

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



กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข



กรมสามัญศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ

คู่มือวิทยากร

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ช่วงชั้นที่ 3 - ช่วงชั้นที่ 4

(ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6)

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

บรรณาธิการ : วนิดา ขนินത്യทวงศ์
อุษา พิงธรรม
ประวิต เอราวรรณ์
ขจิตรัตน์ ปูนพันธุ์ฉาย

จัดพิมพ์โดย : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

ประเภท : คู่มือ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : เมษายน 2546

จำนวนพิมพ์ : 1,000 เล่ม

ออกแบบ : อาคม วัฒนกุล

พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

พระบรมราโชวาท

ร.9

เยาวชนทุกคนมิได้ต้องการทำตัวเองให้ตกต่ำ
หรือเป็นปัญหาแก่สังคมประการใด
แท้จริงต้องการจะเป็นคนดี มีความสำเร็จ
มีฐานะ มีเกียรติ และอยู่ร่วมกับผู้อื่น
ได้อย่างราบรื่น แต่การที่จะบรรลุถึงจุดประสงค์นั้น
จำต้องอาศัยผู้แนะนำ ควบคุมให้ดำเนินไป
โดยถูกต้อง ในฐานะหน้าที่ที่เป็นครู เป็นอาจารย์
เป็นผู้บริหารการศึกษา ท่านจะช่วยเขาได้มากที่สุด
เพราะมีส่วนควบคุมดูแลใกล้ชิดอยู่ทุกๆ ด้าน
รองลงมาจากบิดามารดา

ที่มา : ตอนหนึ่งของพระบรมราโชวาท
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร
นิสิต มศว.ประสานมิตร
วันอังคารที่ 28 พฤศจิกายน 2515
หน้า 67 (Bertalanffy, 1968)

คำนำ

การประกันคุณภาพการศึกษาให้ได้ตามมาตรฐานที่กำหนด ได้กลายเป็นทั้งกรอบทางกฎหมาย และความคาดหวังของสังคมที่มีต่อระบบการศึกษา ซึ่งครอบคลุมทั้งการบริหารจัดการ การจัดการเรียนการสอน การดูแลช่วยเหลือนักเรียน และการส่งเสริมกิจกรรมตามศักยภาพที่หลากหลายของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้เป็นคนที่ดี เก่ง และมีความสุข ในงานนี้ ผู้บริหารการศึกษาต้องการเครื่องมือเพื่อใช้ในการพัฒนาโรงเรียนให้ได้มาตรฐานและได้รับการรับรองคุณภาพ ทางสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ และกรมสุขภาพจิต จึงได้ร่วมกันจัดทำเอกสารชิ้นชุดหนึ่ง โดยมุ่งเน้นการพัฒนากระบวนการดูแลช่วยเหลือนักเรียนโดยครูประจำชั้นและครูแนะแนวให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานและเข้ากับระบบประกันคุณภาพ โดยจัดแบ่งเป็น 3 เล่ม คือ

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

หวังว่าผู้บริหารการศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องจะใช้ประโยชน์จากเอกสารชุดนี้ในการพัฒนาโรงเรียน จนได้รับการประกันคุณภาพ

กรมสุขภาพจิต
เมษายน 2546

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทนำ	1
ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	4
ตารางการอบรมระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	14
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล	15
แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การคัดกรองนักเรียน	39
แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 การส่งเสริมนักเรียน เรื่อง กิจกรรมโฮมรูม	44
แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 การส่งเสริมนักเรียน เรื่อง การประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน	59
แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 การป้องกัน แก้ไขปัญหาและการส่งต่อ	67
แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 การประเมินคุณภาพภายใน มุ่งสู่การประกันคุณภาพ	145
รายชื่อคณะทำงาน	170

บทนำ

ความสำคัญและความเป็นมา

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 ได้กำหนดสาระเกี่ยวกับการศึกษาไว้ใน มาตรา 43 ว่าบุคคลย่อมมีสิทธิเสมอกันในการรับการศึกษาขั้นพื้นฐานไม่น้อยกว่า 12 ปีที่รัฐจะต้องจัดให้ อย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ และมาตรา 81 ระบุว่า รัฐต้องจัดการศึกษาอบรมให้เกิดความรู้คู่คุณธรรมจัดให้มี กฎหมายเกี่ยวกับการศึกษา ปรับปรุงการศึกษาให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม สาระในรัฐธรรมนูญดังกล่าวนำไปสู่การจัดทำพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ซึ่งมีผล บังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 20 สิงหาคม 2542 มีสาระสำคัญที่ส่งผลต่อเด็กนักเรียนเป็นอย่างยิ่งในเฉพาะหมวด 1 มาตราที่ 6 การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่ มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรม วัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างมีความสุขการศึกษายังได้ให้ความสำคัญแก่ผู้เรียนทุกคน โดยยึดหลักว่าทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุดต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาตามธรรมชาติและ เต็มศักยภาพ (มาตรา 22) ข้อ (5) ทั้งนี้การจัดกระบวนการเรียนให้คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้ผู้เรียนรู้จักประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา ให้รู้จักคิดเป็น ทำเป็น รวมทั้งปลูกฝัง คุณธรรม ค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชาอีกทั้งมีการประสานความร่วมมือกับ บิดา มารดา และผู้ปกครองในชุมชนทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพ

ท่ามกลางภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ ความผันผวนทางการเมือง ความผูกร้อนทางวัฒนธรรม ศิลธรรม และความเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ธรรมชาติของวัยรุ่นต้องการการยอมรับ ต้องการหาเอกลักษณ์ของตนเอง มีความอ่อนไหวทางจิตใจ หากรู้ไม่เท่าทันหรือปรับตัวไม่ได้จะเป็นเหตุ ให้เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย จากรายงานสถิติของกรมสุขภาพจิต (2543) พบว่าปัญหาของเยาวชนใน โรงเรียน ร้อยละ 30 ของนักเรียน มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่แสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ เช่น ปัญหาทางอารมณ์ มีอาการซึมเศร้า ท้อแท้ และหาทางออกด้วยการฆ่าตัวตายนอกจากนี้ 1 ใน 10 เท่านั้นที่ได้รับการช่วยเหลือให้เข้าใจปัญหาของตนเอง และสามารถใช้ศักยภาพของตนในการแก้ปัญหา แต่แนวโน้มของเด็กนักเรียนเหล่านี้ จะเป็นปัญหาที่เรื้อรังและรุนแรงเพราะไม่เคยรับการระบุหรือวินิจฉัยว่ามี ปัญหาหรือได้รับการช่วยเหลือจากครูที่ปรึกษาหรือครูประจำชั้นซึ่งอาจเนื่องจากครูขาดประสบการณ์ใน การสังเกต การวินิจฉัยพฤติกรรม รวมทั้งวิธีการช่วยเหลือนักเรียน และจากข้อมูลให้ความรู้แก่นักเรียนมัก ไม่ได้ผล จึงคิดว่ารูปแบบที่เหมาะสมคือ การให้ครูรวมเป็นทีมเพื่อช่วยเหลือเด็ก ให้ครูมองปัญหาเด็กไป ในทางเดียวกันมีแนวคิดในการทำงานร่วมกัน และตระหนักหน้าที่ว่า ครูต้องปกป้องและคุ้มครองศิษย์

กรมสามัญศึกษาเป็นหน่วยงานทางการศึกษาที่รับผิดชอบในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนทุกคน โดยมุ่งหวังว่านักเรียนจะเติบโตอย่างมีคุณภาพ มีภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งปลอดภัยจากอันตรายที่จะเกิดขึ้นรอบด้าน และสามารถดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติจึงได้กำหนดนโยบายให้โรงเรียนมัศึกษาดำเนินงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนขึ้นเพื่อให้ให้นักเรียนทุกคนได้รับการดูแลอย่างทั่วถึงและใกล้ชิด โดยในระยะที่ 1 ปีการศึกษา 2543กรมสามัญศึกษาร่วมกับกรมสุขภาพจิตได้ทดลองการใช้ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนกับโรงเรียนนำร่อง 7 โรงเรียน ในระยะที่ 2 เป็นระยะขยายผลการศึกษา ปีการศึกษา 2544 กรมสามัญศึกษามอบนโยบายให้โรงเรียนมัธยมศึกษาในสังกัดจำนวน 2,669 โรงเรียน ดำเนินการจัดระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนทุกโรงเรียนและมีการติดตามผลในระยะที่ 3 เพื่อให้โรงเรียนพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเข้าสู่มาตรฐานคุณภาพ

กรอบแนวคิดระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

การพัฒนานักเรียนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความสามารถ มีคุณธรรม จริยธรรมและมีวิถีชีวิตที่เป็นสุขตามที่สังคมมุ่งหวังโดยผ่านกระบวนการทางการศึกษานั้น นอกจากจะดำเนินการด้วยการส่งเสริม สนับสนุนนักเรียนแล้วการป้องกันและช่วยเหลือแก้ไขปัญหาต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นกับนักเรียนก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งของการพัฒนาเนื่องจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งด้านการสื่อสารเทคโนโลยีต่างๆ ซึ่งนอกจากจะส่งผลกระทบต่อผู้คนในเชิงบวกแล้ว ในเชิงลบก็มีปรากฏเช่นกันเป็นต้นว่า ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการระบาดของยาเสพติด ปัญหาการแข่งขันในรูปแบบต่างๆปัญหาครอบครัว ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล ความเครียด มีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมหรืออื่นๆ ที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายของทุกคนที่เกี่ยวข้องดังนั้น ภาพความสำเร็จที่เกิดจากการพัฒนานักเรียนให้เติบโตตามความมุ่งหวังนั้นจึงต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย โดยเฉพาะบุคลากรครูทุกคนในโรงเรียน ซึ่งมีครูที่ปรึกษาเป็นหลักในการดำเนินการต่างๆ เพื่อการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างใกล้ชิดด้วยความรักและเมตตาที่มีต่อศิษย์ และภาคภูมิใจในบทบาทที่มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนให้เติบโต งอกงาม เป็นบุคคลที่มีคุณค่าของสังคมต่อไป

บทบาทของครูที่กล่าวมานั้นคงมีไข่เรื่องใหม่ เพราะมีการปฏิบัติกันอย่างสม่ำเสมอและได้ดำเนินการมานานแล้วนับตั้งแต่อดีตจนได้รับการยกย่องให้เป็นปูชนียบุคคล แต่เพื่อให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยโดยเฉพาะการทำงานอย่างมีระบบที่มีกระบวนการทำงาน มีหลักฐานการปฏิบัติ มีเทคนิค วิธีการหรือการใช้เครื่องมือต่างๆ เพื่อการดูแลนักเรียนแล้ว ความสำเร็จของงานย่อมเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ ผลดีย่อมเกิดขึ้นกับทุกคนทั้งทางตรงและทางอ้อมไม่ว่าจะเป็นครูนักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชนหรือสังคม ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนจึงเป็นระบบที่สามารถดำเนินงานเพื่อรับประกันคุณภาพได้ ซึ่งครอบคลุมทั้งด้านปัจจัย ผลผลิต และด้านกระบวนการ

กรมสุขภาพจิตและกรมสามัญศึกษาจึงตระหนักว่า ความสำคัญที่จะต้องมีระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเพื่อให้มีกระบวนการทำงานเป็นระบบมีความชัดเจน มีการประสานความร่วมมือของผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียนรวมทั้งมีวิธีการ กิจกรรม และเครื่องมือต่างๆ ที่มีคุณภาพในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอันจะส่งผลให้ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนประสบความสำเร็จโดยมีแนวคิดหลักในการดำเนินงาน ดังนี้

1) มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ตลอดชีวิตเพียงแต่ใช้เวลาและวิธีการที่แตกต่างกันเนื่องจากแต่ละคนมีความเป็นปัจเจกบุคคล ดังนั้น การยึดนักเรียนเป็นสำคัญในการพัฒนาเพื่อดูแลช่วยเหลือทั้งด้านการป้องกัน แก้ไขปัญหา หรือการส่งเสริม จึงจำเป็นอย่างยิ่ง

2) ความสำเร็จของงาน ต้องอาศัยการมีส่วนร่วม ทั้งการร่วมใจ ร่วมคิด ร่วมทำของทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรโรงเรียนในทุกระดับ ผู้ปกครอง หรือชุมชน

