โรงเรียนใหม่อย่างมีความสุข จากการวางแผน แก้ไขปัญหาด้วยกิจกรรม ทั้ง 5 ประการ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

กรณีศึกษาที่ 5

นางสาวพ้ำใส เป็นหัวหน้าห้อง ชั้น ม.5 มีเพื่อนมากมายทั้งในโรงเรียน และต่างโรงเรียน เนื่องจากเป็นคนที่ชอบทำกิจกรรม ชอบเป็นผู้นำ และมีความคิดสร้างสรรค์ เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ

พ้ำใส มักจะกลับบ้านเย็นมาก จนครุภักครองต้องเตือนให้กลับบ้าน สำหรับในวันหยุดหากโรงเรียนอนุญาตให้นำที่โรงเรียนได้ พ้ำใสก็จะมาทุกครั้ง เพื่อนของพ้ำใสได้เล่าให้ครุภักครองฟังว่า พ้ำใสเคยพูดว่า “อยู่ที่โรงเรียนมีความสุขกว่าอยู่ที่บ้านมาก อยู่บ้านแล้วเหงา จะทำอะไรคุณแม่ก็ติ หรือห้ามไม่ให้ทำอยู่เรื่อย รู้สึกเบื่อบ้านมาก”

จากข้อมูลระเบียนสะสม ทำให้ทราบว่า ครอบครัวของพ้ำใสเป็นครอบครัวหล่อร้าง พ้ำใสอยู่กับแม่เพียง 2 คน ซึ่งแม่ของพ้ำใสสมีฐานะดี มีกิจการส่วนตัว

หากท่านเป็นครุภักครองพ้ำใส ท่านจะดำเนินการช่วยเหลือพ้ำใสอย่างไรบ้าง ด้วยการจัดกิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาทั้ง 5 ประการ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

กรณีศึกษาที่ 6

นางสาวแก้ว เรียนอยู่ชั้น ม.6 ภาคเรียนที่ 1 มาโรงเรียนสายเป็นประจำ ซึ่งในปีก่อนนั้น ไม่เคยมีพฤติกรรมดังกล่าว เมื่อครูที่ปรึกษาเรียนมาพบก็ให้เหตุผลว่า อ่านหนังสือดี ก เพราะจะเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย จึงทำให้ตื่นสาย

ครูที่ปรึกษาได้เดือน พฤษภาคม แต่ก็ไม่ได้เข้า เมื่อถูกข้อมูลจากกระเบื้องสะสมแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก รวมทั้งการสอบถามข้อมูลจากเพื่อนนักเรียนก็พบว่า นางสาวแก้วพากอญ្តหอพักคนเดียว เป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ที่อยู่ต่างจังหวัด ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ไม่ดีนัก ชอบเก็บตัว เป็นคนเงียบ นักใช้เวลา กับการอ่านหนังสือ หรือเล่นคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ

หากท่านเป็นครูที่ปรึกษาของ ด.ญ.แก้ว ท่านจะมีวิธีการช่วยเหลืออย่างไรบ้าง ด้วยการจัดกิจกรรมแก้ไขปัญหาทั้ง 5 ประการ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ใบความรู้

เรื่อง “ธรรมชาติของปัญหา”

ปัญหาเกิดขึ้นจากการส่วนทาง หรือความไม่สมดุลระหว่างความต้องการกับความเป็นจริง ซึ่งก่อให้เกิดความขัดแย้ง เข่น

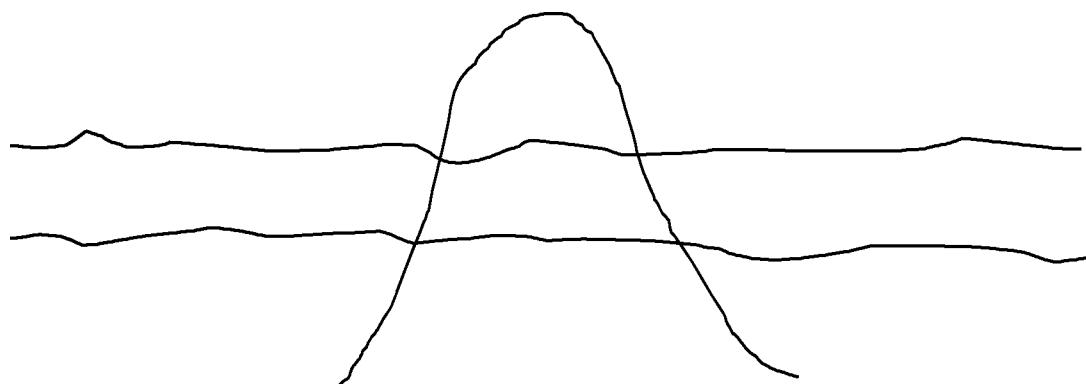
ในขณะที่คุณอยากรได้เสื้อสายตัวใหม่ แต่คุณก็อยากรักษะสมเงิน

คุณอยากราชการร่วมกับ “สมชาย” แต่คุณทน “สมหญิง” เพื่อนสนิทของเขามาได้

คุณคิดว่างานของคุณสมบูรณ์ดีแล้ว แต่สมาชิกกลุ่มต้องการให้คุณปรับปรุงบางอย่าง

ฯลฯ

ความไม่สมดุลนี้ จะสร้างความความกดดัน ยุ่งยากและสับสน ทำให้ปัญหาคงสภาพอยู่ ชั่งบุคคล จะต้องใช้กลไกการปรับตัว การตัดสินใจจะทำอย่างใดอย่างหนึ่งปัญหาจึงจะหมดไป แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวหรือตัดสินใจได้ ก็จะก่อให้เกิดความรุนแรงของความขัดแย้งในใจมากขึ้น จนเกิด “อาการส่อเด้า” และลงให้เห็น อันเป็นผลจากการจัดการกับความขัดแย้งในใจไม่ได้ เปรียบเสมือนการมองภาพภูเขาที่สามารถมองเห็นเพียงบางส่วน แต่ส่วนใหญ่หรือ 80% ของตัวภูเขานั้นๆ ปรากฏอยู่ ใต้ผิวน้ำ ภูนี้เตือนให้เราอดทนต่อการค้นหาปัญหาที่แท้จริง ก่อนที่จะผลิตผลตามแก้ปัญหา เท่าที่เห็น



การตระหนักในปัญหา หรือการมีความละเอียดอ่อน (Sensitive) ต่อการมองสถานการณ์ที่ต้องการได้รับการแก้ไขตั้งแต่ระยะแรกก่อนที่จะสังเกตเห็นอาการ เข่น ทางทางหุ่นหิน ศีห์น้ำกั้งวล ฯลฯ จะช่วยให้สามารถแก้ไขได้ดีกว่า เมื่อปล่อยให้ปัญหาเกิดความยุ่งยาก ซับซ้อนมากขึ้น

ใบความรู้

เรื่อง “แนวทางและเทคนิคการวิเคราะห์ปัญหานักเรียน”

แนวทางการวิเคราะห์ปัญหานักเรียนที่สำคัญ คือ

- ต้องแยกแยะลักษณะของปัญหาให้ชัดเจน ในรูปแบบของการแสดงออกทางพฤติกรรม ความคิดหรืออารมณ์ เช่น

ปัญหานักเรียนไม่มีระเบียบ  สมสื่อ / การเงินไม่ถูกระเบียบ
ผนຍາວผิดระเบียบ
ขาดสมุดจดงานไม่เรียบร้อย ฯลฯ

ก้าวร้าว  ชอบทะเลาะกับเพื่อนในชั้นเรียน / นอกโรงเรียน
พูดเสียงดัง กระซิบโขกโขก
ชอบเตะ ต่อย มีเรื่องกับเพื่อน
ชอบเดี้ยงเวลาครุสตอน

- พิจารณาดับความรุนแรง และความถี่ของการเกิดพฤติกรรม เพื่อจัดลำดับความสำคัญของ การให้ความช่วยเหลือปัญหาที่มีอันตรายก่อน เช่น เด็กหญิงที่ตั้งครรภ์ในช่วงที่เรียน เนื่องจากมีปัญหา ครอบครัวควรให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ก่อนที่จะช่วยเรื่องปัญหาครอบครัว

- พยายามค้นหาสาเหตุของปัญหาที่เป็นต้นเหตุที่แท้จริงของตัวปัญหา

เทคนิคการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา

ในการวิเคราะห์ปัญหา สามารถใช้กลวิธีในการวิเคราะห์ได้หลายรูปแบบ เช่น การระดมความคิด การวิเคราะห์แรงกดดันเชิงบวกลบ การลำดับเหตุการณ์ตามเวลาที่เกิด การใช้แผนภูมิก้างปลา เป็นต้น ซึ่งในที่นี้จะใช้วิธีการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา โดยใช้แผนภูมิก้างปลา

เกณฑ์การวิเคราะห์ปัญหา

พิจารณาลักษณะของปัญหา
แยกแยะลักษณะปัญหาให้ชัดเจน

พิจารณาระดับความรุนแรง

พิจารณาสาเหตุของปัญหา
ด้านตัวเด็ก / สิ่งแวดล้อม



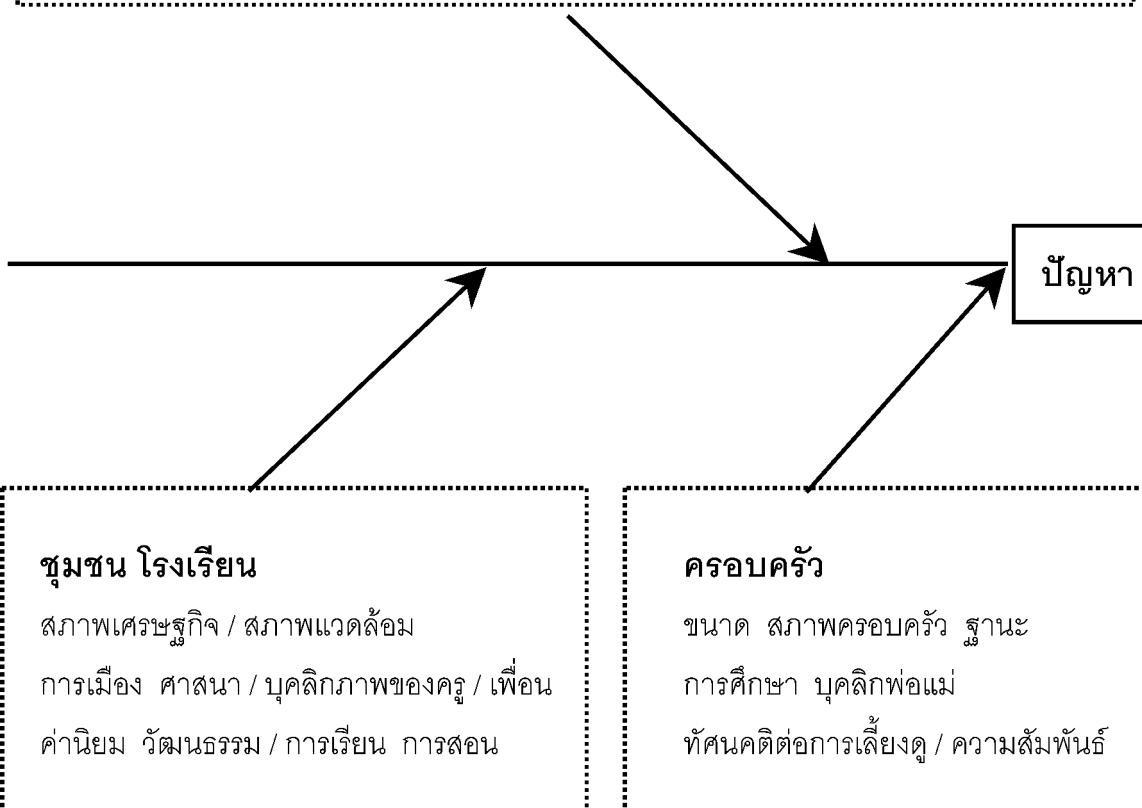
พิจารณาแนวทางการช่วยเหลือ

ใบความรู้

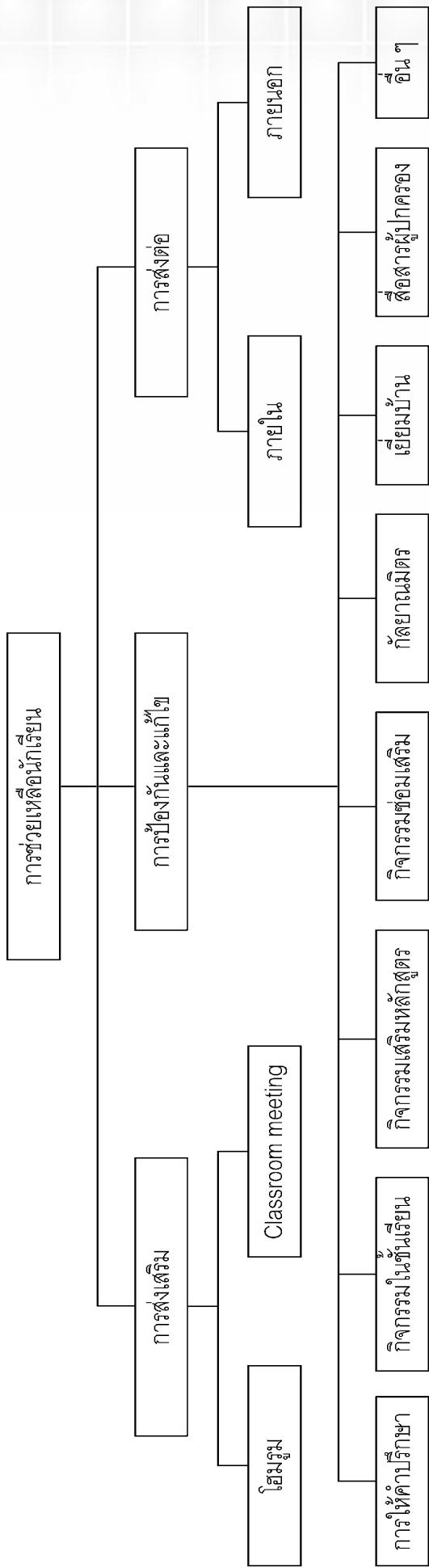
เรื่อง “แผนภูมิการวิเคราะห์ปัญหา”

ตัวเด็ก

- ☰ พฤติกรรม อารมณ์ กิจวัตร
- ☰ พัฒนารูป ความพิการ ความเจ็บป่วย
- ☰ พื้นฐานบุคลิกภาพ อารมณ์
- ☰ ประวัติการตั้งครรภ์ การคลอด อุบัติเหตุ
- ☰ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น
- ☰ ความสามารถในการปรับตัว
- ☰ ประวัติประสบเหตุการณ์ไม่ดี



បច្ចេកទេសការងារនិងបោះឆ្នោតបានឱយ



ໃບຄວາມຮູ້ ປໍ່ມູນຫານຸຄລິກພາພ

- * ດົນໝຶ້ອຍ
- * ດົນເຈົ້າຮະເບີຍບ
- * ດົນຂອບໂກທກ
- * ດົນດື້ອເງີຍບ
- * ດົນໝຶ້ອີຈາ
- * ດົນໄມໂທ່າຍ
- * ວັນອົພາລ
- * ດົນຂອບແກ້ຕ້ວ
- * ດົນຂອບເກີບກົດ
- * ດົນໝຶ້ເທິງ

គណប័យ

គុណប័យគឺការងារសម្រាប់កើតមួយនៅក្នុងការគោរព។ គុណប័យមានប៉ុណ្ណោះបន្ថែមទៀតដូចគោរពទាំងអស់។

គុណប័យត្រូវត្រួតពិនិត្យតាមបញ្ហានឹងសាខាលើកិច្ចទាំងអស់។ ជាព័ត៌មានថាទីតាំងសម្រាប់ការគោរពខ្លួន។ ការពិនិត្យគុណប័យមានប៉ុណ្ណោះបន្ថែមទៀតដូចគោរពទាំងអស់។ គុណប័យត្រូវបានត្រួតពិនិត្យជាបន្ទាត់ក្នុងការគោរពបន្ថែមទៀត។

ការពិនិត្យគុណប័យគឺការងារសម្រាប់កើតមួយនៅក្នុងការគោរពខ្លួន។ គុណប័យត្រូវបានត្រួតពិនិត្យជាបន្ទាត់ក្នុងការគោរពបន្ថែមទៀត។

ការពិនិត្យគុណប័យត្រូវបានត្រួតពិនិត្យជាបន្ទាត់ក្នុងការគោរពខ្លួន។

ការពិនិត្យគុណប័យគឺការងារសម្រាប់កើតមួយនៅក្នុងការគោរពខ្លួន។ គុណប័យត្រូវបានត្រួតពិនិត្យជាបន្ទាត់ក្នុងការគោរពខ្លួន។

ការពិនិត្យគុណប័យគឺការងារសម្រាប់កើតមួយនៅក្នុងការគោរពខ្លួន។ គុណប័យត្រូវបានត្រួតពិនិត្យជាបន្ទាត់ក្នុងការគោរពខ្លួន។

ការពិនិត្យគុណប័យគឺការងារសម្រាប់កើតមួយនៅក្នុងការគោរពខ្លួន។ គុណប័យត្រូវបានត្រួតពិនិត្យជាបន្ទាត់ក្នុងការគោរពខ្លួន។

ការពិនិត្យគុណប័យគឺការងារសម្រាប់កើតមួយនៅក្នុងការគោរពខ្លួន។ គុណប័យត្រូវបានត្រួតពិនិត្យជាបន្ទាត់ក្នុងការគោរពខ្លួន។

คนเจ้าระเบียบ

คนเจ้าระเบียบมีลักษณะสำคัญคือ ชอบทำสิ่งต่างๆ ตามแบบแผนที่วางไว้ทุกอย่างไม่ยืดหยุ่น ค่อยตรวจสอบมาตรฐานอยู่บ่อยๆ ทำให้ต้องทำอะไรซ้ำซากอยู่เสมอ มักจะจู้จี้จุกจิกจะบังคับคนอื่นให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองและมีความกลัวว่างานที่ทำจะผิดพลาด อันจะส่งผลกระทบต่อสิทธิเสรีภาพของผู้อื่นมีความคาดหวังสูงกว่างานทุกขั้นจะต้องดีที่สุดทำให้คนใกล้ชิดเครียดและรู้สึกอึดอัด

ที่จริง คนเจ้าระเบียบใช่ว่าจะมีความสุข จะเป็นคนทำงานหนักและเหนื่อยมากกว่าคนอื่นหลายเท่า มีผลให้เกิดความล่าช้า งานไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนด เพราะความไม่เชื่อในความสามารถของคนอื่น ต้องทำงานช้าๆ เป็นประจำ สาเหตุของการเป็นคนเจ้าระเบียบเป็นผลมาจากการเลี้ยงดูที่เข้มงวด พ่อแม่เจ้าระเบียบและคาดหวังสูง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเจ้าระเบียบนี้ไม่ยาก ถ้าท่านรู้สึกว่าการเป็นคนเจ้าระเบียบทาให้รำคาญใจตนเองและเสียความสัมพันธ์กับผู้อื่นแล้ว ท่านสามารถลดระดับลงได้โดยหากิจกรรมใดที่คิดว่าไม่จำเป็น และไม่ก่อให้เกิดความเสียหายก็ตัดทอนลงบ้าง ลองยืดหยุ่นและอาจต้องฝืนใจยอมทำตามผู้อื่นบ้าง มองโลกในแง่ดีและมีความณั้นไว้บ้าง

นอกจากนี้ คนรอบข้างควรให้ความเข้าใจและยอมรับว่าเข้าเป็นคนเจ้าระเบียบจะช่วยให้คุณสามารถทำใจและลดความอึดอัดลงได้



คนชอบโกหก

เจตนาของการพูดปोปดมดเท็จมิอยู่ท้ายสุดด้วยกัน บางคนพูดปดเพื่อหลอกเลี่ยงการถูกลงโทษ บางคนพูดโกหกเพื่อให้ตนได้ผลประโยชน์ บางคนพูดเกินจริงเพื่อเรียกร้องความสนใจ

และยิ่งถ้าพูดปดจนติดเป็นนิสัย ไม่สามารถควบคุมตัวเองมิให้พูดปดได้ ยิ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงความบกพร่องทางใจที่เกิดจากการเลี้ยงดู เช่น เคยถูกลงโทษอย่างรุนแรงเมื่อทำผิด เคยถูกเลี้ยงดูอย่างเข้มงวดกวัดขั้นและเด็ดขาดที่จริงการพูดปดมิใช่จะเกิดผลเสียต่อกันอื่นเท่านั้น ตัวผู้พูดเองก็ได้รับผลเสียด้วยเช่นกัน เพราะจะทำให้ไม่ได้รับความเชื่อถือจากคนรอบข้างทำให้มีเพื่อนน้อย และไม่มีครอบครัวสนิทสนมด้วยอย่างจริงจัง

ดังนั้น ทางที่ดีควรป้องกันเสียตั้งแต่ยังเด็ก ด้วยการหลีกเลี่ยงการลงโทษที่รุนแรงและสอน

ให้ลูกเรียนรู้ว่าการพูดความจริงเป็นสิ่งกล้าหาญ รวมทั้งผู้ใหญ่เองต้องเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับเด็กด้วย บางครั้งการพูดโกหกโดยไม่ตั้งใจ ก็อาจทำให้เด็กเรียนรู้ว่าการโกหกไม่ใช่เรื่องเสียหาย

แต่ถ้าโดยเป็นผู้ใหญ่แล้วยังติดนิสัยชอบโกหก และไม่สามารถที่จะแก้ไขได้ทั้งๆ ที่พยายามจะเลิกนิสัยนี้ คุณสามารถติดต่อขอคำปรึกษา แนะนำได้จากผู้เชี่ยวชาญสุขภาพจิตโดยตรงค่ะ



คนดื้อเจียบ

คนดื้อเจียบเป็นคนที่มีความคิดเห็นต่อต้านผู้อื่น แต่ไม่แสดงท่าทีให้เห็นอย่างชัดเจนมากจะมีท่าทีเฉยเมย ไม่ร่วมมือไม่ใจดี

สาเหตุที่มีพฤติกรรมดื้อเจียบเนื่องจากต้องการระบายความก้าว真空ของตนเองที่อยู่ในส่วนลึก แต่ไม่กล้าแสดงออก จะแสดงออกับผู้ที่ใกล้ชิดคุ้นเคยเข่น สามี ภรรยา ลูกเป็นต้น

วิธีแก้ไขคนที่ลักษณะดื้อเจียบ ได้แก่

1. ต้องพูดคุยกันอย่างเปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นและรับฟังเหตุผลของเขาว่าทำไม่ไปให้ความร่วมมือและยอมรับความคิดเห็นและเหตุผลของเขาก
2. ต้องให้เกียรติให้ความสำคัญ โดยให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในสิ่งที่เขาต้องการทำหรือรับผิดชอบ
3. ให้ความเป็นมิตร จริงใจ สร้างความไว้วางใจ
4. ไม่ใช้ร่องโภช ควรใช้วิธีการพูดจากาทำความตกลงกัน จะได้รับความร่วมมือมากกว่า



คนขี้อิจฉา

คนเข้าใจคาดี คนที่มีปมด้อยอยู่ในใจ มองตัวเองในทางลบ รู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่ดี ไม่เท่าเทียมผู้อื่น คนเข้าใจจะขอเบริญบที่ยับตามกับผู้อื่นเสมอ ๆ เมื่อตนด้อยกว่าคนอื่นก็จะ เกิดความทุกข์ใจ น้อยเน้อต่ำใจโดยไม่ได้มองย้อนไปว่าก่อนที่ใครจะประสบความสำเร็จหรือได้ รับการยกย่องเช่นนี้ ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถ จะต้องใช้ความพยายามความ อุตสาหะมากมายเพียงใด

คนเข้าใจคือคนที่อยากได้เกินกว่าคนอื่น แต่ไม่อยากทำมากกว่าคนอื่นจึงเป็นคน ที่มีความสุขในชีวิตน้อยมาก เพราะความเข้าใจทำให้ความรุ่มร้อน ค่อยมองหาความผิดพลาด เพื่อมาตัดหนิตเดียนนินทาว่าร้ายคนอื่นอยู่เสมอ ๆ จะอาจทำให้คนที่อยู่ใกล้เบื้องหน่ายรำคาญ

ถ้าคุณมีเพื่อนเข้าใจและประทานใจให้เพื่อลดความอิจฉาลงโดยการชมเชยเพื่อนบ่ออย ๆ เมื่อเพื่อนทำในสิ่งที่ดีให้เขามองเห็นข้อดีในตนของและรู้สึกพอใจในความเป็นตัวเองของตัวเอง จะช่วยให้เขามีความสุขมากขึ้นค่ะ



คบโนໂහරය

คุณเป็นคนหนึ่งที่ไม่ทร้ายหรือเปล่าค่ะ เวลาไม่ให้ขึ้นมาที่ไรเป็นต้องระเบิดอารมณ์อกมาทั้ง ทางคำพูดและการกระทำ เป็น ด่า ว่า ทำลายข้าวของ หรือลงมือลงไม้กับคนใกล้ชิด โดยไม่ สามารถควบคุมตัวเองได้ แล้วบางครั้งก็ต้องมานั่งเสียใจในภายหลังว่า เราไม่ควรทำอย่างนั้นเลย

ถ้าคุณต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นคนที่อารมณ์เย็นลงกว่าเดิม มีคำแนะนำสำหรับ คุณดังนี้ค่ะ

ต่อไปเมื่อคุณรู้สึกโกรธขึ้นมา ให้พยายามบอกตัวเองให้หยุดคิดสักครู่ใจหนึ่งก่อน โดย ช่วงนี้ให้พยายามสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ หายใจช้า ๆ พร้อมทั้งนับหนึ่งถึงสิบในใจด้วย ถ้าเป็นไป ได้ควรอบเลี่ยงไปให้พ้นจากบุคคลหรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธเป็นการชั่วคราว การทำอย่าง นี้จะช่วยลดอารมณ์โกรธให้น้อยลง และตัดโอกาสที่คุณจะกระทำสิ่งที่รุนแรงลงได้

หลังจากนั้นให้ระบายอารมณ์โกรธในทางที่เหมาะสม เช่น เทลูกฟุตบอล ขากะสอบทราย ชักผ้าแล้วขี้โรง ๆ วิงไกล ๆ ให้ได้เงื่อ เป็นต้น จะช่วยคลายความโกรธไม่ให้สะสมอยู่ในใจ

นอกจากนี้คุณควรหาทางผ่อนคลายความเครียดให้ได้เป็นประจำทุกวัน เช่น พักผ่อนให้ เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอทำงานอดเรอก็ช่วยร่างกายจะได้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า จิตใจแจ่มใส ไม่หลงเหลือ โกรธง่ายอย่างแตก่อนและถ้ายิ่งฝึกสมาธิได้ก็จะยิ่งเป็นการดี จิตใจ

ของคุณจะสงบและเยือกเย็นลงกว่าเดิม

แต่ถ้าลองทำดูแล้วไม่ได้ผล ก็ควรจะไปหาแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อไปค่ะ เพราะการเป็นโนโหร้าย นอกจากตัวคุณจะไม่มีความสุขแล้ว คนใกล้ชิดในครอบครัวหรือในที่ทำงานก็จะพ洛อยไปมีความสุขไปด้วย ถ้าคุณสามารถควบคุมอารมณ์ได้กิ่งกว่าเดิม คุณและคนรอบข้างย่อมจะมีความสุขมากขึ้นด้วยค่ะ



อันรพาล

ลักษณะของคนอันรพาล คือ คนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวrunแรง เป็นพากขอนฝ่าฟืน ต่อต้านกฎระเบียบของครอบครัวและสังคม มีความมั่นทุนหันพลันแล่นขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่ค่อยเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จิตใจแข็งกระด้าง

สาเหตุของบุคลิกภาพแบบอันรพาล เกิดจากการอบรมเลี้ยงดูที่ขาดความรักความอบอุ่น ในวัยเด็กอาจถูกพ่อมแม่ทอดหึงหรือพ่อมแม่ใช้วิธีการลงโทษด้วยความรุนแรง จึงสะสมความแค้น ความไม่พอใจและระนาຍออกกับผู้อื่น และเมื่อเติบโตขึ้นก็จะใช้วิธีการที่รุนแรงกับผู้อื่น เช่นเดียวกับที่เขาเคยได้รับในวัยเด็ก

ปัญหาบุคลิกภาพเช่นนี้ เมื่อก็ได้ขึ้นแล้วแก้ไขได้ค่อนข้างยาก ดังนั้นจึงควรใช้วิธีการป้องกันตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยการเลี้ยงดูให้ได้รับความรักความอบอุ่นอย่างพอเพียง ให้รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และเห็นประโยชน์ของส่วนร่วม ปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับที่ได้กำหนดไว้ นอกจากนี้ควรปลูกฝังคุณธรรมให้เด็กรู้จักผิดชอบชัดดี ไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนด้วยค่า



คนชอบแก้ตัว

พฤติกรรมของคนชอบแก้ตัว จะพบได้ในสถานศึกษาและทุกสถานที่มีการทำงานร่วมกัน

บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้ จะเป็นพวกรอบโทษผู้อื่นตลอดเวลารอบแก้ตัว เช่นมาทำงานสายก็มักจะจ้างว่าการจราจรติดขัดไม่ยอมรับความจริง เพราะคิดว่าถ้ายอมรับความจริงแล้วตนเองจะเกิดการเสียหน้าและศักดิ์ศรี คนอื่นจะรู้ว่าตนเองมีปมด้อย ในที่สุดแล้วก็จะไม่มีการพัฒนาตนเองถ้าในสังคมของท่านมีบุคคลประเภทที่กล่าวมานี้ ท่านจะทราบได้ว่าบุคคลที่ชอบแก้ตัวจะไม่รับผิดชอบในการกระทำที่ผิดพลาด เหมือนกับสุภาษิตไทยที่กล่าวว่า “ร้าไม่ดี โทษปีโทษกลอง” จริงๆ และ คนที่รำทำไม่ถูกต้องเองสุดท้ายก็จะเป็นที่เบื้องหน่ายของเพื่อนที่คบหาสมาคม จะเสียเพื่อไปโดยที่ไม่รู้สาเหตุ หรือเสียโอกาสที่จะได้รับการมอบหมายงานหรือความรับผิดชอบที่สำคัญๆ ไปอย่างน่าเสียดาย

ดังนั้นทางที่ดี เราจึงควรจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการแก้ตัวหรือโทษผู้อื่น เพราะไม่ใช่นั้นแล้วท่านก็จะไม่มีครอบหาดด้วยหรือยอมรับท่านเข้าร่วมกลุ่มจะกล้ายเป็นคนที่สังคมรังเกียจวิธีการแก้ไขพฤติกรรมนี้ สิ่งแรกท่านต้องลองพิจารณาต่อร่องดูว่าพฤติกรรมของท่านมีลักษณะเช่นนี้หรือไม่ ถ้ามีควรจะลดให้น้อยลงยอมรับความจริงว่าทุกคนมีความผิดพลาดได้และวางแผนแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ดิกว่าหากทางแก้ตัวให้ความผิดไปตกกับคนอื่นสุดท้ายตัวท่านเองเพื่อนหรือคนใกล้ชิดก็จะมีความสุขไม่เครียด



คนชอบเก็บกด

คนเก็บกด คือ คนที่เก็บความรู้สึกไม่ยอมเปิดเผยตนเองเขาจะเป็นที่ไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่นไม่ชอบแสดงอารมณ์หรือความคิดให้ผู้อื่นทราบเนื่องจากความไม่ไว้วางใจในคนอื่น มีความลัวเสียหน้าเสียศักดิ์ศรี มีความลัวว่าความลับของตนเองจะเปิดเผยกลัวคนอื่นจะหัวเป็นคนโง่ คนอ่อนแอ จึงแสดงให้ครู่ๆ เห็นว่าชีวิตของเขามีปัญหาใดๆ เขาสามารถที่จะจัดการทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเขาได้