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ความหมาย

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นกระบวนการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างมีขั้นตอน พร้อมด้วยวิธีการและเครื่องมือการทำงานที่ชัดเจน โดยมีครูที่ปรึกษาเป็นบุคลากรในการดำเนินการดังกล่าว และมีการประสานความร่วมมืออย่างใกล้ชิดกับครูที่เกี่ยวข้อง หรือบุคคลภายนอกรวมทั้งการสนับสนุน

การดูแลช่วยเหลือ หมายรวมถึง การส่งเสริม การป้องกัน และการช่วยเหลือแก้ไขปัญหา โดยมีวิธีการและเครื่องมือสำหรับครูที่ปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ในการดำเนินงานพัฒนานักเรียนให้เป็น คนดี คนเก่ง ปลอดภัยจากสารเสพติด และมีความสุขในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้การดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนเป็นไปอย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้โรงเรียน ผู้ปกครอง หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือชุมชน มีการทำงานร่วมกัน โดยผ่านกระบวนการทำงานที่มีระบบพร้อมด้วยเอกสารหลักฐานการปฏิบัติงานสามารถตรวจหรือรับการประเมินได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างทั่วถึงและตรงตามสภาพปัญหา
2. สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนเป็นไปด้วยดีและอบอุ่น
3. นักเรียนรู้จักตนเองและควบคุมตนเองได้
4. นักเรียนมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
5. นักเรียนเรียนรู้้อย่างมีความสุข

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อประสิทธิภาพของการดำเนินงาน

1. ผู้บริหารโรงเรียน รวมทั้งผู้ช่วยผู้บริหารโรงเรียนทุกฝ่ายตระหนักถึงความสำคัญของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน และให้การสนับสนุนการดำเนินงาน หรือร่วมกิจกรรมตามความเหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ
2. ครูทุกคนและผู้เกี่ยวข้องจำเป็นต้องตระหนักในความสำคัญของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีทัศนคติที่ดีต่อนักเรียนและมีความสุขที่จะพัฒนานักเรียนในทุกด้าน
3. คณะกรรมการหรือคณะทำงานทุกคนจะต้องมีการประสานงานอย่างใกล้ชิด และมีการประชุมในแต่ละคณะอย่างสม่ำเสมอตามที่กำหนด

4. ครูที่ปรึกษาเป็นบุคลากรหลักสำคัญในการดำเนินงาน โดยต้องได้รับความร่วมมือจากครูทุกคนในโรงเรียนรวมทั้งการสนับสนุนในเรื่องต่างๆ จากโรงเรียน

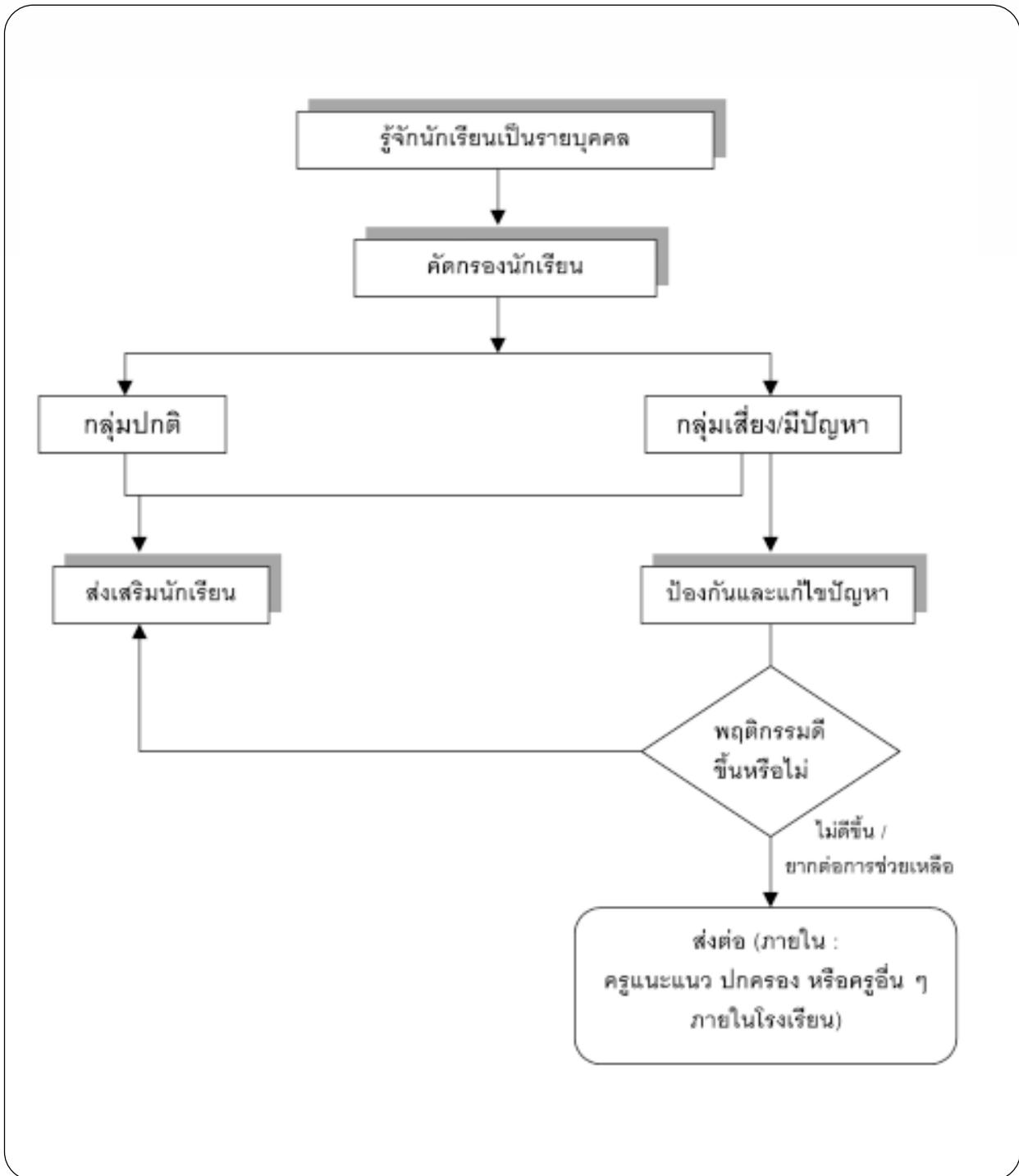
5. การอบรมให้ความรู้และทักษะรวมทั้งการเผยแพร่ข้อมูลความรู้แก่ครูที่ปรึกษาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องในเรื่องที่เอื้อประโยชน์ต่อการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะเรื่องทักษะการปรึกษาเบื้องต้นและแนวทางการแก้ไขปัญหาต่างๆของนักเรียนซึ่งโรงเรียนควรดำเนินการอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

กระบวนการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

กระบวนการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนมีองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ คือ

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

แผนภูมิแสดงกระบวนการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือ
นักเรียนของครูที่ปรึกษา



กระบวนการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่แสดงในแผนภูมิเป็นความรับผิดชอบของครูที่ปรึกษาตลอดกระบวนการโดยมีการประสานความร่วมมือ หรือรับการสนับสนุนจากผู้บริหาร ครูที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งผู้ปกครอง ซึ่งมีวิธีการและเครื่องมือตัวอย่างสรุปได้ดังนี้

กระบวนการดำเนินงาน	วิธีการ	เครื่องมือ
1. การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล 1.1 ด้านความสามารถ - การเรียน - ความสามารถอื่นๆ 1.2 ด้านสุขภาพ - ร่างกาย - จิตใจ/พฤติกรรม 1.3 ด้านครอบครัว - เศรษฐกิจ - การคุ้มครองนักเรียน 1.4 ด้านอื่นๆ	ศึกษาข้อมูลจากการใช้ 1) ระเบียบสะสม 2) แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) หรือ 3) อื่นๆ เช่น - แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q) - แบบสัมภาษณ์นักเรียน - แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน - แบบการเยี่ยมบ้านนักเรียน ฯลฯ	1) ระเบียบสะสม 2) แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) หรือ 3) อื่นๆ เช่น - แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q) - แบบสัมภาษณ์นักเรียน - แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครองและการเยี่ยมบ้านนักเรียน - แบบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพด้วยตนเอง
2. การคัดกรองนักเรียน 2.1 กลุ่มปกติ 2.2 กลุ่มเสี่ยง/มีปัญหา	ดำเนินการต่อไปนี้ 1) วิเคราะห์ข้อมูลจาก 1.1) ระเบียบสะสม 1.2) แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) 1.3 แหล่งข้อมูลอื่นๆ 2) การคัดกรองนักเรียนตามเกณฑ์การคัดกรองของโรงเรียน	1) เกณฑ์การคัดกรองนักเรียน 2) แบบสรุปผลการคัดกรองและช่วยเหลือนักเรียน 3) แบบสรุปผลการคัดกรองนักเรียนเป็นห้องเรียน

กระบวนการดำเนินงาน	วิธีการ	เครื่องมือ
<p>3. การส่งเสริมนักเรียน (สำหรับนักเรียนทุกกลุ่ม)</p>	<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
<p>4. การป้องกันและแก้ไขปัญหานักเรียนกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหา (จำเป็นอย่างมากสำหรับนักเรียนกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหา)</p>	<p>ดำเนินการต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ให้การปรึกษาเบื้องต้น 2) ประสานงานกับครูและผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ เพื่อการจัดกิจกรรมสำหรับการป้องกันและแก้ไขปัญหานักเรียนดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.1) กิจกรรมในห้องเรียน 2.2) กิจกรรมเสริมหลักสูตร 2.3) กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน (Buddy) 2.4) กิจกรรมซ่อมเสริม 2.5) กิจกรรมสื่อสารกับผู้ปกครอง 	<ol style="list-style-type: none"> 1) แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหานักเรียน 5 กิจกรรม 2) แบบบันทึกสรุปการคัดกรองและช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคล 3) แบบบันทึกรายงานผลการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

กระบวนการดำเนินงาน	วิธีการ	เครื่องมือ
<p>5. การส่งต่อ</p> <p>5.1 ส่งต่อภายใน</p> <p>5.2 ส่งต่อภายนอก</p>	<p>ดำเนินการต่อไปนี้</p> <p>1) บันทึกการส่งนักเรียนไปยังครูที่เกี่ยวข้องในการช่วยเหลือนักเรียนต่อไป เช่น ครูแนะแนว ฝ่ายปกครอง ครูประจำวิชา ครูพยาบาล เป็นต้น ซึ่งเป็นการส่งต่อภายใน</p> <p>2) บันทึกการส่งนักเรียนไปยังผู้เชี่ยวชาญ ภายนอกโดยครูแนะแนวหรือฝ่ายปกครองเป็นผู้ดำเนินการซึ่งเป็นการส่งต่อภายนอก</p>	<p>1) แบบบันทึกการส่งต่อของโรงเรียน</p> <p>2) แบบรายงานแจ้งผลการช่วยเหลือนักเรียน</p>

หมายเหตุ โรงเรียนสามารถพิจารณาเลือกใช้วิธีการ และเครื่องมืออื่นๆ นอกเหนือจากที่ระบุเพื่อการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นตามความเหมาะสมของสภาพโรงเรียน