คนเก็บกดมักมีความเครียดในตนเองสูง เพราะต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมากในการปิดความรู้สึกปิดปัญหาที่เกิดกับตนเอง ต้องเสแสร้งกับผู้อื่นว่าตนไม่มีอะไรนิดปิดติ

ถ้าคุณเป็นคนเก็บกดหรือคุณมีเพื่อนที่เป็นคนเก็บกด ต้องการปรับปรุงตนเองมีความทุกข์กับสิ่งที่เผชิญอยู่ ก่อนอื่นคุณหรือเพื่อนจะต้องรู้ว่าตนเองเป็นคนเก็บกดและมีความทุกข์จากความเก็บกดนั้น คุณขาดความสุขในการดำเนินชีวิตยอมรับว่าการเก็บกดของคุณไม่สามารถที่จะปลดปล่อยและระบายความทุกข์ให้คนอื่นรับฟัง ซึ่งการแก้ไขสามารถทำได้ดังนี้

1. ถ้าคุณยังไม่กล้าปรึกษาหรือเล่าความทุกข์ให้ใครฟัง ให้ใช้วิธีการเขียนปัญหาที่เกิดกับคุณลงในสมุดบันทึก ซึ่งการเขียนความรู้สึกต่อเหตุการณ์หรือต่อปัญหาที่คุณเผชิญจะเป็นการระบายความไม่สบายใจความวิตกกังวลของคุณออกไปได้อย่างดีค่ะ

2. หรือคุณจะใช้วิธีโทรปรึกษาตามแหล่งบริการที่ทำการบริการทางโทรศัพท์ที่มีอยู่ทั้งของภาครัฐและเอกชน วิธีนี้จะเป็นการช่วยให้คุณได้ระบายปัญหาโดยมีผู้รับฟัง โดยคุณไม่ต้องเปิดเผยตัวเองและไม่ต้องมีความอาย ความกลัวว่าจะเดียห์หน้าศักดิ์ศรี

3. เมื่อคุณกล้ามากขึ้น ก็อาจจะปรึกษากับเพื่อนหรือคนใกล้ชิดโดยเริ่มจากน้อยๆ ก่อน ก็จะทำให้คุณกล้าและคุ้นเคยกับการปรึกษาและหากล้ากับคนอื่นฟัง ความอึดอัดความคับข้องใจในตนเองก็จะลดน้อยลงค่ะ



คบขี้เหงา

ถ้าคุณรู้สึกตัวเองว่าเป็นคนขี้เหงาอยู่ตามลำพังคนเดียวไม่ได้ จะต้องหาเพื่อนคุยกะต้องมีคนแวดล้อมมากๆ ถ้าต้องอยู่คนเดียวเมื่อใดจะรู้สึกเหงาจับจิตจับใจ กระบวนการรายไม่มีความสุขที่จะต้องอยู่โดยไรเพื่อนต้องโทรศัพท์หาเพื่อนคนนั้นคนนี้พอได้เพื่อนพูดคุยแล้วจะรู้สึกดีขึ้นอย่างนี้ชีวิตของคุณจะต้องขึ้นอยู่กับคนอื่นและต้องพึ่งพาทางใจจากคนอื่นอยู่เสมอ

ผลเสียของการเป็นคนขี้เหงาก็มีพอสมควรเช่น ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่รู้จักสนองขาดการเรียนรู้ต้นเอง ทำให้เพื่อนรำคาญ เพราะโทรศัพท์บ่อยๆ อาจจะหลีกเลี่ยงที่จะพูดคุยด้วยและยังเปลืองค่าโทรศัพท์อีกด้วย

ถ้าคุณคิดว่าการเป็นคนขี้เหงาทำให้คุณและผู้อื่นเดือดร้อน อยากจะปรับปรุงตนของลองเลือกใช้วิธีต่อไปนี้ค่ะ

- ฝึกอยู่กับตนเองให้มากขึ้น โดยกำหนดว่าวันนี้จะลงอยู่คนเดียวสักวันจะเป็นอย่างไรด้วยการฟังเพลงที่ชอบ ดูรายการโทรทัศน์ที่ชอบ พร้อมทั้งลงสำรวจความรู้สึกตนของคุณเป็นระยะว่าตนได้แค่ไหน ทำไมถึงจะทนไม่ได้อยู่คนเดียวมันน่ากลัวหรือเสียหายตรงไหน

- หากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทำเงิน ทำงานบ้าน ขักผ้า ทำความสะอาดห้อง ล้างห้องน้ำฯ จะช่วยทำให้เพลิดเพลิน เมื่อทำกิจกรรมเหล่านี้ลุล่วงแล้วจะได้รับความภาคภูมิใจและได้ความสะอาดของบ้านเรือนอีกด้วยค่ะ

- ทำงานอดิเรกเลือกงานที่น่าสนใจและชอบ เช่น วาดรูป เล่นดนตรี ปักผ้า งานไม้ ฯลฯ

จะได้รับความเพลิดเพลินเป็นอย่างดี หรือต้องการความชำนาญก็อาจจะไปเรียนเสริมในสิ่งที่
ชอบก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก

- การโทรศัพท์หาเพื่อน ถ้าต้องการลดระยะเวลาที่โทรศัพท์กำหนดว่าจะคุยกับเพื่อนกี่นาที
แล้วก็ตามที่ตั้งใจไว้

ลองเลือกนำไปใช้ดูนะครับ จะทำให้ได้ประโยชน์ต่อตนเองครับ



ปัณฑายาเสพติด

วิธีสังเกตคนติดยา

การจะช่วยลูกหลานของคุณให้พ้นจากภัยเสพติดได้นั้น นอกจากจะต้องเลี้ยงดูด้วยความรัก ความเอาใจใส่ให้ความอบอุ่นและชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องแก่เขาแล้ว

ควรหมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงของเข้าด้วย เพราะเขาก็อาจพลาดพลั้งติดยาเสพติดได้ เพราะอยากรู้อยากลองหรือปฏิเสธเพื่อนไม่ได้ ซึ่งอาการที่บ่งบอกว่าเด็กติดยาบันนี้มีดังนี้คือ

เด็กอาจเริ่มแสดงว่ามีปัญหาคลุ้มใจบางอย่าง อาจเริ่มต้นไม่อยากไปโรงเรียน หนีเรียน ไม่ส่งการบ้านครุ ผลการเรียนแย่ลง อารมณ์เปลี่ยนแปลงในทางหุ่งหงิด ก้าวร้าว บางคนจะมีอาการซึมเศร้าเหงาหงอย เก็บตัว แยกตัวจากสังคมและครอบครัว

นอกจากนี้ คุณอาจสังเกตได้จากสิ่งของที่เด็กสะสมไว้ เช่น อาจมีเม็ดยาแคปซูลยาที่คุณไม่รู้จักเก็บไว้ มีทินเนอร์หรือกาраж มีถุงพลาสติกที่หากาวได้ มีผ้าหุบทินเนอร์และหากาวไว เป็นจำนวนมาก มีขวดยาแก้วที่มีสารจำพวกฟันผสมอยู่ อาจพบข้อนที่หักอ กระบวนการฉีดยา ยาหยดตาและก้อนสำลีในห้องของเด็ก เป็นต้น

คุณยังอาจได้กลิ่นยา จากลมหายใจและเสื้อผ้าของเข้า อาจได้กลิ่นกัญชาซึ่งคล้ายเชือกไวนิล หรือกลิ่นดูปที่เข้าจุดເອົາພາງกลิ่นกัญชา และจะสังเกตได้ว่าเด็กจะชอบรวมแวร์กันแಡดและใส่เสื้อผ้าแขนยาวเป็นประจำ อาจพบทයດເລືອດບັນແນນเสื้อด้วย

เด็กที่ติดยาจะมีปัญหาการเงินต้องโน้มทรัพย์สินในบ้าน เช่น เงินทอง วิทยุ กล้องถ่ายรูป เครื่องประดับ ฯลฯ เอาไปขายหรือจำนำ ทำให้ของมีค่าในบ้านหายอยู่บ่อยๆ

ถ้าสังเกตพบความผิดปกติเหล่านี้ โปรดอย่าสนใจควรพยายามพูดคุยกับเด็กดีๆ ก่อนแล้วจึงรีบพาไปปรึกษารักษาโดยด่วน ยิ่งรักษาเร็วเท่าไรโอกาสที่เลิกยาได้ก็มีมากเท่านั้นค่ะ



ยาเสพติดดับทุกข์ได้จริงหรือ

ความทุกข์จะดับได้ก็ต่อเมื่อได้ขัดสาเหตุแห่งความทุกข์ให้หมดสิ้นไปแล้วเท่านั้น แต่ยาเสพติดมีฤทธิ์เพียงทำให้หลงลืมโลกปัจจุบัน ลืมปัญหาต่างๆ หรือบางทีก็กระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว สดชื่นร่าเริงกว่าปกติ

ยาเสพติดจึงไม่ได้ช่วยดับทุกข์ให้คุณเพียงแต่ทำให้คุณลืมความทุกข์ได้ชั่วคราวเท่านั้นเอง ส่วนพิษภัยที่ตามมาจากการติดยาจะทำให้ร่างกายของคุณทรุดโทรม จิตใจกราวนกระวาย อยากรสเสพแต่ยา ทำอะไรโดยปราศจากความยังคิด เพื่อให้ได้ยามาเสพ ไม่ว่าจะเป็นการลักขโมย ปล้นจี้ ข่ายบริการทางเพศ หรือแม้แต่การทำร้ายฟอกแม่พิ่นองที่ใกล้ชิดเพื่อให้ได้ยามาเสพ

จึงยิ่งเป็นการก่อทุกข์ให้กับตัวเอง ครอบครัวและสังคม

ยาเสพติดช่วยดับทุกข์ไม่ได้หรอก แต่จะกลับเพิ่มทุกข์ให้มากขึ้นเป็นทวีคูณ

เพราะฉะนั้นคุณๆ ควรหลีกเลี่ยงให้ไกลจากยาเสพติดเข้าไว้ จะเป็นการดีที่สุด



ยาเสพติดช่วยเพิ่มหรือลดสมรรถภาพทางเพศ

หลายคนอาจจะเข้าใจผิดคิดว่ายาเสพติดช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศได้แต่เรื่องไม่เป็นความจริง เพราะยาเสพติดบางชนิดเพียงแค่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศอย่างรุ่มเรื่อง แต่เมื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นมาแล้ว บุคคลนั้นจะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้จะหมดความละอาย ขาดสติ จนทำให้มีเพศสัมพันธ์กับใครก็ได้ โดยไม่ตั้งใจ

และทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ อีกมากมาย เช่น การติดเชื้อการโรค การติดโรคเอดส์ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การถูกข่มขู่บังคับให้ทำในสิ่งผิดกฎหมายหรืออุบัติเหตุจากมิจฉาชีพที่หากินจากการใช้ยาเสพติดกระตุ้นอารมณ์เพศของเหยื่อ ฯลฯ นอกจากนี้ยาเสพติดยังส่งผลให้สมรรถภาพทางเพศลดลง และอาจรุนแรงถึงขั้นไร้สมรรถภาพทางเพศได้อีกด้วย



ວົງປະດາສອນເນື່ອເພື່ອບໍລິຫານໄປເສພຍາ

ຄຸນເຄີຍຄູກເພື່ອນັກຂວານໃຫ້ລອງຍາເສພຕິດບ້າງໄໝມ ແລະ ກົມເຮົາຈະປະລິເສດເພື່ອນອຍ່າງໄຣດີ
ກາຍຄົມທຳຕາມເພື່ອນໃນທາງທີ່ຜິດ ຈະສົ່ງຜລເສີຍວ້າຍແຮງເກີນຄາດ ທາກຄູກຈັບໄດ້ຈະຄູກລົງໂທໜ
ອຍ່າງໜັກ ທຳໃຫ້ເສີຍຊື່ເສີຍອນາຄຕ ພ່ອແມ່ກົດຕ້ອງເສີຍໃຈດ້ວຍ ແລະ ດ້າເສພມາກເກີນໄປຈາກເປັນ
ອັນຕາຍຄື່ງຕາຍໄດ້

ດັ່ງນັ້ນ ທາງທີ່ດີຄວາມປະລິເສດເສີຍແຕ່ແຮກເນື່ອຄູກຂ້າວຈະດີກວ່າ

ໂດຍກາຮັບອົກເພື່ອນອຍ່າງໜັກແນ່ນຕຽງໄປຕຽມນາວ່າ “ເຮົາມ່ານໍອລອນນະ ເພຣະມ່ານໍອຂອບແລະ
ເຮົາກົມ່ານໍອບໃຫ້ໂຄຣນາບັງຄັບດ້ວຍ ດ້າຍງຽກຈະເປັນເພື່ອນກັນດ່ອໄປກອຍ່າມາຮັບເຮົາເຮົາດີກວ່າ”

ທີ່ສຳຄັງດັ່ງນີ້ໄຈອ່ອນເດືດຂາດ ຕ້ອງຢືນການຄຳພູດເດີມທຸກຄັ້ງ

ດ້າງຄູກ່າມ່ານຸ່ງບັງຄັບໃຫ້ເສພຍາ ຄວາແຈ້ງຄູ ອາຈາරຍ໌ຫຼືອພ່ອແມ່ໄທ້ທຽບເພື່ອຈະໄດ້ຈັດກາຮັດໄປ
ທາງທີ່ດີ ຄວາເລືອກຄົນເພື່ອທີ່ຮັກກາຮຽນ ຢ້ອຍເພື່ອນກາລຸ່ມທີ່ຂອບທຳກິຈຈາກຮົມທີ່ເປັນ
ປະໂຍົນນີ້ນີ້ ຈະດີກວ່າ ເຂົ້າທຳນອງຄົບເພື່ອນດີເປັນຄຣີແກ່ຕ້ວ ຄົບເພື່ອນໜ້າວັນປະຈຸບັນ



ວິທີແກ້ປະຫາດ້າຄນໄກລ້ອືດຕິດຢາເສພຕິດ

หากພບຄນໄກລ້ອືດຕິດຢາເສພຕິດ ດວຮສົງບສຕິຄາຣມນ໌ເຄາໄວ່ກ່ອນ ອຢ່າເພີ່ງຕື່ນຕະຫັກຫຼື
ໄວຍວາຍ ຕໍ່ໜິຕິເຕີຍນຸ້ເສພ ເພຣະຈະທຳໃຫ້ເຂົ້າຮູ້ສຶກອັບອາຍ ຮູ້ສຶກວ່າດ້ວຍເອງມີຄວາມຝຶດ ເຂົຈະເຫັນ
ເປັນສັດຖຸຝ່າຍຕຽນຂໍາມແລະໜິ່ນທ່າງຈາກໄປເສີຍກ່ອນ

ດ້າຍ້າຮູ້ສຶກຕົກໃຈແລະຫວາດກລ້າ ດວຮປົກຂ່າຫາຮົກກັບຄນໄກລ້ອືດທີ່ໄວ້ຈະໄດ້ຫຼືປົກຂ່າ
ແພທຍີເພື່ອຂອດໍາແນະນຳ

ມີສາມາດສົງບຈົດໃຈໄດ້ແລ້ວກົດໆອ່າຍໆ ພຸດໆອ່າຍໆ ຈາກບັນຫຼຸດຢາ ໄມ່ດຸດ່າຫຼືຮົກລ່າວໂທໜ່າ
ແຕ່ສົບມານດຶງສາເຫຼຸທີ່ທຳໃຫ້ຕ້ອງເສພຍາ ພຍາຍາມທຳຄວາມເຂົ້າໃຈເຂາ ເປີດໂຄກສາໃຫ້ເຂົາພຸດຄວາມ
ສນໃຈອອກມາໃຫ້ມາກທີ່ສຸດ ດວຮັ້ງຍ່າງໄມ່ຂັດຄອແລະມີທີ່ທີ່ເປັນມິຕີຮາໃຫ້ມາກທີ່ສຸດ

ເມື່ອຜູ້ຕິດຢາເຮີມໄວ້ວາງໃຈທຽບວ່າຄຸນຮັກຫ່ວງຢືນເຂາແລະເປັນພວກເດີຍກັນກັບເຂາແລ້ວ ກົດໆອ່າຍໆ
ຂອຮັງໃຫ້ເຂາເລີກເສພ ພຍາຍາມໜີແນະໃຫ້ເຂາຕິດດຶງອນາຄຕ ດິດດຶງສິ່ງດີ່າ ໃນວິວິທີທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ ສາກ
ເຂາເລີກຢາເສພຕິດໄດ້ສຳເຮົາ ດວຮໃຫ້ກຳລັງໃຈເຂາໂດຍບອກວ່າຄຸນຈະອູ່ເຄີຍງ້າງເຂາຕ້ອງຕ່ອສູ້ກັບ
ຄວາມທຽມານໃນຮ່ວ່າງກາຮັກຢາ

ດ້າຄຸນສາມາດທຳໃຫ້ຜູ້ຕິດຢາເປັນຄນຕັດສິນໃຈວ່າຈະເລີກ ນັ້ນແສດງວ່າຄຸນປະສົບຄວາມ
ສຳເຮົາຈະໄປກວ່າຄົງແລ້ວ ເພຣະຜູ້ຕິດຢາມີແນວໂນມວ່າຈະເລີກໄດ້ເຂົາຍ່ອມຈະຫາທາງໜີທຸກວິດີທາງທີ່ເດີຍວ

ມີສູ້ຕິດຢາຍືນຍັນວ່າຈະເລີກ ຄຸນຕ້ອງຮັບພາເຂາໄປນຳບັດຮັກໝາທັນທີ ແລະທຳຕາມຄໍາ
ແນະນຳຂອງແພທຍີຍ່າງເຄື່ອງຄົດ

ແລະເມື່ອເຂາເລີກໄດ້ແລ້ວ ຄຸນຄວາມຫາສິ່ງແວດລ້ອມໃໝ່ໆ ໃຫ້ເຂົາອູ່ທ່າງຈາກເພື່ອນຸ່ງເກ່າໆ
ເພຣະເພື່ອນອາຈັກຂວານໃຫ້ເຂາໄປເສພຍາເສພຕິດໃໝ່ມີອັກສັ້ນ

ແມ່ວ່າກາຮ່າວຍເຫຼືອຜູ້ໄກລ້ອືດທີ່ຕິດຢາຈະເປັນກາຮ່າທີ່ຫັກຫນ່ວງ ແຕ່ເພື່ອຄນທີ່ຄຸນຮັກເຊື່ອວ່າ
ຄຸນຈະເຂົາຂະນະອຸປະກອດຕ່າງໆ ໄດ້ຢ່າງແນ່ນອນ



វិធីកែប្រោះអ៊ូគនុកាលចិត្តទទួល

តាមកាលបរិច្ឆេទគុណពិតិមិនឹងគុណសាមារណថ្មីឡើងបានដឹងឈើរឿងរបៀប
នៃការធានាបានស្ថិតិយោគជាអ្នកស្ថិតិយោគ និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់ខ្លួន
ដើម្បីបង្កើតប្រព័ន្ធផ្លូវការ និងការបង្កើតប្រព័ន្ធទីផ្សេងៗទៅបាន និង
រាយការក្នុងប្រជាពលរដ្ឋ និងក្រសួងរាយការ និងក្រសួងក្រសួង និងក្រសួង
ការបច្ចុប្បន្ន និងក្រសួងការពាណិជ្ជកម្ម និងក្រសួងការពាណិជ្ជកម្ម និងក្រសួង
ការបណ្តុះបណ្តាល និងក្រសួងការពិន័យ។

នៃការធានាបានស្ថិតិយោគជាអ្នកស្ថិតិយោគ និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់ខ្លួន
នៃការធានាបានស្ថិតិយោគជាអ្នកស្ថិតិយោគ និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់ខ្លួន
និងការបង្កើតប្រព័ន្ធផ្លូវការ និងការបង្កើតប្រព័ន្ធទីផ្សេងៗទៅបាន និង
រាយការក្នុងប្រជាពលរដ្ឋ និងក្រសួងរាយការ និងក្រសួងក្រសួង និងក្រសួង
ការបច្ចុប្បន្ន និងក្រសួងការពិន័យ។



ວິທີແກ້ປັນຫາການຕິດຍາບ້າໃນຄຣອບຄຣັວ

ຍາບ້າເປັນຍາເສພຕິດທີ່ກຳລັງຮະບາດຍ່າງໜັກໃນປັຈຈຸບັນ

ມີຄົນຈຳນວນນຳກຳຕິດຍາບ້າເພົ່າຮູ້ເຖິງໄລ່ງກາຣນ໌ ສ່ວນໃໝ່ ຖຸກຂັກຈຸງໃຫ້ຫລູງເຊື່ອວ່າຍາບ້າຈະໜ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍສົ່ງ ແລ້ງແຮງ ສາມາດອຸດທນຕໍ່ອກາຮ່າງໜັກໄດ້ເປັນເວລານານໆ ທຳໃຫ້ດູ້ໜັກໄດ້ຕຶກໆ ໂດຍໄມ່ອ່ອນເພລື່ອຍ່າ ຮົວທັງໝ່າຍລົດຄວາມອ້ວນດ້ວຍທຳໃຫ້ຄົນຈຳນວນນຳກຳເລືອກໃໝ່ຍາບ້າເພົ່າຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດ

ແຕ່ຈົງໆ ແລ້ວຍາບ້າເປັນຍາເສພຕິດຮ້າຍແຮງທີ່ເປັນສາເຫຼຸດທຳໃຫ້ຮ່າງກາຍທຽບໂທຣມ ທຳໃຫ້ຜູ້ເສພນີກາຮ່າງຈົດ ເກີດອາກາຮ່າງຄຸ້ມຄັ້ງ ເຂະອະາລະວາດ ປະສາທຫລອນ ແລະຫວາດຮະແວງ ກລວ່າຄົນຈະມາທ່າຮ້າຍຈຶ່ງຕ້ອງທ່າຮ້າຍຜູ້ອື່ນກ່ອນເພື່ອປັບກັນຕົວເຊົ່າ ກຣນີຂອງກາຮ່າງຈື້ຜູ້ໜູ້ງໜູ້ງຫຼືເຕີກເປັນຕົວປະກັນ ເພື່ອຢູ່ນີ້ໃຫ້ຄົນອື່ນເຂົ້າມາໄກລັດັງທີ່ເປັນໜ່າວ່ອຍຸປ່ອຍໆ

ຄຸນຄວາມໜັ້ນເຕືອນສາມາຝຶກໃນຄຣອບຄຣັວໃຫ້ເຫັນໂທໜ້ອງຍາບ້າ ແລະອ່າໄດ້ລອງເສພເດີດຂາດເພົ່າມີແຕ່ເສີຍກັບເສີຍເທົ່ານັ້ນ

ທີ່ສຳຄັນຄວາມຮ່າງຄວາມຮັກຄວາມຜູກພັນໃນຄຣອບຄຣັວໃຫ້ແນ່ນແພັນ ມີຄວາມຮັກໃຄ່ຮ່ວງໃຍກັນແຕ່ລະຄົນຈະໄດ້ມີຄວາມຍັ້ງຄົດໄນ່ທີ່ມີກຳລັງໃສ່ງທີ່ຜິດໆ ເພຣະກລວ່າສາມາຝຶກໃນຄຣອບຄຣັວເສີຍໃຈນັ້ນເອງ

ແຕ່ລ້າສາມາຝຶກຄົນໃດຄົນໜຶ່ງໃນຄຣອບຄຣັວຂອງຄຸນຕິດຍາບ້າ ຄວບອອກໃຫ້ສາມາຝຶກຄົນອື່ນໃນຄຣອບຄຣັວຈະຕ້ອງໃຫ້ຄວາມເຂົ້າໃຈໄມ່ຕໍ່າໜີຕິເຕີຍຄົນທີ່ຕິດຍາເພຣະຈະທຳໃຫ້ເຂົ້ານີ້ທ່າງຈາກຄຣອບຄຣັວໄປປົກ

ຄຸນຄວາມຈະຄ່ອຍໆ ປົລອບເຂົາ ພູດກັບເຂາດໆ ຂອໃຫ້ເຂົາເລີກໃໝ່ຍາບ້າເພື່ອອາຄຕຂອງເຂາເອງແລະເພື່ອຄົນອື່ນໆ ໃນຄຣອບຄຣັວທີ່ຍັງຮັກເຂາອູ່

ເນື່ອຄຸນເກລີຍກລ່ອມໃຫ້ເຂາຕັດສິນໃຈເລີກໄດ້ແລ້ວ ກົດວຽກເຂາໄປພົບແພທຍ໌ເພື່ອທຳກາຮ່ານຳບັດຕ່ອໄປ



ວົທະປັບຕາມເອຄນໄກລ້ອມຕິດສຸຮາ

ຄຸນກຳລັງກຳລຸ່ມໃຈທີ່ຄົນໄກລ້ອມຕິດສຸຮາຫຼືອປັລ່າ

ຄຸນຄົງໜັກໃຈກັບພຸດທິກຣມໃນເວລາເມາຈນໄຮສຕິຂອງເຂົາໃໝ່ໄມ້ຄະ ວິຕກັງລວດ້ວຍວ່າ ໃນອນາຄຕເຂົາຄຈະຕ້ອງເຈັບປ່ວຍດ້ວຍໂຮກຮ່າຍແຮງຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ມະເຮັງ ຕັບ ໂຮຄຕັບແງົງ ເປັນຕັນ ທຳໄ້ທີ່ຕ້ອງທຸກໆທ່ຽມານແລະອາຍຸສັ້ນ

ດ້າຄຸນອໝາກໃຫ້ຄົນໄກລ້ອມຕິດເລີກເຫັນ ນີ້ມີຄຳແນະນຳດັ່ງນີ້

หากຄຸນວ່າກ່າວ່າລ່າ ຕັກເຕືອນ ຕໍາຫນິຕີເຕີຍນ ເຂົາມາໂດຍຕລອດ ແຕ່ເຂົາກີຍັງໄມ່ເລີກ ກີໃຫ້ຄຸນ ເປີ່ຍນຫ່າທີ່ໃໝ່ເປັນການພຍາຍາມທຳກວາມເຂົາໃຈ ດວາມຮູ້ສຶກຂອງເຂົາພຍາຍາມເຂົາໃຈວ່າທຳໄມ້ເຂາ ຈຶ່ງຕ້ອງດື່ມເຫັນ ເຂົາຈະໄດ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກຄຸນເປັນພວກເຕີຍກັບເຂົາ ໄນໄໝ່ເປັນສັດຖຸຫຼືເປັນຄນລະພວກ ກັນຍ່າງທີ່ແລ້ວໆ ມາ

ເມື່ອເຂົາເຮີ່ມໄວ້ວາງໃຈຄຸນມາກຳລັ້ນ ກີໃຫ້ຄຸນພຍາຍາມທ່ວ່ານັ້ນລ້ອມພຸດກັບເຂົາດີ່ຈໍາໃຫ້ເຫດຜລວ່າ ຄຸນຮັກແລະເປັນຫ່ວງເຂົາ ດ້າເຂົາເລີກເຫັນໄດ້ຈະເປັນຜລດີທັງຕ່ອັນດັບຕ້າງໆແລະຄຣອບຄຣວັດ້ວຍ

ເມື່ອເຂົາມີຄວາມຄົດຈະເລີກເຫັນ ຄຸນຕ້ອງຮັບພາເຂົາໄປພບແພທຍກ່ອນທີ່ເຂົາຈະເປີ່ຍນໃຈ ແລະຄອຍເປັນກຳລັງໃຈ ຄອຍດຸແລເຂົາໃຫ້ຜ່ານຂ່າວແຮກຂອງກວາມທ່ຽມາໄປໃຫ້ໄດ້ ຄຸນຕ້ອງອຸ່ນ ເຄີຍງ້າງເສນອ

ນອກຈາກນີ້ ຄວາທາກິຈຈະກຣມທີ່ເພີດເພີນໃຫ້ເຂົາທຳ ຖດແທນໃນຂ່ວງເວລາທີ່ເຂົາເຄຍດື່ມເຫັນ ດ້ວຍ ແລະຄຸນກີພຣ້ອມທີ່ຈະສັນສົນເຂາຍ່າງເຕີມທີ່ ໂອກສທີ່ຈະເລີກເຫັນໄດ້ກີມີມາກເກີອບຮ້ອຍ ເປົກກົດເລັດ



วิธีเลิกบุหรี่

คุณกำลังคิดอยากรเลิกสูบบุหรี่อยู่หรือเปล่าค่ะ มีคำแนะนำสำหรับคุณดังต่อไปนี้

ให้ตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาดและบอกคนใกล้ชิดให้รู้ด้วย เช่น สามี ภรรยา ลูก หรือคนอื่นๆ เพื่อให้เขาเหล่านั้นร่วมรับรู้ความตั้งใจของคุณ เมื่อไม่เห็นความอยากก็จะน้อยลง

นอกจากนี้ให้ดื่มน้ำให้มากๆ นะคะ โดยต้องเป็นน้ำอุ่น ตอนเข้า 2 แก้ว หลังอาหารกลางวัน 2 แก้ว และบ่ายอีก 2 แก้ว น้ำเหล่านี้จะช่วยสารนิโคตินออกจากร่างกายไปกับปัสสาวะได้เร็วขึ้น พร้อมทั้งควรรับประทานวิตามินบีคอมเพล็กซ์ด้วยนะคะ เพื่อช่วยทำลายพิษของนิโคตินของบุหรี่ ความอยากบุหรี่จะลดตามบริมาณนิโคตินที่ลดลงด้วย

ให้รับประทานอาหารประเภทผักสด ผลไม้สดที่อยู่นานมายในตลาดบ้านเราและไม่ต้องรับประทานอาหารสมันจัด หวานจัด เผ็ดจัด ไม่ดีมสุรา ชา กาแฟ ยาระงับประสาท เพราะอาหารเครื่องดื่มยาเหล่านี้จะกระตุนให้คุณอยากสูบบุหรี่

ถ้ารู้สึกหงุดหงิดมากอาจใช้วิธีอ่านหนังสือ ก็จะช่วยลดความอยากรีดหรือใช้วิธีออมลูกவาด เคี่ยวหมากฝรั่งหรือผักกรอบๆ แทนคะ

หรือหากิจกรรมทดสอบการสูบบุหรี่ เช่น ใช้วิธีการเล่นกีฬา ได้เงื่อแล้วก็ลืมนึกถึงบุหรี่ได้ หรืออาจฝึกหายใจเพื่อคลายความเครียดหรือทำสมาธิก็ได้ค่ะ

ในการออกสั่งคุมถ้ามีการขักขวนให้สูบบุหรี่ ควรบอกเพื่อนๆ ว่าคุณกำลังดูบุหรี่ในช่วงแรกๆ อาจจะดอดอกงานสังคมสักระยะหนึ่งก่อน

วิธีการต่างๆ ที่กล่าวมานี้จะช่วยให้ความตั้งใจบรรลุผลสำเร็จ ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น และจิตใจจะอิ่มเอย เบิกบาน หลุดพ้นจากการเป็นทาสของบุหรี่แล้ว



ວົກເຊ່າມີຫຼັກສິນໃຈລືບຕິດບຸກ

ถ้ามีผู้ใกล้ชิดติดบุหรี่ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ พี่น้อง สามีภรรยา เพื่อนหรือบุตรหลานก็ตาม และคุณอยากริบบิ้งให้เขาเหล่านั้นหยุดการสูบบุหรี่คุณควรทำดังนี้