การดำเนินงานของโรงเรียน

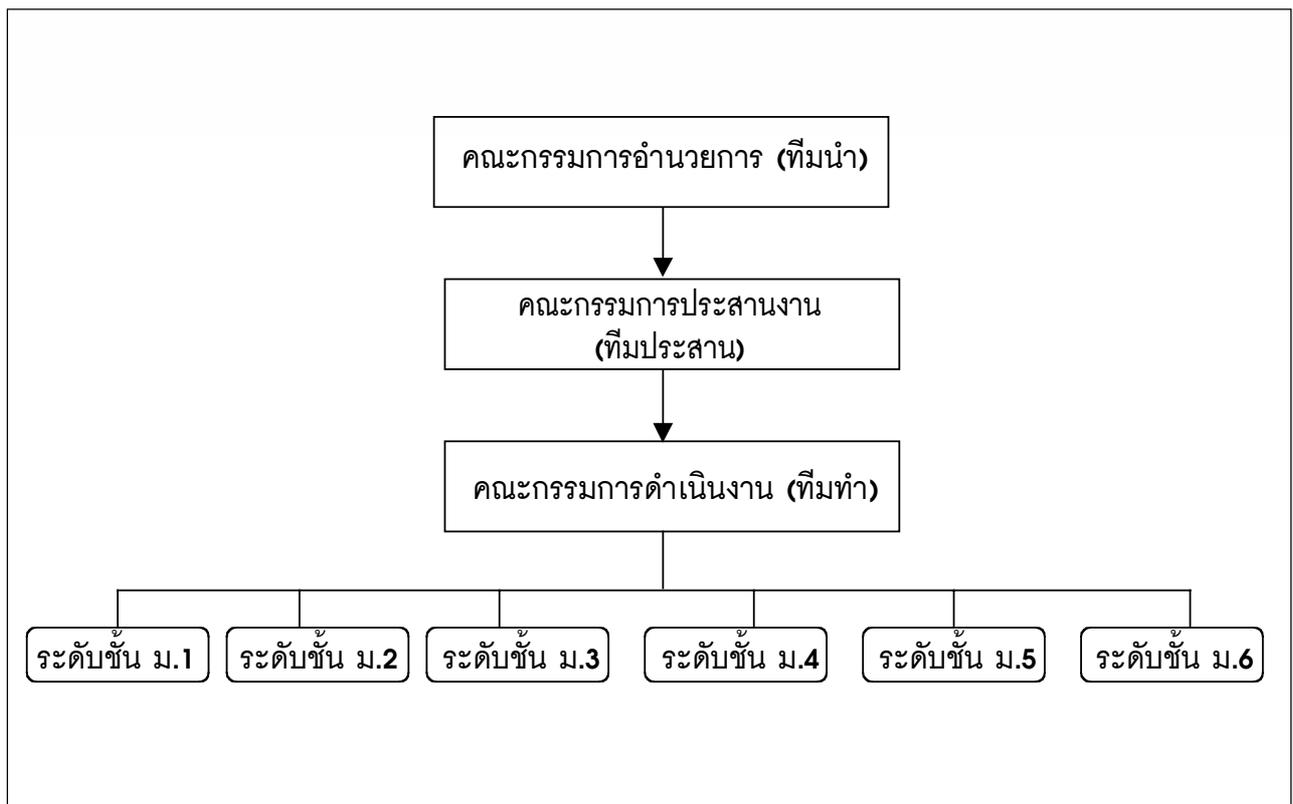
แผนการดำเนินงาน

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 สร้างความตระหนักและความเข้าใจกับบุคลากร กิจกรรมที่ 4 ดำเนินการตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	พฤษภาคม ถึง มีนาคม ปีถัดไป	- คณะกรรมการ ประสานงาน - ครูทุกคนในโรงเรียน
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 ดังมีโครงสร้างบุคลากรตามแผนภูมิในหน้าถัดไป

แผนภูมิแสดงโครงสร้างคณะกรรมการในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน



หมายเหตุ คณะกรรมการดำเนินงานในแต่ละระดับหากมีกลุ่มขนาดใหญ่เกินไปโรงเรียนอาจจะพิจารณาแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้อีกเพื่อความสะดวกและรวดเร็วในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ

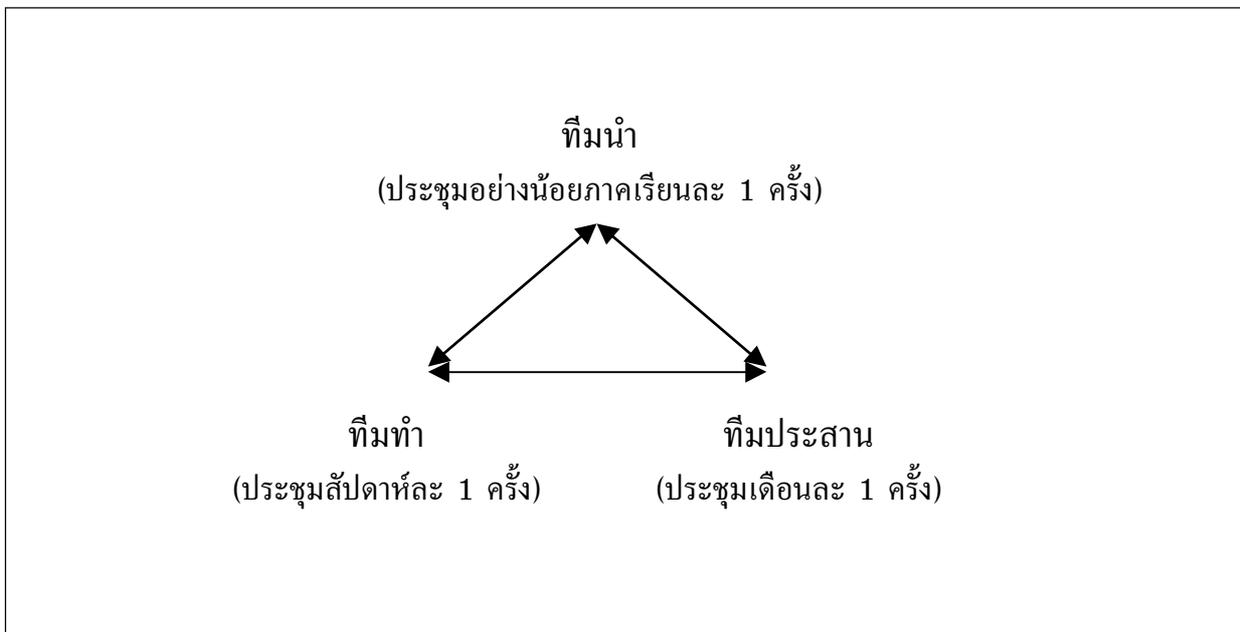
ยุทธศาสตร์ความสำเร็จ

คณะกรรมการระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนทุกคนจำเป็นต้องประสานการทำงานร่วมกัน มีการประชุมด้วยกันบ่อยๆ โดยเฉพาะในแต่ละระดับต้องมีการประชุมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งและกรรมการแต่ละคนต้องมีการทำงานเป็นทีมโดยมีหลักการดังนี้

1. มีการประชุมสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง
2. ทุกคนเข้าร่วมประชุมโดยพร้อมเพรียงกัน และตรงต่อเวลา และอยู่ร่วมประชุมโดยตลอด
3. เลิกประชุมพร้อมกันทุกคนไม่ออกจากที่ประชุมก่อนยุติการประชุม
4. เคารพกฎ กติกา ของที่ประชุมถ้ามีการเปลี่ยนแปลงต้องมีการประชุมตกลงกันก่อน
5. มีความเคารพซึ่งกันและกัน ให้เกียรติกันและมีความภาคภูมิใจในผลงานร่วมกัน

นอกจากนี้คณะกรรมการทุกคนต้องสามารถประสานการทำงานระหว่างกันได้อย่างรวดเร็ว ดังแสดงในแผนภาพ

แผนภาพแสดงการทำงานประสานกัน และร่วมงานเป็นทีมของคณะกรรมการ



บทสรุป

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนมีจุดมุ่งหมายสำคัญที่คุณภาพของนักเรียนให้มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา ความรู้ ความสามารถ ด้านจิตใจ คุณธรรม จริยธรรมและมีชีวิตที่สงบสุข ให้สมกับคำว่า “ เก่ง ดี และมีสุข ” โดยมีบุคลากรทุกคนในโรงเรียนร่วมมือกันดำเนินงานทั้งผู้บริหารและครู และที่สำคัญคือ ความดูแลใส่ใจของครูที่ปรึกษาที่มีให้นักเรียนในความดูแลทุกคนอย่างเต็มกำลังความสามารถด้วยความรัก ความเมตตา และความเข้าใจในนักเรียนแต่ละคนซึ่งมีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาให้นักเรียนให้พร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตอย่างมีคุณภาพรอบด้าน เป็นกำลังสำคัญของสังคมสามารถนำพาความรุ่งเรืองและความสงบสุขสู่ประเทศชาติต่อไป

บทบาทของความเป็นครูในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน จึงมีคุณค่าน่าภาคภูมิใจอย่างยิ่งด้วยเป็นผู้หนึ่งที่มีส่วนร่วมในการสร้างคนให้เป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตวิญญาณให้เกิดขึ้นในโรงเรียนในสังคมประเทศหรือรวมทั้งสังคมโลกด้วยเช่นกัน

ตารางการอบระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

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

พิธีเปิด/ การบรรยายพิเศษ	ระบบการดูแล ช่วยเหลือ	การรู้จักนักเรียน เป็นรายบุคคล • ระเบียบสะสม • การเยี่ยมบ้าน	การคัดกรอง นักเรียน • SDQ • เทคนิคอื่นๆ	การส่งเสริม • Homeroom	
		การป้องกันแก้ไข ปัญหาและการส่งต่อ	การประเมิน เพื่อทบทวน	การ อภิปราย/ ซักถาม และสรุป ผลการ ประชุม	พิธีปิด
	การส่งเสริม • Classroom Meeting (รูปแบบการประชุมผู้ปกครอง)				

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1

เรื่องการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล

(เวลา 90 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายถึงความสำคัญของการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล
2. วิเคราะห์การใช้เครื่องมือในการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล

สาระสำคัญ

การรู้ข้อมูลที่จำเป็นเกี่ยวกับนักเรียนเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ครูที่ปรึกษามีความเข้าใจนักเรียนมากขึ้นซึ่งเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมการป้องกันและแก้ไขปัญหาของนักเรียนได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ ไม่มีการใช้ความรู้สึกเรื่องการค้าเดาโดยเฉพาะในการแก้ไขปัญหาของนักเรียน ซึ่งจะทำให้ไม่เกิดข้อผิดพลาดต่อการช่วยเหลือนักเรียนหรือเกิดได้น้อยที่สุด

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p>ความคิดรวบยอด/ ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (20 นาที)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมประมาณ 3-4 คน เล่าประสบการณ์หรือวิธีการในการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคลให้กลุ่มฟัง 2. ชมวีดิทัศน์ เรื่อง “เตี้ย” 3. ผู้เข้าอบรมและวิทยากรร่วมกันอภิปรายข้อคิดที่ได้จากการชมวีดิทัศน์ และวิทยากรสรุปให้เห็นว่าวิธีการรู้จักนักเรียนมีหลากหลายวิธี เช่น การสังเกต การพูดคุย การสัมภาษณ์ การเยี่ยมบ้าน ฯลฯ 	<ul style="list-style-type: none"> - แผ่นใส - วีดิทัศน์เรื่อง “เตี้ย”
<p>สะท้อนความคิด อภิปราย/ประยุกต์ แนวคิด กลุ่ม 3 - 4 คน (40 นาที)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. แบ่งกลุ่ม 3 -4 คน 5. แจกใบความรู้และใบงานที่ 1 - 2 เรื่อง การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบงานเรื่อง การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล - ใบความรู้ที่ 1 ตัวอย่างระเบียบวาระ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p>ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (30 นาที)</p>	<p>6. ผู้แทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม 7. วิชยากรสรุปแนวทาง/วิธีการในการบันทึก ข้อมูลและการปฏิบัติตนของครูในการ เยี่ยมบ้าน</p>	<p>- ใบความรู้ที่ 2 ตัวอย่างแบบบันทึก การเยี่ยมบ้าน - ใบงานที่ 1 ระเบียบสะสม - ใบงานที่ 2 แบบบันทึก การเยี่ยมบ้าน</p>

ใบงานที่ 1 เรื่องการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล

แบ่งกลุ่ม 3 - 4 คนร่วมกันศึกษาและอภิปรายตามประเด็น ต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ใบความรู้ที่ 1 ตัวอย่างระเบียบสะสม (ของเด็กชายพรชัยประพันธ์พจน์) ใบความรู้ที่ 2 แบบบันทึกการเยี่ยมบ้านและร่วมกันอภิปรายถึงความเหมาะสมของข้อมูล/หัวข้อของระเบียบสะสมและแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านเพื่อนำไปปรับใช้ในโรงเรียนของท่าน
2. ผู้เข้าอบรมแต่ละคนลองบันทึกข้อมูลของนักเรียนในความรับผิดชอบของท่านลงในใบงานที่ 1, 2 โดยให้นึกถึงสภาพข้อมูลจริงที่เคยปฏิบัติมาแล้ว
3. กลุ่มร่วมกันอภิปราย แนวทางการบันทึกข้อมูลลงระเบียบสะสมและแบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน

ใบความรู้ที่ 1
ตัวอย่างระเบียบสะสม



ตราโรงเรียน

ระเบียบสะสม



รูปถ่ายนักเรียน

ชื่อนักเรียน..... เด็กชายพชรชัย ประไพศรีพจน์..... เลขประจำตัว..... 1 2 3 4 5
ปีการศึกษา..... 2542..... ชั้น..... ม.4/3..... เลขที่..... 5..... ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... นางอัมรินทร์ บุญพิทักษ์.....
ปีการศึกษา..... 2542..... ชั้น..... ม.5/6..... เลขที่..... 7..... ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... นางสุพรรณชน อินตา.....
ปีการศึกษา..... 2544..... ชั้น..... ม.6/7..... เลขที่..... 9..... ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... นางกัญชามา วิชานนท์นิมาธิ.....

(เริ่มใช้ระเบียบนี้เมื่อ วันที่.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ..... 2542.....)

ตัวอย่าง

1. ข้อมูลด้านส่วนตัว

ชื่อ-นามสกุล..... เต็มชายพรชัย ปะพงษ์ทรัพย์..... ชื่อเล่น..... เต๋ย..... อายุ..... 16..... ปี
 เกิดวันที่..... 7..... เดือน..... พฤศจิกายน..... พ.ศ. 2527..... เชื้อชาติ..... ไทย..... สัญชาติ..... ไทย..... ศาสนา..... พุทธ.....
 ภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัด..... กรุงเทพมหานคร..... ที่อยู่ปัจจุบัน..... 145/12 ถนนพหลโยธิน 2 แขวงสามยุค.....
 เขตบางขุนเทียน..... กรุงเทพมหานคร..... โทรศัพท์..... 4152245.....
 ปัจจุบันพักอยู่กับ บิดาและมารดา บิดา มารดา อื่นๆ (ระบุ).....
 ลักษณะของที่อยู่ บ้านส่วนตัว บ้านเช่า หอพัก ห้องเช่า อื่นๆ (ระบุ).....
 นักเรียนเดินทางมาโรงเรียนโดย รถประจำทาง เดิน อื่นๆ..... ใช้ระยะเวลาเดินทาง..... 15..... นาที
 นักเรียนได้รับค่าใช้จายจาก..... บิดา..... เป็นเงิน..... 50..... บาท/วัน, เดือน อื่นๆ (ระบุ).....
 ค่าพาหนะเดินทางไปกลับ..... 15..... บาท/วัน ค่าอาหารเช้า-กลางวัน..... บาท/วัน อื่นๆ.....
 เพื่อนในโรงเรียนที่นักเรียนสนิทมากที่สุด ชื่อ-นามสกุล..... เต็มชายสมศักดิ์ ชักดี..... เป็นนักเรียนชั้น..... ม.6..... ห้อง..... 6/4.....
 เพื่อนที่อยู่ใกล้เคียงหรือรู้จักบ้านของนักเรียน ชื่อ-นามสกุล..... เต็มชายเตชฯ สงวรรณวล..... เป็นนักเรียนชั้น..... ม.4..... ห้อง..... 4/1.....

ชั้น	สิ่งที่นักเรียนภาคภูมิใจในตนเอง	สิ่งที่นักเรียนอยากปรับปรุงแก้ไข	สิ่งที่นักเรียนต้องการให้โรงเรียน/ครู ช่วยเหลือ
ม.4	เล่นฟุตบอลเก่ง	นอนตื่นสาย	ส่งเสริมให้เล่นกีฬาโรงเรียน
ม.5	เป็นหน้ากีฬาโรงเรียน (ฟุตบอล)	ไม่กล้าพูดกับพ่อ	ส่งเสริมให้เล่นกีฬา ระดับจังหวัด
ม.6	เป็นหน้ากีฬาโรงเรียน (ฟุตบอล)	อยากขยันเรียนให้มากกว่านี้	อยากให้เอาวิชาช่วยสอนพิเศษ เพื่อสอนเรียนต่อ

ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง

วัน/เดือน/ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

ตัวอย่าง

2. ข้อมูลด้านครอบครัว

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

ผู้มีหน้าที่เป็นผู้ปกครอง คือ บิดา มารดา ผู้อื่นซึ่งเกี่ยวข้องกันดังนี้.....
 ที่อยู่ผู้ปกครอง..... 145/2 ต.พฤษภาคม 2 แขวงท่าบ่อใหญ่ โทรศัพท..... 4152245

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

ภระห์สินของครอบครัว มี ไม่มี

ครอบครัวของนักเรียนมีสมาชิกทั้งหมด.....⁴.....คน ประกอบด้วย..... บิดา มารดา และน้องสาว.....

นักเรียนมีพี่น้องร่วมบิดาเดียวกัน.....².....คน ต่างบิดา.....-.....คน ต่างมารดา.....-.....คน
 โดยมีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกันเรียงลำดับดังนี้

ชื่อ-นามสกุล	อายุ (ปี)	การศึกษา	อาชีพ/ตำแหน่ง	รายได้/เดือน	สถานศึกษาหรือที่ทำงาน	สถานภาพ
1. นายพรชัย ประพันธ์พันธ์	16	ม.6	นักเรียน	-	ร.ร.รัตนโกสินทร์	โสด
2. น.ส.ชัชฎา	12	ม.1	นักเรียน	-	ร.ร.รัตนโกสินทร์	โสด
3.						
4.						
5.						

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

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

บุคคลในครอบครัวมีการใช้สารเสพติด ไม่มี

มี เกี่ยวข้องเป็น....กับนักเรียน ประเภทสารเสพติดที่ใช้คือ

บุหรี่ สุรา ยาบ้า อื่นๆ ระบุ.....

ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง

วัน เดือน ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

ตัวอย่าง

3. ข้อมูลด้านความสามารถ

3.1 ผลการเรียนรู้

ก. โรงเรียนที่เคยศึกษา

จบชั้น	จากโรงเรียน	จังหวัด	ผลการเรียนเฉลี่ย
ม.3	ร.ร.บางขุนเทียนศึกษา	กรุงเทพฯ	
ม.	ร.ร.วัดนโกสินทร์สมโภช	"	2.8
ม.			

ข. โรงเรียนที่ศึกษาในปัจจุบัน (ให้นำผลการเรียนจากสมุดพกประจำตัวนักเรียนมาใส่ในหัวข้อนี้)

ค. เจตคติต่อวิชาเรียน

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

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

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

ตัวอย่าง

3.2 ความสามารถอื่นๆ

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

3.3 รางวัล/ทุนการศึกษา

ปีการศึกษา	รางวัล	ทุนการศึกษา
2544	นักกีฬายอดเยี่ยม	

ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง

วัน เดือน ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

ตัวอย่าง

4. ข้อมูลด้านสุขภาพ

นักเรียนมีเลือดหมู่.....ไอ.....มีตำหนิที่เห็นชัดเจนคือ.....ไฟที่ขมุก.....สีผิว.....ตา-แดง.....
 โรคประจำตัวที่เป็น.....หอบหืด.....วิธีแก้ไขเมื่อเกิดอาการคือ.....นั่งพัก.....
 โรคภูมิแพ้ที่เป็นคือ.....แพ้อากาศ.....แพ้ยา.....ยาที่ใช้ประจำ.....ยาแก้หอบหืด.....
 นักเรียนมีสายตา ปกติ สายตาสั้น สายตาเอียง อื่นๆ ระบุ.....
 นักเรียนสวมแว่นตา ใช่ ไม่ใช่
 นักเรียนมีความบกพร่องทางการได้ยิน มี ไม่มี
 นักเรียนมีความบกพร่องทางร่างกาย มี ไม่มี
 เคยป่วยหนักหรือเคยประสบอุบัติเหตุขั้นร้ายแรงถึงขั้นเข้าโรงพยาบาล ดังนี้.....เมื่อ พ.ศ.....
 บันทึกการเจริญเติบโตของร่างกาย (ให้บันทึกภาคเรียนละ 1 ครั้ง)

ชั้นเรียน	น้ำหนัก	ส่วนสูง	แปลผล	หมายเหตุ
ชั้น..... ภาคเรียนที่ 1				
	ภาคเรียนที่ 2			
ชั้น..... ภาคเรียนที่ 1				
	ภาคเรียนที่ 2			
ชั้น..... ภาคเรียนที่ 1				
	ภาคเรียนที่ 2			

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

นักเรียนคิดว่าตนเองเป็นคน

- วิดกกังวล ป่อย่างวาง เครียด มีอารมณ์ขัน ซึมเศร้า ร่าเริง
 ท้อแท้ ขาดกำลังใจ มีกำลังใจ มองโลกตามความเป็นจริง
 ลึนหวัง มีเป้าหมาย เหนง ก้าวร้าว ยึดหยุ่น ยึดแน่นแจ่มใส
 ควบคุมตนเองได้ ว้าเหว่ อื่นๆ โปรดระบุ.....

เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นนักเรียนมักจะ

- เก็บไว้คนเดียว ปรึกษาเพื่อน แก้ปัญหาด้วยตนเอง ปรึกษาครู-อาจารย์
 ปรึกษาบิดามารดา/ผู้ปกครอง อื่นๆ โปรดระบุ.....

นักเรียนมีคุณลักษณะด้าน

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

ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง

วัน เดือน ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

ตัวอย่าง

5. ข้อมูลด้านการวางแผนการศึกษาและอาชีพ

แบบบันทึกการวางแผนการศึกษาและอาชีพ ชั้น ม.....4.....

นักเรียนประเมินตนเองในด้านต่างๆ ดังนี้

- | | | | |
|---------------------|----------------------------|-----------------------|-------------|
| - ด้านสุขภาพ..... | ปกติ | - ด้านเศรษฐกิจ..... | ปกติ |
| - ด้านการเรียน..... | ปกติ | - ด้านความสามารถ..... | มี |
| - ด้านความสนใจ..... | กีฬา | - ด้านบุคลิกภาพ..... | กล้าแสดงออก |
| - ด้านอื่นๆ | เก็บตกเป็นบางสิ่ง (กลัวพอ) | | |

นักเรียนมีความสนใจในอาชีพต่างๆ ดังต่อไปนี้ (เรียงจากมากไปหาน้อย) 1)...นักกีฬา... 2)...นักดนตรี... 3)...ครูสอน
ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้..... ไม่เห็นด้วย

และต้องการเลือกสถานศึกษาต่อดังนี้ อันดับ 1)...สุวิทย์วิทยาลัย... อันดับ 2)...มศว. (พณิชยการ)... อันดับ 3)...วิทยาลัยสงฆ์...
ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้..... เห็นด้วยเป็นบางสิ่ง

แบบบันทึกการวางแผนการศึกษาและอาชีพ ชั้น ม.....

นักเรียนประเมินตนเองในด้านต่างๆ ดังนี้

- | | | | |
|---------------------|---------|-----------------------|-------------|
| - ด้านสุขภาพ..... | ปกติ | - ด้านเศรษฐกิจ..... | ปกติ |
| - ด้านการเรียน..... | พอสมควร | - ด้านความสามารถ..... | มี |
| - ด้านความสนใจ..... | กีฬา | - ด้านบุคลิกภาพ..... | กล้าแสดงออก |
| - ด้านอื่นๆ | - | | |

นักเรียนมีความสนใจในอาชีพต่างๆ ดังต่อไปนี้ (เรียงจากมากไปหาน้อย) 1)...นักฟุตบอล... 2)..... 3).....
ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้..... ไม่เห็นด้วย

และต้องการเลือกสถานศึกษาต่อดังนี้ อันดับ 1)...ศุภศาสตร์ (พณิชยการ)... อันดับ 2)..... อันดับ 3).....
ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้..... เห็นด้วยเป็นบางสิ่ง

แบบบันทึกการวางแผนการศึกษาและอาชีพ ชั้น ม.....