- ควรพูดจากขอร้องเข้าดี ๆ ให้เลิกสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพเข้าเอง เขายังได้มีสุขภาพแข็งแรงและอยู่กับคุณไปอีกนาน ๆ ถ้าคุณมีลูก ควรพูดให้เขานึกถึงความปลอดภัยของสุขภาพของลูกด้วย เพราะค่านบุหรี่จะเป็นพิษต่อลูกอย่างมาก
 - ควรหาหนังสือ เอกสาร เกี่ยวกับโทษของบุหรี่มาให้เข้าอ่านเสมอ เพื่อให้เข้าได้เห็นว่าบุหรี่นั้นให้โทษจริง
 - เมื่อเขาตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ ต้องค่อยเป็นกำลังใจ ช่วยเขารับคุณจำนวนบุหรี่ที่สูบโดยอาจจะกำหนดให้สูบวันละไม่เกิน 5 ม้วน แล้วค่อยๆ ลดลงตามลำดับ และต้องค่อยดูไม่ให้เขามีบุหรี่ติดตัวมากกว่านั้นด้วย
 - ในระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ เขายังมีอาการหงุดหงิด อย่าได้ถือสา อาจหายาอมหรือมากฝรั่งไว้ให้ก้มหรือเคี้ยวจะช่วยให้หายจากการอยากบุหรี่ได้

ต้องเป็นกำลังใจที่ดี และ coy สันบสนุน คอยกระตุ้นเตือนไม่ให้เขาเลิกล้มความตั้งใจเสียกลางคัน ให้คำชี้เชยทุกครั้งเมื่อเขาสามารถลดจำนวนบุหรี่แต่ละมวนได้ จะทำให้เขามีแรงใจที่จะเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ



ວິທີເບ່ວຍແຫລ້ວເນື່ອຄນິກລັບຕິດຕາວີ ຍາເລີພ ຍາເຄ

ຄຸນທຽບໄໝມະດ່ວຍຢາອີ ຍາເລີພນັ້ນມີຖື່ມາເພີ່ງໄດ້ ຍາແຫລ້ານີ້ເປັນສາຮສັງເຄຣະຫົດລ້າຍຢາບ້າ ແຕ່ອກຄູກຈົກຈະຕຸນປະສາທໄດ້ມາກກວ່າ 10 ເທົ່າຂອງຢາບ້າຈັດເປັນຢາຫລອນປະສາທ ມີທັງໝົດເມືດແລະແຄປໜຸລ ເນື່ອເສັພເຂົ້າໄປຈະກະຕຸນປະສາທທຳໃຫ້ຮ່າງກາຍເກີດຄວາມຮູ້ສຶກແຈ່ມໄສ ມີກຳລັງແລະຫລອນປະສາທ 6 -8 ຊົ່ວໂມງ ຮະບບປະສາທກາຮັບຮູ້ປັ້ງຢືນແປ່ງ ດັ່ງນັ້ນຜູ້ເສັພຈະຮູ້ສຶກເບາຫວີມີໄມ້ເຄີ່ອນໄຫວຄວາມນົດ ຕື່ນຕັ້ງຕົວລອດເວລາ ອັງຈາກຍາໝາດຖື່ຈະຮູ້ສຶກອ່ອນເພີ້ມຊື່ມເສົ້າຈາກເກີດສປາວະຍອກມ່າດ້ວຍຕາຍ ອາກາຮທີ່ເກີດສົບເນື່ອງຕ່ອມເຄີ່ອນໄຫວໃຫ້ອນໄມ່ເຄື່ອຍຫລັບແລະກັງວລ ຕົວລອດເວລາ ດັ່ງໃໝ່ນະທີ່ຮ່າງກາຍເຄີ່ອນໄຫວໃໝ່ກຳລັງ ເນັ້ນ ເຕັ້ນຮ່າໃນງານປາກຕີ້ຈະທຳໃຫ້ເສີຍເໜື່ອນາກທຳໃຫ້ເກີດສປາວະນຳຈັບພັນ

ບາງຄັ້ງຜູ້ເສັພດີ່ມແລກອອສອລເຂົ້າໄປມາກ ດັ່ງເປັນໂຮຄທ້ວໃຈດ້ວຍກົງຈະທຳໃຫ້ໂຂອດ ແລະເສີຍງົາວິຕໄດ້ສໍາຫຼັບຢາເຄຈະມີຖື່ຈົກຈະຕຸນປະສາທທີ່ຮູນແຮງແລະເຮົວທຳໃຫ້ເກີດອາກາຮສົດຂຶ້ນແຈ່ມໄສເຄລີບເຄີ່ມ ເນື່ອນາດຍາຈະມີຄວາມກວະກວາຍໄນ່ມີແຮງ ຊື່ມເສົ້າ ເບື້ອາຫາຮ ດັ່ງເສັພໂດຍວິອິນຕຸດຸເສັ້ນເລືອດທີ່ໄປເລີ່ຍັງພັນຈຸນູກຈະຕີບ ທຳໃຫ້ເນື້ອສມອງແລະເໜີລົດສມອງຕາຍ ດັ່ງໃໝ່ໃນປິຣິມານນາກ ຈະເກີດອາກາຮທາງຈົດອ່າງເຫັນໄດ້ຂັດ ເນັ້ນ ໂຮງວິກລຈົດ ປະສາທຫລອນ ນຸແວ່ງ

ຄົນທີ່ເສັພຢາອີ ຍາເຄ ຈະໄນ່ສາມາດຄວບຄຸມຕົວເອງໄດ້ເລີຍ

ດັ່ງນັ້ນ ດັ່ການໃກລັບຈົດຕິດຕາວີ ຍາເຄ ຈຳປັນຕົ້ນຫຼັງຈຶນໃຫ້ເລີກແລະນຳໄປນຳບັດຮັກໝາກທີ່ຄູນຍຳນຳບັດຢາເສັພຕິດອ່າດຸດໍາລັງໂທ່ງ

ນອກຈາກນັ້ນຄວບປັບກັນມີເໜີກາຮໃໝ່ຢາ ໂດຍເຊີງພາງປາກປາກຕີ້ຫີ່ກາຮເຫັນວາລາງດືນພະວະອາຈນໍໄປສູກເສັພຍາໄດ້ ຕົ້ນບອກລູກຫລານໃຫ້ຮ່ວງໃຫ້ຄວາມເຄົາໃຈໃສ ໃຫ້ເວລາແກ່ລູກຫລານສ້າງຄວາມສັ້ນພົນຮົດທີ່ດີຕ່ອກັນ ໃຫ້ຄວາມຮັກຄວາມອົ່ນລູກໆ ກົງຈະມີພໍອແມ່ເປັນເພື່ອນໄມ່ຕ້ອງໄປເຂົ້າກລຸ່ມພື້ນພາຍາເສັພຕິດອີກ



วิธีเบ่งเหลือเมื่อคนใกล้ชิดติดสารระเหย

ถ้าคุณเห็นคนใกล้ชิดสูดدمหรือใช้สำลี หรือผ้าขูบสารระเหย จำพกน้ำมันเบนซิน ทินเนอร์ น้ำมันก้าด น้ำมันไฟเช็ค แลกเกอร์ น้ำมันขัดเงา ยาทาเล็บ ยาล้างเล็บ การขันดิต่างๆ หรือได้กลิ่นของสารตามเสื้อผ้า ลมหายใจ และพบพวกลักษณะต่างๆ ที่ใช้ในการเสพสารระเหยได้ตามที่นอน ตามตู้ ใต้ กระเบ้า ห้องน้ำ หรือแม้แต่เห็นอาการผิดปกติ เช่น จมูกบวม น้ำมูกไหลผิดปกติ ตาแดง น้ำหนักลด ควรรีบนำไปปรึกษาแพทย์ตามโรงพยาบาลต่างๆ

เมื่อคนใกล้ชิดติดยาเสพติดไปแล้ว ก็ไม่ควรไปรื้อฟื้นความผิด กดดันจิตใจด้วยการลงโทษ แต่ควรรุ่งแก็บัญหาให้เลิกยาและป้องกันมิให้กลับไปติดยาอีกดีกว่า เช่น ให้ลูกหลานเติบโตอย่างมีความสุข ได้รับความรักความอบอุ่น หมั่นสังเกตและดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด ควรเก็บสารระเหยไว้ให้พ้นมือเด็กหรือเก็บให้มิดชิด

ส่วนตัวเด็กและเยาวชนเองพยายามอย่าไปทดลองเสพสารระเหยต่างๆ เข้า เพราะฤทธิ์ของสารระเหยเหล่านั้นรุนแรงจนนึกไม่ถึงที่เดียว นอกจากมีอาการมาคล้ายเมาเหล้าแล้ว ดีอิ เวียนศรีษะตาพร่า เวลาจ้องมองอะไรจะเพ่งเหมือนตาขาว ลิ้นไก่สัน พุดไม่ชัด เดินโซเซ ง่วงซึม จิตใจคึกคักนอง ซึ่งอาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่อุกอาจ สดบัญญามีนทึบ มีหูแวง มีประสาทหลอน อาเจียน ง่วงและสงบ เมื่อฟื้นขึ้นมาจะจำเหตุการณ์ขณะเมามาได้

นอกจากนั้น การใช้สารระเหยระยะยาวอาจทำให้เกิดอาการเลือดจาง และเป็นมะเร็งในเม็ดโลหิตขาวทำให้สมองพิการ ปัสสาวะเป็นเลือด เป็นหนอง เบื้ออาหาร น้ำหนักลด กล้ามเนื้ออ่อนแรง ทำลายโครงโน้มซูม ซึ่งทำหน้าที่ถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม และเกิดมะเร็งในอวัยวะภายในร่างกาย เนื่องจากพิษของสารตະกั่วที่มีอยู่ในสารระเหย

ในการบำบัดรักษาจะรักษาได้ตามอาการเท่านั้น เพราะยังไม่มียาเบื่อหรือวิธีการบำบัดรักษาที่ทำให้พิชต่อร่างกาย หรือความพิการที่เกิดขึ้นจากการใช้สารระเหย หายดีนี้สู่สภาพปกติได้

คนที่ยังไม่เคยเสพก็อย่าลองเลย แต่ถ้าติดแล้วก็รีบเลิกเสียโดย ก่อนที่จะสายเกินไป





ปัญหาพฤติกรรม เด็กวัยเรียน (6-12 ปี)

ปัญหาเด็กสมาร์ทสัน

เด็กสมาร์ทสันมีลักษณะไม่อยู่นิ่ง วอกแวกจ่ายหยุกหยิก จับโน่นจับนี่ ลูกไปมาบ่อยๆ ชนมาก ชอบแข่งคิวทำอะไรไม่ค่อยสงบ อารมณ์วุ่นวาย หุนหันพลันแล่น ลักษณะเหล่านี้มีมาตั้งแต่เกิด ซึ่งสร้างความเครียดความกดดันให้พ่อแม่ไม่น้อย

เมื่อเด็กเข้าโรงเรียน พ่อแม่และครูมักจะพยายามดีกรอบให้เด็กปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ทำให้เด็กมีความอึดอัดมาก

พ่อแม่และครูควรเข้าใจว่า ลักษณะเหล่านี้เป็นธรรมชาติของเด็กสมาร์ทสัน หากต้องการให้เด็กทำงานได้สำเร็จหรือเรียนได้ดีขึ้นควรหาที่เย็บๆ ให้เด็กได้ทำงานและแบ่งงานให้เด็กทำใช้เพียงสั้นๆ

ในสายตาของพ่อแม่และครูมักจะมองว่าเป็นเด็กก้าวร้าวไม่เชื่อฟัง การดูด่าว่ากล่าว รุนแรงจะทำให้เด็กขาดความภาคภูมิใจในตนเองและโตขึ้นอาจจะชอบต่อต้านคนอื่น ทำตัวเป็นนักเลงอันธพาลได้

ดังนั้นหากพบเด็กสมาร์ทสันควรพาเด็กไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษา ซึ่งเด็กสมาร์ทสันส่วนใหญ่จะมีสติปัญญาปกติหากเด็กได้รับการรักษาและส่งเสริมที่ดีจะทำให้เด็กมีอนาคตที่ดีได้



ปัญหาเด็กเรียนแย่ลง

ถ้าเด็กของคุณเคยเรียนในระดับปกติ แล้วต่อมาสอบได้คะแนนต่ำลงไปมากหรือสอบตก คุณพ่อกุญแจแม่และครูควรลองค้นหาสาเหตุเสียก่อน ซึ่งอาจเกิดได้จาก

ประการแรกภาวะสุขภาพเด็กไม่ดี ทำให้ต้องขาดเรียนบ่อยๆ หรือทำงานที่ถูกมอมหม้าย ส่งไม่ทันเวลา ทำให้เสียคะแนนหรือเด็กที่มีความผิดปกติของสายตาหรือการได้ยินบกพร่อง

ประการที่สอง เด็กนิรย์ดับสติปัญญาข้าหรือทึบ

ประการที่สาม ปัญหาทางอารมณ์ เช่น พ่อแม่ทะเลวิวาทหรือเจ็บป่วยเรื้อรัง ทำให้เด็กต้องรับผิดชอบเรื่องอื่นๆ มากเกินไป จนไม่มีเวลาสำหรับการเรียนเท่าที่ควร

ประการที่สี่ ปัญหากับบทเรียน ครู และเพื่อน บทเรียนที่ยากและงานที่มากเกินไป ครูที่ไม่เข้าใจจากทำให้เด็กหรือไม่ยุติธรรมมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนเสมอจนทำให้เด็กไม่อยากเรียน ไม่มีสมาธิในการเรียน

เมื่อสำรวจหาสาเหตุของปัญหาได้แล้ว สิ่งที่คุณมีควรทำคือ

ไม่ควรตามนิหรือดูด่าว่าเด็ก เพราะจะเป็นการกดดันให้เด็กแย่ลงมากยิ่งขึ้น

คุณต้องมีความรัก ความเข้าใจ มีเหตุผลรู้จักให้อภัย เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางใจ ให้กับเด็กและสนับสนุนช่วยเหลือในเรื่องการเรียนรู้ให้การดูแลเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาวะ และพยายามรับการรักษาเมื่อพบความผิดปกติของร่างกาย

ควรนำไปขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานที่มีการตรวจระดับสติปัญญาและให้การปรึกษาในเรื่องปัญหาการเรียน

ความร่วมมือที่ดีระหว่างครูและผู้ปกครองของเด็ก จะทำให้เด็กประสบความสำเร็จในด้านการเรียน เพราะครูมีโอกาสเห็นความผิดปกติของเด็กในชั้นเรียน สิ่งที่สำคัญและควรระวัง ก็คือไม่ควรวิตกกังวลหรือเพ่งเลิงในผลการเรียนมากเกินไป จนทำให้เด็กรู้สึกว่าผลการเรียนของเด็กมีความสำคัญมาก กว่าตัวเด็ก



ปัญหาเด็กไม่อยากไปโรงเรียน

ถ้าลูกคุณไม่อยากไปโรงเรียน โดยมีข้ออ้างอยู่เป็นประจำ “วันนี้หงุดหงิดหัว” หงุดหงิดท้องไปโรงเรียนไม่ไหว” หรือบางครั้งอิดออดไม่ยอมตื่นไม่ยอมแต่งตัว แกลงกินข้าวข้าวๆ แต่ถ้าเป็นวันหยุด ลูกกลับสดชื่น รื่นเริง ตื่นแต่เข้าเองโดยแม่ไม่ต้องปลุก

ถ้าพบปัญหานี้ คุณควรคุยกับลูกเพื่อค้นหาสาเหตุของความไม่สบายใจที่ทำให้ลูกไม่อยากไปโรงเรียน หรือขณะรับประทานอาหารยืนร่วมกัน ก็พยายามขักขวนให้ลูกเล่าเหตุการณ์ในห้องเรียนให้ฟัง เช่น “วันนี้เพื่อนที่ห้องเป็นอย่างไรบ้าง” “หงุดหงิดเพื่อนคนไหนรังแกบ้างใหม่ลูก” “ครุดใหม่” ซึ่งจะช่วยให้คุณสามารถประเมินสถานการณ์ที่โรงเรียนได้

แต่อย่าไปใจอ่อนให้ลูกหยุดเรียน หรือขาดเรียนโดยไม่จำเป็น เพราะจะยิ่งทำให้ปัญหาซุ่มยากเรื้อรังขึ้น

และถ้าเป็นไปได้ควรไปส่งลูกที่โรงเรียนทุกวันในช่วงที่ลูกป่วยไม่อยากไปโรงเรียน ที่สำคัญการพาลูกไปโรงเรียน ควรไปด้วยท่าทีที่หนักแน่น สงบ นุ่มนวล เอกจิจิจังกับการไปโรงเรียนอย่างสมำเสมอ และไม่ควรบังคับซุ่มเข้าหรือลงโทษลูก

ที่สำคัญอย่าลืมแสดงความชื่นชมต่อการไปโรงเรียนของลูกด้วย



ປໍ່ານຫາເດີກກລັວໂຮງເຮືອນ

ເດີກກລັວໂຮງເຮືອນ ມັກແສດງອອກດ້ວຍກາຣໄມ່ເຕີມໃຈ ໄນຍອມໄປໂຮງເຮືອນ ເດີກຈະພອໃຈຢູ່ບ້ານ ໂດຍເດີກມັກຈະຕ່ອຮອງແລະອ້າງເຫດຸຜລົດຕ່າງໆ ທີ່ຈະໄມ່ໂຮງເຮືອນ ລົງແມ່ພ່ອແມ່ຈະພຍາຍາມບັນດັບກີ ເຮີກວ່າແທບຕ້ອງຈັບມັດກັນທີເດີກວ່າຈະຍອມໄປ ເມື່ອດຶງໂຮງເຮືອນກີຕ້ອງມີຄົນຄອຍຄຸມອູ່ຕລອດເວລາ ຜົ່ງຈາກມີສາເຫດມາຈາກ

ປະກາດການ ກາຣລົງໄທໝານແຮງຈາກຄຽງ

ປະກາດທີ່ສອງ ກາຣດູກປົມຢູ່-ນິ່ມເໜ້ງຮັງແກຈາກເພື່ອນຮ່ວມຂັ້ນເຮືອນ ອີ່ອເດີກທີ່ໄຕກວ່າ

ປະກາດທີ່ສາມ ກາຣທີ່ພ່ອແມ່ຕັ້ງຄວາມຮວງທີ່ລູກໄວ້ສູງມາກເກີນໄປ ເຊັ່ນ ຕ້ອງສອບໃຫ້ໄດ້ເກຣດ 4 ຖຸກວິຊາ ເມື່ອເດີກທຳໄມ່ໄດ້ກີຈະເປົ່ວແລະໄມ່ອຍາກໄປໂຮງເຮືອນໃນທີ່ສຸດ

ປະກາດທີ່ສີ່ ປໍ່ານຫາກາຍໃນຄຽບຄວາມ ເຊັ່ນ ພ່ອແມ່ທະເລາຍ ອີ່ອັບແຍ້ງກັນນາກທຳໃຫ້ລູກ ຮູ່ສຶກໄມ່ມັນຄົງໃນອາຮມນີ້ ເກີດຄວາມກັງວລໃຈ ໄນສາມາດປັບຕົວໄປໂຮງເຮືອນໄດ້

ປະກາດທີ່ທ້າ ປໍ່ານຫາຈາກຕົວເຕີກເອງ ເຊັ່ນ ເຕີກມີປໍ່ານຫາສູນພາພ ມີຄວາມວິທີກັງວລໃນກາຮ ແຍກຈາກແມ່ ອີ່ອເດີກຄູກລາວລາມທີ່ອຸປະການທາງເພີສ

ປໍ່ານຫາກາຮກລັວໂຮງເຮືອນ ເປັນປໍ່ານຫາທີ່ຕ້ອງອາຫຍາວົມມືອແລະວາງແຜນຈ່ວມກັນຮະຫວາງ ພ່ອແມ່ ຄຽງທີ່ໂຮງເຮືອນແລະຕົວເຕີກເອງ ອີ່ອບາງຄັ້ງອາຈັດ້ອງພິ່ງພາຜູ້ເຂົ້າວິຊາຄູມດ້ານສູນພາພຈິດຕ້ວຍ ເພື່ອຊ່ວຍບຣ່ອທານີບໍ່ມີຫາ ໂດຍຄຸນພ່ອຄຸນແມ່ຄວາມພຸດຄຸຍກັບລູກ ຄຽງທີ່ເພື່ອທີ່ໂຮງເຮືອນພໍ່ອ ທາສາເຫດຸກກາຮກລັວໂຮງເຮືອນຂອງລູກ ແລະພຍາຍາມແກ້ໄຂຕາມສາຫະຫຼຸນ້ນຄົບຄູ່ໄປກັບກາຮໃຫ້ລູກໄປ ໂຮງເຮືອນທຸກວັນດ້ວຍວິຊີໄດ້ ເຊັ່ນ ໃຫ້ລູກໄປໂຮງເຮືອນແຕ່ຍັງໄມ່ເຂົ້າທ້ອງເຮືອນ ໃນວັນຕອໄປເຖິງໃຫ້ລູກ ເຂົ້າທ້ອງເຮືອນເປັນບາງວິຊາແລ້ວຄ່ອຍໆ ເພີ່ມເວລາຈານເຕີກອູ່ໃນທ້ອງໄດ້ທັງວັນ ຜົ່ງມີຄວາມຈຳເປັນ ອູ່ຍ່າງຍິ່ງທີ່ຄຸນພ່ອຄຸນແມ່ບອກໃຫ້ລູກຮູ່ວ່າຕ້ອງກາຮໃຫ້ລູກໄປໂຮງເຮືອນ ອູ່ຍ່າແສດງອາກາຮລັງເລ ອີ່ອໄມ່ແນ່ໃຈໃຫ້ລູກເຫັນ ແຕ່ໃນກຣນທີ່ລູກແສດງອາກາຮກລັວມາກຄວບປົກກາຜູ້ເຂົ້າວິຊາຄູມທາງດ້ານ ສູນພາພຈິດໃນສະຖານບົກກາຮໄກລ້ບ້ານ



ปัญหาเด็กหนีโรงเรียน

ก่อนอื่นคุณพ่อคุณแม่จะต้องทำความเข้าใจถึงเรื่องที่ลูกหนีโรงเรียนนั้นว่าเป็นกรณีใดกรณีหนึ่ง ดังต่อไปนี้

1. แต่งตัวออกจากบ้านแล้วแต่ไปไม่ถึงโรงเรียน รวมตามสถานที่ต่างๆ เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล ลานสเก็ต เมื่อถึงตอนเย็นเด็กจะกลับมาถึงบ้านตามเวลาปกติ

2. เด็กไปโรงเรียนในช่วงเช้า ตอนบ่ายจะหนีออกจากโรงเรียน เด็กอาจหนีออกจากทางด้านหลังหรือปีนรั้วข้ามกำแพงออกมานา ซึ่งการหนีโรงเรียนนั้นเด็กจะไม่ไปเรียนและจะไม่กลับบ้านด้วย

สำหรับสาเหตุของการหนีเรียนนั้นพบว่า เด็กมีความหมดหวังในสิ่งที่ได้รับจากการบ้านโรงเรียนหรือในหมู่เพื่อนด้วยกัน ถ้าเด็กหนีเรียนในกรณีที่เข้ากับเพื่อนไม่ได้ หรือหนีเรียนเพราะเพื่อนชวน นับว่าเป็นปัญหาที่มีรายแรง แต่ถ้าหนีแล้วหลบไปอยู่คนเดียวหรือไปก่อความวุ่นวายอันนี้ต้องระวังและรีบหาทางแก้ไขอย่างรีบด่วน

แนวทางการแก้ไข

1. ตรวจสอบathamหรือใช้การสังเกตเพื่อหาสาเหตุให้พบ และรับให้การช่วยเหลือด้วยวิธีการที่เหมาะสม ในบางครั้งอาจต้องใช้การลงโทษได้บ้างแต่ไม่ใช่วิธีการที่ดีที่สุด

2. พ่อแม่ควรต้องติดต่อประสานงานกับครุภัติสาเหตุอยู่ที่โรงเรียนหรือครุภาระให้โรงเรียนหรือครุเป็นผู้แก้ปัญหาถ้าสาเหตุมาจากบ้านพ่อแม่ควรจะปรึกษาหารือร่วมกันอย่ารีบขอนลงโทษลูกอย่างรุนแรง

ในกรณีที่พ่อแม่ไม่ทราบว่าจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับลูกได้อย่างไร ให้ลองปรึกษาครุหรือผู้ให้คำปรึกษาทางสุขภาพจิตจากสถานบริการใกล้บ้านดู เพื่อหาทางช่วยเหลือเด็กต่อไป



ປະຫາເຂົກບໍເພື່ອນໄມ້ໄດ້

ກາຮເຂົກບໍເພື່ອນໄມ້ໄດ້ ທຳໄທເຕັກຂາດພັນຄວາງກາຮຖາງສັງຄມ ຂຶ້ງຈະກ່ອໄຫເກີດຜລກະທບຕ່ອງ ກາຮດຳເນີນຂົວຕ່ອງໄປໃນອານັດຕໍ່ໄດ້ ໂດຍພບວ່າສາຫະດຸມັກເກີດຈາກ

1. ເຕັກຂາດຄວາມຮັກຄວາມອບຸ່ນໃນຄຣອບຄຣວ
2. ມີປົມດ້ອຍເຮືອງເຮັນຫຼືອປັນຫາຄຣອບຄຣວ
3. ຂາດທັກໝະໃນກາຮສ້າງສັ້ນພັນຮັກຜູ້ອື່ນ ພຣິອມປັນຫາກາຮຕິດຕໍ່ສື່ສາຮ
4. ເຕັກຂາດຄວາມເຂື່ອມັນໃນຕົນເອງ ອ່ອນແຂວ ໄນກໍລ້າແສດງອອກ

ເນື່ອພບວ່າເຕັກອຸ່ປະນເດີຍວ ຂຶ້ນ ແທງ ໄນເລີ່ມຕົ້ນໄດ້ ໄທລອງໃໝ່ແນວທາງຕ່ອງໄປນີ້ເພື່ອ ຂ່າຍແກ້ປັນຫາໃຫ້ກັບເຕັກ ດືອ

1. ໄນດຸວ່າ ໄທເຕັກໄດ້ເລັກະບາຍຄວາມຮູ້ສິກນິກົດ ແລະຄອຍໃຫ້ຄຳປົກກໍາ ແນະນຳ
2. ປະຕົບປະໂຄຈົງໃຫ້ກຳລັງໃຈ ໄທເຕັກເຫັນຄຸນດ່າໃນຕົນເອງໂດຍພູດຄື່ງສ່ວນທີ່ດີຂອງເຕັກ
3. ໄທເຕັກໄດ້ມີໂຄກສພບປະຜູ້ອື່ນ ຜຶກໃຫ້ເຂົາໄດ້ເຮັນຮູ້ ປັບຕົວເອງແລະສ້າງສັ້ນພັນຮັກພ ກັບບຸຄຄລອື່ນ ເຊັ່ນ ພາໄປງານເລື້ອງ ພຣິອຫາສັງຄມອື່ນໆ
4. ສນັບສຸນໃຫ້ກໍລ້າແສດງອອກ ເພື່ອໃຫ້ເກີດຄວາມມັນໃຈໃນຕົນເອງ ກໍລ້າພູດຄຸຍກັບຄົນອື່ນ ດ້ວຍແນວທາງດັ່ງກ່າວຈະໜ່າຍໃຫ້ເຕັກສາມາດປັບຕົວເຂົກບໍເພື່ອໄດ້ ເພື່ອຈະໜ່າຍໃຫ້ເຕັກເກີດກາຮ ເຮັນຮູ້ສັງຄມຈາກກຸ່ມເພື່ອນ ເປັນກາຮເຕີຍມຕົກກົນທີ່ຈະໄດ້ພບກັບສັງຄມກາຍນອກທີ່ກ່າວງໄກລນາກົ່ນ



ปัญหาเด็กดุกเพื่อบนแกลัง

คุณพ่อคุณแม่เคยพบปัญหาเข่นนี้หรือเปล่าค่ะ เมื่อลูกกลับจากโรงเรียนแล้วมีรอยดูดข่วนสมุดเรียนฉีกขาด โดนเพื่อนแย่งขนมหรือโดนดึงผนม เหตุการณ์แบบนี้มักเกิดกับเด็กวัยเรียน ซึ่งสร้างความกังวลให้กับลูก และส่งผลให้ลูกไม่อยากไปโรงเรียน นับว่าเป็นปัญหาที่คุณพ่อคุณแม่และครูควรร่วมกันหาแนวทางแก้ไข ซึ่งเด็กที่ดูดเพื่อนแกลังนั้นจะเป็นเด็กที่

- ไม่รู้จักวิธีป้องกันตัวเอง ปล่อยให้เพื่อนรังแกได้ง่ายๆ และไม่ยอมบอกใคร หรือถูกเพื่อนบุญไปหัวอกพ่อแม่หรือครู
- มีร่างกายอ่อนแอ น้ำหนัก กล้ามเนื้อนไม่ยอมให้เจ้ากล่อม และเป็นเด็กที่ต้องฟังพากผู้อื่นเสมอ วิธีการที่จะช่วยเหลือนี้ดังนี้

1. ควรสอนวิธีการหลีกเลี่ยงเด็กแกเร เนื่อง ไม่ให้พบรหัสสุดคุยกับเด็กเกรต้าดูแกลังให้บอกคุณครู
2. เพิ่มความมั่นใจให้เด็ก โดยฝึกให้รู้จักการโต้แย้ง การแสดงความคิดเห็นรู้จักปฏิเสธ และให้กำลังใจเด็กอยู่เสมอ
3. เพิ่มความเข้มแข็งให้กับเด็ก โดยสนับสนุนให้เด็กเล่นกีฬาหรือสอนวิชาป้องกันตัว

คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกได้พยายามแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อน ด้วยการให้คำแนะนำแก่ลูกต่อเมื่อไม่ได้ผลคุณพ่อคุณแม่จึงค่อยลงไปช่วยแก้ปัญหา เพื่อให้ลูกได้เกิดการเรียนรู้ด้วยการช่วยตัวเองสี่ก่อน เป็นการฝึกให้ลูกได้รู้จักการสู้กับปัญหาจะดีกว่าการที่คุณพ่อคุณแม่ต้องค่อยตามไปแก้ปัญหาให้กับลูกในทุกๆ เรื่อง



ปัญหาเด็กชอบบ่น

นิสัยชอบบ่นอย่างเด็กวัย 6-12 ปี มักจะมีสาเหตุหลายประการ อาทิ เช่น

- ของสิ่งนั้นเด็กไม่มีเงินคนอื่น
- ทำให้เด็กรู้สึกกร�ด ต่าต้อย ลูกทอดทิ้ง จึงขโมยของเพื่อเรียกร้องความสนใจ
- ขโมยมาเพื่อทำให้ตนเองรู้สึกตื่นเต้น สะใจ หรือต้องการเอาชนะ จากการทำให้ผู้อื่นกร�ด ต้องเสียเวลาหาของนั้นๆ

การแก้ไขเบื้องต้น

1. สังเกตและหาสาเหตุของปัญหา
 2. ไม่ควรตำหนิ ด่าว่า หรือลงโทษรุนแรง แต่ควรพูดคุยกับเด็กเพื่อให้เด็กเห็นความตั้งใจ ของพ่อแม่ที่จะช่วยให้เข้าปรับตัว
 3. ในกรณีขโมยในบ้าน ควรเก็บสิ่งของมีค่า เงินทอง ให้รัดกุม และควรให้เด็กได้รับรู้ว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของบ้านที่ต้องรับผิดชอบในสิ่งเหล่านี้ร่วมกับพ่อแม่ด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้ต่อไปคือของแข็งด้วยเงินกัน จึงต้องช่วยกันดูแลร่วมกัน
 4. ช่วยเหลือเขาตั้งใจเลิกพฤติกรรมการขโมย หรือยกย่องให้ความสำคัญในการช่วยดูแลจัดการเรื่องเงินบางประเภท เช่น เป็นผู้จ่ายค่าห้องสือพิมพ์ หรือเก็บเงินรวมทุนในบ้านไว้ทำบุญ ฯลฯ
- คุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครองไม่ควรใช้ความผิดของเด็กมาเป็นอคติตัวยาตราหน้าว่าเด็กมีความประพฤติไม่ดีในทันที เนื่องจากถ้าพ่อแม่มัวแต่ตำหนิเด็กแล้วเด็กจะรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รักและอาจประพฤติเป็นคนไม่ดีไปเลย ควรให้โอกาสแก่ลูกในการแก้ตัวและมีความอดทนเพื่อรอเวลาที่ลูกจะปรับปรุงตนเองได้สำเร็จ