นักเรียนประเมินตนเองในด้านต่างๆ ดังนี้

- | | | | |
|---------------------|---------|-----------------------|-------------|
| - ด้านสุขภาพ..... | ปกติ | - ด้านเศรษฐกิจ..... | ปกติ |
| - ด้านการเรียน..... | พอสมควร | - ด้านความสามารถ..... | มี |
| - ด้านความสนใจ..... | กีฬา | - ด้านบุคลิกภาพ..... | กล้าแสดงออก |
| - ด้านอื่นๆ | - | | |

นักเรียนมีความสนใจในอาชีพต่างๆ ดังต่อไปนี้ (เรียงจากมากไปหาน้อย) 1)...นักฟุตบอล... 2)..... 3).....
ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้..... ไม่เห็นด้วย

และต้องการเลือกสถานศึกษาต่อดังนี้ อันดับ 1)...ศุภศาสตร์ (พณิชยการ)... อันดับ 2)..... อันดับ 3).....
ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้..... เห็นด้วยเป็นบางสิ่ง

ตัวอย่าง

6. แผนที่แสดงการเดินทางจากโรงเรียนไปบ้าน

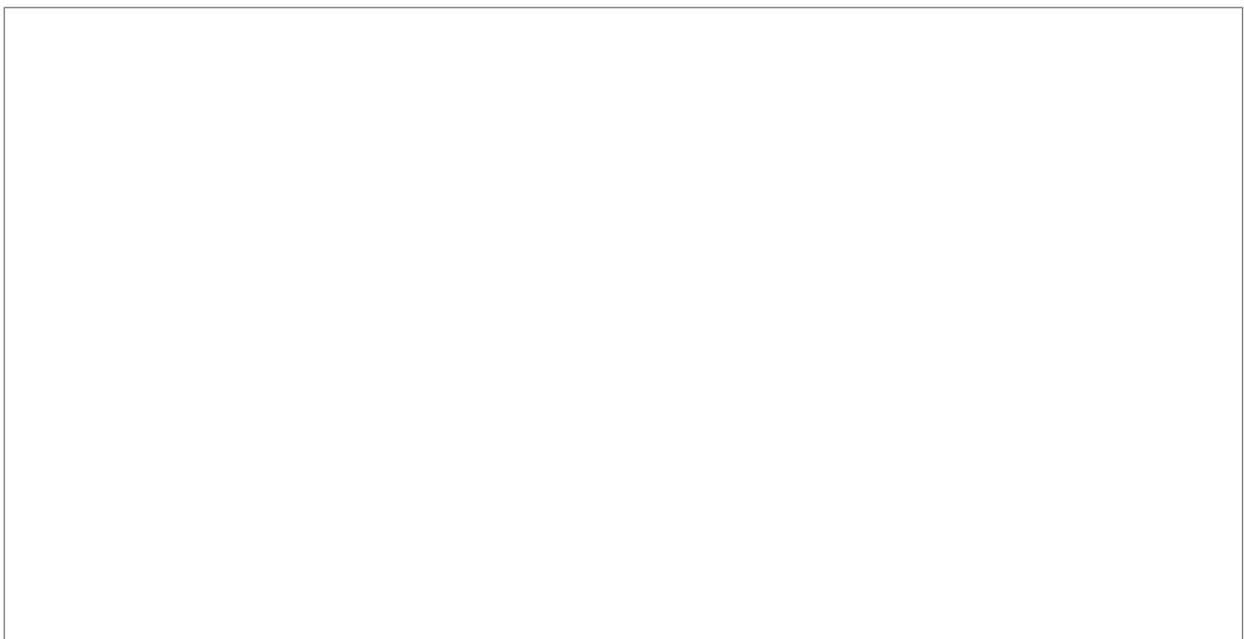
ชื่อ - สกุล.....

ที่อยู่.....โทรศัพท์.....

ให้นักเรียนเขียนแผนที่แสดงการเดินทางจากโรงเรียนไปบ้าน



ให้นักเรียนบรรยายรายละเอียดในการเดินทางจากโรงเรียนไปบ้านด้วย



ใบความรู้ที่ 2

แบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน

ชื่อ (ด.ช., ด.ญ., นาย, น.ส.).....^{พชช}.....นามสกุล.....^{ปชช}.....ชั้น ม. 6/7.....

ชื่อผู้ปกครอง (นาย, นาง, น.ส.).....^{ชชช}.....นามสกุล.....^{ปชช}.....

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

แขวง.....^{สชช}.....เขต.....^{ชชช}.....จังหวัด.....^{ปชช}.....รหัสไปรษณีย์ 10170.....

ผู้ปกครองเกี่ยวข้องกับนักเรียนเป็น บิดา มารดา
 อื่นๆ (โปรดระบุ).....

การเดินทางไปเยี่ยมบ้านเดินทางโดย รถส่วนตัว รถโรงเรียน
 รถประจำทาง เดินเท้า
 อื่นๆ

สถานที่อยู่อาศัย 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

นักเรียนอาศัยอยู่กับบิดามารดา บิดามีอาชีพรับจ้าง แม่เป็นแม่บ้าน มีน้องสาวอายุ 12 ปี 1 คน ไม่พบบิดาพบแต่มารดา มารดาเล่าให้ฟังว่า ไม่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ รายได้ของครอบครัวเพียงพอ แต่ครอบครัวค่อนข้างตึงเครียด สงสารลูกชายที่พ่อคาดหวังมาก แต่ลูกมักรำคาญเวลาพ่อสอนหรือตักเตือน อยากจะช่วยเหลือ แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร

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

มูลเหตุของการเยี่ยมบ้าน..... เยี่ยมตามปกติ
.....
.....

พฤติกรรมนักเรียนเมื่ออยู่ที่บ้าน
พฤติกรรมที่ดี -
.....
.....

พฤติกรรมที่ต้องปรับปรุง เวลามีปัญหา ไม่ค่อยปรึกษาผู้ปกครองไม่กล้าพูด
.....
.....

ปัญหา/แนวทางการแก้ปัญหาร่วมกันระหว่างครูที่ปรึกษากับผู้ปกครอง
..... แนะนำให้ผู้ปกครองมีเวลาพูดคุย กับนักเรียนแสดงความรักความสนใจนักเรียนเพื่อให้
นักเรียนกล้าพูดคุย
.....
.....

สิ่งที่นักเรียนควรพัฒนา แนะนำให้นักเรียนกล้าที่จะปรึกษากับผู้ปกครอง
เวลามีปัญหาไม่สนใจ
.....
.....

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้ปกครอง

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้เยี่ยมบ้าน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ 1.1
เรื่อง การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล



ตราโรงเรียน

ระเบียบสะสม



รูปถ่ายนักเรียน

ชื่อนักเรียน..... เด็กชายพชรชัย ประไพศรีพงษ์..... เลขประจำตัว..... 1 2 3 4 5
ปีการศึกษา..... 2542..... ชั้น..... ม.4/3..... เลขที่..... 5..... ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... นางอัมรินทร์ บุญพิทักษ์.....
ปีการศึกษา..... 2542..... ชั้น..... ม.5/6..... เลขที่..... 7..... ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... นางสุพรรณชน อินตา.....
ปีการศึกษา..... 2544..... ชั้น..... ม.6/7..... เลขที่..... 9..... ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... นางกัญชามา วิชาชนันนิมาธิข

(เริ่มใช้ระเบียบนี้เมื่อ วันที่.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ..... 2542.....)

ตัวอย่าง

1. ข้อมูลด้านส่วนตัว

ชื่อ-นามสกุล.....ชื่อเล่น.....อายุ.....ปี
เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เชื้อชาติ.....สัญชาติ.....ศาสนา.....
ภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัด.....ที่อยู่ปัจจุบัน.....
.....โทรศัพท์.....
ปัจจุบันพักอยู่กับ บิดาและมารดา บิดา มารดา อื่นๆ (ระบุ).....
ลักษณะของที่อยู่ บ้านส่วนตัว บ้านเช่า หอพัก ห้องเช่า อื่นๆ (ระบุ).....
นักเรียนเดินทางมาโรงเรียนโดย รถประจำทาง เดิน อื่นๆ.....ใช้ระยะเวลาเดินทาง.....นาที
นักเรียนได้รับค่าใช้จ่าจายจาก.....เป็นเงิน.....บาท/วัน, เดือน อื่นๆ (ระบุ).....
 ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับ.....บาท/วัน ค่าอาหารเช้า-กลางวัน.....บาท/วัน อื่นๆ.....
เพื่อนในโรงเรียนที่นักเรียนสนิทมากที่สุด ชื่อ-นามสกุล.....เป็นนักเรียนชั้น.....ห้อง.....
เพื่อนที่อยู่ใกล้เคียงหรือรู้จักบ้านของนักเรียน ชื่อ-นามสกุล.....เป็นนักเรียนชั้น.....ห้อง.....

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

ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง

วัน/เดือน/ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

ตัวอย่าง

2. ข้อมูลด้านครอบครัว

ชื่อ-นามสกุล	อายุ (ปี)	การศึกษา	อาชีพ	รายได้/เดือน	ที่อยู่หรือที่ทำงาน	โทรศัพท์

ผู้มีหน้าที่เป็นผู้ปกครอง คือ บิดา มารดา ผู้อื่นซึ่งเกี่ยวข้องกันดังนี้.....

ที่อยู่ผู้ปกครอง.....โทรศัพท์.....

ปัจจุบันบิดามารดาของนักเรียน อยู่ด้วยกัน หย่าร้าง แยกกันอยู่เพราะ.....

บิดาถึงแก่กรรม มารดาถึงแก่กรรม อื่นๆ ระบุ.....

ภาระหนี้สินของครอบครัว มี ไม่มี

ครอบครัวของนักเรียนมีสมาชิกทั้งหมด.....คน ประกอบด้วย.....คน

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 ขัดแย้งทะเลาะกันบางครั้ง

ขัดแย้งทะเลาะกันบ่อยครั้ง ขัดแย้งและทำร้ายร่างกายบางครั้ง

ขัดแย้งและทำร้ายร่างกายบ่อยครั้ง อื่นๆ ระบุ.....

บุคคลในครอบครัวมีการใช้สารเสพติด ไม่มี

มี เกี่ยวข้องเป็น....กับนักเรียน ประเภทสารเสพติดที่ใช้คือ

บุหรี่ สุรา ยาบ้า อื่นๆ ระบุ.....

ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง

วัน เดือน ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

ตัวอย่าง

3. ข้อมูลด้านความสามารถ

3.1 ผลการเรียนรู้

ก. โรงเรียนที่เคยศึกษา

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

ข. โรงเรียนที่ศึกษาในปัจจุบัน (ให้นำผลการเรียนจากสมุดพกประจำตัวนักเรียนมาใส่ในหัวข้อนี้)

ค. เจตคติต่อวิชาเรียน

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

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

ง. วิชาที่เรียนได้ดี

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

ตัวอย่าง

3.2 ความสามารถอื่นๆ

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

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

3.3 รางวัล/ทุนการศึกษา

ปีการศึกษา	รางวัล	ทุนการศึกษา

ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง

วัน เดือน ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

ตัวอย่าง

4. ข้อมูลด้านสุขภาพ

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

ชั้นเรียน	น้ำหนัก	ส่วนสูง	แปลผล	หมายเหตุ
ชั้น..... ภาคเรียนที่ 1				
	ภาคเรียนที่ 2			
ชั้น..... ภาคเรียนที่ 1				
	ภาคเรียนที่ 2			
ชั้น..... ภาคเรียนที่ 1				
	ภาคเรียนที่ 2			

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

นักเรียนคิดว่าตนเองเป็นคน

- วิดกกังวล ปล่อยวาง เครียด มีอารมณ์ขัน ซึมเศร้า ร่าเริง
 ท้อแท้ ขาดกำลังใจ มีกำลังใจ มองโลกตามความเป็นจริง
 ลึนหวัง มีเป้าหมาย เหนง ก้าวร้าว ยึดหยุ่น ยิ้มแย้มแจ่มใส
 ควบคุมตนเองได้ ว้าเหว่ อื่นๆ โปรดระบุ.....

เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นนักเรียนมักจะ

- เก็บไว้คนเดียว ปรึกษาเพื่อน แก้ปัญหาด้วยตนเอง ปรึกษาครู-อาจารย์
 ปรึกษาบิดามารดา/ผู้ปกครอง อื่นๆ โปรดระบุ.....

นักเรียนมีคุณลักษณะด้าน

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

ข้อมูลเพิ่มเติม/เปลี่ยนแปลง

วัน เดือน ปี	ข้อมูล	หมายเหตุ

ตัวอย่าง

5. ข้อมูลด้านการวางแผนการศึกษาและอาชีพ

แบบบันทึกการวางแผนการศึกษาและอาชีพ ชั้น ม.....

นักเรียนประเมินตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

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

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

ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้.....

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

ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้.....

แบบบันทึกการวางแผนการศึกษาและอาชีพ ชั้น ม.....

นักเรียนประเมินตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

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

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

ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้.....

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

ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้.....

แบบบันทึกการวางแผนการศึกษาและอาชีพ ชั้น ม.....

นักเรียนประเมินตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

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

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

ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้.....

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

ซึ่งผู้ปกครองมีความคิดเห็นดังนี้.....

ตัวอย่าง

6. แผนที่แสดงการเดินทางจากโรงเรียนไปบ้าน

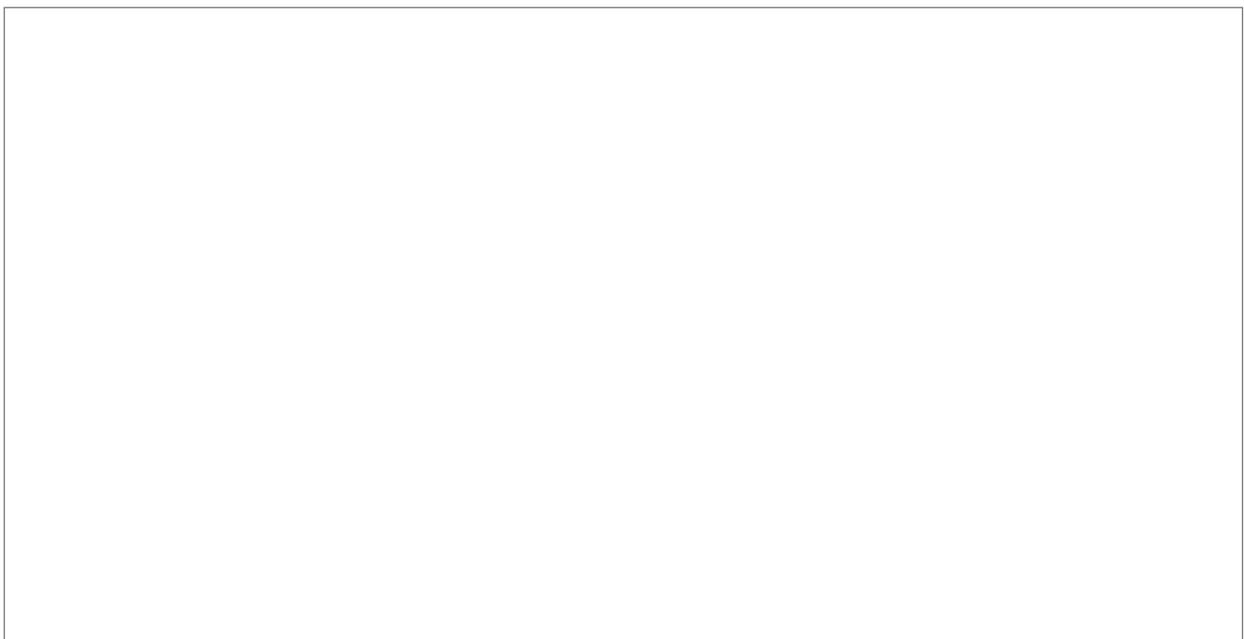
ชื่อ - สกุล.....

ที่อยู่.....โทรศัพท์.....

ให้นักเรียนเขียนแผนที่แสดงการเดินทางจากโรงเรียนไปบ้าน



ให้นักเรียนบรรยายรายละเอียดในการเดินทางจากโรงเรียนไปบ้านด้วย



ใบงาน 1.2

แบบประเมินตนเอง (SDQ) (ฉบับนักเรียนประเมินตนเอง)

(ด้านหน้า)

ชื่อ-สกุล (ต.ช./ต.ญ.)..... ต.ช.เตี้ย..... ชั้น ป...../..... เลขที่.....
 วัน/เดือน/ปีเกิด..... 7 พฤศจิกายน 2533..... เพศ ชาย หญิง

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ในช่องท้ายหัวข้อให้ครบทุกข้อ กรุณาตอบให้ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในช่วง 6 เดือน

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

เธอมีอย่างอื่นที่จะบอกอีกหรือไม่.....

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

ใบงานที่ 2

เรื่อง การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล แบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน

ชื่อ (ค.ช.,ค.ญ.,นาย,น.ส.) นามสกุล ชั้น ม.

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

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

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

ผู้ปกครองเกี่ยวข้องกับนักเรียนเป็น บิดา มารดา
 อื่นๆ (โปรดระบุ).....

การเดินทางไปเยี่ยมบ้านเดินทางโดย รถส่วนตัว รถโรงเรียน
 รถประจำทาง เดินเท้า
 อื่นๆ

สถานที่อยู่อาศัย 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/แนวทางการแก้ปัญหาร่วมกันระหว่างครูที่ปรึกษากับผู้ปกครอง

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

สิ่งที่นักเรียนควรพัฒนา

.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ปกครอง

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้เยี่ยมบ้าน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2

เรื่อง การคัดกรอง

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

- ให้ความรู้และทักษะในการคัดกรองนักเรียน
- วิเคราะห์การใช้เครื่องมือในการคัดกรองปัญหานักเรียน

สาระสำคัญ

การคัดกรองนักเรียนเพื่อจัดเป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มที่ต้องช่วยเหลือนั้น ครูที่ปรึกษาสามารถวิเคราะห์ข้อมูลจากระเบียบสละสม เครื่องมือคัดกรองต่างๆ เช่น แบบวัดความเครียด แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ แบบประพฤตินักเรียน (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) (แบบวัดความเครียดสวนปรุง)
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	บรรยายเรื่องการคัดกรองปัญหานักเรียน	แผ่นใส/ใบความรู้
สะท้อนความคิดอภิปราย/ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3-4 คน (30 นาที)	3. แบ่งกลุ่ม 3-4 คน 4. แจกใบงาน	ใบงาน : แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน (SDQ)
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	5. ผู้นำกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่มและการประมวลข้อมูลด้านอื่นๆ มาประกอบการจัดกลุ่มนักเรียน 6. แนะนำแบบคัดกรองอื่นๆ 7. วิทยากรสรุป	- แบบคัดกรองยาเสพติด - แบบประเมินความ

แบบวัดความเครียดสวนปรุง

ให้คุณอ่านข้อความคำถามต่อไปนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้น ให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ตรงช่องตามที่คุณประเมินโดย

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

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
1.	กลัวทำงานผิดพลาด					
2.	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3.	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4.	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำเสียและดิน					
5.	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6.	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7.	ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากความตึงเครียด					
8.	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9.	ปวดหลัง					
10.	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11.	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12.	รู้สึกวิตกกังวล					
13.	รู้สึกคับข้องใจ					
14.	รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15.	รู้สึกเศร้า					
16.	ความจำไม่ดี					
17.	รู้สึกสับสน					
18.	ตั้งสมาธิลำบาก					
19.	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20.	เป็นหวัดบ่อย					

การแปลผลแบบวัดความเครียดสรุป

มีคะแนนไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งเป็น 4 ระดับ

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

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด ดังนี้

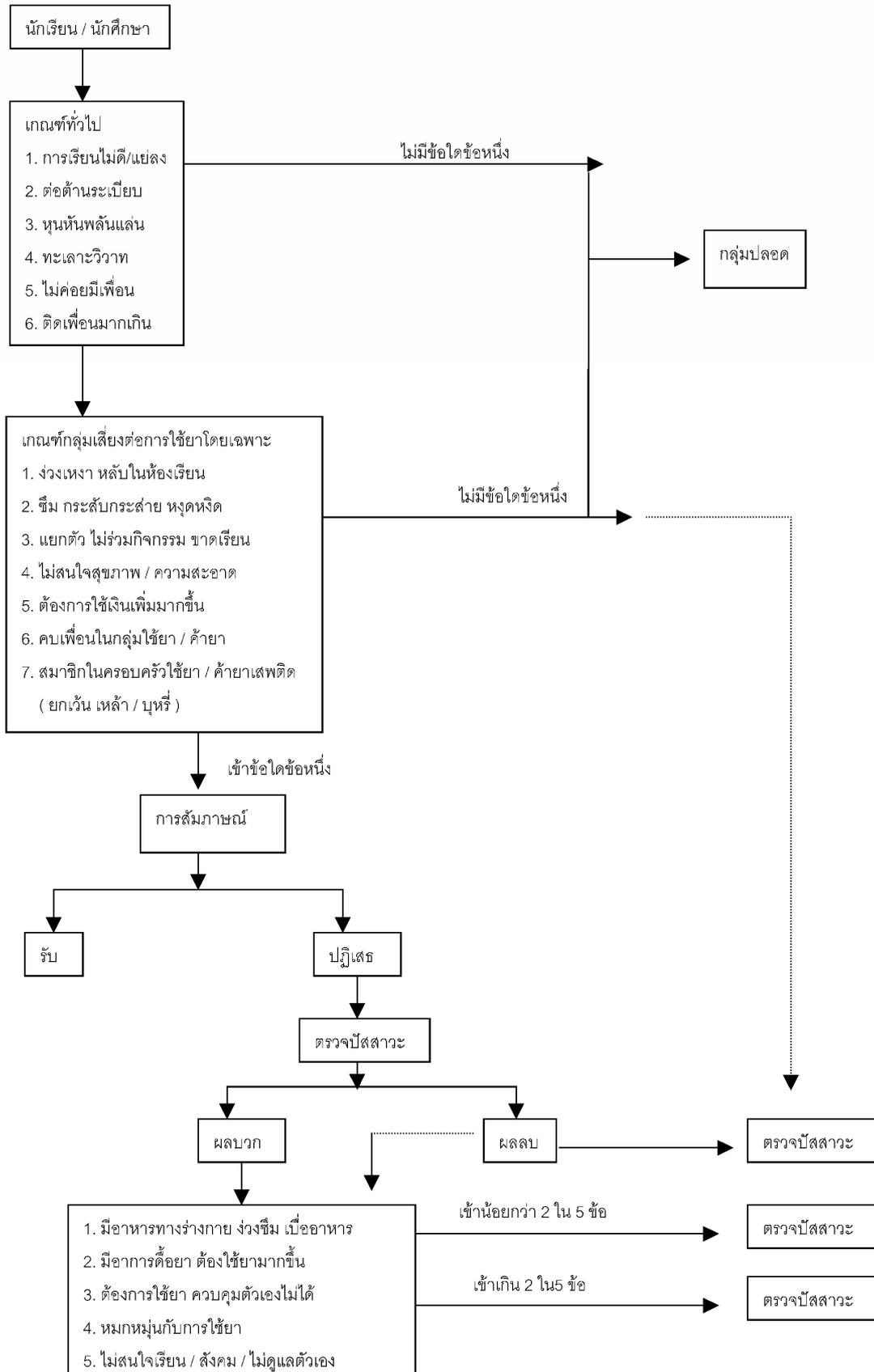
1. คะแนน 0 - 23 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับน้อย (mild stress) หมายถึงความเครียดขนาดเล็ก น้อยๆ และหายไประยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย
2. คะแนน 24 - 41 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) หมายถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น
3. คะแนน 42 - 61 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับสูง (high stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้
4. คะแนน 62 คะแนนขึ้นไป ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้

การคัดกรองนักเรียน (ด้านครอบครัวและสิ่งแวดล้อม)

1 หมายถึงปกติ 2 หมายถึงเสี่ยง 3 หมายถึง กลุ่มช่วยเหลือ

หัวข้อประเมิน (ด้านครอบครัวและสิ่งแวดล้อม)	คะแนน	หมายเหตุ
<p>ด้านครอบครัว</p> <ul style="list-style-type: none"> - อยู่กับครอบครัวซึ่งเอาใจใส่ดูแลอย่างดี/ครอบครัวอบอุ่น - มีปัญหาภายในครอบครัวบ้างเล็กน้อย/สมาชิกในครอบครัวไม่มีความผูกพัน - มีปัญหาครอบครัวรุนแรง (หย่าร้าง แยกกันอยู่ ชัดแย้งระหว่างสมาชิกในครอบครัว) 		
<p>ฐานะครอบครัว</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีฐานะมั่นคงหรือไม่มีปัญหาเดือนร้อนทางการเงิน - มีปัญหาทางการเงินบ้าง/ต้องยืมเงิน กู้เงินบางครั้ง - มีปัญหาทางการเงินมาก/รายได้ไม่พอกับรายจ่าย/มีหนี้สินมาก 		
<p>ที่อยู่อาศัย</p> <ul style="list-style-type: none"> - อยู่กับครอบครัว/ญาติ/มีผู้ปกครองดูแล/หอพักที่มีการดูแลเข้มงวด/แยกเพศ - อยู่บ้านคนเดียว/อยู่หอพักรวม/ดูแลไม่เข้มงวด - ไม่มีที่อยู่แน่นอน/อาศัยอยู่กับเพื่อนไปเรื่อย ๆ/หอพักที่มีการมั่วสุม 		
<p>สภาพแวดล้อม</p> <ul style="list-style-type: none"> - อยู่ในชุมชนที่ดี/ไม่มีแหล่งยาเสพติด - อยู่ในชุมชนที่มีปัญหาภายในชุมชนเล็กน้อย/เริ่มมียาเสพติดแพร่ระบาด - ชุมชนแออัดที่มีปัญหาภายในชุมชนมาก/ชุมชนเป็นแหล่งยาเสพติด 		
<p>การคบเพื่อน</p> <ul style="list-style-type: none"> - คบกลุ่มเพื่อนที่ดี/เรียนดี/กิจกรรมดี - ไม่ค่อยมีเพื่อน/คบเพื่อนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง/คบเพื่อนส่อทางชู้สาว - แยกตัวเอง/มั่วสุมทางเพศ/อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ติดยาเสพติด หรือมีปัญหามาก 		