ປະຫາດີກຫອບພູດໂກໂກ

ສາເຫດຸທີ່ເຕັກວ້າຍເຮືອນພູດປົດອາຈາດເກີດໄດ້ຈາກເຕັກກລັງໂກໂກໂກ ຈຶ່ງພູດປົດເພື່ອແກ້ຕົນເອງພັນ ຜິດ ເງື່ນ ແຂບ່ງມີມາຍອງເພື່ອນແຕ່ບອກວ່າໄມ່ໄດ້ມີມາຍ

ເຕັກບາງຄົນຕ້ອງການໄດ້ຮັບຄວາມສົນໃຈຈາກພ່ອແມ່ຫຼືຄົນໄກລັບຊີດ ກົດຈະເປັນສາເຫດຸໜຶ່ງ ທີ່ທຳໃຫ້ເຕັກພູດເຮືອງໄມ່ຈົງຫຼືສ້າງເຮືອງຂອງຕົນເອງເດັ່ນເຫັນອົກອື່ນ ເງື່ນ ດູຍໃຫ້ເພື່ອນຟ້າງວ່າປິດເທົ່ອມນີ້ພ່ອແມ່ຈະພາໄປເຖິງຕ່າງປະເທດ ແຕ່ທີ່ຈົງໄມ່ໄດ້ໄປ ເງື່ນນີ້ເປັນຕົ້ນ

ຫາກພ່ອແມ່ພົບວ່າເຕັກພູດປົດກີມໄໝຄວາມປຸລ່ອຍປະລະເລຍພຣະຈະເປັນກາຮັບສັນນຸ້ນໃຫ້ເຕັກໂກໂກຈົນເປັນນີ້ສັຍ ແຕ່ພ່ອແມ່ໄໝຄວາລົງໂທໝຽນແຮງ ພຣະເຕັກຈະພຍາຍາມໂກໂກອົກເພື່ອໄມ່ໄໝພ່ອແມ່ຈັບໄດ້

ເຕັກວ້າຍເຮືອນເຂົ້າໃຈເຫດຸເຂົ້າໃຈພລມາກີ້ນແລ້ວ ພ່ອແມ່ຈຶ່ງຄວາມໃຫ້ພູດຄຸຍໃນເຕັກ ໂດຍໄກລັບຊີດເຕັກໃໝ່ນຳໃໝ່ຮັບພົບໃນສິ່ງທີ່ເຕັກພູດ ແລະ ອົບຍາຍໃຫ້ເຕັກພົບວ່າການໂກໂກທຳໃຫ້ຂາດຄວາມນໍາເຂົ້າລືອ ພູດຄວາມຕ່ອໄປຄົນອົກໃມ່ຮູ້ຈະພູດຈົງຫຼືພູດປົດຄວາມເຂົ້ອຫຼືໄມ່ຄວາມ ດ້ວຍເຕັກທຳມີຄວາມອົບແກ້ໄຂປັບປຸງຕົວເສີຍໃໝ່ ຈະລືອດໄວ້ເປັນຄົນທີ່ກໍລາກຸມ

ນອກຈາກນີ້ພ່ອແມ່ຄວາມເປັນຕົວອ່າງຂອງຄວາມຊື່ອສັຕຍົມພູດໃຫ້ເຕັກຫຼືສັນນູກັບເຕັກວ່າຈະທຳອ່າງໄຮັກຄວາມທີ່ພູດເງື່ນນັ້ນຈະໄດ້ເປັນແບບອ່າງທີ່ດີສໍາຮັບເຕັກດ້ວຍ

ຫາກເຕັກປັບປຸງຕົວເລີກພູດປົດແລ້ວພ່ອແມ່ອ່າລືມໃຫ້ຄໍານາເຫຼືອໃຫ້ກຳລັງໃຈເຕັກດ້ວຍເພື່ອເຕັກຈະໄດ້ເປັນຄົນດີມີຄວາມຊື່ອສັຕຍົມ



ປະຫາເດີກກ້າວຮ້າວ

ຄຸນກຳລັງກຸມໃຈທີ່ລູກຂອງຄຸນເປັນເດີກກ້າວຮ້າວ ນັ້ນໜາຍถິ່ງວ່າເຂົ້າສຶກໄມ້ມີຄວາມສຸຂ ທີ່ຄຸນ
ອາຈະຊ່ວຍເຫຼືອເບາໄດ້ດັ່ງນີ້ຕົ້ນ

ຂ້ອແຮກ ຖຸກຄັ້ງທີ່ລູກແສດງພຸດທິກຣມກ້າວຮ້າວຂອ່າຫັນມອງລູກດ້ວຍສາຍຕາທີ່ເຂົ້າໃຈຄວາມຮູ້ສຶກ
ວ່າເຂົ້າໄມ້ມີຄວາມສຸຂ ໄນມີຄວາມອັດດ້ວຍສາຍຕາທີ່ດຸດັ່ນ ຮູ່ອັດ ພຸດທິກຣມກ້າວຮ້າວຕອບໂຕໃນຂະນັ້ນ

ຂ້ອສອງ ຄຸນຄວາມແສດງຄວາມຮັກ ຄວາມເຂົ້າໃຈ ໂດຍກາຽພູດແລະແສດງອອກອ່າງຕຽບໄປຕຽບ
ມາເຊັ່ນ ກອດຮັດສັນຜັສລູກອ່າງອ່ອນໂຍນ ຮູ່ອັດ ອູ້ລູກວ່າ “ແມ່ຮັກລູກນະ” ອຢ່າໄປຄິດວ່າກາຣແສດງ
ຄວາມຮັກອ່າງເປີດແຍະຈະທຳໃຫ້ລູກເຫັນ ເພຣະກາຣທີ່ທຳໃຫ້ລູກຮູ້ສຶກວ່າເປົນທີ່ຮັກຂອງພ່ອມແມ່ ຈະ
ທຳໃຫ້ເຂົ້າມີອາຮມນີ້ນັ້ນຄົງ ເກີດຄວາມມັນໃຈແລະມີຄວາມກາດກຸມໃຈໃນຕົນເອງ ຮຸມທັງຈິຕີໃຈທີ່
ອ່ອນໂຍນ ລັດຄວາມກະຮະດ້າງຫຼືອຸດັ່ນລົງໄປ

ຂ້ອສານ ຄຸນຄວາມຫລືກເລື່ອງກາຣເລື່ອງດູແບບເງັ້ມງວດກວດຂັ້ນ ເຄິ່ງຄັດໃນເຮືອງກວະເບີຍນາກ
ເກີນໄປ ຮູ່ອັດໃຫ້ລັງເມື່ຍນຕີ່ລູກ ເພຣະຈະທຳໃຫ້ລູກຮູ້ສຶກດັ່ນອຍາກຕ້ອດ້ານແລະເລື່ອນແບບກາຣໃໝ່
ກຳລັງຈາກຄຸນ

ຂ້ອສີ່ ໃນກຣົນທີ່ລູກມີຄວາມກ້າວຮ້າວສູງ ໃຫ້ທາທາງວິທີຮະບາຍອອກດ້ວຍວິທີກາຣອື່ນ ເຊັ່ນ ແມ່
ອາຈານລູກສາວໄປວິ່ງຫຼືອອັດກຳລັງກາຍ ຮູ່ອັດ ອາຈານລູກຂາຍໄປເຕະຟຸຕບອລ ພກກະສອບທ່າຍ
ເປັນດັ່ນ

ປະກາຣສຸດທ້າຍ ພ່ອແມ່ຕ້ອງຮັກໃກຣປ່ອງດອງກັນໄມ້ທະເລະວິວາທ ໃຊ້ກຳລັງທຳຮ້າຍຮ່າງກາຍ
ໃຫ້ລູກເຫັນເປັນປະຈຳ ເພຣະລູກ ຈະຈຳຈຳ ແລະ ທີ່ມີຫັນເຂົ້າໄວ້ໃນໃຈ ທຳໃກລາຍເປັນຄົນກ້າວຮ້າວ
ໃນທີ່ສຸດຄະ

ຄວາມຮັກຄວາມອັນໃນຄຣອບຄຣວ ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນໄມ້ໃຫ້ລູກຂອງຄຸນເປັນເດີກກ້າວຮ້າວໄດ້



ປະຫາເດີກພຸດຕິດອ່າງ

ກາຮພຸດຕິດອ່າງຂອງເດີກອາຈຈະຜລມາຈາກຄວາມຕຶງເຄືຍດທາງອາຮມນົມທໍາໄກລ້າມເນື້ອທີ່ໃໝ່ໃນ
ກາຮພຸດທ່ານໄມ່ປະສານກັນ ນອກຈາກນີ້ອາຈມີສາເຫດຸມາຈາກກາຣທີ່ເດີກຕື່ນເຕັນຕົກໃຈມາກເກີນໄປ
ຫຼືຈາກຄວາມຄາດຫວັງຂອງຄຸນພ່ອຄຸນແມ່ເອງທີ່ຕ້ອງກາຣໃຫ້ລູກພຸດເກິ່ງ ທໍາໃຫ້ເດີກມີຄວາມຄືດວ່າເປັນ
ກະຮະໜັກແລະເປັນຄວາມຍາກລຳບາກ ຈຶ່ງໃຫ້ເກີດຄວາມຕຶງເຄືຍດທາງອາຮມນົມແລະສົ່ງຜລທ່າໃຫ້ເກີດ
ຄວາມໄມ່ເຂົ້ມັນໃນຕະນອງ ເມື່ອຄຸນພ່ອຄຸນແມ່ທຽບເຂົ້ນນັ້ນ ເຮົາຄວາຈະຫັນຫັນມາຂ່າຍກັນແກ້ໄຂແລະ
ປົ້ນກັນປັ້ງຫາທີ່ລູກພຸດຕິດອ່າງດັ່ງນີ້

1. ອຢ່າເຮົ່ງໃຫ້ລູກພຸດຄ້າເຂາຍັງໄມ່ພ້ອມທີ່ຈະພຸດ
2. ຕ້ອງປລ່ອຍໂອກາສໃຫ້ເດີກພຸດໂດຍໄມ່ຂັດຈັງຫວະຂອໃຫ້ອດທນຟັງ
3. ຕ້ອງໄມ່ແສດງຄວາມສນໃຈດ່ອກາຮພຸດຕິດອ່າງ ໃຫ້ທຳເໜີນກັບວ່າລູກພຸດປົກຕິ
4. ທ່າທີ່ອັນພ່ອແມ່ເອງຕ່ອກາຮພຸດຕິດອ່າງຂອງລູກ ຈະທໍາໃຫ້ລູກອື່ນດັດແລະພຸດຕິດອ່າງມາກົ່ນ
ເຂົ້ນ ທ່າທາງເບື້ອທ່ານຍ່າ ດຳທົນຕິເຕີຍນ ເປັນຕົ້ນ

ສໍາຮັບໃນຮຍ່າທີ່ເປັນມາກ ຄວາຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບຄໍາແນະນຳຈາກຜູ້ເຂົ້າວ່າຂ້າງໃນດ້ານນີ້ໂດຍເນັພະ



สอนเด็กให้ใช้เงินเป็น

คุณพ่อคุณแม่หลายท่านกังวลใจว่า ลูกในวัย 6 - 12 ปีนี้ชอบมากขอเงินบ่อยเหลือเกิน วันๆ หนึ่งรวมแล้วอาจไม่ต่ำกว่าร้อยบาทที่เดียว จึงเป็นห่วงเหลือเกินว่าถ้าไม่สอนให้ลูกรู้จักใช้เงินเสียแต่วันนี้ อาจทำให้ลูกกลายเป็นคนฟุมเฟือยในอนาคต

การที่เด็กวัยนี้ใช้เงินเปลืองเป็นพระว่าเขายังไม่รู้จัค่าของเงินไม่รู้ว่าจะได้เงินมาเพื่อแม่ต้องทำงานหนักแค่ไหน แต่คุณพ่อคุณแม่ก็มีวิธีที่จะช่วยให้ลูกรู้จักใช้เงินด้วยหลักง่ายๆ ก็คือให้ลูกๆ ใช้เงินด้วยความรับผิดชอบ โดยเมื่อลูกอายุประมาณ 7 ขวบ ลองให้เงินลูกเป็นอาทิตย์ซึ่งเป็นจำนวนเงินที่คำนวนจากค่าใช้จ่ายที่จำเป็นที่ลูกต้องใช้ต่ออาทิตย์ เพื่อที่ลูกจะได้รู้ว่าเขาต้องใช้เงินวันละเท่าไร จึงจะมีเงินเหลือพอใช้ใน 1 อาทิตย์ หากลูกใช้เงินหมดก่อนเวลาที่กำหนดคุณจะต้องใจแข็งไม่ให้ลูกเบิกเงินก่อนเวลาที่กำหนด วิธีการนี้ลูกจะค่อยๆ เรียนรู้ว่าเขากว่าจะใช้เงินอย่างไร ไม่ใช่เมื่อเห็นอะไรก็ซื้อไปหมด และคุณพ่อคุณแม่ช่วยลูกคิดว่าสิ่งที่ลูกต้องการซื้อนั้นอะไรสำคัญก่อนหลัง จำเป็นหรือไม่จำเป็นมีประโยชน์หรือไม่

ถ้าคุณปฏิตามนี้ โดยการเปรียบเทียบให้ลูกเห็นถึงความแตกต่างเพื่อช่วยในการตัดสินใจแล้ว คุณจะพบว่าลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ใช้เงินเป็น แต่สิ่งที่ลืมไปได้คือ คุณพ่อคุณแม่จะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการใช้จ่ายเงินอย่างประหยัดให้ลูกเห็นด้วย



ວົງເລື່ອງເດີກໄມ້ໃຫ້ພິດເປັດ

ເນື່ອລູກຂາຍຂອບທໍາທ່າງຮົດກາຍກະຕຸງກະຕິ່ງ ພຸດຈີບປາກຈຶບຄອ ສິ່ງທີ່ພ່ອແມ່ນັກຈະກລັກ
ຕື່ອ ກລັວວ່າລູກຈະເປັນເກົຍ

ການທີ່ລູກຂາຍມີພຸດຕິກຣມແບບນີ້ນີ້ໄໝເປັນເຮືອງຂອງພັນຄຸດກຣມ ແຕ່ນັກມີຜົລມາຈາກການທີ່ລູກ
ກລັກແມ່ ແລະໄມ່ເສັ່ນໃນຕັ້ງພ່ອ ພ່ອໄມ້ໄກລ້ຳຂີດລູກໄມ່ເປັນໄປຕາມບທບາທຂອງພ່ອແມ່ທີ່ຈະມີຄວາມ
ສຳຄັງອ່າງນາກ ໂດຍເລີ່ມຕົ້ນກັບການເລື່ອງດູລູກນາກທີ່ສຸດ ທຳໃຫ້ລູກຂາຍໄມ່ສາມາຮັດ
ພັນນາຄຸນສົມບົດຂອງຄວາມເປັນຂາຍເພຣະນາດຄວາມມັນຄົງທາງຈົດໃຈ ຮວມถຶງການເລື່ອງດູຂອງ
ພ່ອແມ່ທີ່ໃຫ້ລູກຂາຍແຕ່ງຕັ້ງເປັນໜູງ ແລະໃຫ້ລູກສາວແຕ່ງຕັ້ງເປັນຜູ້ຂາຍ ທຳໃຫ້ເດີກມາສາມາຮັດພັນນາ
ບທບາທທາງເພັນຂອງຕົນເອງທີ່ເໝາະສົມໄດ້

ອຍາງໄຮກຕາມ ພຸດຕິກຣມເຫັນສຳມາຮັດແກ້ໄຂໄດ້ ໂດຍພ່ອແມ່ພຍາຍານໃຫ້ຄວາມຮັກຄວາມ
ໄສໃຈແລະເປັນຮູບແບບທີ່ສິ້ນໃຫ້ ໂດຍຜູ້ເປັນພ່ອໃຫ້ຄວາມສັນສົນກັບລູກຂາຍ ແມ່ຄວາມໃຫ້ຄວາມສົນໃຫຍ່
ກັບລູກສາວ ລູກກົງຈະເຕີບໂຕດ້ວຍຄວາມມັນຄົງທາງຈົດໃຈບທບາທທາງເພັນຂອງຕົນເອງອ່າງຖຸກຕ້ອງ
ແລະສາມາຮັດມີຄວາມສັນພັນຮູ່ອ່າງປົກຕິກັບບຸກຄົລື່ນໄດ້



ປັບປາພຸດຕິກຣມວ້ຍຮຸນ

ວຍຮຸນຫອບໂກທິກ

ດ້າຄຸນກຳລັງເກີດປ່ອມຫາລູກວ້າຢູ່ນີ້ຂອບໂກທິກຢູ່ລະກົມ ລອງທຳມານີ້ເສັນອະນະຕ່ອໄປນີ້
ສຶ່ງແຮກທີ່ຄຸນຄວາມທຳມື້ອ ດູວ່າລູກຂອງຄຸນເຂົ້າປ່າຍໄດ້ໃນສອງປະເທິນຕ່ອໄປນີ້

ປະເທິນແຮກ ເບາໂກທິກພົງພະກລວມຖຸກຕໍ່ທຳນິດເຕີຍນ ທີ່ອີກລວມຖຸກລົງໂທເຊີ່ໄໝມ ດ້ວຍໃຈ
ຄວາມໃຫ້ເຂົ້າຮູ້ວ່າ ກາຣທີ່ເຂົ້າທຳມື້ອ ກົມທຳໃຫ້ຄຸນເສີຍໃຈມາກອູ່ແລ້ວ ແຕ່ດ້າທຳມື້ອແລ້ວພຍາຍາມປກປິດ
ຄວາມຈົງຈະຢືນທຳໃຫ້ຄຸນເສີຍໃຈແລ້ວພົງພະກລວມຖຸກຕໍ່ທຳນິດພະນັນທຳລາຍຄວາມເຂື້ອລື້ອແລ້ວຄວາມໄວ້ວາງໃຈ
ທີ່ຄຸນມີຕ່ອເບາ ດ້ວຍໃຈນີ້ເຂົ້າທຳມື້ອອີກກົມກວບອົກຄວາມຈົງກັບຄຸນພະນັນທຳນິດບາງຍ່າງນັ້ນ
ສາມາດໃຫ້ອັກກັນໄດ້ ແຕ່ດ້າເບາໂກທິກຈະໄມ່ໄວ້ໂຄຍອນຮັບແລ້ວເຂື້ອລື້ອອີກຕ່ອໄປ

ຄວາມສອນໃຫ້ເຂົ້າຮູ້ວ່າ ກາຣພົງພະກລວມຈົງເປັນສິ່ງທີ່ກໍລັດຖາມ ຕົວເບາເອົງກົມຈະສບາຍໃຈດ້າໄດ້ພຸດ
ຄວາມຈົງອອກນາ ແຕ່ດ້າເບາໂກທິກເບາຈະຕ້ອງຕກອູ່ບັນດາມໄມ່ສບາຍໃຈໄປອົກນານ ເພຣະຄອຍ
ຮະແວງວ່າຄົນອື່ນຈະຈັບໄດ້

ປະເທິນທີ່ສອງ ດ້າເບາຂອບໂກທິກຈະເປັນນິສັຍໂດຍໄມ່ຮູ້ສຶກຜິດໄດ້ ທັງສິ່ນໄມ່ວ່າເບາໂກທິກໃນເຮືອງ
ເລືອກຫຼືເຮືອງໃໝ່ ຄຸນອາຈົດຕ້ອງແສດງໃຫ້ເບາເຫັນວ່າຄຸນຮູ້ເທົ່າທັນແລ້ວຄົງຕ້ອງປັບປຸງເຫຼື່ອວ່າມີ
ທາງຈົດເວົ້າຫຼຸດເພື່ອຫາທາງແກ້ໄຂໄດ້ຕ່ອໄປ

ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດ ຄື່ອ ຜູ້ໃໝ່ຄວາມຮັບຮັງຕົວເວັງດ້ວຍ ເພຣະຄຸນອາຈເພື່ອພຸດໄມ່ຈົງ
ອອກໄປໂດຍໄມ່ເຈຕານາ ສິ່ງອາຈທຳໃຫ້ເບາເຂົ້າຍ່າງໄດ້



ວຍຮຸນເຫວັນໂມຍບອງ

ລູກວ້າຍຮຸນຂອງຄຸນມີປັ້ງຫາຂອບໃນມີຍາຂອງທ່ານໃຫ້ຄຸນຕ້ອງໜັກໃຈອູ່ ອື່ອເປົ່າ ກາຣທີ່ລູກວ້າຍຮຸນ
ຂອບໃນມີຍາຂອງນັ້ນ ມີສາເຫຼຸດສຳຄັນອູ່ 2-3 ປະກາດດັ່ງນີ້

1. ເຂົາຂອບທ່ານໄວ້ຕາມສບາຍ ໂດຍໄມ່ຄຳນຶ່ງດິ່ນມາຮາຍາທຫຼືອຈິຕໃຈຂອງຜູ້ອື່ນ ເຊັ່ນ ເມື່ອ^{ໜີ້}
ອຍາກໄດ້ເຈິນົກຫີບເຂົາເອງຈາກກະເປົ້າສັດຖາງຄົງຂອງຄຸນໂດຍໄມ່ຂອນໜູ້ນູາຕ

ໃນການນີ້ ຄຸນຄົງຕ້ອງຄຸຍກັບເຂົາແລະບອກໃຫ້ເຂົາເຄົາພິນທຽບພື້ນຂອງຜູ້ອື່ນແນ້ວ່າຈະເປັນ
ຄົນໃນບ້ານເດືອກນັກຕາມ ພຸດກັບເຂົາດີ່ ກ່ອນ ດ້າເຂາມໍຢອມປັ້ງນິສ້ຍຈຶ່ງລົງໂທ່າ

2. ເຂົາຕ້ອງການເຮັດວຽກຮ້ອງຄວາມສົນໃຈຈາກຄຸນ ອື່ອບາງທີ່ເຂົາອາຈະມີຂໍ້ໄວ້ຕັບແດນໃຈອູ່
ເລີຍໃໝ່ການໂນຍເປັນວິທີການແກ້ແດນພົວພະນັກງານ ໃຊ້ພໍ່ມີກົງຈະຕ້ອງອັບອາຍແລະປວດໃຈ

ໃນການນີ້ ຄຸນຄວາມຮັນມາໃຫ້ເວລາ ໃຫ້ຄວາມຮັກຄວາມອຸ່ນກັບລູກໃໝ່ນັ້ນ ພຍາຍາມສ້າງ
ຄວາມເຂົາໃຈຮ່ວ່າງພໍ່ມີກົງໃໝ່ນັ້ນ ພຍາຍາມສ້າງຄວາມເຂົາໃຈອັນດີຮ່ວ່າງພໍ່ມີກົງໃໝ່ໄດ້
ຈົ້ນໃຫ້ໄດ້ ເມື່ອລູກເຂົາໃຈພໍ່ມີຍ່າງແທ້ຈິງແລ້ວເຂົາກົງຈະເລີກທ່າຍພໍ່ມີທາງອົມແບບນີ້ໄປເອງ

3. ເຂົາມີປັ້ງຫາສຸຂພາພົຈົນ ດື່ອນມີຄວາມສູນທີ່ໄດ້ໂນຍໄດ້ສະສົມຂອງທີ່ເປັນຂອງຄົນເກີ້ນແລະໄມ່
ສາມາດທັກທ້ານໄຈໄໝໄໝໂນຍໄດ້ ຄຸນພໍ່ຄຸນແມ່ຈະພບຂອງທີ່ເຂົາໂນຍມາເຕີມທ້ອງຂອງເຂົາໄປໜົດ

ໃນການນີ້ຄວາມນຳລູກໄປປົບປັດແພທຍົງພື້ນຮັບການຮັກໜາຕ່ອໄປ

ປັ້ງຫາວ້າຍຮຸນຂອບໃນມີຍາຂອງເປັນເຈັ້ງໃຫ້ ດ້ານໄວ້ນີ້ແກ້ໄຂແຕ່ເນື່ອງໆ ລູກອາຈະຍິ່ງໄດ້ໃຈທີ່ຈະ
ທຳມືດຕ່ອງໄປເຈົ້າຍໆ ແລະເມື່ອລູກຈັບໄດ້ ກົດອາຈະລູກດຳເນີນຄົດທີ່ທ່ານໃຫ້ເສີຍອາຄົດ ສິ້ງເນື່ອລົງຈັ້ນນີ້
ແລ້ວກົງຈະຍາກແກ້ການແກ້ໄຂ



ວັຍຮຸນກໍມີບັນສັຍເກີຍຈົກຮ້ານ

ເຄຍໄທມຄ່ະທີ່ລູກວ້າຍຮຸນຂອງຄຸນເກີຍຈົກຮ້ານ ວັນໆ ໄມ່ຍອມທຳອະໄຣເອາແຕ່ນັ້ນໆ ນອນໆ
ໄມ່ຍອມທຳການ ແນ້ຄຸນຈະພຍາຍາມກະຮຸຕຸນສັກເພີ່ງໄວກີມ່ສໍາເວົ້ຈສັກທີ

ດ້າເປັນເຊົ່ານີ້ ລອງຫາສາເຫດດຸດຸນະຄະວ່າເພຣະອະໄຣ ບາງຄນອາຈນມີປັ້ງຫາບາງອ່າງອຸ່ນໃຈ
ທີ່ທຳໃຫ້ສຶກເບື້ອເຊີງ ບາງຄນມີນິສັຍໜ່າງດິດໜ່າງຜົນ ອາຍາກອຸ່ນເງີຍໆ ເພື່ອເພື່ອຜົນໄປຄນເດືອວ ບາງຄນ
ຫຍີບຈັບອະໄວກີມັກທຳກອງເສີຍຫາຍຈຸກຕໍ່າຫນີອຸ່ນເຮືອຍໆ ເລີຍທຳໃຫ້ມີຢາກຫຍີບຈັບອະໄຣເລຍ

ແຕ່ຈະເພຣະສາເຫດຖືໄດ້ກົດາມ ໃຫ້ຄຸນລອງໃໝ່ວິຊີຈັດໜ້າທີ່ຄວາມຮັບຜິດຂອບກາຍໃນບ້ານໃຫ້
ສມາຊີກທຸກຄົນຮົມທັງວ້າຍຮຸນດ້ວຍ ຄຸນຄວາມຈະບອກໃຫ້ເຂົາຮູ່ວ່າເຂົາຕ້ອງທຳອະໄຣບ້າງ ພຸດໃຫ້ໜັດເຈັນແຕ່
ອຍ່າໃໝ່ກາຮບ່ນຫຼືເພີຍຮອບອົກໜ້າໜາກຈົນເຂົາຮໍາຄາລູ ແລະອາຈນມີປັ້ງກິໂຮຍາຕ່ອຕ້ານຕາມມາ

ແລະເນື່ອເຂາທຳການທັງນັ້ນທີ່ທີ່ຄຸນມອບໜາຍໄກ້ຄວາມເໝີແລະໃຫ້ຄວາມສນສනໃຈພຍາຍາມ
ດຶງໃຫ້ເຂາເຂົາຮ່ວມກິຈກະວົນຕ່າງໆ ໃນບ້ານທີ່ລະເລັກທີ່ລະນ້ອຍ ເງ່ນ ຄຸນທຳກັບໜ້າກົງອ້ອງໃຫ້ເຂາ
ຂ່າຍຈັດໂຕ້ະຫຼືອຫຍີບຈານຂານໃຫ້ຄຸນ

ຄ່ອຍໆ ຜຶກໄປເຮືອຍໆ ແລ້ວເຂາຈະດີ່ຈິ່ນເອງ ຊົ້ວສຳຄັນທີ່ພຶ່ງຕະຫຼາກຕື່ອກັບລູກວ້າຍຮຸນແລ້ວຕ້ອງ
ອາສັຍຄວາມໃຈເຢັນເປັນຫລັກ



ວຍຮຸນກັບເກມສົກດ/ວົດໂອເກມສ

ຄຸນກຳລັງມີປັນຫາກລຸ່ມໃຈເກີຍກັບລູກວ້ຍຈຸ່ນທີ່ທົມກໝູນກັບເກມສົກດຫຼືວົດໂອເກມສົມາກເກີນໄປຫຼືອປົລ່າ ດ້ວຍນິກິໂປຣດອຍ່າໃໝ່ໄຟຟ້າໃນການທ້າມລູກໄມ່ເລັນເລີຍ ເພົະຍຶ່ງທ້າມກີ່ເໜືອນຍິ່ງຍຸ ດິັ່ງເຕັກຈະເລັນທີ່ນ້ານໄມ່ໄດ້ເຂົາກ້ອຈາກແບບໄປເລັນທີ່ອື່ນໄກລູ່ໄກລຕາໄດ້ ເນື່ອຈາກທຸກວັນນີ້ຕາມທ້າງສຽບສິນຄັຕ່າງໆ ມີບົນກາຣໃຫ້ເຂົາເກມສົກດຄອມພິວເຕອຮ້ອຍຸ່ມາກາມຍາ

ດັ່ງນັ້ນ ລ້າຄຸນຍອກໃຫ້ລູກເລັນເກມສົກດນີ້ນ້ອຍລົງ ກີ່ຄວຣໃຊ້ວິສິນີ້ດີກວ່າ ດືອບອາໄຫ້ເຂົາຮູ້ດິັ່ງຜລເສີຍຂອງກາຣາກເລັນວ່າຈະທຳໃຫ້ເສີຍສາຍຕາ ມີຜລກະທບຕ່ອສມອງແລກລຳນັ້ອ ແລະທຳໃຫ້ເສີຍກາຣເຮີຍໄດ້ ຈາກນັ້ນໃຫ້ພຸດຄຸຍທົກລົງກັບລູກເພື່ອກຳທັນດຽວຍະເວລາໃນການເລັນແຕ່ລະວັນວ່າຈະໃຫ້ເລັນກື່ນາທີ ໂດຍໃຫ້ເຂົາເລືອກວ່າຈະເລັນເວລາໃຫ້ເຊື່ອທີ່ເຖິງກັບເປັນກາຣຝຶກິນຍີໃນເຮືອກາເຊົ້າເວລາໃຫ້ກັບລູກໄປໃນຕັ້ງດ້ວຍ

ແລະຮະຫວ່າງທີ່ເຂົາເລັນ ຄຸນຄວຣທ່ວງໄຍສຸພາພດ້ວຍກາຣຈັດແສງໄພໃຫ້ເພີ່ງພອ ຈັດເກົ້າອື່ນ໌ທີ່ຂ່າຍໃຫ້ນັ້ນໄດ້ທ່າທີ່ເໜາກະສົມ

ນອກຈາກນັ້ນ ໃຫ້ທາກິຈກຣມອື່ນໃຫ້ລູກທຳອ່າປ່ລ່ອຍໃຫ້ເຂົາມີເວລາວ່າງມາກເກີນໄປ

ທີ່ສຳຄັນ ຄຸນອ່າລື່ມສອດສ່ອງດູດ້ວຍວົດໂອເກມສົກດທີ່ລູກເລັນນັ້ນເປັນເກມສົກດທີ່ກ້າວຮ້າວ ພົມຫັນໄປທາງເຮືອພົບຫຼືອປົລ່າ ຈະໄດ້ທາທາງປ້ອງກັນແລກແກ້ໄຂໄດ້ທັນທ່ວງທີ່



ວຍຮຸນຮອບແຕ່ງຕັວປະຫລາດ

ສມັຍນີ້ການແຕ່ງຕັວແປລາ ຈ ແກ້ວແນວເປັນທີ່ນິຍົມກັນນາກໃນໜູ້ວ້າຍຮຸນ ໄນວ່າຈະເປັນກັດສື
ພມ ການສັກ ການເຈາະລິນ ໄສຕຸມຫຼຸ້ມທີ່ທັນຕາ ປລາຍຈຸນຸກ ເຈົະວິມສະດືອ ລາ ມີເທິ່ງກັນອຸ່ງເກລືອນ