กระบวนการคัดกรองปัญหาเสพติด



แผนการจัดกิจกรรมที่ 3

เรื่อง กิจกรรมโฮมรูม

(เวลา 90 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้

อธิบายความสำคัญ และแนวทางในการจัดกิจกรรมโฮมรูม

สาระสำคัญ

กิจกรรมโฮมรูมเป็นการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมนักเรียนเป็นกลุ่มโดยจัดบรรยากาศในห้องเรียนหรือนอกห้องเรียนให้เป็นเสมือนบ้านหลังที่ 2 ที่มีครูที่ปรึกษาและนักเรียนเป็นตั้งสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน และมีการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในด้านต่างๆ เช่น การรู้จักตนเองของนักเรียน การรู้จักผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม มีทักษะการตัดสินใจ การปรับตัว ฯลฯ จะช่วยให้ครูที่ปรึกษารู้จักนักเรียนมากขึ้น สามารถพัฒนาส่งเสริมนักเรียนตามความถนัด ความสนใจ และความสามารถ และป้องกันปัญหานักเรียนได้อีกด้วย

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	1. วิทยากรสุ่มถามสมาชิก 2-3 คนว่า โรงเรียนของท่านมีการจัดกิจกรรมโฮมรูมหรือไม่ จัดอย่างไร	
ความคิดรวบยอดกลุ่ม ใหญ่ (15 นาที)	2. วิทยากรบรรยายความสำคัญและแนวทางในการจัดกิจกรรมโฮมรูม เล่าถึงประสบการณ์ในการดำเนินการ และปัญหาอุปสรรค ตลอดจนการสรุป รายงานการติดตามประเมินผล	- แผ่นใส - แบบบันทึกกิจกรรมโฮมรูม - แบบสำรวจความคิดเห็น ของนักเรียน
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (60 นาที)	3. สาธิตการจัดกิจกรรมโฮมรูม - กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย - กิจกรรมสำรวจตนเอง - กิจกรรมพัฒนาศักยภาพนักเรียน	อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม ใบงาน
ความคิดรวบยอด (10 นาที)	4. อภิปรายซักถามถึง การนำไปใช้ในโรงเรียนตอบข้อซักถาม	

Home Room

ความหมาย

เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียน เพื่อให้
นักเรียนได้ปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมทั้งในและนอกโรงเรียน

วัตถุประสงค์

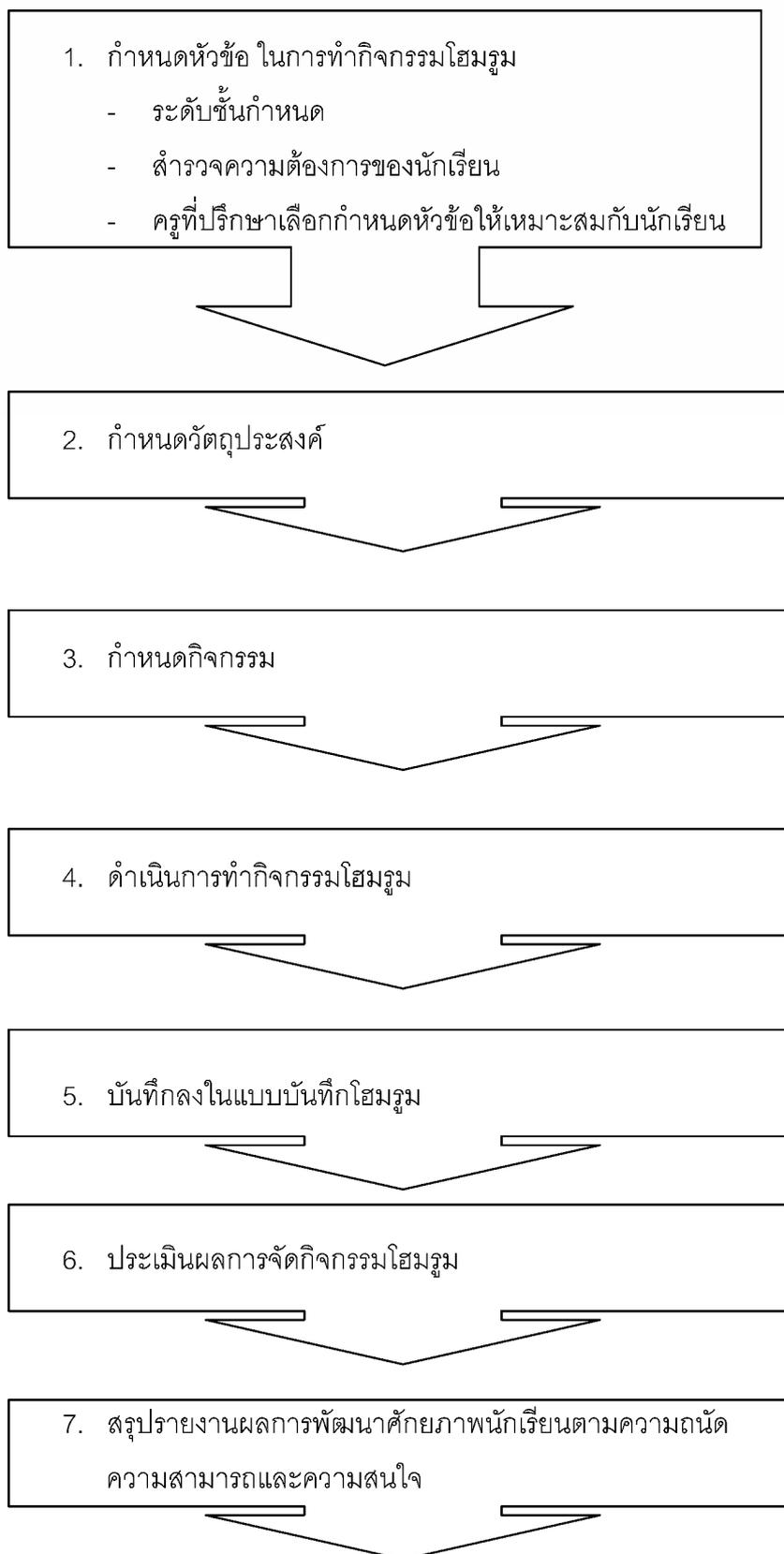
1. เพื่อให้ครูที่ปรึกษาได้รู้จักและคุ้นเคยกับนักเรียนในชั้น
2. เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียน
3. เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักเรียนตามความสามารถของแต่ละคน
4. เพื่อเป็นโอกาสในการป้องกันแก้ไขและพัฒนานักเรียน

ประเภท

1. กิจกรรมโฮมรูมสั้น 5 – 20 นาที

2. กิจกรรมโฮมรูมยาว 50 นาที

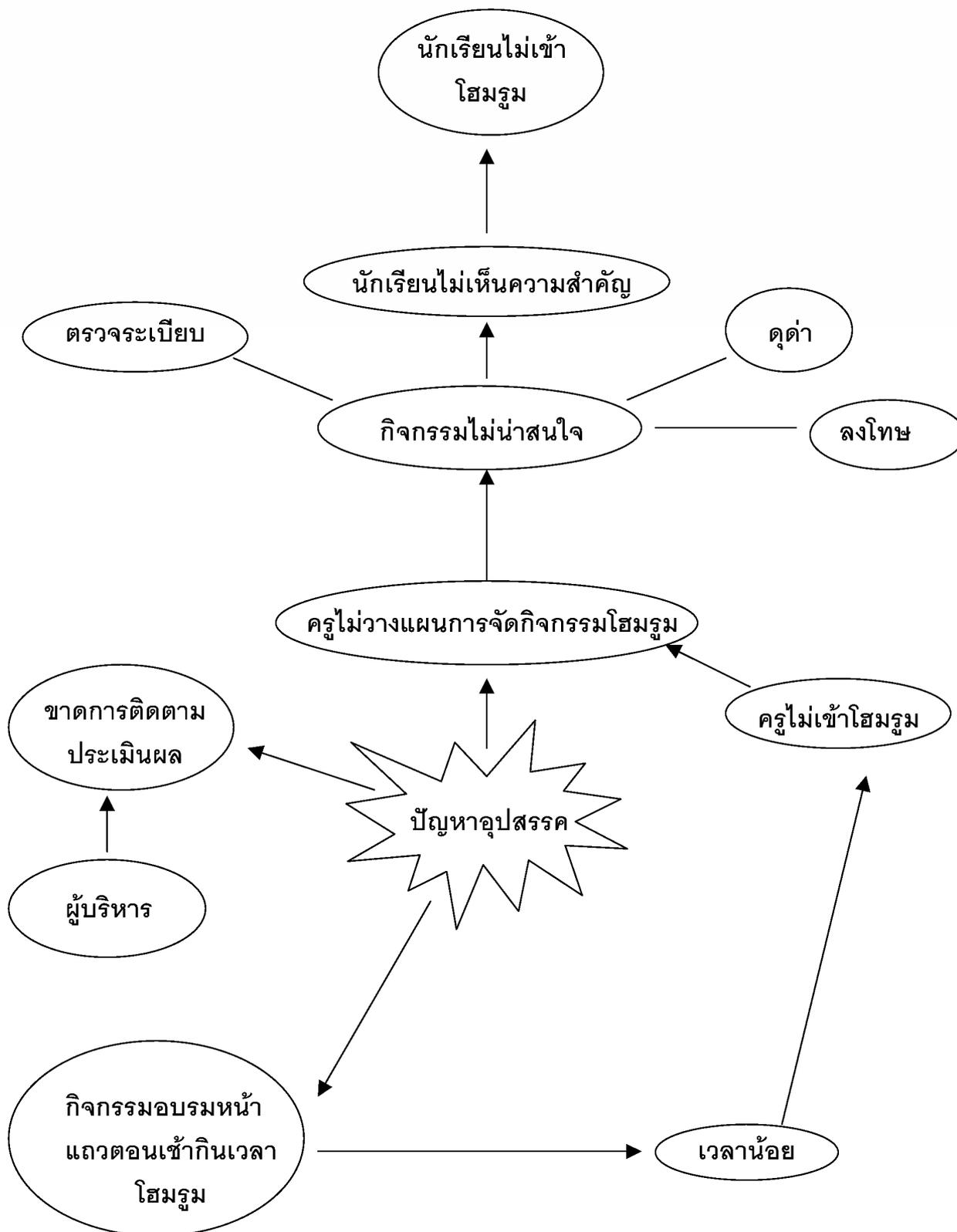
วิธีการดำเนินการ



รูปแบบของกิจกรรมที่ใช้ในการทำกิจกรรมโฮมรูม

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

ปัญหาการจัดกิจกรรมโฮมรูม



เอกสารที่เกี่ยวข้อง

เอกสารหลักฐานในการดำเนินการเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินการเพราะนอกจากจะทำให้ผู้จัดกิจกรรมทำงานได้อย่างสะดวกยิ่งขึ้นแล้ว ยังเป็นการเตรียมเอกสารเพื่อรับการประเมินเพื่อทบทวน เอกสารมีดังนี้

☞ คู่มือการจัดกิจกรรมโฮมรูม ซึ่งประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมโฮมรูม, ปฏิทินการจัดกิจกรรมโฮมรูม และกิจกรรมโฮมรูมรายคาบ อาจทำเป็นแฟ้มไม่ต้องเย็บเล่มเพื่อเพิ่มเอกสาร

☞ แบบบันทึกผลการโฮมรูม

☞ แบบสำรวจความต้องการการโฮมรูม และแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมโฮมรูม

ตัวอย่างกิจกรรมอบรม
โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2544
เรื่อง 108 วิธี ทำร้ายตนเอง

วัตถุประสงค์...นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลร่างกายและจิตใจของตนเอง	
สาระสำคัญ	กิจกรรมที่ปฏิบัติ
<p>ในสภาพปัจจุบัน เราต่างทำร้ายร่างกายและจิตใจของตนเองทุกวัน ทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ ซึ่งถ้าเรารักตนเอง ก็ควรดูแลร่างกาย และจิตใจไม่ให้ถูกตนเองและสิ่งแวดล้อมทำร้าย เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของเราเอง</p>	<p>1. แบ่งนักเรียนเป็น 10 กลุ่ม แจกกระดาษ กลุ่มละ 1 แผ่น สีเมจิก กลุ่มละ 2-3 แห่ง ให้กลุ่มวาดภาพโครงร่างคนบนกระดาษ และช่วยกันระดมความคิดว่า ในชีวิตประจำวันของเรา ได้ทำอะไรที่เป็นการทำร้ายตัวเอง เขียนระบุลงไปให้ตรงร่างคนในสวนต่าง ๆ</p> <p>2. ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้น</p> <p>3. อภิปรายซักถาม</p> <p>4. อภิปรายสรุปว่า ไม่มีใครทำร้ายร่างกายและจิตใจของเราได้ถ้าเราไม่ยินยอม แต่ในปัจจุบันเราลืบทำในสิ่งที่ไม่เกิดผลดีต่อตนเอง เป็นการทำร้ายตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อม เปลี่ยนความคิดและหันมาดูแลปกป้องร่างกายและจิตใจของเรา ไม่ให้ถูกตนเองและผู้อื่นทำร้ายอีกต่อไป</p>
	สื่อ / อุปกรณ์
	กระดาษ 10 แผ่น สีเมจิก 30 แห่ง
	บันทึกผลที่ได้รับ

อาจารย์ที่ปรึกษา..... หัวหน้าระดับ..... ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายปกครอง.....