ນັ້ນຄືອ ສິ່ງທີ່ຄຸນຄິດວ່າລູກຂອງຄຸນຈະໄມ່ມີວັນແຕ່ງຕັວປະຫລາດແບບນັ້ນແນ ແຕ່ດ້ວນໜຶ່ງ
ລູກຂອງຄຸນທຳສິ່ງເຫຼຸ່ານີ້ ຄຸນອາຈຈະວູ້ສຶກມີຄວາມທຸກໆໆແລະກັງລາໃຈທີ່ລູກພລອຍເປັນໄປກັບເຂາດ້ວຍ

ທີ່ເຂາທຳເຊົ່ານີ້ເພົ່າຕ້ອງກາຈະຕາມແພື້ນແລະສມັຍນິຍົມ ຕ້ອງການໃຫ້ເພື່ອນ ຍອນຮັບ
ຄຸນຕ້ອງໄມ່ວິຕິກັງລາດແຕ່ປະກາຣໄດ້ລູກຂອງຄຸນອຸ່ງໃນກລຸ່ມເທື່ອຕາມແພື້ນໄມ່ຂ້າຄວາມນິຍົມກົຈ
ເສື່ອມລົງເຂົກຈະເລີກແຕ່ງກາຍດ້ວຍເຄື່ອງປະດັບແປລາ ປະຫລາດ ຈ ເຫຼຸ່ານີ້ເອງ

ແຕ່ດ້າເຂາຂອບແຕ່ງຕັວປະຫລາດເຂົມມີຄວາມເຫງາໃຈ ເງົ້າວູ້ສຶກວ່າໄມ່ມີຄວາມຮັກຄວາມອບອຸ່ນ
ຄວາມເຂາໃຈໄສ່ຈາກຄົນຮອບຂ້າງຍ່າງພອເພີ່ງ ເພື່ອເຮີຍກ້ອອງຄວາມສົນໃຈຈາກຄົນທີ່ເງົ້າວູ້ສຶກວ່າມີ
ຄວາມສຳຄັນຕ່ອດວິເກລືບດືນມາ ດ້າເປັນພෙරະສາເຫດຸນີ້ຄຸນຈະຕ້ອງໃຫ້ຄວາມສົນໃຈເຂາແລະດູແລ
ເຂາເປັນພິເສດ່າໃຫ້ເວລາກັບເຂານັກ້ຽນ ສອບຄາມຄວາມຕ້ອງການແລະຄວາມຮູ້ສຶກໃນເຮືອງຕ່າງ ຈ ອຸ່ງ
ຍ່າງສົ່ງເສົມອ ຄຸນໄມ່ຄວາມທຳຫິນເຂາຍ່າງຮຸນແຮງທີ່ເຂາແຕ່ງຕັວແບບນັ້ນ ດວກໃຫ້ຄວາມເຂົາໃຈແລະ
ຍອນຮັບໃນສິທິຂອງເຂາ ນອກຈາກນີ້ຄວາມແນະນຳໃຫ້ເຂາດູແລກໍກ່າວຄວາມສະອາດ ຮະນັດຮະວັງກາຣ
ຕິດເຂົ້ອຈາກເຄື່ອງປະດັບເຫຼຸ່ານັ້ນແດ່ນິກົບເພີ່ງພອແລ້ວ



ວຍຮຸນກໍໃຫ້ເຈີນເປັນເປົ້າ

ຄຸນມີປັນຫາລູກວຍຮຸນໃໝ່ເຈີນເປົ້າບ້າງທີ່ໂປ່ງເປົ້າຕະ ເງື່ນ ໄຊ່ຈ່າຍຝຸມເພື່ອເກີນຕ້າ ຂອບຂໍ້ອຳນວຍທີ່ໄດ້ມີຈຳເປັນ ແກ້າ ທີ່ຂໍອມາກົງອາຈະຈະເຫຼືອ ແຕ່ເປັນເພີ່ງແຄ່ຂໍ້ວຽກຮຸນກໍເປົ້າແລ້ວກົບເບື້ອແລກສົນໃຈໄປເລຍ ທັງໆ ທີ່ຂໍ້າວຂອງແຕ່ລະຂັ້ນກົບແສນຈະແພງ ອີຣ໌ໄມ່ກົດໜີພະວະອຍກາມີເໜືອນເພື່ອນໆ

ດ້າເປັນເງື່ນນີ້ ຄຸນຄວາມຝຶກໃຫ້ລູກຮຸ້ຈັກຮັບຜິດຂອບດໍາໃຊ່ຈ່າຍຂອງເຂາເອງ ເງື່ນ ໃຫ້ເຈີນເປັນຮາຍອາທິຕຍ໌ທີ່ໄດ້ຮັບເຈີນຈຳນວນທ່າໄວ ຊຶ່ງໄມ່ຄວາມາກເກີນໄປສຳຫັບເດືອນໃນວັນນີ້ ແລະ ໃຫ້ຈັດກາງກັບກາງເຈີນດ້ວຍຕົນເອງ

ດ້າເຂາຈະຕ້ອງກາຮື້ອອະໄຣເປັນພິເສດ່າ ເຂາຕ້ອງໃຫ້ວິຊີເກີບອອມເຈີນ ອີຣ໌ທາຮາຍໄດ້ພິເສດ່າດ້ວຍກາງທຳກຳບາງອ່ານຸ່າໃຫ້ຄຸນ

ຊື່ວິຊີນີ້ຈະຂ່າວຍໃຫ້ເຂາຮຸ້ດໍາຂອງເຈີນແລະມົວນັຍໃນກາຮື້ອອະໄຣເປັນພິເສດ່າ

ທີ່ສຳຄັນຄຸນພ່ອຄຸນແມ່ເອົາກົດໜີທີ່ຕ້ອງໃຊ່ຈ່າຍອ່າງປະຫຍັດແລະຮຸ້ຈັກເກີບອອມເພື່ອເປັນດ້ວຍຢ່າງທີ່ດີສຳຫັບລູກໆ ວິຊີນີ້ແມ່ນຫຼັງນີ້



ວຍຮຸນກັບກາຣຄຸຍໂກຮສັພກນານ

ຄຸນກຳລັງມີປ່ອງຫາລຸກວ້າຮ່ວມໃໝ່ໂທຣສັພທ໌ເຫຼືອເກີນໄໝໍໃໝ່ມະ

ຄວາມຈິງປ່ອງຫາກາຣໃໝ່ໂທຣສັພທ໌ຂອງວ່ຍຮຸນກີເປັນກັນທຸກບ້ານແລະຄະແຕ່ດ້າຄຸນຮູ້ສຶກຮຸດໜິດ
ຮ່າຄຸນໃຈ ມີຄໍາແນະນຳສໍາຮັບຄຸນດັ່ງນີ້

ປະກາຣແກຣ ຄຸນຄວາມຮຸດຄຸຍທຳຄວາມຕກລົງກັນຮະ່ວງສາມາຊີກໃນຄຽບຄວ້ວ່າໄຄຈະໃໝ່
ໂທຣສັພທ໌ໃນໜ່ວງໄທນ ມີຮະຍະເລາໄນກາຣພຸດຄຸຍແຕ່ລະຄັ້ງນານເທົ່າໄດ ເຖິ່ນ ໄນເກີນ 15 ນາທີ ອີ້ວນ 30
ນາທີ ແລ້ວແຕ່ຈະຕກລົງກັນ

ທັງນີ້ໃນກາຮ່ານດີຂໍອຕກລົງຄວາຣໃຫ້ທຸກຄົນມີສ່ວນຮ່ວມເພື່ອຈະໄດ້ເກີດກາຍອມຮັບຮື້ນກັນແລະກັນ
ສໍາຮັບໃນກຣະນີທີ່ຄຸນຮູ້ຕົວລ່ວງໜ້າວ່າຈະມີຄົນໂທຣສັພທ໌ມາຫາຄຸນກີບອກກັບລູກຕຽງ ວ່າ
ໜ່ວງ 2-3 ທຸ່ມເພື່ອນແມ່ຫຼືເພື່ອນຟ່ອຈະໂທຣມານະຈີ່ ເປັນກາຣບອກລູກໃຫ້ຮູ້ວ່າຕ້ອງເປັນໜ່ວງທີ່ພ່ອແມ່ທີ່
ຈະໃໝ່ໂທຣສັພທ໌

ປະກາຣທີ່ສອງ ຄຸນອາຈະຈະໃໝ່ບົກາຣໂທຣສັພທ໌ແກຣ ແຕ່ຕ້ອງຕກລົງກັບລູກວ່າຄ້າມີໂທຣສັພທ໌ສາຍ
ແກຣເກົ່າລູກຕ້ອງຮັບທັນທີແລະດ້າເປັນໂທຣສັພທ໌ຂອງພ່ອຫຼືແມ່ລູກຕ້ອງຮັບຈົບແລະວາງສາຍໂດຍໃຫ້ພ່ອ
ແມ່ໃຫ້ພຸດຄຸຮະກອນ

ແລະທີ່ສໍາຄັງຄຸນກີຄວາເຄຣພກງາເກນທີ່ຮ່ວມກັນວາງໄວ້ດ້ວຍ



ວຍຮຸນກັບຄວາມເຄີຍດ

ຄນທີ່ມີຄວາມເຄີຍດສັງເກດໄດ້ໄປຢາກ ດູໃຈກາອກາກຣົດປົກຕິທາງກາຍ ເຊັ່ນ ປວດສະບິບເປົ້າປະເປົາ
ປະຈຳ ທ້ອງເສີຍຫົວໜ້າໄຟກໍທ້ອງຜູກບ່ອຍໆ ນອນໄມ່ຄ່ອຍຫລັບ ກະສັບກະສ່າຍເປົ້າອາຫານ ຫຼື
ບາງຄັ້ງກົກນໄມ່ຫຼຸດປາກ ເທິ່ງອົກມາກຕາມຝ່າມື່ອຝ່າທ້າ ສ່ວນຈິຕິຈິກຈະເຕີມໄປດ້ວຍຄວາມວິຕາ
ກັງລົດມາກ ໄນມີສາມາື ມູນຫົງດ ໂກຮອງຢ່າຍ ບາງທີ່ກີ່ເສົາຈຸນອຍກວ້ອງໄທ້ ບາງຄນຕ້ອງທັນໄປ
ສູນບຸຫຼື ດື່ມສຸຮາ ຫຼື ໄຂ້ຢາເສີພົດ ໂດຍຄົດວ່າຈະຂ່າຍລຸດຄວາມເຄີຍດໄດ້

หากມີອາກາດດັ່ງກ່າວນີ້ ຄວາມຮຸນກັບຄວາມເຄີຍດ

ໂດຍຕ້ອງທາສາຫຼຸດໃຫ້ພບແລ້ວແກ້ທີ່ສາຫຼຸນ້ນ ດ້າແກ້ໄດ້ກົຈະຫາຍເຄີຍດເອງໂດຍລັດໂນມືດີ
ເຊັ່ນ ຂ່ວງທີ່ໂກຮອກັບເພື່ອນ ຄຸນອາຈອາມນົມເສີຍ ມູນຫົງດີ່ງຍ່າງກວ່າປົກຕິແຕ່ພອດົນດີກັນ ກົຈະຫາຍ
ເປັນປິດທຶນເປັນຕົ້ນ

ຫຼື ດ້າເຄີຍດເພຣະກາຣເຮືຍນດູ້ຫັນສື່ອມາກໆ ແລ້ວປວດສະບິບກົງຄວາມຫຼຸດພັກບ້າງ ທັນ
ໄປທຳກິຈກຽມອື່ນທີ່ເພີດເພີນ ເຊັ່ນ ເລັກືພັກບັນເພື່ອນ ດູໂທຮັບສົນ ພັ້ນເພັນ ເປັນດັ່ນ

ແຕ່ດ້ານີ້ປັບປຸງຫາທີ່ສື່ງວ່າຫັນຫາສາຫັກ ໄນ ເມື່ອສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ດ້ວຍຕົວເອງ ຄວາມປົກກຳຫາຫາຫຼື
ກັບຄນໄກລໍ້ຈິດ ເຊັ່ນ ເພື່ອສົນທິ ພ່ອແມ່່ຫຼືອຄຽວອາຈາරຍ໌ ອຍ່າເກັບຄວາມເຄີຍດໄວ້ໃນໃຈຄນເດືອນ
ພຣະດ້າຄວາມ ເຄີຍດສະສົມມາກເຂົາອາຈະເບີດອອກມາເປັນອາກາດເຈັບປ່ວຍທາງກາຍແລະທາງຈິຕິໄຈ້ໄດ້
ທີ່ສຳຄັນດ້ອງອຍ່າໄປຄລາຍເຄີຍດໃນທາງທີ່ໄມ່ເໝາະສົມ ເຊັ່ນ ສູນບຸຫຼື ດື່ມສຸຮາ ໄຂ້ຢາເສີພົດ
ເລັນກາຮັນນັນ ຫຼືເຖິ່ງກາລາງດືນ ເພຣະນອກຈາກຈະເປັນອັນຕຽຍຕ່ອງສຸຂພາພແລ້ວ ຍັງຈະທຳໄຫ້
ເຄີຍດມາກຈື້ນດ້ວຍ



ວຍຮຸນເຫັນຄົດມາກ

ປັບປຸງທີ່ມັກພບໄດ້ບ່ອຍໃນໜຸ່ງວ່າຍຸ່ນ ກົດໝີເຮືອງຂອງການເປັນຄົນຂອບຄົດມາກ ດີຈະຂອບວິຕກັງວລກບໍ່ເຮືອງທີ່ຝ່ານມາແລ້ວໃນອົດຕ ແລະບາງຄນຈະເປັນທ່ວງດຶງເຮືອງໃນອານາຄຕທີ່ຍັງມາໄໝດຶງເປັນຄວາມຄົດທີ່ທໍາໃຫ້ເກີດຄວາມໄໝສບາຍໃຈເປັນທຸກໆ ແຕ່ກົມ່ສາມາດຖຸດຄົດໄດ້

ດ້າດຸນຍຸດຍາເລີກເປັນຄົນຄົດມາກເພື່ອໃຫ້ຊີວິດໃນປັຈຈຸນມີຄວາມສຸຂມາກຂຶ້ນ ມີຄໍາແນະນຳດັ່ງນີ້ເຮື່ອມາຈັດການປັບປຸງທີ່ມີຄົດໃນທາງລົບໃຫ້ເປັນຄົດໃນທາງບາກ ແພນທີ່ຈະຄົດວ່າສິ່ງທີ່ຜ່ານມາເປັນເຮືອງເລວຮ້າຍ ໃຫ້ຄົດເສີຍໃໝ່ມ່ວ່າມັນຈາກເປັນສິ່ງດີກີດໄດ້ ເນັ້ນ ເປັນບົທເຮືອນສອນໄມ່ໃຫ້ເຮົາທຳມືດ້າວັນ ແລະອ່າດີດລ້ວອານາຄຕ ອະໄຈຈະເກີດກີຍ່ອມເກີດ ດ້າເຮົາເຕີຍມພຣ້ອມແລ້ວເຮົາຈັກຮັບມືອໄດ້ອຍ່າທໍາວັນນີ້ໃຫ້ທຸກໆເພົ່າວ່າເຮືອງຂອງວັນພຸ່ງໆນີ້ແລຍ

ແລະດ້າຈະໄຫ້ດີ ແພນທີ່ຈະເກີບຄວາມຄົດວິຕກັງວລໄວໃນໃຈຄນເດືອວ ໃຫ້ລອງປັບປຸງເປັນການປັບທຸກໆທີ່ໂປ່ງຢ່າງຫຼາຍກັບຄນໄກລ໌ຂົດດູ ຈະເປັນພ່ອແມ່ ດຽວອາຈາරຍ໌ ທີ່ໂປ່ງເພື່ອນໆ ກົດໝີ ກາງພຸດຮະບາຍຄວາມໃນໃຈອອກມາຈະໜ່ວຍໃຫ້ສືກໂລ່ງໃຈ ແລະອາຈາດີຮັບຄໍາແນະນຳດີ່ໆເກົາໄປໄປແກ້ປັບປຸງທາໄດ້ດ້ວຍ

ແຕ່ດ້ານີ່ມີໂຄຮຈິງໆ ຈະໂທຣປັກໝາຜູ້ເງື່ອງຫານທາງສຸຂພາພຈິຕຂອງກມສຸຂພາພຈິຕກີດໄດ້



ວຍຮຸນກໍເຂອບນ້ອຍໃຈ

ສິ່ງທີ່ໃຫ້ລູກວ້າຢູ່ນີ້ຮູ້ສຶກເຈັບປວດແລະນ້ອຍອານ້ອຍໃຈມາກົດຕື່ອ ກາຣທີ່ຄຸນທຳໃຫ້ເຂົ້າຮູ້ສຶກວ່າຄຸນ
ລຳເອີ່ງຮັກລູກໄມ່ເທົກນ

ທັງໆ ທີ່ຄຸນເອງກົາຈະໄມ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈ ພຣີອົດໄປໄມ່ລຶ່ງດ້ວຍໜ້າ ແຕ່ກາຣທີ່ຄຸນຂອບເຂາລູກຄົນ
ໜີ່ໄປປະເມີນເຖິງບໍາວ່າດ້ອຍກ່າວ່າລູກອີກຄົນໜີ່ ຍ່ອນທຳໃຫ້ລູກຮູ້ສຶກນ້ອຍໃຈວ່າພ່ອແມ່ມ່ວຸດີໂຮຮມ

ເພຣະວ້າຢູ່ນີ້ນັກນີ້ອາຮົມນີ້ອ່ອນໄໝວ່າ ບາງຄນຈະໜ່າງສັງເກດ ຂ່າງຄົດ ຂ່າງຈົດຈຳ ທຳໃຫ້ອາຈ
ຈະເຂົ້າໃຈກາຣກະທຳອອກພ່ອແມ່ມີຜິດໄປ

ຄຸນພ່ອຄຸນແມ່ຈຶ່ງຄວະຮັບຮັບວັນຄຳພຸດແລກກາຣກະທຳບາງຍ່າງທີ່ອາຈແສດງໃຫ້ລູກເຫັນວ່າ
ເກາໄມ່ໄດ້ຮັບຄວາມເປັນອຽມ ດ້າເປັນໄປໄດ້ຄວາລດກາຣພຸດຈາໃນເງິນປະເມີນທີ່ພື້ນອົງຫຼື
ຮ່າງວ່າງລູກກັບເຕັກອື່ນ ໂດຍໜ້າໃຫ້ເຫັນວ່າລູກຄົນໜີ່ດ້ອຍກ່າວ່າລູກອີກຄົນໜີ່ຫຼືດ້ອຍກ່າວ່າເຕັກອື່ນໆ

ທາງທີ່ດີ ນ່າຈະເປີເລີຍໄປໝາຍເຊຍສ່ວນດີຂອງລູກແຕ່ລະຄນທີ່ຈະມີແຕກຕ່າງກັນອອກໄປ ແລະ
ທາກຈະດຸວ່າອົບຮມ ສັ່ງສອນ ກົດສອນແບບຕຽງໄປປຽນມາດ້ວຍເຫດຸດ້ວຍຜລໂດຍໄມ່ຈຳເປັນຕ້ອງນຳໄປ
ປະເມີນເຖິງບັນດາພື້ນອົງຄນອື່ນ

ດ້າທຳໄດ້ອ່າງນີ້ວ້າຢູ່ນີ້ກົຈະຫາຍນ້ອຍໃຈໄປເອງ



ວຍຮຸນກັບຄວາມເໜາ

ຄວາມເໜາເປັນເຮືອງອ່ອມດາສໍາຫຼັບວ້ຍຮຸນ ແລະສໍາຫຼັບຄົນທີ່ໄປດ້ວຍ

ບາງຄັ້ງຄົນເຮັດຈະຮູ້ສຶກເໜາຂຶ້ນມາເຊຍໆ ທັນນີ້ຈະເປັນພິເສດຖະການຕົກຕົວໃຈ ເຊັ່ນ
ບຣຍາກາສຕອນໄກລັກໆ ອີ່ວ່າງທີ່ຕ້ອງອຸ່ນເດືອຍ ທ່າງໄກລເພື່ອຝູນຫຼືຄົນທີ່ຮູ້ໃຈ ຍິ່ງໄດ້ຝັ້ງເປັນ
ເສົ້າໆ ອ່ານບທກລອນໜີ້ໆ ກົຈະຍິ່ງທຳໃຫ້ເໜາໄປກັນໃໝ່

ຄວາມຈົງກາຣອູ່່ຄົນເດືອຍໃນບາງຄັ້ງ ແມ່ຈະເໜາແຕ່ກົນສ່ວນດີ ດີວ່າໃຫ້ເຈົ້າມີເວລາອູ່່ກັບ
ຕົວເອງມາກົ່ນ ໄດ້ພິຈາລາຕົວເອງໄດ້ດີດໄຄຣ່ຄວາມດິນສິ່ງຕ່າງໆ ທີ່ເກີດຈົ້ນເພື່ອນຳມາປັບປຸງຕົວເອງ
ແລະບາງຄັ້ງຄວາມເຢັບສົນ ຍັງກ່ອໄຫ້ເກີດສມາຝີ ເກີດຄວາມມີດີຮົມສ້າງສຽງຕົກຕົວໃນສິ່ງດີໆ ດ້ວຍ

ເຮົາຈຶ່ງໄມ່ຄວາມລັກຄວາມເໜາ ແຕ່ຄ້າຍາກຫົນໃຫ້ພັນຄວາມເໜາກົມໄມ້ໄໝເຮືອງຍາກ ນັ້ນດີວ່າ
ແທນທີ່ຈະເກີບຕົວອູ່່ຕາມລຳພັ້ນ ກົໃຫ້ທາງຈົກຮົມທີ່ເພລິດເພລິນທຳ ເຊັ່ນ ກາຣເລັ່ນກັບສັດວິເລີຍງ ເລັ່ນ
ກີພາ ໂທຣສັພທີ່ຄູ່ກັບເພື່ອນ ທຳມະນຸດໃເຮາທີ່ຂອບ ອີ່ວ່າມີກົດໝາຍໃຫ້ເປັນປະໂຍ້ໝົນ ເຊັ່ນ ຂ່ວຍຄຸນ
ພົກຄຸນແມ່ທຳມະນຸດ ຂ່ວຍຄຸນແລນ້ອງ ຂ່ວຍງານຂອງໂຮງເຮັດວຽນ ເປັນຕົ້ນ

ກາຣໄດ້ທຳປະໂຍ້ໝົນແກ່ຜູ້ອື່ນ ອີ່ວ່າທຳສິ່ງທີ່ເພລິດເພລິນຈະຂ່ວຍຄລາຍຄວາມເໜາໄດ້ຍ່າງະຈັດ



ວຍຮຸນກັບຄວາມກັງວລເຮືອງເປດ

ຄູນເປັນຄົນໜຶ່ງທີ່ກຳລັງຮູ້ສຶກກັງວລເກີ່ວກັບຄວາມປັບປຸງແປ່ງຕ່າງໆ ຂອງຕັ້ງເອງຫົວເປົ່າ
ເຊິ່ງ ເດັກຜູ້ໝູງກົງຮູ້ສຶກລຸ່ມໃຈເມື່ອເຮີມຈະນີ້ນ້າອກ ແລະມີປະຈຳເດືອນ ສ່ວນເດັກຜູ້ໝູ້ກົງວລກັບ
ການຝັ້ນເປົາກົງຫຼາຍກົງວລ

ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ເປັນເຮືອງຂອງພົມບັນດາ ໄນມີໄຫວ້ເຊື້ອງນໍາອັບອາຍອະໄຣ ຄູນຈະເລົາ
ຫົວໜ້າກົງວລ ໃຫ້ເຊິ່ງ ເດັກສາກົງບັນດາແມ່ ພຶສາວ ລູາຕີຜູ້ໝູງທີ່ມີອາຍຸນາກກວ່າ
ຫົວໜ້າກົງວລ ໃຫ້ເຊິ່ງ ສ່ວນເດັກຫຼຸ່ມກົງອາຈຸດຄຸງກັບພ່ອ ພຶ່ງໝາຍ ຫົວໜ້າຜູ້ໝູງ

ການຂອດປົກກົງວລຈາກຜູ້ໝູງ ຈະທຳໄດ້ໃຫ້ຮັບຂໍ້ອມຸລທີ່ຖຸກທຳອງແລະເໝາະສົມນາກວ່າຈະ
ສຶກຂາທາດຳຕອບຈາກເພື່ອນຮຸ່ນເດືອກນັ້ນ ເພົ່າພື້ນບາງຄນອາຈຸດໝາຍຢ່າງຝຶດໆ ກີ່ໄດ້ ອ່າງເຮືອງ
ການສໍາເຮົາຄວາມໂຄຮ່າດ້ວຍຕົນເອງ ທີ່ກົງວລເປັນການຮະບາຍພັດຄວາມຕ້ອງການທາງເພື່ອກຳໄປ
ແລະໄໝເກີດອັນຕຽມຕ່ອງຮ່າງກາຍແຕ່ອຢ່າງໄດ້ ແຕ່ວຍຮຸ່ນບາງຄນກົງຍັງມີຄວາມເຂື່ອຝຶດໆ ວ່າຈະທຳໄໝ
ສ່ວນເດັກຫຼຸ່ມກົງວລ ທີ່ມີໄຫວ້ເຊື້ອມຸລທີ່ຖຸກທຳອງ

ທີ່ຈົງແລ້ວຂໍ້ອເສີຍຂອງການສໍາເຮົາຄວາມໂຄຮ່າດ້ວຍຕົນເອງອຸ່ປະກອງທີ່ວ່າ ທາກໜາກມຸນນາກເກີນໄປ
ຈະທຳໄໝຮ່າງກາຍອ່ອນເພລີຍໄດ້ ດ້ວຍຮຸ່ນຄນໃດເຂົ້າຢ່າຍນີ້ກີ່ໃຫ້ໜີ່ໄປຫາກິຈຈະບົນໆ ທຳເພື່ອ¹
ເບີ່ງແບນຄວາມສົນໃຈແລະຮະບາຍພັດງານສ່ວນເກີນທີ່ມີຢ່າງເຫຼືອເພື່ອກຳໄປ ເຊິ່ງ ເລີ່ມກີ່ພາ
ເລັ່ນດົນຕົວ ບໍລິຫານອົດເຮັດຕ່າງໆ ແທນ

ດັ່ງນັ້ນ ເມື່ອໄດ້ກົງວລທີ່ມີຄວາມກັງວລເກີ່ວກັບສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ປົກກົງວລທີ່ໄກລ້ຈິດຈະຂ່າຍໃຫ້
ຄວາມວິທີກັງວລລົດລົງ ແລ້ວຍັງໄດ້ຮັບຄວາມຮູ້ເກີ່ວກັບພັດນາກາຮ່ອງວຍຮຸ່ນເພີ່ງຈິນອົກດ້ວຍ



ວຍຮຸນກັບຄວາມມັນໃຈໃນຕະເອງ

ຄູນເປັນຄົນທີ່ຫຼືກໍເປົ້າທີ່ໄມ້ຄ່ອຍມີຄວາມມັນໃຈໃນຕົວເອງ ຈະທໍາວະໄໄກຕ້ອງຄອຍຄາມເພື່ອນ ຈະແຕ່ງຕັກີຕ້ອງຕາມແພື່ນ ໄນກໍາລຳທໍາວະໄໄກແຕກຕ່າງຈາກຜູ້ອື່ນທັງໆ ທີ່ຮູ້ວ່າສິ່ງທີ່ຄູນອາກທຳນັນເປັນສິ່ງດີ ພົມບາງທີ່ກີຈໍາໃຈທຳມາເພື່ອນທັງໆ ທີ່ຮູ້ວ່າສິ່ງທີ່ເພື່ອທຳນັນໄມ້ດີ

ຄວາມມັນໃຈໃນຕະເອງ ມີສາເຫຼຸມາຈາກການໃຫ້ຄວາມສຳຄັງຕ່າງໆ ອ່ານວ່າມີຄົນຂອງຜູ້ອື່ນ ມາກເກີນໄປ ເಗັງວ່າຈະໄດ້ຮັບການເຢະເຍ້ຍ ດູດຖານຈາກຄົນອື່ນ ໂດຍເຊັ່ນວ່າຈະໄມ້ໄດ້ຮັບ ການຍອມຮັບຈາກຜູ້ອື່ນ ທຳໄຫ້ຄູນຕ້ອງຮັດຮັບອື່ນຕົວຢ່າງຕົວອື່ນທັງໆ ນອກຈາກນີ້ອາຈານເປັນຜລມາຈາກ ການມີອານຸມົດອ່ອນໄຫວ ຂຶ້ອຍ ຈຶກລົວຫຼືມີປົມດ້ວຍ

ຄູນຮູ້ສຶກຈຳຄາງຕົວເອງບ້າງໄໝທີ່ຕ້ອງຄອຍຕາມຄົນອື່ນ ຄອຍໄຫ້ຄົນອື່ນເຂົ້າມີການຮັບອື່ນເວົ້ອຍໆ ນາລອງທຳແບນນີ້ດູນບ້າງໜີ

1. ທັດເລີກເກຣງໃຈຄົນອື່ນເສີຍບ້າງ
2. ພິຈາລະນາດູ໌ຄວາມສາມາດຮັບອື່ນຕະເອງ ດ້ວຍຄົນອື່ນທີ່ສຸດໄດ້ແຄ່ໄທນິກແຄ່ນັ້ນ ໄກຈະນາຕໍ່ານີ ອຍ່າງໄຣເຮັກີຄົງທຳໄດ້ແຄ່ນີ້ ທາກນັ້ນແຕ່ກໍລັດຄົນອື່ນວ່າກີ່ເທົ່າກັບເວົ້າໄໝຄວາມສາມາດຮັບອື່ນເວົ້ອຍໆ ເຕັມທີ່ແຄນຍັງເສີຍອານຸມົດຂອງເວົ້າໂດຍໄມ້ຈຳເປັນອີກຕ່າງທາກ
3. ດ້ວຍຄົນໄຫ້ດີ ເຮັກີໄມ້ໄດ້ດ້ວຍກ່າວຄົນອື່ນ ບັງຄັ້ງຫຼືຫລາຍໆ ຄັ້ງຄົນອື່ນກີ່ຍັງສູ້ເວົ້າ ໄມ້ໄດ້ດ້ວຍໜ້າ
4. ການຕັດສິນໃຈໃດໆ ທາກເຮົາຄືດວ່າທ່ານໄດ້ດ້ວຍຄວາມຮອບຄອບແລ້ວ ດ້ວຍຄົນອື່ນກີ່ໄມ້ ຈຳເປັນຈະຕ້ອງຕາມຄົນອື່ນ ເພວະຜລຈະອອກມາດີຫຼືເສີຍ ຄົນອື່ນເຂົ້າກີ່ໄມ້ໄດ້ມາຮ່ວມຮັບຜົດຂອບດ້ວຍ ທາກຄືດເພີ່ມເຫັນໄໝໄດ້ ເຮັກີສາມາດເປັນທັງອົງຕົວເອງໄໝດ້ວຍຄວາມກາດລູມໃຈໃນຈຸນະວິຍຸ່ນທີ່ຢູ່ອ່ອນປະສົບກາຮົນ ບັງຄັ້ງອາຈາດຄວາມມັນໃຈໃນຕົວເອງ ໄນສາມາດຕັດສິນໃຈໂຍ່າງ ເດືອນພາດ ຄວາມອົບກົກຂາຍຈາກຜູ້ໃຫຍ່ເຊັ່ນ ພ່ອ ແມ່ ໃຫຼ້ອຄຽງ ອາຈາຮຍ໌ ຜູ້ໃຫຍ່ຈະມີປະສົບກາຮົນ ນາກກວ່າແລະມີຄວາມຮັກ ຄວາມປ່ຽນປາດີຕ່ອງເວົ້າ ຈຶ່ງເຊື່ອມັນໄດ້ວ່າຄໍາແນະນຳຂອງຜູ້ໃຫຍ່ເປັນສິ່ງທີ່ດີ ແລະຂ່າຍໃຫ້ເວົ້າທຳສິ່ງຕ່າງໆ ໄດ້ອ່າງມັນໃຈ



ปัญหาการเรียน

คุณกำลังมีปัญหาแบบนี้หรือเปล่า เข่น เรียนไม่เข้าใจ อ่านหนังสือเท่าไหร่ก็ไม่จำ เชิงไม่อยากเรียนหนังสือ รู้สึกไม่มีสมาธิในการเรียน รู้สึกไม่ชอบครูบางคน

ถ้าปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นเมื่อไรอาจต้องค้นหาและค่าว่าเป็นเพราะสาเหตุจากอะไรกันแน่

เกิดจากตัวเราเองหรือเปล่า เข่น มีปัญหาส่วนตัวบางอย่างให้หมกมุ่นคุรุ่นคิด อาจเป็นปัญหาความรัก ปัญหารื่องเพื่อน มีปัญหากับครูผู้สอน หรือไม่เข้าใจวิชาที่เรียนแต่ไม่กล้าซักถามเลยทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้เบื่อหน่าย

เกิดจากผู้สอน เข่น ครูดูมากเกินไป ขบลงโง่ชุนแรง ขอบต้านหินต่อหน้าคนอื่น ครูจุจี้จุกจิกน่ารำคาญ วิธีการสอนของครูน่าเบื่อหน่าย

เกิดจากพ่อแม่หรือปัญหาที่บ้าน เข่น พ่อแม่คาดหวังมากเกินไป พ่อแม่ทะเลกันเป็นต้น การค้นหาสาเหตุและการแก้ปัญหาอาจต้องขอคำแนะนำนำร่องจากคนอื่น เข่น ครูแนะแนวหรือครูที่สนับสนุนไว้วางใจ หรือพูดคุยกับพ่อแม่

การพูดคุยควรพูดกันอย่างตรงไปตรงมา เปิดเผยความรู้สึกและปัญหาที่มีอยู่ เข่น วัยรุ่นบางคนรู้สึกเครียดที่พ่อแม่คาดหวังและเคี้ยวเข็ญเขามากเกินไป บางคนต้องการกำลังใจจากพ่อแม่หรือบางคนต้องการความช่วยเหลือในเรื่องการเรียนจากครู การพูดคุยกันจะทำให้มองเห็นทางออกได้



ວຍຮຸນກັບປະຫາຄວາມພິດຫວັງຈາກເອນທຣານ໌

ถ້າຄຸນເປັນຄົນໜຶ່ງທີ່ສອບເອນທຣານ໌ໄມ້ຕິດຢ່າເພິ່ນທົ່ວແທ້ສິນຫວັງແມ່ວ່າຈະຮູ້ສຶກເສີຍໃຈພິດຫວັງຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອັນລົ້ມເຫຼວ ມອງໂລກມືດມນເປັນສີດຳໄປໝາດກົດຕາມ ແຕ່ອຢ່າລືມວ່າໄມ້ໃໝ່ຄຸນເພີ່ງຄົນເດີຍເທົ່ານັ້ນທີ່ພຳລາດຫວັງ ຍັງມີຄົນອີກຈຳນວນນຳກຳທີ່ສອບໄມ້ຕິດເຂົ່າເດີຍກັນ

ກາຮສອບເຂົ້າມຫາວິທຍາລັຍໄມ້ຜ່ານ ໄມ້ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າອານາຄຕຈະຕ້ອງລົ້ມເຫຼວໄປດ້ວຍເພະກາຮສອບເປັນເພີ່ງສ່ວນໜຶ່ງຂອງໜີວິດທີ່ຜ່ານມາແລ້ວກີຈະຝ່ານພັນໄປ ຄຸນຍັງມີໂຄກສະຖິຕິທີ່ຈະເພື່ອສິ່ງຕ່າງໆ ໃນໜີວິດອີກຈຳນວນນຳກຳທີ່ຈະທຳໃຫ້ຮູ້ສຶກສຸຂົງ ຮູ້ສຶກທຸກໆ ອີກປະສົບຄວາມສໍາເຮົາໃນໜີວິດ

ແລະເນື່ອເວລາຜ່ານໄປ ກາຮສອບກີຈະເປັນເພີ່ງເຫຼຸກຮຽນເລືົກໆ ໃນອົດເຮືອງໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນເອງລອງມອງຄົນດັ່ງໃນສັງຄົມສີ ມີຫລາຍຄົນທີ່ເຄີຍພິດຫວັງໃນເຮືອງກາຮສອບເອນທຣານ໌ນຳແລ້ວ ແຕ່ກໍສາມາດປະສົບຄວາມສໍາເຮົາໃນໜີວິດໄດ້

ບາງເຮືອງຄົນເຮົາພາຍານມອງໃຫ້ເປັນເຮືອງເລືົກເປັນເຮືອງໄປສຳຄັນ ເຮືອງນັ້ນກີຈະໄມ້ມີຜລຕ່ອງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຮົາ ໄມ້ທຳໃຫ້ເຮົາເຈັບປວດຈຸນເກີນໄປ

ອີກຍ່າງໜຶ່ງກາຮທີ່ສອບໄມ້ຜ່ານກີໄມ້ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າຄຸນໄມ້ເກິ່ງ ແຕ່ອາຈເປັນເພະນີ້ວ່າງເວລາເຕີຍມີຕ້ານ້ອຍກວ່າຄົນອື່ນໆ ແລະແນ້ມຄົນເກິ່ງກີຈາຈພຳລາດໄດ້ໃນສັນນຳກາຮສອບເຂົ້າມຫາວິທຍາລັຍເນື່ອງຈາກມີຜູ້ເຂົ້າແຂ່ງຂັນເປັນຈຳນວນນຳກຳ

ດັ່ງນັ້ນ ຄົນເຮົາຄືດວ່າຄຸນທຳດີທີ່ສຸດແລ້ວກີໄມ້ຕ້ອງເສີຍໃຈ ຍັງມີທາງອອກອີກເຍຂະແຍະ ຄຸນອາຈເລືອກເຂົ້າສີກຳໃນມຫາວິທຍາລັຍເປີດແທ່ອື່ນໆ ອີກຈາລອງສອບຄຸໃໝ່ໃນປີຕ່ອງໆ ໄປກິດໄ້

ແຕ່ຄົນເຮົາຍັງທຳໃຈໄມ້ໄດ້ຢັ້ງຮູ້ສຶກເສີຍໃຈ ສິນຫວັງ ຄຸນສາມາດຕິດຕ່ອງຂອງຄຳປົກກໍາແນະນຳໄດ້ຈາກຜູ້ເຂົ້າໝາຍສຸຂົພາພົມໂດຍຕຽນ



ວຍຮຸນກັບປໍ່າງຫາຄວາມຮັກຂ້ານຮຸນ

ຄຸນກຳລັງທັກທຸນຮັກໄຕຮົບຮັບຄົນທີ່ມີອາຍຸມາກກວ່າຄຸນຫລາຍໆ ປີ ອູ້ຫຼືເປົ່າ ໄນໄໝເຮືອງເສີຍ
ຫາຍອະໄຣ ຄວາມຮັກເປັນສິ່ງທີ່ດີ່ຂ່າຍໜຸບໜົວໃຈໃຫ້ແຈ່ນໄສເບັກບານມີຄວາມສຸຂ

ກາຮົດທີ່ຄຸນແຂບໄປຮັກໄປປິ່ນໝາຍໃຕຮົບຮັບຄົນທີ່ມີອາຍຸມາກກວ່າຄຸນ ເກື່ອນ ຮຸນພີ່ ດຽວອາຈາරຍ໌ ດົງ
ເປັນເພວະໄຕຮົບຮັບນັ້ນມີບຸກລິກທີ່ນໍາປະທັບໃຈ ມີອັນຍາຕັຍໄມຕີຮີທີ່ດີມີຄວາມເປັນສຸພາພບຊຸ່ຂ່າຍ
ຫຼືໄໝໄໝກໍສາຍນ່າຮັກ ທຳໃຫ້ຄຸນອດທີ່ຈະຮັກໄນ້ໄດ້

ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄຸນນັ້ນໄມ້ໄໝຄວາມຮັກຫຣອກ ເປັນແດ່ຄວາມຫລົງໃຫລ
ຂ້າວຄວາມເຫັນນັ້ນເອງ ແນີ້ອນຫລົງຮັກເຈົ້າຂາຍເຈົ້າຫມູນໃນຜົນ ໄນໄໝ້ຂ້າເນື້ອຄຸນພົບຄນໃໝ່ທີ່ເໝາະສົນ
ແລະອູ້ໃນໂລກແທ່ງຄວາມເປັນຈິງທີ່ສັງຄົມຍອມຮັບຄຸນກົງຈະລືມຄົນເກົ່າໄປເອງໂດຍອັດໂນມັດີ

ເກີບຄວາມປະທັບໃຈຂອງຄຸນເອາໄໄວເປັນທຽບຈຳທີ່ດີ່ຕ່ອໄປ ກາຮົດຮັກໄນ້ໄໝເຮືອງເສີຍຫາຍ
ແຕ່ດ້າຄຸນເພື່ອແສດງອອກຍ່າງໂຈ່ງແລ້ງນີ້ສີເປັນເກີດເຮືອງແນ່ ເພຣະຍ່ອມທຳໃຫ້ຕ່າງຝ່າຍຕ່າງເງົ້າຫຼັກ
ກັນໄມ້ຕິດ ຮີ່ອດ້າຄຸນໂຫຼກຮ້າຍໄປເຈົ້າຄນໄມ້ດີ ເງົາຈາຈວຍໂຄກສົ່ງທີ່ຄຸນຫລົງຮັກເຂົາເກົ່າຕັດວາງເອາ
ພລປະໂຍ້ໜ້າຈາກຄຸນ ທຳໃຫ້ຄຸນຕ້ອງເສີຍໃຈໃນກາຍຫລັກໄດ້

ຕອນນີ້ຄຸນຍັງອູ້ໃນວ້າຍເຮືອນ ຄວາມຈິງໃຈເຮືອນໄທດີທີ່ສຸດ ເຮືອງຮັກຮອເອາໄວ້ກ່ອນຄຸນຍັງນີ້
ໂຄກສົ່ງພົບຄນອື່ນກາມມາຍໃນໜົວໃຈ ດ້າຄຸນໄມ້ໄຈຮັນຄຸນຈະໄດ້ເລືອກຄນທີ່ດີທີ່ສຸດສຳຫັບຄຸນ



ເນື່ອວັຍຮຸ່ນອກຫັກ

ວັນຮຸ່ນຫລາຍຄນທີ່ເຄຍພບກັບປັ້ງຫາດຸກແພນຫຼືອຄນຮັກຕີຈາກ ຕ້ອງພກພາຄວາມເສර້າເສີຍໃຈ
ຄວາມຂອກຂໍ້ຈະກຳໄຈ ຮ້ອງໃຫ້ຝູ່ພາຍວ່າຕົນເອງກາລຍເປັນຄນອກຫັກ ດຸກແພນຫຼືອຄນຮັກໜົດຮັກ
ທົດທຶນແລກລ່າວໂທໜຄນຮັກວ່າເຂົາໄມ່ດີຫລາຍໃຈ ມາກຮັກ ໄມເຊື່ອສັດຍ ທັງໆ ທີ່ຕົນເອງເປັນຄນດີ
ທຸ່ມເທັ້ງແຮງກາຍ ແຮງໃຈ ໃຫ້ເຂົາທັ້ງໝົດ ເປັນດັນ

ຫາກໄດຣທີ່ກຳລັງປະສບກັບປັ້ງຫາອກຫັກອຸ່ນ ມາພິຈາຮານາກັນດີກວ່າວ່າເມື່ອກຫັກແລ້ວຈະທຳ
ອຍ່າງໄຮ

ລອງຄາມຕົວເອງວ່າອກຫັກແລ້ວເຮົາເສີຍຂະໜາດໄໝໄປນາມນາຍແດ້ໃຫນ ແນ່ນອນເຮາຕ້ອງເສີຍໃຈແຕ່ຈະ
ເສີຍໃຈມານັ້ນອຍແດ້ໃຫນນັ້ນຢ່ອມຈື້ນອູ້ກັບກາຮຖຸ່ມເທ ເພວະຖຸກສິ່ງທຸກອູ່ກ່າຍໄໝວ່າຕົວເຮາ ທຽບຢືນ
ຂອງມີຄ່າຕ່າງໆ ທີ່ເຮົາເສີຍໄປ ຈະດູມາກມາຍແລ້ວເກີນດ້າຈະທຳໃຫ້ທຳໄຈໄດ້ກົດອາຈະຕ້ອງໃໝ່ເວລາສັກ
ຮະຍະໜຶ່ງ ເພື່ອຄິດທບທວນເຮັກສັດິ່ງສັດິ່ງຕົວຕະຫຼາດເອງໃຫ້ກັບຄືນມາ

ລອງຄິດຕ່ອສັນດີວ່າເຮົາເສີຍໜົດຕົວແລ້ວຫຼືອ ພ້ອມຈົງ ແລ້ວເຮົາເສີຍໜັນມາກວ່າ ແລະ
ລອງຄິດຕ່ອໄປວ່າຄນທັກອກເຮາເບາງນີ້ໃຈແດ້ໃຫນທີ່ຫລອກເຮາໄດ້ສຳເຮົາເຈົ້າເຮົາເສີຍໃຈ ດນ
ອຍ່າງນີ້ຍັງມີຄຸນຄ່າແກ່ເຮົາອື່ອຫຼືອ ທຳໄມ່ໃຫ້ເຂົາຂະເຮາຢ່າງໆ ທຳໄມ່ເຮົາໄມ່ເຂັ້ມແຂງເຂົາຂະເບາໃຫ້ໄດ້
ບໍາງ

ໃຫ້ລອງມາພິຈາຮານວ່າກາຮອກຫັກຮັງນີ້ເຮົາຍັງມີສິ່ງອື່ນໆ ທີ່ຍັງເລື່ອອູ້ອື່ອນັ້ນຄືເຮົາຍັງມີສັດິ່ງສັດິ່ງ
ຍັງມີຄຸນຄ່າ ຍັງມີຄອນາຄຕທີ່ຍາວໄກລ ຍັງມີພ່ອແມ່ພື້ນອົງເພື່ອນຸ່ງທີ່ເຂົາອາເຂົາໃຈ ຮັກແລະຕ້ອງກາຮເຮາອູ້

ຈະນັ້ນ ເຮົາຕ້ອງດຳເນີນຂົວຫຼືອພື້ນປັນພບໃນສິ່ງທີ່ດີກວ່າເດີມ ໄນຈັກອົດຕານາເກີນໄປ ເມື່ອ¹
ເຮາຄັນພບຄວາມສຳເຮົາ ຄວາມລົງຕົວໃນຂົວທີ່ແທ້ຈົງເຮາຈະຮູ້ວ່າປະສບກາຮນຮັງເກົ່າກ່ອນ ສອນໃຫ້
ເຮາຕ່ອສັ້ນຂົວໃຫ້ມາກທີ່ເດືອຍ ສິ່ງທີ່ເຮົາເຄຍດີວ່າເຮາສູງເສີຍໄປກັບຄວາມຮັກທີ່ໃຫ້ເຮົາອກຫັກ ແທ້ຈົງ
ໄມ່ໄດ້ມາກອ່າຍ່າງທີ່ເຮາຄິດເລຍ



ວຍຮຸນກັບການປັບຕົວເນື່ອດຸກພ່ອແປ້ງຄັບ

ຄຸນກຳລັງນີ້ປັບຕົວກັບຄຸນພ່ອຄຸນແມ່ ພໍໃຫຍ້ໃນຄຣອບຄວາມຢູ່ທີ່ໂປ່ລ່າ ເຊັ່ນ ດູກທ້ານໄມ່ໄທທຳໃນສິ່ງທີ່ອຍາກທຳ ທີ່ອດູກບັນກັບໃຫ້ທຳໃນສິ່ງທີ່ໄມ່ອຍາກທຳ ໂດຍໄມ່ມີສີທີ່ຈະໄດ້ແຍ້ງທີ່ອ
ຈຶ່ງແຫຼຸຜລິດໆ ໥ີ້

ຄຸນຈຶ່ງຮູ້ສຶກອື່ນດັບ ໂກຮດ ໄນພອໃຈ ທີ່ອບາງທີ່ກົດັບແດ້ນໃຈຈນອຍາກຮ້ອງໄທ ທີ່ອຍາກໜີໄປ
ໃຫ້ພັນຈາກສປາພັດດັນນັ້ນໆ

ແຕ່ກ່ອນທີ່ຄຸນຈະຕັດສິນໃຈທຳຂະໄຮລັງໄປ ລອງພັງຄຳແນະນຳດູກສັກໜ່ອຍ

ເຮີມຈາກ ຄຸນອາຈະຈະລອງສອບດາມເພື່ອນໆ ຂອງຄຸນດູກໄດ້ວ່າດູກພ່ອແມ່ຜູ້ປັກຄອງອອກກູ
ຮະເບີບຄວບຄຸມເຂັ້ມງວດແບບທີ່ຄຸນໂດນອຢູ່ທີ່ໄມ່ ບາງທີ່ຄຸນອາຈາພບວ່າເພື່ອນຫລາຍໆ ດົກໂດນ
ເໝືອນຄຸນ ແລະບາງຄນອາຈໂດນຫນກວ່າຄຸນດ້ວຍໜ້າໄປ

ໃນກຣນີທີ່ພ່ອເປັນຜູ້ເຂັ້ມງວດກັບຄຸນ ຄຸນອາຈີບຮັກໜ່າແມ່ເພື່ອສອບດາມວ່າທໍາໄມ່ພ່ອຈຶ່ງເຂັ້ມງວດ
ອຍ່າງນັ້ນຈະຝ່ອນປຽບບັງໄດ້ໃໝ່ ທີ່ໄມ່ເກີ່ມພຸດກັບພ່ອໂດຍຕຽບເລືອກເວລາທີ່ພ່ອອາຮມົດີ
ແລະຄວາມພຸດກັບພ່ອດ້ວຍນໍາເສີຍງແລະທ່າທາງສຸກາພ ເພື່ອຈຶ່ງຄວາມຕ້ອງກາຮ້ອງທີ່ເຫຼຸຜລົງຄຸນ
ໃນຂະນະເດີຍກັນກີກວຽບພັງແຫຼຸຜລົງພ່ອດ້ວຍ ບາງຄັ້ງອາຈຕ້ອງພັກກັນຄົ່ງທາງ

ທ້າຍສຸດຍາກໃຫ້ຄຸນຮູ້ດ້ວຍວ່າຄຸນນັ້ນຍັງໃໂຄດທີ່ນີ້ພ່ອແມ່ຜູ້ປັກຄອງຮັກໄຄຣ່ແລະຫ່ວງໃຍ່ອຍ່າງຈົງໃຈ
ຈຶ່ງໄດ້ເຂັ້ມງວດກັບຄຸນ ເພົະຕ້ອງກາຮ້ອງທີ່ຄຸນມີຄວາມເຂັ້ມແຂງອົດທນ ຮວມທັງເພື່ອໃຫ້ຄຸນປົລດລັຍໄນ້
ຕ້ອງເດືອດຮ້ອນທີ່ໄດ້ຮັບອັນຕຽຍຕ່າງໆ ດ້ວຍ

ຈົງກຸມືໃຈເດີດທີ່ຄຸນເປັນຄນສຳຄັນຂອງພ່ອແມ່ ທ່ານທຳທຸກອ່າງໄດ້ເພື່ອຄຸນພະຈະນັ້ນກີກວ
ຕອບແທນໂດຍກາຮື່ອພັງທ່ານບັງ ຄົງໄນ່ເຫຼືອນິ່ງກ່າວ່າແຮງເກີນໄປ



วิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปในทางที่ไม่เหมาะสม

ถูกเพื่อนชวนหรือคบยังคงพยายามให้ไปเที่ยวผู้หญิง และอยากร่วมเพศคุณควรใช้วิธีการหลีกเลี่ยงด้วยการบอกเพื่อนว่าไม่ไหว คุณอาจอ้างว่าคุณมีครรภ์ที่ต้องทำต้องรับผิดชอบ หรือใช้เหตุผลเพื่อหลบเลี่ยงไปจากสถานการณ์นั้น

และถ้าคุณมีความมั่นใจและกล้าพูด คุณก็บอกกับเพื่อนไปตรงๆ ว่าคุณไม่อยากไปเที่ยวผู้หญิง เพราะคุณกลัวติดโรคโดยเฉพาะตอนนี้โรคเอดส์กำลังระบาดซึ่งคุณก็ไม่อยากเสี่ยงแล้ว ขวนเพื่อนไปทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทน เช่น ชวนไปเล่นกีฬา ไปดูหนัง หรืออาจพูดตอบห้ายาว่าถ้ารักกันขอบอกนั่นจริงก็อย่าfineใจคุณไปขึ้นครุเสียเพราะคุณไม่ชอบ

วิธีการปฏิเสธเพื่อนอาจพูดแบบขันๆ หรือพูดน้ำเสียงหนักแน่นมั่นคง อย่าแสดงอาการลังเลไม่แน่ใจ เพราะจะทำให้เพื่อนพยายามคบยังคงมากขึ้นและอาจทำให้คุณหลวงด้วยคอมตามใจเพื่อนได่ง่ายๆ

สิ่งหนึ่งที่คุณควรทำใจไว้คือ การปฏิเสธอาจทำให้เพื่อนพูดปราบมาสคุณว่าขึ้นลาดหรือหน้าตัวเมีย ในกรณีที่เข้าพยายามขักขวนคุณไปก่อเรื่องก่อราوا ยกพวกตีกันหรือชวนไปขึ้นครุดังกล่าว คุณต้องรู้เท่าทันว่านั่นเป็นปฏิกริยาที่แสดงออกถึงความผิดหวัง หรือไม่ก็เป็นวิธีการที่เพื่อนต้องการจะยั่วให้คุณโกรธ และกระตุนให้คุณทำตามที่เขาต้องการ

ซึ่งคุณควรทำใจให้หนักแน่นเข้าไว้ ไม่กรอตตอบและไม่ถือสาคำพูดเหล่านั้น ถ้าเพื่อนเป็นคนที่มีเหตุผลพอ ไม่ลุแก่อารมณ์โกรธ คุณอาจจะพูดให้เข้าใจคิดถึงผลเสียที่จะตามมาและบอกให้เขารับรู้ว่าคุณรักและหวังดีต่อเพื่อนจริงๆ ไม่อยากให้เพื่อนประสบปัญหาที่จะตามมาในภายหลัง

การกล้าปฏิเสธและสามารถรับมือกับคำพูดยั่วยุของคนอื่นได้นั้น เป็นเครื่องแสดงถึงความเป็นคนที่มีสติรู้คิด มีวุฒิภาวะ มีความมั่นใจในตัวเองและมีความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว ถ้าคุณทำได้ก็จะภาคภูมิใจในตัวเองเดออะ



ວິທີພູດກັບວ້າຍຮຸນເຮືອງເອດສ

ถ้าคุณมีลูกวัยรุ่น อย่าลืมบอกลูกวัยรุ่นว่าวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการติดเชื้อเอ็อดีส์ คือ การไม่มีเพศสัมพันธ์ทุกรูปแบบ หรือไม่ใช้ยาเสพติดทุกชนิด แต่ถ้าคุณดูแล้วคิดว่าคงเป็นไปได้ยาก โดยเฉพาะลูกชายวัยหบหุ่นของคุณอาจจะไม่มีเพศสัมพันธ์กับใครสักคน สิ่งที่ดีที่สุดก็คือ คุณควรหาโอกาสพูดคุยกับลูกโดยบอกให้เขารู้ว่าเมื่อจะมีเพศสัมพันธ์จะต้องรู้จักป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค และยังเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์ขึ้นด้วย หรือบอกให้เขารู้ถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยอย่าง เช่น การเจ็บ การจับมือ การเล้าโลม การสำเร็จความใคร่ และอื่นๆ ที่ไม่เกิด การแลกเปลี่ยนสารคัดหลัง

คุณก็ทราบดีว่าทุกวันนี้สังคมมีส่วนผลักดันให้เด็กวัยรุ่นอยากรองไปสร้างพัฒนาเรื่องโดยเฉพาะในเรื่องเพศสัมพันธ์และยาเสพติดจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรให้เขาระยึดรู้ว่า

ประการแรก การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการติดเชื้อเอชสี รวมถึงการป้องกันการติดโรคทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ด้วย

ประการต่อมา การมีคุ่นอนเพียงคนเดียวต้องเป็นคุ่นอนที่ไม่ติดเอดส์ด้วย การซื้อสัตย์ต่อคุ่นอนจะเป็นวิธีการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ได้ทางหนึ่ง

ประกาศที่สาม เมื่อจะมีเพศสัมพันธ์ ต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นเพศสัมพันธ์ทางปาก ทางทวารหนัก หรือทางช่องคลอด เพราะถุงยางอนามัยสามารถป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อต่างๆ อย่างได้ผล หากมีการใช้ถุงยางอนามัย 10,000 ครั้ง จะปลอดภัยกว่าการไม่ใช้ถุงยางอนามัยเพียงครั้งเดียว

และประการสุดท้าย ควรหลีกเลี่ยงยาเสพติดทุกชนิด รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เนื่องจากสารเหล่านี้ทำให้ความสามารถในการตัดสินใจและระบบภูมิต้านทานของร่างกายลดลง การใช้เง็มจีดยา , เง็มสัก หรือเง็มเจาะรูตามอวัยวะต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่น เป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี



ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

ท้องก่อนแต่ง ท้องไม่มีพ่อ ท้องในวัยเรียน คือคำพูดแสลงใจที่ไม่มีใครต้องการให้เกิดขึ้น กับตนเอง โดยเฉพาะท้องในวัยเรียน เพราะจะส่งผลต่อกุญแจที่เกี่ยวข้องไปว่าจะเป็นเรื่องอนาคต หน้าตา ชื่อเสียง แต่หากเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นแล้วจะทำอย่างไร

คงต้องตั้งสติให้ดีและบอกตัวเองว่า เราคงเก็บปัญหานี้ไว้เนินข้าและแก้ไขเพียงลำพัง คนไม่ได้ แต่ก่อนที่จะตัดสินใจอย่างหนึ่งอย่างใดลงไปควรลองทำตามลำดับดังนี้

1. พูดกับคนรักหรือคนที่ทำให้ท้อง ถ้าคนรักรับผิดชอบเรื่องก็ง่ายขึ้นหนึ่งเปล่า จากนั้น ก็ถึงการตัดสินใจไปปรึกษาพ่อแม่ของแต่ละฝ่ายเตรียมใจที่จะรับการถูกตำหนิและความรู้สึกผิดหวัง เสียใจของพ่อแม่ไว้ก่อน ต่อจากนั้นเป็นเรื่องที่พ่อแม่ของทั้งคู่จะช่วยกันร่วมแก้ไขปัญหา
2. ถ้าหากคุณแล้วผู้ชายไม่รับผิดชอบก็ยังไม่หมดหวัง เพราะคุณยังมีคนที่รักและห่วงใย คุณมากที่สุดแน่นอน คือแม่หรือพ่อของคุณนั่นเอง
3. ถ้ามองไปแล้ว พ่อหรือแม่อาจไม่สามารถเป็นที่ปรึกษาได้ ก็คงต้องหาญาติผู้ใหญ่ที่ คุณรักและรู้ว่าท่านจะรับฟัง หวังดีและเป็นที่พึ่งได้เป็นที่ปรึกษาของคุณ

คงไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะเริ่มต้นพูดปัญหานี้กับใครสักคนดังกล่าวข้างต้น ถ้าคุณยังไม่รู้ ว่าจะเริ่มต้นพูดกับใครและจะพูดอย่างไรดี ขอให้คุณลองใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ 24 ชั่วโมง



การสร้างมิตรภาพกี่ยั่งยืน

เพื่อน ย่อมมีความหมายเสมอสำหรับทุกคน และหลายคนก็ให้ความสำคัญกับการคบเพื่อนมาก ถ้ามีครามากล่าวหาว่าเพื่อนในทางไม่ดีก็จะรู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจ

มิตรเคยเป็นเข่นนี้หรือไม่ หากคราเครยรู้สึกโกรธ ทันที เมื่อมีครามาพูดว่าเพื่อนของเรานะเดี๋ยงว่ามิตราภาพระหว่างเพื่อนเริ่มเกิดขึ้นแล้ว และกำลังจะเป็นมิตราภาพที่กลมเกลียวแน่นแฟ้น แน่นอน และวิธีที่จะช่วยกระชับความกลมเกลียวเหนี่ยวแน่น สำหรับเพื่อนที่มีต่อ กันให้ยืนยาว และยั่งยืนตลอดไปทำได้ดังนี้

1. ต้องรู้จักพูดคำว่า สวัสดิ ขอโทษ ขอบคุณ ไม่เป็นไร อย่างเสมอเสมอ

- สวัสดิ เป็นการทักทายแสดงความเป็นมิตร ถ้าสนใจกันอาจใช้คำอื่นแทน แต่ไม่ควรเฉยเมย ทำเหมือนไม่สนใจกัน ถ้าไม่่อยากพูดจริงๆ ให้ยื้มแทนก็ได้

- ขอโทษ เมื่อเราทำผิดพลาดหรือทำให้เพื่อนไม่พอใจ

- ขอบคุณ เมื่อเพื่อนแสดงความมั่นใจแม้มีปัจจัยเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม

- ไม่เป็นไร เมื่อเพื่อนอาจทำให้โกรธ โดยไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งคำว่าไม่เป็นไรนี้ นอกจากเป็นการให้อภัยแล้วยังทำให้เพื่อนสนับายนอกด้วย

2. มีความไว้วางใจ เวลาไม่เรื่องไม่相干 ใจเราก็สามารถบริการเพื่อนได้หรือเพื่อนมีเรื่องไม่相干 ใจ เราก็เป็นที่ปรึกษาสำหรับเพื่อนได้ แต่สิ่งสำคัญคือต้องเก็บความลับของเพื่อนไม่นินทากร้ายเพื่อนลับหลัง เพื่อนถึงจะไว้ใจ

3. รู้จักสนใจ ใส่ใจ และมีน้ำใจ สนใจทุกๆ สุขตอ กัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

4. ช่วยเหลือเพื่อนโดยไม่หวังผลตอบแทน จึงจะถือเป็นเพื่อนแท้

5. รู้จักรับฟัง ไม่รีบตัดสินปัญหาทันที แต่ความเมตตาผลรับฟังเพื่อนเสมอ ไม่ฟังความข้างเดียว หากมีปัญหาควรค่อยๆ หาสาเหตุแก้ไขปัญหาให้เกิดความขัดแย้งน้อยที่สุด และถ้าเพื่อนเดือดร้อนมากขอคำปรึกษาเราเห็นว่าช่วยได้ก็ต้องช่วยเพื่อนด้วย แม้จะเป็นการรับฟังการบรรยายปัญหา ก็ตามเราก็ต้องแสดงน้ำใจ แสดงความใส่ใจ ห่วงใยด้วยใจและเพื่อนที่คุยกันสนุกที่สุดก็คือเพื่อนรับฟังเราพูดนั่นเอง

นอกจากนี้เหนือสิ่งอื่นใด ควรเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย เคยเป็นคนอย่างไรก็ควรปฏิบัติให้ลักษณะเดิมอย่างเสมอต้นเสมอปลายตลอดไปด้วย



การเตรียมตัวสอบออนไลน์

ช่วงที่มีการสอบออนไลน์นับว่าเป็นช่วงที่สร้างความเครียด กังวลใจให้กับผู้กำลังจะสอบ เป็นอย่างยิ่ง แต่ถ้าเราปฏิบัติการเตรียมตัวล่วงหน้าที่ดีย่อมช่วยผ่อนคลายความไม่สบายใจลงได้มาก วิธีการเตรียมตัวสอบออนไลน์แบบไม่ให้เครียดอาจทำได้ดังนี้

ประการแรก จัดเวลาอ่านหนังสืออย่างสม่ำเสมอ ทุกวันวันละ 2 - 3 ชั่วโมง ก่อนเข้าสอบ โดยอาจทำไปพร้อมๆ กับการเตรียมบทเรียน เนื้อหาที่จะเรียนในครั้งต่อไป ล่วงหน้า เพื่อว่าสังสัยหรือข้องใจประเด็นอะไร ก็จะได้จดบันทึกเอาไว้ขอคำอธิบายจากอาจารย์ได้ต่อไป

ต่อมา เรื่องการท่องจำไม่ใช่ต้องจำให้ได้ทั้งหมด ทุกคำพูด ทุกประโยค แต่ควรท่องจำเฉพาะประเด็นหลักๆ ที่สำคัญเท่านั้นและควรท่องจำด้วยการอ่าศัพด์ความเข้าใจ สามารถนำประเด็นหลัก ใจความสำคัญไปประยุกต์ขยายความได้เพื่อว่าจะได้เม้นท์หรือคร่ำเคร่งจนเกินไป

ควรมีการทำโน้ตย่อสั้นๆ ง่ายๆ เพื่อสะดวกในการจดจำ ถ้ามีเวลา�ามว่างก็สามารถพกพาหรือหยิบขึ้นมาอ่านบททวนดูได้ง่าย

เรื่องการภาควิชานั้น ถ้าคิดว่าจำเป็นต้องทำความเข้าใจเฉพาะเจาะจงวิชาเนื้อหาใด เนื้อหานึงให้มาก เราก็อาจจะไปภาควิชาที่มีผู้เชี่ยวชาญก็ได้ ซึ่งก็มีสถาบันภาควิชาหลายแห่งที่เปิดรับสมัครอยู่

นอกจากนี้ ควรฝึกให้ทำข้อสอบเก่าๆ เพื่อประกอบฝึกมือ ศึกษาวิธีตอบและทดสอบความรู้ความเข้าใจของตนเองว่า สามารถพิชิตคะแนนข้อสอบเก่าๆ ได้เท่าใด ผ่านเกณฑ์ประเมินและใช้เวลาเหมาะสมตามที่กำหนดหรือไม่ ถ้ายังไม่ดีพอก็ควรฝึกปรือเพิ่มเติมใหม่ โดยพิจารณาเนื้อหาประเด็นที่ยังเป็นจุดอ่อนอยู่ให้เป็นพิเศษก่อนลงสนามสอบแข่งขันจริง

ถ้าจะให้ดี ควรรวมกลุ่มเพื่อนเพื่อร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นแลกเปลี่ยนความรู้ บททวนเนื้อหากันตลอดจนได้มีความสนับสนุนด้วยใจเนื้อหาวิชาใดเป็นพิเศษจะได้เล่าได้สอนเพื่อนอีกทีหนึ่ง

สุดท้ายที่ลืมไม่ได้ เมื่อเราเตรียมตัวพร้อมแล้วขอให้เรามั่นใจในตนเองทำให้ดีที่สุดทำให้เต็มความสามารถ อย่ากังวลหรือเครียด



ແພນກາຮັດກິຈຈະມົກມົງ 6

ເຮື່ອງ ກາຮັດກິຈຈະມົກມົງ ຖະແຫຼງການປະເມີນຄຸນພາພວາຍໃນມູ່ກຳນົດກິຈຈະມົກມົງ (ເວລາ 90 ນາທີ)

ຈຸດປະສົງການເຮັດກິຈຈະມົກມົງ

- ຕະຫຼາດເຫັນຄວາມສຳຄັນ ແລະມີຄວາມຮູ້ ຄວາມເຂົ້າໃຈໃນກາຮັດກິຈຈະມົກມົງພາພວາຍໃນ ຮະບບາກາຮັດກິຈຈະມົກມົງແລ້ວຢ່າຍເຫຼືອນັກເຮັດກິຈຈະມົກມົງ
- ຮູ້ບັນຫາ ແລະກາຮັດກິຈຈະມົກມົງທີ່ຂອງຜູ້ເກີຍວ່າຈົ່ງໃນກາຮັດກິຈຈະມົກມົງພາພວາຍໃນຮະບບາກາຮັດກິຈຈະມົກມົງແລ້ວຢ່າຍເຫຼືອນັກເຮັດກິຈຈະມົກມົງ
- ມີທັກະນະໃນກາຮັດກິຈຈະມົກມົງພາພວາຍໃນຮະບບາກາຮັດກິຈຈະມົກມົງແລ້ວຢ່າຍເຫຼືອນັກເຮັດກິຈຈະມົກມົງ

ສາරະສຳຄັນ

ກາຮັດກິຈຈະມົກມົງພາພວາຍໃນ ດີກະບວນກາຣຕຽບສອບທີ່ເປັນຮະບບາກາຮັດກິຈຈະມົກມົງ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຂໍ້ມູນ
ຢ້ອນກັບ ໃນກາຮັດກິຈຈະມົກມົງ ແລະພັດມາຮະບບາກາຮັດກິຈຈະມົກມົງແລ້ວຢ່າຍເຫຼືອນັກເຮັດກິຈຈະມົກມົງ ໄນມີກາຣຕັດສິນຖຸກ-ຝຶດ ອີເມວ
ຕຽບສອບບຸກຄຄລ ໂດຍມີບຮຽຍກາສແໜ່ງກາຣແລກເປັນເປົ້າຢ່າຍເຫຼືອນັກເຮັດກິຈຈະມົກມົງ ຮ່ວມມືດ ຮ່ວມທຳ ຮ່ວມກັນແກ້ໄຂປັນຫາ
ຮະຫວ່າງຜູ້ປະເມີນແລະຜູ້ຮັບກາຮັດກິຈຈະມົກມົງຢ່າງກຳລາຍານມີຕຣ

ອົງກປະກອບ/ກລຸ່ມ/ເວລາ	ກິຈຈະມົກມົງ	ເນື້ອຫາ/ສື່ອ
ປະສົບກາຮັດ ກລຸ່ມໃຫຍ່ (5 ນາທີ)	<ul style="list-style-type: none">- ວິທາຍາກຮຸ່ມຄາມສາມາຊີກ 2-3 ດີນວ່າ• “ຈາກກາຣທຳການທີ່ຜ່ານມາທ່ານເຄຍໄດ້ຮັບ ກາຮັດກິຈຈະມົກມົງ/ນິເທັກພາຍໃນທີ່ໄມ່ ອ່າງໄວ”• “ທ່ານຮູ້ສຶກອ່າງໄວຕ່ອກກາຮັດກິຈຈະມົກມົງ”• “ທ່ານໄດ້ຮັບປະໂຍ້ນນິເທັກພາຍໃນທີ່ໄມ່ ຈາກກາຮັດກິຈຈະມົກມົງ”	
ຄວາມຄິດຮວບຍອດ ກລຸ່ມໃຫຍ່ (30 ນາທີ)	<ul style="list-style-type: none">- ບຽບຍາຍຄວາມສຳຄັນ ວິທາຍາກຮຸ່ມຄາມສາມາຊີກ ປະໂຍ້ນທີ່ຈະໄດ້ຮັບຈາກກາຮັດກິຈຈະມົກມົງ ຄຸນພາພວາຍໃນ/ປະເມີນເພື່ອທັບທວນ ຮະບບາກາຮັດກິຈຈະມົກມົງແລ້ວຢ່າຍເຫຼືອນັກເຮັດກິຈຈະມົກມົງ	ແຜ່ນໄສ 1.1-1.4 ແລະ ໃບຄວາມຮູ້ 1

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
	<ul style="list-style-type: none"> - ให้สมาชิกศึกษาเบริยบเที่ยบมาตรฐานคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนกับ แบบประเมินมาตรฐานคุณภาพระบบการดูแล(SSR) - ให้สมาชิกลองประเมินตนเอง ลงใน SSR - อธิบายขั้นตอนการประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน และประเมินคุณภาพภายใน/การประเมินเพื่อทบทวนระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน 	ใบความรู้ 2 และใบงาน 1 แผ่นใส 2.1-2.3 ใบความรู้ 3 และ 4
ประยุกต์แนวคิดกลุ่มใหญ่ (50 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> - สมาชิกแสดงบทบาทสมมติ ร่วมกับวิทยากร 	ใบงาน 2
ความคิดรวบยอดกลุ่มใหญ่ (5 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> - สุมสมาชิก 4-5 คน ว่า “ได้อะไรบ้างจากการนี้” 	

ແພຶກສ 1.1

- ດາມ ກາງປະເມີນຄຸນພາພວາຍໃນຮບບກາຣດູແລ້ວຢ່າຍເຫຼືອນັກຮຽນ ດືອກະໄຈ
ຕອບ ກາງປະເມີນເພື່ອທົບທວນ ເປັນກາງປະເມີນຄຸນພາພວາຍດຳເນີນງານຂອງຄຽມເປັນຮະຍະ ເພື່ອປັບປຸງ
ຄຸນພາພວາໄທດີຍິ່ງຂຶ້ນ ແກ້ໄຂຂໍອບກິໂຮງທີ່ມີ ໂດຍທຳກາງປະເມີນໄດ້ໃນຮ່ວ່າງທີ່ມີກາງປະຊຸມ ນັບດັ່ງແຕ່
ກາງປະຊຸມຄຽມຂອງແຕ່ລະຮະດັບ ກາງປະຊຸມຂອງຄະນະກຣມກາງປະສານງານແລ້ວຄະນະກຣມກາງ
ຄໍານວຍກາ

ນອກຈາກນີ້ ຍັງສາມາດປະເມີນອ່າງເປັນຮບບ ໂດຍມີຄະນະກຣມກາງປະເມີນ ຜຶ່ງອາຈ
ແຕ່ງຕັ້ງເປັນຄະນະກຣມກາງປະເມີນຂອງໂຮງເຮັດໄດ້ເນັພາະ ທີ່ວີ່ອແຕ່ງຕັ້ງຈາກຜູ້ແທນຄຽມໃນແຕ່ລະ
ຮະດັບເພື່ອກາງປະເມີນຮ່ວ່າງຮະດັບຂັ້ນ

ກາງປະເມີນເພື່ອທົບທວນ ຈຶ່ງເປັນກາງປະເມີນຄຸນພາພວາຍໃນຂອງໂຮງເຮັດ

ແພຶກສ 1.2

- ດາມ ທຳໄມ້ຕ້ອງມີກາງປະເມີນຄຸນພາພວາຍໃນຮບບກາຣດູແລ້ວຢ່າຍເຫຼືອນັກຮຽນ
ຕອບ 1. ເພື່ອນຳພາກກາງປະເມີນຄຸນພາພວາຍໃນ ມາໃໝ່ປັບປຸງແລ້ວພັດນະຮບບ
2. ເພື່ອເປັນກາງປະກັນຄຸນພາພວາຍໃນ ເພົ່າພັດກາງປະເມີນຄຸນພາພວາຍໃນ ອາກໄດ້ຄະແນນກາງ
ປະເມີນອູ້ໃນຮະດັບສູງມາກເທົ່າໄດ້ກີ່ຍິ່ງເປັນກາງປະກັນຄຸນພາພວາຍຮ່ວ່າຮບບເປັນໄປຕາມມາຕຮຽນທີ່
ກຳທັດໄວ້ເທົ່ານັ້ນ

แพบลิส 1.3

ถ้าม การประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนกับการประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนมีความสัมพันธ์กันอย่างไร หรือไม่

- ตอบ 1. การประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นการตรวจสอบการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือว่ามีปัญหา อุปสรรค และมีความก้าวหน้าเพียงใดเพื่อการปรับปรุงแก้ไข และพัฒนา ซึ่งการประเมินคุณภาพภายในนี้เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2. ผลการประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนจะนำไปสู่การประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

แพบลิส 1.4

ถ้าม อะไรคือเป้าหมายของการประกันคุณภาพระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ตอบ ความมีมาตรฐานของผลผลิต (นักเรียน)กระบวนการและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ถ้าม การประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน กับการประกันคุณภาพการศึกษามีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร

ตอบ มี คือมาตรฐานคุณภาพของทั้ง 2 ระบบมี มาตรฐานที่สอดคล้องกัน

ใบความรู้ 1

ตาม การประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน คืออะไร

ตอบ การประเมินเพื่อทบทวน เป็นการประเมินคุณภาพการดำเนินงานของครูเป็นระยะ เพื่อปรับปรุงคุณภาพให้ดียิ่งขึ้น แก้ไขข้อบกพร่องที่มี โดยทำการประเมินได้ในระหว่างที่มีการประชุม นับตั้งแต่การประชุมครุของแต่ละระดับ การประชุมของคณะกรรมการประสานงานและคณะกรรมการอำนวยการ อำนวยการ

นอกจากนี้ ยังสามารถประเมินอย่างเป็นระบบ โดยมีคณะกรรมการประเมิน ซึ่งอาจแต่งตั้งเป็นคณะกรรมการประเมินของโรงเรียนโดยเฉพาะ หรือแต่งตั้งจากผู้แทนครุในแต่ละระดับเพื่อการประเมินระหว่างระดับขั้น

การประเมินเพื่อทบทวน จึงเป็นการประเมินคุณภาพภายในของโรงเรียน

ตาม ทำไมต้องมีการประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ตอบ 1. เพื่อนำผลการประเมินคุณภาพภายใน มาใช้ปรับปรุงและพัฒนาระบบ
2. เพื่อเป็นการประกันคุณภาพระบบ เพราะผลการประเมินคุณภาพภายใน หากได้คะแนนการประเมินอยู่ในระดับสูงมากเท่าใดก็ยิ่งเป็นการประกันคุณภาพว่าระบบเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้เท่านั้น

ตาม อะไรคือเป้าหมายของการประกันคุณภาพระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ตอบ ความมีมาตรฐานของผลผลิต (นักเรียน) กระบวนการและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ตาม การประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน กับ การประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีความ สัมพันธ์กันอย่างไร หรือไม่

ตอบ 1. การประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นส่วนหนึ่งของการประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2. ผลการประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน จะนำไปสู่การประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ตาม การประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนกับการประกันคุณภาพการศึกษามีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร

ตอบ มี คือมาตรฐานคุณภาพของทั้ง 2 ระบบมีมาตรฐานสอดคล้องกัน

ใบความรู้ 2

มาตรฐานกลางเพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำมาตรฐานคุณภาพของแต่ละโรงเรียน มาตรฐานคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

1. ด้านผลผลิต (Output)

ขอบข่าย	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	แหล่งข้อมูล
1.1 คุณลักษณะของนักเรียน	มาตรฐานที่ 1.1 สามารถเรียนรู้ได้ตามศักยภาพ	1. รู้ความถนัด ความสามารถ ความสนใจ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง พร้อมที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ 2. มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผ่านเกณฑ์การประเมินตามหลักสูตรทุกรายวิชา	- ระเบียนสะสม - แฟ้มสะสมงาน - รายงานการส่งเสริมนักเรียน ด้านความถนัด ความสามารถ ความสนใจ - ระเบียนผลการเรียน
	มาตรฐานที่ 1.2 มีสุขภาพภายนอกและสุขภาพจิตที่ดีสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม	1. มีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทย* 2. มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น 3. ไม่เสพสิ่งเสพติด รวมทั้งไม่แสวงหาผลประโยชน์จากสิ่งเสพติด	- รายงานการประเมินสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย - รายงานการประเมินความฉลาดทางอารมณ์** (E.Q.) /การประเมินพฤติกรรม (SDQ) - รายงานปัญหาพฤติกรรมนักเรียน
	มาตรฐานที่ 1.3 มีความเป็นอยู่ด้านเศรษฐกิจและการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม	1. มีค่าใช้จ่ายเพียงพอในการศึกษาเล่าเรียน 2. สามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองให้พ้นภัย	- ระเบียนสะสม - รายงานสรุปผลการดูแลช่วยเหลือนักเรียน • ด้านการลงเคราะห์ • ด้านการมีรายได้ระหว่างเรียน - รายงานผลการช่วยเหลือนักเรียนด้านการคุ้มครอง

2. ด้านกระบวนการ (Process)

ขอบข่าย	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	แหล่งข้อมูล
2.1 การบริหาร และการ จัดการ	มาตรฐานที่ 2.1 มีการบริหารและการ จัดการด้านการดูแล ช่วยเหลือนักเรียนอย่าง เป็นระบบ	<p>1. จัดทำแผนการดำเนินงาน ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน อย่างขั้นตอนและปฏิบัติตามแผนซึ่ง ได้กำหนดไว้</p> <p>2. นิเทศ ติดตามและประเมิน คุณภาพภายในเพื่อทบทวนคุณภาพ การดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างเป็น ระบบและต่อเนื่อง</p> <p>3. จัดทำรายงานผลการ ประเมินและนำผลการประเมินไป ปรับปรุงพัฒนาระบบการดูแล ช่วยเหลือนักเรียนและเผยแพร่</p>	<ul style="list-style-type: none"> - คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ ประเมินคุณภาพภายใน - แผนปฏิบัติการการดูแล ช่วยเหลือนักเรียน - บันทึกการนิเทศ/การ ประชุมตามระบบการดูแล ช่วยเหลือนักเรียน - รายงานการประเมิน คุณภาพภายในระบบการ ดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2.2 การพัฒนา ครุที่ปรึกษา และบุคลากร ที่เกี่ยวข้อง	มาตรฐานที่ 2.2 มีการพัฒนาครุที่ ปรึกษาและบุคลากรที่ เกี่ยวข้องให้มีความรู้ ความเข้าใจมีเจตคติที่ดี และมีทักษะในการปฏิบัติ งานในหน้าที่ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	<p>1. มีแผนพัฒนาที่มุ่งให้ครุที่ ปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้รับการพัฒนาความรู้ ความสามารถ คุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะ ที่พึงประสงค์และดำเนินการตาม แผนของระบบการดูแลช่วยเหลือ นักเรียน</p> <p>2. นิเทศ ติดตามประเมินผล และสร้างขวัญกำลังใจในการ ปฏิบัติงานแก่ครุที่ปรึกษาและ ผู้เกี่ยวข้อง</p>	<ul style="list-style-type: none"> - แผนพัฒนาครุที่ปรึกษา และบุคลากรด้านการ ช่วยเหลือดูแลนักเรียน - แบบรายงานผลการพัฒนา ครุที่ปรึกษาและบุคลากรที่ เกี่ยวข้อง - บันทึกการประชุมครุใน แต่ละระดับ - หลักฐานแสดงการให้ขวัญ กำลังใจแก่ครุ
2.3 การมีส่วน ร่วมของครุ ที่ปรึกษา ^{ผู้ปกครอง} และ ผู้เกี่ยวข้อง	มาตรฐานที่ 2.3 ครุที่ปรึกษาผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้องมีการ ประสานสัมพันธ์กันอย่าง สม่ำเสมอและต่อเนื่อง	มีการติดต่อประสานสัมพันธ์ ระหว่างครุที่ปรึกษา ผู้ปกครองและ ผู้เกี่ยวข้อง	<ul style="list-style-type: none"> - แบบรายงานการประสานงาน เพื่อการดูแลช่วยเหลือ นักเรียนระหว่างครุกับ ผู้ปกครองและผู้เกี่ยวข้อง

ขอบข่าย	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	แหล่งข้อมูล
2.4 กระบวนการ ในการดูแล ช่วยเหลือ นักเรียน	มาตรฐานที่ 2.4 มีกระบวนการดูแล ช่วยเหลือนักเรียนอย่าง มีประสิทธิภาพ	<ol style="list-style-type: none"> การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล การคัดกรองนักเรียนเป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง / มีปัญหา การส่งเสริมนักเรียน <ul style="list-style-type: none"> - การจัดกิจกรรมโขมรุ่ม - การจัดประชุมผู้ปกครอง การป้องกันและแก้ไขปัญหา <ul style="list-style-type: none"> - การให้การปรึกษาเบื้องต้น - การจัดกิจกรรมป้องกันและช่วยเหลือนักเรียน 5 กิจกรรม การส่งต่อ 	<ul style="list-style-type: none"> - ระเบียบสะสมและแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก - รายงานผลการคัดกรองนักเรียนเป็นห้องเรียนและภาพรวมของโรงเรียน - บันทึกและรายงานผลการจัดกิจกรรมโขมรุ่ม และการจัดประชุมผู้ปกครอง - บันทึกและการจัดกิจกรรมป้องกันและช่วยเหลือนักเรียน - บันทึกการจัดกิจกรรมป้องกันและช่วยเหลือนักเรียน - บันทึกการส่งต่อ

3. ด้านปัจจัย (Input)

ขอบข่าย	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	แหล่งข้อมูล
3.1 ฝ่ายบริหาร	มาตรฐานที่ 3.1 ผู้บริหารมีความสามารถในการบริหารและการจัดการระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	<ol style="list-style-type: none"> ให้ความสำคัญและเป็นผู้นำในการอำนวยการระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน สามารถนิเทศติดตามและประเมินผล เพื่อการทบทวนคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน 	<ul style="list-style-type: none"> - รายงานผลการสำรวจความพึงพอใจของครูในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน การนิเทศและการติดตาม - แบบรายงานการประเมินคุณภาพภายในเพื่อการทบทวนระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน - บันทึกการประชุมเรื่องระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของฝ่ายบริหาร

ขอบข่าย	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	แหล่งข้อมูล
3.2 ครุที่ปรึกษา	มาตรฐานที่ 3.2 ครุที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีในบทบาทหน้าที่การดูแลช่วยเหลือนักเรียน	1. มีความรู้ความเข้าใจในภาระงานการดูแลช่วยเหลือนักเรียน 2. มีเจตคติที่ดีต่อการเป็นครุที่ปรึกษา มีความรัก ความเอื้ออาทร และเข้าใจธรรมชาติของนักเรียน	- รายงานแบบสำรวจความพึงพอใจของนักเรียนในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน - รายงานสรุปการให้ความช่วยเหลือนักเรียน - การประเมินตนเองในการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของครุที่ปรึกษา
3.3 ผู้ปกครอง	มาตรฐานที่ 3.3 ให้ความร่วมมือกับโรงเรียนในการเอาใจใส่ดูแลช่วยเหลือบุตรหลานของตน	มีการติดต่อสื่อสาร และให้ความร่วมมือกับโรงเรียนในการส่งเสริมป้องกัน และแก้ไขปัญหานักเรียน	- รายงานการสื่อสารกับผู้ปกครอง - รายงานการจัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน (Classroom Meeting)
3.4 เอกสารเครื่องมือในการปฏิบัติงานและสถานที่จัดเก็บ	มาตรฐานที่ 3.4 มีข้อมูลเอกสารและเครื่องมือต่างๆ ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน และมีสถานที่จัดเก็บ	1. มีเครื่องมือต่าง ๆ สำหรับครุที่ปรึกษา ครุแนะนำ และบุคลากรที่เกี่ยวข้องใช้ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน 2. มีการจัดเก็บข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล และมีระบบการจัดเก็บข้อมูลเอกสาร และเครื่องมือต่างๆ ใน การดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างมีมาตรฐานเพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำมายึดรวมกันได้	- ข้อมูลเอกสารเครื่องมือต่างๆ ที่ใช้ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน - รายงานผลการสำรวจความพึงพอใจของครุในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน - สถานที่จัดเก็บข้อมูล และสิ่งอำนวยความสะดวกใน การปฏิบัติงาน

ใบงาน 1

แบบประเมินมาตรฐานคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

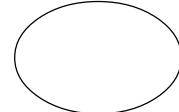
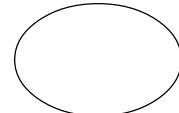
แบบประเมินตนเอง SELF STUDY REPORT (SSR)

ลองฝึกการประเมินตนเอง ให้คะแนนและแปลความหมายที่ได้
ตัวอย่างเครื่องมือ

แบบประเมินมาตรฐานคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

1. ด้านผลผลิต (Output)

มาตรฐานที่ 1.1 นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ตามศักยภาพ

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
1.1.1 นักเรียนรู้ความต้นด้า ความสามารถ ความสนใจ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง พร้อมที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ระดับ 1 นักเรียนรู้ความต้นด้า ความสามารถ ความสนใจจุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง ระดับ 2 นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมตามความต้นด้า ความสามารถความสนใจ ระดับ 3 นักเรียนมีพัฒนาการด้านความต้นด้า ความสามารถ หรือมีผลงาน ที่ปรากฏถึงความต้นด้าฯ	
1.1.2 นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินตามหลักสูตรทุก รายวิชา ระดับ 1 จำนวนนักเรียนต่ำกว่าร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์การประเมินฯ ระดับ 2 จำนวนนักเรียนระหว่างร้อยละ 70-89 ผ่านเกณฑ์การประเมินฯ ระดับ 3 จำนวนนักเรียนตั้งแต่ร้อยละ 90 ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์การประเมินฯ	

หมายเหตุ

- ระดับ 1 คือ 1 คะแนน
- ระดับ 2 คือ 2 คะแนน
- ระดับ 3 คือ 3 คะแนน
- ถ้ารายการประเมินข้อใดไม่ถึงระดับ 1 ไม่มีคะแนน

มาตรฐานที่ 1.2 นักเรียนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>1.2.1 นักเรียนมีพัฒนาการด้านน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทย</p> <p>ระดับ 1 นักเรียนรู้น้ำหนักและส่วนสูงของตน และเกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทย</p> <p>ระดับ 2 นักเรียนทำกิจกรรมที่ทำให้มีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ มาตรฐานของเด็กไทย</p> <p>ระดับ 3 นักเรียนดังแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป มีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ มาตรฐานของเด็กไทย</p>	
<p>1.2.2 นักเรียนมีความมั่นคงทางอารมณ์และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</p> <p>ระดับ 1 นักเรียนรู้จักอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ของตนและการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</p> <p>ระดับ 2 นักเรียนพัฒนาตนเองให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีสัมพันธภาพ ที่ดีกับผู้อื่น</p> <p>ระดับ 3 นักเรียนมีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</p>	
<p>1.2.3 นักเรียนไม่เสพสิ่งเสพติด รวมทั้งไม่แสวงหาผลประโยชน์จากสิ่งเสพติด</p> <p>ระดับ 1 นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องภัยของสิ่งเสพติดรวมทั้งไม่แสวงหา ผลประโยชน์จากสิ่งเสพติด</p> <p>ระดับ 2 นักเรียนไม่ใช้สิ่งเสพติดรวมทั้งไม่แสวงหาผลประโยชน์จากสิ่งเสพติด ทั้งหมด</p> <p>ระดับ 3 นักเรียนขักขวนให้ผู้อื่นไม่ให้ใช้สิ่งเสพติด รวมทั้งไม่แสวงหาผล ประโยชน์จากสิ่งเสพติด</p>	

มาตรฐานที่ 1.3 นักเรียนมีความเป็นอยู่ด้านเศรษฐกิจและการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>1.3.1 นักเรียนมีค่าใช้จ่ายเพียงพอในการศึกษาเล่าเรียน</p> <p>ระดับ 1 นักเรียนรู้จักสถานะทางเศรษฐกิจของตนตามความเป็นจริง</p> <p>ระดับ 2 นักเรียนรู้จักวิธีใช้จ่ายอย่างเพียงพอตามความจำเป็น</p> <p>ระดับ 3 นักเรียนมีนิสัยประหยัดและเก็บออม</p>	
<p>1.3.2 นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองให้พ้นภัย</p> <p>ระดับ 1 นักเรียนรู้ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่มีในสังคม</p> <p>ระดับ 2 นักเรียนรู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงภัยอันตรายที่มีในสังคม</p> <p>ระดับ 3 นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองให้พ้นภัยอันตรายได้</p>	

2. ด้านกระบวนการ (Process)

มาตรฐานที่ 2.1 มีการบริหาร และการจัดการด้านการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างเป็นระบบ

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>2.1.1 การดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีความซัดเจน และปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้</p> <p>ระดับ 1 แต่งตั้งคณะกรรมการในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน</p> <p>ระดับ 2 มีการวางแผนการดำเนินงาน แบบปฏิบัติการ ปฏิทินปฏิบัติงาน วัตถุประสงค์ กิจกรรมประเมินผลและองค์ประกอบของแผนสอนคล้องกับ มาตรฐานคุณภาพในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน</p> <p>ระดับ 3 มีการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการที่กำหนด</p>	
<p>2.1.2 นิเทศ ติดตาม เพื่อทบทวนการดำเนินการประกันคุณภาพการดูแลช่วยเหลือ นักเรียนอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง</p> <p>ระดับ 1 มีการสร้างความเข้าใจในการนิเทศ ติดตาม (ประเมิน) เพื่อทบทวน</p> <p>ระดับ 2 มีการดำเนินการนิเทศ ติดตามตามแผนที่ได้กำหนดไว้</p> <p>ระดับ 3 มีบันทึกและรายงานผลการนิเทศ ติดตาม (ประเมิน)</p>	

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>2.1.3 ประเมินตนเอง รายงานผลการประเมิน และนำผลการประเมินไปปรับปรุง พัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและเผยแพร่ ระดับ 1 มีเอกสารการประเมินตนเอง ระดับ 2 มีรายงานสรุปผลการประเมินคุณภาพภายในเพื่อทบทวนคุณภาพ ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ระดับ 3 มีบันทึกการปรับปรุงพัฒนาตามผลการประเมินคุณภาพภายใน</p>	

มาตรฐานที่ 2.2 มีการพัฒนาครุฑ์ปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ และมีทักษะในการปฏิบัติงานในหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>2.2.1 มีแผนการพัฒนาที่มุ่งให้ครุฑ์ปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องได้รับการพัฒนา ความรู้ ความสามารถ คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และดำเนินการตามแผนของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ระดับ 1 มีการวางแผนพัฒนาครุฑ์ปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ระดับ 2 มีการดำเนินการตามแผนพัฒนาครุฑ์ปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง อย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ ระดับ 3 มีหลักฐาน เอกสาร การนำความรู้จากการพัฒนาครุฑ์ไปใช้ในการ ปฏิบัติงาน</p>	
<p>2.2.2 นิเทศ ติดตาม ประเมินผล และสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานแก่ ครุฑ์ปรึกษาและผู้เกี่ยวข้อง ระดับ 1 มีการแต่งตั้งคณะกรรมการนิเทศ ติดตาม ประเมินผล เพื่อทบทวน การปฏิบัติงาน หรือประเมินคุณภาพภายใน ระดับ 2 มีการนิเทศ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงาน และประชุมสัมพันธ์ เผยแพร่ ระดับ 3 มีการยกย่อง ชมเชย มอบรางวัลให้กับครุฑ์ปรึกษาและผู้เกี่ยวข้อง ที่ปฏิบัติงานดีเด่น</p>	

มาตรฐานที่ 2.3 ครูที่ปรึกษา ผู้ปักทอง และผู้เกี่ยวข้องมีการประสานสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>มีการติดต่อประสานสัมพันธ์ระหว่างครูที่ปรึกษา ผู้ปักทองและผู้เกี่ยวข้อง</p> <p>ระดับ 1 มีการประสานกับผู้เกี่ยวข้องในโรงเรียนและผู้ปักทอง</p> <p>ระดับ 2 มีการจัดประชุมผู้ปักทอง ให้ผู้ปักทองมีส่วนร่วม</p> <p>ระดับ 3 มีการสร้างเครือข่ายผู้ปักทอง</p>	<input type="text"/>

มาตรฐานที่ 2.4 มีกระบวนการคุ้นเคยข่าวyleioนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>2.4.1 มีการศึกษานักเรียนเป็นรายบุคคล</p> <p>ระดับ 1 มีการวางแผนจัดทำระเบียนสะสมนักเรียนเป็นรายบุคคล</p> <p>ระดับ 2 มีการใช้ระเบียนสะสมและแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ)</p> <p>ระดับ 3 มีการบันทึก และรายงานผลการศึกษานักเรียนเป็นรายบุคคล</p>	<input type="text"/>
<p>2.4.2 มีการคัดกรองนักเรียนเป็นกลุ่มปกติ</p> <p>ระดับ 1 มีการวางแผนการคัดกรองนักเรียน</p> <p>ระดับ 2 มีการคัดกรองนักเรียนเป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มนิ่มๆ เป็นห้องเรียน</p> <p>ระดับ 3 มีการบันทึกและรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลนักเรียนเป็นภาพรวม ของโรงเรียน</p>	<input type="text"/>
<p>2.4.3 มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมนักเรียน</p> <p>ระดับ 1 มีการวางแผนการจัดกิจกรรมโขมรูมและการจัดประชุมผู้ปักทอง ขั้นเรียน</p> <p>ระดับ 2 มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมนักเรียนโดยให้นักเรียนและผู้ปักทองมี ส่วนร่วม</p> <p>ระดับ 3 มีการประเมินผล และรายงานผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมนักเรียน จากการจัดกิจกรรมโขมรูมและการจัดประชุมผู้ปักทองขั้นเรียน</p>	<input type="text"/>

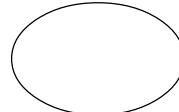
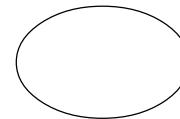
รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>2.4.4 มีการจัดกิจกรรมป้องกันและแก้ไขปัญหานักเรียนกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหา ระดับ 1 มีการพูดคุยให้การปรึกษาเบื้องต้น และบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร ระดับ 2 มีการประสานงานกับผู้เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมป้องกันและแก้ไข ปัญหางานนักเรียนอย่างน้อยด้วย 5 กิจกรรมหลักตามระบบการดูแล ช่วยเหลือนักเรียน ระดับ 3 มีบันทึกการช่วยเหลือ แก้ไขปัญหา และติดตามผลนักเรียน</p>	
<p>2.4.5 มีการส่งต่อนักเรียนในกรณีที่ปัญหางานนักเรียนยากต่อการช่วยเหลือ ระดับ 1 มีการส่งต่อนักเรียนให้กับผู้เกี่ยวข้องในโรงเรียนเพื่อการช่วยเหลือ นักเรียนต่อไป ระดับ 2 มีการบันทึกการส่งต่อและการช่วยเหลือนักเรียน ระดับ 3 มีการรายงานผลการช่วยเหลือ และ/หรือรายงานการส่งนักเรียนไปยัง ผู้เชี่ยวชาญภายนอก</p>	

3. ด้านปัจจัย (Input)

มาตรฐานที่ 3.1 ผู้บริหารมีความสามารถในการบริหารและการจัดการระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>3.1.1 ให้ความสำคัญและเป็นผู้นำในการอำนวยการระบบการดูแลช่วยเหลือ นักเรียนได้ ระดับ 1 ผู้บริหารให้ความสนใจ อุทิศเวลา และเป็นที่พึ่งของครูในการดูแล ช่วยเหลือนักเรียนได้ ระดับ 2 ผู้บริหารสนับสนุนผู้ร่วมงานให้ทำงานอย่างเต็มตามศักยภาพ ระดับ 3 ผู้บริหารให้ข้อมูลกำลังใจ เสริมแรงจูงใจ และให้ข้อมูลย้อนกลับ แก่ครู-อาจารย์ ตลอดจนเผยแพร่ผลการพัฒนาเป็นลายลักษณ์อักษร</p>	
<p>3.1.2 สามารถนิเทศ ติดตาม ประเมินผลเพื่อทบทวนคุณภาพระบบการดูแล ช่วยเหลือนักเรียน ระดับ 1 ผู้บริหารมีความเข้าใจการดำเนินการนิเทศ ติดตาม ประเมินผล ระดับ 2 ผู้บริหารมีกลไก ติดตามและสนับสนุนการดำเนินงาน ระดับ 3 ผู้บริหารสามารถประเมินสถานการณ์และแก้ไขปัญหาได้อย่าง เทมาสมและมีประสิทธิภาพ</p>	

มาตรฐานที่ 3.2 ครูที่ปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีในบทบาทหน้าที่การดูแลช่วยเหลือ

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>3.2.1 มีความรู้ความเข้าใจในการงาน การดูแลช่วยเหลือนักเรียน</p> <p>ระดับ 1 ครูที่ปรึกษาได้รับการอบรมให้มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน</p> <p>ระดับ 2 ครูที่ปรึกษา มีการประชุมแลกเปลี่ยนความรู้ ความเข้าใจ และดำเนินการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง</p> <p>ระดับ 3 ครูที่ปรึกษาประเมินตนเองและประเมินคุณภาพภายในตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน</p>	
<p>3.2.2 มีเจตคติที่ดีต่อการเป็นครูที่ปรึกษา มีความรัก ความเอื้ออาทร และเข้าใจธรรมชาติของนักเรียน</p> <p>ระดับ 1 ครูที่ปรึกษาได้รับการอบรมด้านเจตคติที่ดีในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน</p> <p>ระดับ 2 ครูที่ปรึกษามีการให้การปรึกษา ช่วยเหลือและรักษาความลับของนักเรียน</p> <p>ระดับ 3 ครูที่ปรึกษา ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้มีความรัก ความเมตตา เอาใจใส่ดูแลช่วยเหลือนักเรียน</p>	

มาตรฐานที่ 3.3 ผู้ปกครองให้ความร่วมมือกับโรงเรียนในการเอาใจใส่ดูแลช่วยเหลือบุตรหลาน

ของตน

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>ร่วมมือกับโรงเรียนในการส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหานักเรียน</p> <p>ระดับ 1 ผู้ปกครองร่วมมือกับโรงเรียนในการส่งเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหานักเรียนเป็นบางครั้ง</p> <p>ระดับ 2 ผู้ปกครองร่วมมือกับโรงเรียนในการส่งเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหานักเรียนทุกครั้ง</p> <p>ระดับ 3 ผู้ปกครองร่วมเป็นกรรมการเครือข่ายผู้ปกครองในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนทุกด้าน</p>	

มาตรฐานที่ 3.4 มีข้อมูล เอกสาร และเครื่องมือต่างๆ ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและมีสถานที่จัดเก็บ

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>3.4.1 มีเครื่องมือต่างๆ สำหรับครุภัณฑ์ปรึกษา ครุภัณฑ์และบุคลากรที่เกี่ยวข้องใช้ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน</p> <p>ระดับ 1 มีเครื่องมือต่างๆ เพียงพอแก่การใช้งาน</p> <p>ระดับ 2 มีผู้รับผิดชอบดูแลจัดระบบและให้บริการ</p> <p>ระดับ 3 มีการพัฒนาเครื่องมือต่างๆ ที่ใช้ในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน</p>	
<p>3.4.2 มีการจัดเก็บข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล และมีระบบการจัดเก็บข้อมูล เอกสาร และเครื่องมือต่างๆ ที่เป็นมาตรฐานเพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำมาใช้ร่วมกันได้</p> <p>ระดับ 1 มีสถานที่จัดเก็บข้อมูลระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและมีผู้รับผิดชอบดูแล</p> <p>ระดับ 2 มีการจัดระบบงานและจัดทำข้อมูลสารสนเทศ</p> <p>ระดับ 3 มีการนำข้อมูลสารสนเทศไปใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงเพื่อพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน</p>	

การให้คะแนน

- ผลการประเมินระดับ 1 ให้ 1 คะแนน
- ผลการประเมินระดับ 2 ให้ 2 คะแนน
- ผลการประเมินระดับ 3 ให้ 3 คะแนน

การแปลความหมาย

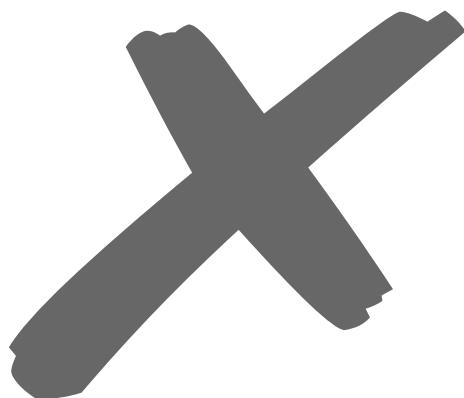
หลังจากประเมินตนเองทุกข้อ และรวมคะแนนเรียบร้อยแล้วมีแนวทางการพิจารณาค่าคะแนนรวม ดังนี้

- ต่ำกว่า 25 คะแนน ควรปรับปรุงอย่างเร่งด่วนในมาตรฐานคุณภาพทุกด้านทุกข้อ
- 26-42 คะแนน ควรปรับปรุงในมาตรฐานคุณภาพทุกด้าน ทุกข้อ
- 43-59 คะแนน พอยิ่ง มีมาตรฐานคุณภาพบางด้าน ควรปรับปรุงโดยรับด่วน
- 60-69 คะแนน ดี มาตรฐานคุณภาพโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งหมายความว่าปรับปรุงในบางด้าน ก็จะมีความสมบูรณ์อย่างมากทำให้ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูง
- มากกว่า 69 คะแนน ดีมาก มีมาตรฐานคุณภาพตามมาตรฐานกลางที่กำหนด ซึ่งโรงเรียนสามารถพัฒนาคุณภาพให้มีระดับที่สูงขึ้นได้เพื่อคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนที่สมบูรณ์พร้อม

การดำเนินงานประกันคุณภาพภายใน ร.ร. : ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

โดยใช้

หลักการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ (PDCA)



॥พ่อส 2.2

1. การควบคุณภาพ

1.1 การวางแผน (Plan)

- ☞ การเตรียมความพร้อมด้านบุคลากร
- ☞ การแต่งตั้งคณะกรรมการ
- ☞ การจัดทำแผนปฏิบัติงาน
 - กำหนดเป้าหมาย
 - กำหนดแนวทางปฏิบัติ
 - กิจกรรม
 - เวลา และจำนวนครั้งการประเมิน
 - ภารนิเทศติดตาม
 - งบประมาณ

1.2 การดำเนินงาน (DO)

- ☞ เป็นการพัฒนาสู่มาตรฐาน
- ☞ ทีมนำ ทีมประสาน ส่งเสริมครู

2. ການຕຽບສອນ ທບທວນ ປັບປຸງຄຸນກາພ

2.1 ການຕຽບສອນປະເມີນຜລ (Check)

- ☞ ການປະເມີນຈຸດຕະຫຼາດ
- ☞ ປະເມີນເພື່ອທບທວນ
 - ນັດໝາຍຜູ້ຮັບການປະເມີນ
 - ຜູ້ຮັບການປະເມີນປະເມີນຕານເອງ
 - ສຸມສັນກາຜ່ານນັກເຮືອນ
 - ປະເມີນເພື່ອທບທວນ
 - ຈະຢະເປີດໄຈ
 - ຈະຢະຄົ້ນຫາຄວາມຈົງ
 - ຈະຢະປິດ

2.2 ການປັບປຸງດຳເນີນກາຣໄດ້ມາຕຽບສອນ (Act)

ใบความรู้ 3

การดำเนินงานประกันคุณภาพภายในโรงเรียน : ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ใช้หลักการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ (PDCA)

1. การควบคุมคุณภาพ ประกอบด้วยการวางแผน (Plan) และ การดำเนินงาน (DO)

1.1 การวางแผน (Plan)

- 1.1.1 การเตรียมความพร้อมด้านบุคลากร
- 1.1.2 การแต่งตั้งคณะกรรมการประกันคุณภาพ
- 1.1.3 การจัดทำแผนปฏิบัติงาน

1.1.3.1 กำหนดเป้าหมายการประกันคุณภาพ

1.1.3.2 กำหนดแนวทางปฏิบัติงาน

- กำหนดกิจกรรมที่ขัดเจน (การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล, การตัดกรองฯลฯ)
- กำหนดระยะเวลา และจำนวนครั้งในการประเมินคุณภาพภายใน
- กำหนดให้มีการนิเทศติดตาม ໄว้ในกรอบประชุมระดับ
- กำหนดงบประมาณในการประเมินคุณภาพภายใน ໄว้ในแผนปฏิบัติการระบบฯ

1.2 การดำเนินงาน (DO) เป็นการพัฒนาสู่มาตรฐาน โดยครุที่ปรึกษาและครุที่เกี่ยวข้องดำเนินงาน ตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน และในระหว่างดำเนินงานทีมนำ ทีมประสาน ควรส่งเสริมครุทุกคนให้ทำงานอย่างมีความสุข โดยดำเนินการดังนี้

1.2.1 จัดสิ่งอำนวยความสะดวก

1.2.2 ดำเนินติดตาม

1.2.3 นิเทศ ให้คำปรึกษา แนะนำ ฝึกอบรม

2. การตรวจสอบ ทบทวน และปรับปรุงคุณภาพ ประกอบด้วยการตรวจสอบประเมินผล (Check) และการปรับปรุงดำเนินการได้มาตรฐาน (Act)

2.1 การตรวจสอบประเมินผล (Check) มี 2 รูปแบบ คือ

2.1.1 ดำเนินการทุกระยะของการปฏิบัติงาน (การประชุมระดับ)

(ดูใบความรู้ 4-แบบบันทึกนิเทศติดตาม)

2.1.2 ดำเนินการอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หรือภาคเรียนละ 1 ครั้ง โดยการประเมินเพื่อทบทวน ซึ่งเป็นการประเมินคุณภาพภายใน มีขั้นตอน คือ

2.1.2.1 คณะกรรมการประเมินดำเนินการนัดหมายผู้รับการประเมินเพื่อเตรียมเอกสาร/เครื่องมือ การสุ่มสัมภาษณ์

2.1.2.2 ให้ผู้รับการประเมินประเมินตนเองโดยประเมินลงใน SSR

2.1.2.3 สุ่มสัมภาษณ์นักเรียนในระดับต่างๆ

2.1.2.4 ดำเนินการประเมินคุณภาพภายใน/ประเมินเพื่อทบทวนมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

- ระยะเปิดใจ ผู้ประเมินสร้างบรรยากาศที่ดี/มีการแนะนำตัว/ผู้ประเมินบอกวัตถุประสงค์ในการประเมิน
- ระยะค้นหาความจริง ผู้ประเมินใช้ทักษะในการถาม การฟัง การอ่านข้อมูล ฯลฯ
- ระยะปิด รายงานผลการประเมินเพื่อทบทวนด้วยว่าจากให้ผู้รับการประเมินทราบ

2.2 การปรับปรุงดำเนินการได้มาตรฐาน (Act) คณะกรรมการประเมินร่วมการประชุมวิเคราะห์ผลการรายงานการประเมินเพื่อทบทวน จัดทำข้อมูลสารสนเทศ ใช้เป็นข้อมูลในการดำเนินงานในภาคเรียนถัดไป

ใบความรู้ 4

ตัวอย่าง

แบบบันทึกการนิเทศติดตาม

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

วัน เดือน ปี	ผู้นิเทศติดตาม	เรื่อง	ผลการนิเทศติดตาม	หมายเหตุ
20 ก.ค. 44	1. นาย.....	การทำแบบประเมิน	นักเรียนส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือใน	ได้ดำเนินการ
	2. นาง.....	พฤติกรรมนักเรียน	การตอบแบบประเมินดีมากและครูที่	ช่วยเหลือ/แก้ไข
	3. น.ส.....	(SDQ)	บริรักษาระบบแปลผลได้อย่างรวดเร็ว	ปัญหาโดย.....
	ฯลฯ		แต่พบปัญหางานประจำในบางห้อง
			เรียน ดังนี้
			1. ห้อง.....มีปัญหาการวิเคราะห์แปล	
			ผลการลุ่มเสียง กลุ่มนี้มีปัญหา	
			2. ผลการประเมินของนักเรียนบางคน	
			ไม่สอดคล้องกับพฤติกรรมที่แสดงออก	
			ด้านอารมณ์	
			3. ผลการประเมินของห้อง... ไม่เป็น	
			ความลับล่วงรู้ไปถึงเพื่อนนักเรียนอื่น	

ຕັວອຢ່າງ

ການປະເມີນພໍອທະນາຄາດເຮືອນ
ຂ່າຍ/ເດອນ/ພ.ຄ.ເລາ.....
ຮະດັບ ມ. ປະເມີນຮະດັບ ມ.

ນ.../...	ອາຈານຍົກປະກາດ	ຫຼັກສູນຫຼັກສູນທາງທີ່ມີຄົນປະກຽມການ
		ກະຊວງຫຼັກສູນທີ່ມີຄົນປະກຽມການ
		ນະຄອນຫຼວງຫຼັກສູນທີ່ມີຄົນປະກຽມການ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

ใบงาน 2

การสาขิต การประเมินเพื่อทบทวนโดยใช้การแสดงบทบาทสมมติ

1. ให้สมาชิกจัดรูปแบบการนั่งเป็นรูปตัว ຢູ່
2. จัดที่นั่งสำหรับผู้สาขิตอยู่ภายใต้รูปตัว ຢູ່ ขออาสาสมัครจากกลุ่มสมาชิก จำนวน 5-6 คน
เพื่อแสดงบทเป็นครุฑ์ปรึกษาผู้รับการประเมิน
3. คณะวิทยากร 3 คน เป็นบุคลากรหลักในการแสดงบทบาทสมมติ โดยแต่ละคนมีบทบาทดังนี้
 - วิทยากรคนที่ 1 เป็น ประธานคณะกรรมการการประเมิน
 - วิทยากรคนที่ 2 เป็น หัวหน้าระดับชั้นผู้รับการประเมิน
 - วิทยากรคนที่ 3 เป็น อาจารย์ที่ปรึกษาผู้รับการประเมิน

ຄະພູຈັດກຳ ຄຸນ້ອວິກຍາກ



1. นายวีระ	อุสาหะ	ศึกษานิเทศก์ 7 หน่วยศึกษานิเทศก์ เขต 8
2. นายรังสรรค์	เพ็งนุ	ศึกษานิเทศก์ 7 หน่วยศึกษานิเทศก์ เขต 5
3. นางมัณฑนา	เพ็งนุ	ศึกษานิเทศก์ 7 หน่วยศึกษานิเทศก์ เขต 5
4. นางชดช้อย	สุวรรณพิศ	ศึกษานิเทศก์ 7 หน่วยศึกษานิเทศก์ เขต 12
5. นางสาวระพีพรvn	ศรีสุข	ศึกษานิเทศก์ 7 หน่วยศึกษานิเทศก์ เขต 9
6. นางสาวกานูญจน์กมล	สุวิทยารัตน์	ศึกษานิเทศก์ 7 หน่วยศึกษานิเทศก์ เขต 2
7. นายบุญส่ง	จิตรมนีโรจน์	โรงเรียนรัตน์โกลินทร์สมโภชนบางขุนเทียน
8. นางวรารจน์	ทรงชัยคลากุล	โรงเรียนรัตน์โกลินทร์สมโภชนบางขุนเทียน
9. นางอรุณี	ชาญด้วยกิจ	โรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์
10. นางสาววารุณี	ศิริภาส	โรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์
11. นางสาวอิมใจ	ดีใส่	โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม
12. นางสาวอินทิรา	ปัทมนิทร	นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
13. นางสาวอมราภุล	อินโข寒ນท	นักจิตวิทยา 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
14. นางศรีลักษณ์	แก้วเกียรติพงษ์	นักวิชาการสาธารณสุข 7 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
15. นายรณสิงห์	รือเรือง	นักจิตวิทยา 6 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10

**รายชื่อคณะกรรมการเพื่อจัดทำคู่มือระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
ในระหว่างวันที่ 5 - 7 มีนาคม 2546**
ณ โรงแรมมารี ออร์พอร์ต กรุงเทพมหานคร



1. นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์	นายแพทย์ วช. (ด้านเวชกรรม สาขาจิตเวช)
2. ดร.กมล รอดคล้าย	ผู้อำนวยการศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก และครอบครัว กระทรวงศึกษาธิการ
3. ว่าที่ร้อยตรี ดร.ประسنด์ สังฆะไวย	หัวหน้าหน่วยศึกษาดูเทคนิคและการศึกษา 11 กรมสามัญศึกษา
4. ดร.เบญจลักษณ์ นำฟ้า	ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการพิเศษ
5. นายสรพสิทธิ์ คุณพงประพันธ์	ผู้อำนวยการศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
6. นางสาวอมราภุล อินโขงานนท์	นักจิตวิทยา 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
7. นางอุษา พึงธรรม	นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
8. นางสาวอินทิรา ปัทมินทร	นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
9. นางวนิดา ชนินทุกธรรมศร	นักจิตวิทยา 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
10. นางสาวนุจิตรัตน์ บุญพันธ์ฉาย	นักสังคมสงเคราะห์ 6 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
11. นางสาวนีร์ พัฒนอมร	พยาบาลวิชาชีพ 7 สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
12. นางอุบล หมุดธรรม	นักสังคมสงเคราะห์ 8 ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ
13. นางสาวศิริลักษณ์ แก้วเกียรติพงษ์	นักวิชาการสาธารณสุข 7 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
14. นายรณลิงห์ รือเรือง	นักจิตวิทยา 6 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
15. นางพิชญ์มนทน์ ลีกานเด้ดไทย	ศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา
16. นายประวิ特 เอราวรรณ	อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
17. นายบุญส่ง จิตรมนีโรจน์	อาจารย์ โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภixa บางบุนเทียน
18. นางวรารณ์ วงศ์ติลกฤต	อาจารย์ โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภixa บางบุนเทียน
19. นายธุมพล ยาทองไวย	อาจารย์ โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภixa
20. นางอรุณี ชาญด้วยกิจ	อาจารย์แนะแนว โรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์
21. นางสาววารุณี ศรีวราษ	อาจารย์แนะแนว โรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์
22. นางอิมใจ ดีไสว	อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนสุวรรณเพลับพลาก
23. นางนิตยา มาโควงษ์	อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนสตรีสมมุทรปราการ
24. นางสาวจงกล ทรัพย์สมบูรณ์	ผู้อำนวยการ โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
25. นางสุทธิศรี สมิตเวช	อาจารย์ 2 ระดับ 6 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
26. นายพงศ์ศักดิ์ บัวหยาด	อาจารย์ 2 โรงเรียนราชวินิตบางเขน
27. นายธรรมาท ธรรมสโยว	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ โรงเรียนราชวินิตมัธยม
28. นายสัมพันธ์ นิบోชา	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ โรงเรียนราชวิถี จังหวัดราชวิถี
29. นายพริษฐ์ พงศ์พิทักษ์	อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

30. นางธศนันท์ ผ่องศรี	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนไชยวิทยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
31. นางเลอลาภณ์ สุทธิพันธ์	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ	โรงเรียนสตรีวุฒิเกต จังหวัดภูเก็ต
32. นางสาวไฟ ชั่งคิด	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนย่านตาขาวรัฐบุปผัมภ์
33. นายศรี สุกใส	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ	โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี
34. นายศักกรินทร์ จริงจิตรา	ผู้อำนวยการ	โรงเรียนท่าม่วงราชภูร์บำรุง
35. นางสาวสิรินาดา สนตุน	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนท่าม่วงราชภูร์บำรุง
36. นางพรสวรรค์ เพียรดวงศรี	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนเบญจมราษฎร์ศรีราชนบุรี
37. นางวิจิตต์ วรรณิรุณย์	อาจารย์	โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย
38. นางมาลารัตน์ แพรวพัทประสิทธิ์	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนเบญจมราษฎร์ศรีราชนบุรี
39. นางสาวสุนันทา พุ่มวารี	ผู้อำนวยการ	โรงเรียนเบญจมราษฎร์ศรีราชนบุรี
40. นายณรงค์ เก้าวัลย์	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ	โรงเรียนหนองจางวิทยา จังหวัดอุทัยธานี
41. นางกัลยาณี ทิพรังศรี	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนหนองจางวิทยา จังหวัดอุทัยธานี
42. นางสาวณัฐกานต์ มหาวรรณ	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก
43. นายประภาส ณ พิกุล	อาจารย์ 2	โรงเรียนดำรงราชภูร์สังเคราะห์ จังหวัดเชียงราย
44. นายอภิรักษ์ คงทวี	อาจารย์ 1 ระดับ 5	โรงเรียนศรีบูรณ์เรืองวิทยาครار จังหวัดหนองบัวลำภู
45. นายวีพร ลาทอง	อาจารย์ 1 ระดับ 5	โรงเรียนเดชาอุดม จังหวัดอุบลราชธานี
46. นายสอดดิ์ ขนะขัย	ผู้อำนวยการ	โรงเรียนยางขุนน้อยพิทยาคม จังหวัดศรีสะเกษ
47. นายวิชิต รุ่งศรีทอง	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ	โรงเรียนโศรากุรุวิทยา จังหวัดนครราชสีมา
48. นายบุญญู แก้วประดิษฐ์	อาจารย์	โรงเรียนบ้านนา “นายกพิทยากร” จังหวัดศรีสะเกษ
49. นายอำนวย สรสรหะ	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ	โรงเรียนพุทธอสছร จังหวัดฉะเชิงเทรา
50. นางสาวจันทร์เพ็ญ ใจติศรี	ศึกษานิเทศก์ 7	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1
51. นางสาวกานุจนาถ์ ลิ้มสุวนิยารัตน์	ศึกษานิเทศก์	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 2
52. นายนิธิวัช คำพันมาก	ศึกษานิเทศก์	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 3
53. นางสาวแสงร薇 ศุภอภิจิ	ศึกษานิเทศก์	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 4
54. นายรังสรรค์ เพ็งนู	ศึกษานิเทศก์ 7	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5
55. นางมณฑนา เพ็งนู	ศึกษานิเทศก์ 7	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5
56. นางสาวฐิติภัทร ประสิทธิ์พร	ศึกษานิเทศก์ 8	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 6
57. นายพิชิตพล สุทธิสารนนท์	ศึกษานิเทศก์ 9	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 8
58. นายวีระ อุสาหะ	ศึกษานิเทศก์ 7	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 8
59. นางสาวระพีพรรณ ศรีสุข	ศึกษานิเทศก์ 7	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 9
60. นายประเสริฐ ศรีจันทร์	ศึกษานิเทศก์ 7	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 11
61. นางชุดชื่อย สุวรรณพิศ	ศึกษานิเทศก์ 7	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 12
62. นายสมควร วรสันต์	ศึกษานิเทศก์	สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ
63. นางสาวอวิณณุณ บุญอุไร	ศึกษานิเทศก์ 7	ช่วยราชการสำนักงานโครงการพิเศษ

สปจ.เชียงราย

64. นายสกน จุลอก
65. นายสุรัตน์ สร้างสิงห์
66. นางอุบลวรรณ แสนหมายักษ์
67. นางทรงศรี นารินทร์
- สำนักงานการประ大局ศึกษาจังหวัดเชียงราย
สำนักงานการประ大局ศึกษาอำเภอป่าแดดจังหวัดเชียงราย
โรงเรียนบ้านแม่ข้าวต้มท่าสุด
สำนักงานประ大局ศึกษาจังหวัดเชียงราย

สปจ.นครราชสีมา

68. นางคิริรัตน์ บุญดานนท์
- สำนักงานการประ大局ศึกษาจังหวัดนครราชสีมา

สปจ.อุตรดิตถ์

69. นายชาลัยฤทธิ์ ครุฑเมือง

ศึกษานิเทศก์

สปจ. อุตรดิตถ์

สปจ.พระนครศรีอยุธยา

70. นายชนาะ กองไตรย์

ศึกษานิเทศก์

โรงเรียนวัดอินทาราม

สปจ.มุกดาหาร

71. นายปริชา พากุกา

ศึกษานิเทศก์

สปจ.มุกดาหาร

72. นายไมตรี พนันชัย

อาจารย์ 1 ระดับ 4

โรงเรียนบ้านโสก สปอ.คงหลวง

73. นายเพชร ศรีประสงค์

อาจารย์ 2 ระดับ 7

โรงเรียนบ้านขามป้อม สปอ.หัวนใหญ่

สปจ.สงขลา

74. นายประภกอบ มณีโรจน์

ศึกษานิเทศก์ 8

สปจ.สงขลา

สปจ.พะเยา

75. นางนลิวัลย์ สุประเสริฐ

ศึกษานิเทศก์ 7

สปจ.พะเยา

76. นายสมจิตต์ สุวรรณมาศ

ผู้ช่วยผู้อำนวยการ

โรงเรียนอนุบาลจุน สปอ.จุน

สปจ.ประจำบครีขันธ์

77. นางสาววันทนนา พวงเดช

ศึกษานิเทศก์ 7

สปจ.ประจำบครีขันธ์

78. นายพีระ แยยินดี

ผู้อำนวยการ

โรงเรียนอนุบาลประจำบครีขันธ์

สปจ.สุรินทร์

79. นางวิไลวรรณ เมืองชาติ

ศึกษานิเทศก์ 7

สปจ.สุรินทร์

80. นายสุพรวณ ทองสุข

ผู้อำนวยการ

โรงเรียนบ้านสวาย สปอ.เมืองสุรินทร์

81. นายวุ่งไนย สุรินทร์ราษฎร์

อาจารย์ 1 ระดับ 4

โรงเรียนบ้านสวาย

สปจ.บุรีรัมย์

82. นางจิตรา บุญโถ

ศึกษานิเทศก์

สำนักงานการประ大局ศึกษาอำเภอโนนสุวรรณ

83. นางสาวมนัสปอง ศรีทอง

ศึกษานิเทศก์ 7

สปจ. บุรีรัมย์

84. นายสมจิตต์ ลุนโน

อาจารย์ 3

โรงเรียนคงบังขับสมบูรณ์ สปอ.โนนสุวรรณ

85. จ.ส.ต. บุญมี รัตนโกศล

อาจารย์ 2

โรงเรียนบ้านดอนสมบูรณ์ สปอ.โนนสุวรรณ

สปจ.ราชบุรี

86. นางครีจิตต์ สร้างอี้ยม

ศึกษานิเทศก์ 7

สปจ.ราชบุรี

87. นายอภิชาติ คุณชาثار

ผู้อำนวยการ

โรงเรียนวัดดอนคลุง สปอ.เมืองราชบุรี

88. นางมิชณ อิมอร่าม	อาจารย์ 2	โรงเรียนวัดดอนตุลุง
สปจ.ระยอง		
89. นายปัญญา สุขศิริ	ศึกษานิเทศก์	สปจ. ระยอง
90. นางศศิภา รุ่งทอง	อาจารย์ 1 ระดับ 5	โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 73 สปอ.วังจันทร์
สปจ.ตราด		
91. นางสาวนบวนอป ภัณฑารา	ศึกษานิเทศก์	สปจ.ตราด
92. นายปริชา ชื่อกำเนิด	ผู้อำนวยการ	โรงเรียนบ้านคลองประทุน สปอ.เมืองตราด
93. นายสุขุม วิรุณราษ	ผู้อำนวยการ	โรงเรียนวัดไทรทอง สปอ. เมืองตราด
สปจ.สกลนคร		
94. นางประภัสสร ใจศัลวัฒน์	ศึกษานิเทศก์ 7	สปจ. สกลนคร
95. นางลักษณา ศรีจำพลัง	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนบ้านทุ่งมนธาตุ สปอ. เจริญศิลป์
96. นางสาววีนัส จันมา	นักวิชาการสาธารณสุข 7ว	ศูนย์อนามัยที่ 5
97. นางนัยนา ออยุพรต	เจ้าหน้าที่มูลนิธิ	มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
98. นางสาวจิราภา ขมีนีนจิตต์	เจ้าหน้าที่มูลนิธิ	มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
99. นางสาวทองไฟรำ สถาพรินทุ	เจ้าหน้าที่มูลนิธิ	มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
100. นางสาวyuวดี งามวิทยโรจน์	เจ้าหน้าที่มูลนิธิ	มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