ตัวอย่างกิจกรรมอบรม
โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2544
เรื่อง ความสามารถพิเศษของฉันทน์

วัตถุประสงค์...นักเรียนได้สำรวจความสามารถพิเศษของตนเอง.....			สื่อ / อุปกรณ์
สาระสำคัญ	กิจกรรมที่ปฏิบัติ		
<p>คนเรามีความแตกต่างกันทุกด้าน บางคนเรียนเก่ง บางคนเล่นดนตรีเก่ง บางคนวาดรูปสวย บางคนมีความสามารถในการทำอาหารได้อร่อย แต่ละคนควรมุ่งรับการพัฒนาความสามารถพิเศษของตนเอง จนเต็มตามศักยภาพ</p>	<p>1. แบ่งนักเรียนเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 6-8 คน เข้าแถวเรียงเดียว เป็น 5 แถว</p> <p>2. ให้นักเรียนเรียงลำดับตามความสามารถต่อไปนี้ การเรียน / การวาดภาพ / กีฬา / ดนตรี / คอมพิวเตอร์ / การพูด / การร้องเพลงอื่น ๆ</p> <p>3. สัมภาษณ์นักเรียน ที่ยืนอยู่ตำแหน่งต่าง ๆ ว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> -นักเรียนอยู่ชั้นใด 1 ทุกรายการหรือไม่ / เพราะเหตุใด -นักเรียนมีความสามารถด้านใดมากที่สุด -ใครไม่ยอมรับตำแหน่งที่ยืนอยู่ ในความสามารถแต่ละด้าน -นักเรียนต้องการที่จะมีความสามารถด้านใดมากที่สุดเพิ่มจากที่นักเรียนมีอยู่ นักเรียนจะทำอย่างไร จึงจะมีความสามารถเช่นนั้น <p>4. อภิปรายสรุป นักเรียนแต่ละคนมีความสามารถแตกต่างกัน เรามีสิทธิที่จะภูมิใจในความสามารถที่เรา มี และทำอย่างไรจึงจะพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ให้มากยิ่งขึ้นไปอีก</p>		
		บันทึกผลที่ได้รับ	

อาจารย์ที่ปรึกษา..... หัวหน้าระดับ..... ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายปกครอง.....

ตัวอย่างกิจกรรมโฮมรูม
โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2544
เรื่อง กิจกรรมหัตถ์ถิลลา

วัตถุประสงค์...นักเรียนได้ฝึกการเอาใจเขามาใส่ใจเรา.....	<p style="text-align: center;">กิจกรรมที่ปฏิบัติ</p> <p>1. ครูนำกิจกรรมหัตถ์ถิลลา โดยให้นักเรียนจับคู่หนึ่งหันหน้าเข้าหากัน นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งของครูเป็นขั้นตอนดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> -นักเรียนแต่ละคู่คุยกัน ให้ฝ่ายหนึ่งถามเกี่ยวกับคู่ของตน โดยให้ฝ่ายหนึ่งถาม 1 นิ้ว -ให้นักเรียนคนที่ 1 ในแต่ละคู่เป็นผู้นำโดยปฏิบัติตามคำสั่งของครู คนที่ 2 ปฏิบัติตามคนที่ 1 คำสั่งมีดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1. เคลื่อนมือซ้ายไปข้าง ๆ ซ้าย ๆ เคลื่อนขึ้นข้างบน ลงข้างล่าง วนไปมา 2. การเคลื่อนไหวเริ่มจากซ้ายแล้วเพิ่มความเร็วขึ้น เคลื่อนมือขวาเช่นเดียวกัน 3. เคลื่อนมือทั้ง 2 อีตระโดยรักษาระยะห่างระหว่างฝ่ามือ 1 นิ้วเสมอ 4. มือทั้ง 2 ประทับกันเคลื่อนที่อิสระ -ต่อไปให้คนที่ 2 เป็นผู้นำบ้าง ทำเช่นเดียวกัน <p>2. คู่ที่มาสัมภาษณ์ โดยตั้งคำถามว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> -ระหว่างการทำนักเรียนเป็นผู้นำและผู้ตาม นักเรียนชอบตอนไหนมากกว่ากัน เพราะอะไร -ตอนที่เป็นผู้นำรู้สึกอย่างไร -ตอนที่เป็นผู้ตามรู้สึกอย่างไร -การที่มีมือประกบกันหมายความว่าอย่างไร -นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากการทำกิจกรรมนี้ <p>3. อภิปรายสรุป</p> <p style="text-align: right;">บันทึกผลที่ได้รับ</p>	สื่อ / อุปกรณ์
---------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------

อาจารย์ที่ปรึกษา..... หัวหน้าระดับ..... ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายปกครอง.....

ตัวอย่างกิจกรรมอบรม
โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2544
เรื่อง เพื่อนที่รู้ใจ

วัตถุประสงค์...นักเรียนบอกสิ่งที่ควรปฏิบัติในการเป็นเพื่อนที่ดีได้	กิจกรรมที่ปฏิบัติ	สื่อ / อุปกรณ์
<p>สาระสำคัญ</p> <p>การเป็นเพื่อนที่ดีนั้นเราควรเชื่อใจ ในความดีของเขา เราควรส่งเสริมเพื่อน ให้เกียรติเพื่อนช่วยสร้างกำลังใจ มิใช่ ซ้ำเติมให้ท้อแท้ ควรจะยึดถืออันกับ ความไม่ฝืนและเคารพปรารถนาของเพื่อน</p>	<p>1. นักเรียนออกมาอ่านคำกลอนเกี่ยวกับเพื่อนที่ว่า “อันเพื่อนดีมีหนึ่งถึงจะน้อย แม้ไม่มีเกล็ดนิดหนอยน้อยยาคา อภิปรายซักถามถึงความหมายของคำกลอนนี้</p> <p>2. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนสนิท ครูแจกใบงานให้คนละ 1 ใบ</p> <p>3. ครูอ่านคำถามที่จะข้อจากใบงาน นักเรียนเขียนคำตอบลงในใบงาน</p> <p>4. นักเรียนตรวจคำตอบจากใบงานคู่ของตน และรวมคะแนน</p> <p>5. สัมภาษณ์นักเรียนคู่ที่ได้คะแนนมากที่สุดถึงวิธีการที่นักเรียนปฏิบัติต่อเพื่อน ทำอย่างไรจึงจะรู้ใจเพื่อน</p> <p>6. อภิปรายซักถามถึงการเป็นเพื่อนที่ดีจะต้องทำอย่างไร</p> <p>7. นักเรียนอ่านบทกวี “แห่งความ เป็นเพื่อน”</p>	<p>ใบงาน “เพื่อนที่รู้ใจ”</p>
	<p>บันทึกผลที่ได้รับ</p>	

อาจารย์ที่ปรึกษา..... หัวหน้าระดับ.....ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายปกครอง.....

ตัวอย่างกิจกรรมอบรม
โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2544
เรื่อง ในห้อง นามอง

วัตถุประสงค์...นักเรียนได้ร่วมกันคิดและทำให้ห้องเรียนสะอาด สวยงาม	สาระสำคัญ	กิจกรรมที่ปฏิบัติ	สื่อ / อุปกรณ์
<p>ห้องเรียนเปรียบเหมือนบ้าน</p> <p>หน้าที่ 2 ของนักเรียนซึ่งจะต้องใช้ชีวิตในการศึกษาหาความรู้ในแต่ละวันไม่น้อยกว่า วันละ 7 ชั่วโมง การร่วมกันคิดที่จะสร้างบรรยากาศของห้องเรียนให้สะอาดสวยงาม จึงเป็นภาระกิจของพวกเราทุกคน</p>	<p>1. ครูชวนสนทนากันว่า ห้องเรียนของเราเปรียบเสมือนบ้านแห่งที่ 2 ของนักเรียน ก็ควรจะได้รับการดูแลให้มีบรรยากาศที่สะอาดสวยงาม น่าเรียน</p> <p>2. อภิปรายซักถามถึงสิ่งที่นักเรียนคิดว่า ควรจัดทำเพื่อสร้างบรรยากาศให้น่าเรียน บันทึกบนกระดานดำ</p> <p>3. นักเรียนเลือกสิ่งที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ จากสิ่งที่นำเสนอบนกระดานดำ</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบ่งหน้าที่ ความรับผิดชอบ - กำหนดวัน เวลา - รายละเอียดในการดำเนินการ <p>4. อภิปรายสรุป ให้ร่วมมือกันทำเพื่อความสะอาดของทุกคน</p>		
	บันทึกผลที่ได้รับ		

อาจารย์ที่ปรึกษา..... หัวหน้าระดับ.....ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายปกครอง.....

สรุปผลการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพนักเรียน
ตามความสนใจ ความถนัด และความสามารถของนักเรียน
ประจำปีการศึกษา 2544

อาจารย์ที่ปรึกษา 1).....	2).....	ชั้น.....	จำนวนนักเรียน.....คน
ด้านวิชาการ	ประเภท.....	จำนวน.....	คน
ด้านกีฬา	ประเภท.....	จำนวน.....	คน
ด้านดนตรี	ประเภท.....	จำนวน.....	คน
ด้านนาฏศิลป์	ประเภท.....	จำนวน.....	คน
ด้าน.....	ประเภท.....	จำนวน.....	คน

ผลการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพนักเรียน
ตามความถนัด ความสนใจ และความสามารถนักเรียน
ปีการศึกษา 2544

ชื่อ - สกุล	วัน เดือน ปี	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ศักยภาพด้าน	หน่วยงานที่จัด	ผลกิจกรรม	หมายเหตุ

แบบสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนในการจัดกิจกรรมโฮมรูม

1. นักเรียนมีความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมโฮมรูมในภาคเรียนที่ผ่านมาดังนี้

สิ่งที่นักเรียนได้รับ	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมโฮมรูม			
2. นักเรียนได้ร่วมกิจกรรมโฮมรูมและแสดงความคิดเห็น			
3. นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและรู้จักเพื่อน			
4. นักเรียนได้พัฒนาความสามารถตนเอง			
5. นักเรียนได้รู้จักตนเอง			
6. นักเรียนได้พัฒนาด้านการปรับตัวในครอบครัว โรงเรียน และสังคม			
7. นักเรียนได้แก้ไขปรับปรุงตนเองในช่วงกิจกรรมโฮมรูม			
8. นักเรียนมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับครูที่ปรึกษา			
9. นักเรียนมีความสุขในการร่วมกิจกรรมโฮมรูม			
10. นักเรียนได้รับประโยชน์และเห็นความสำคัญของกิจกรรมโฮมรูม			

2. นักเรียนมีความประทับใจ และได้รับประโยชน์จากกิจกรรมโฮมรูม ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาอุปสรรคที่นักเรียนคิดว่า ควรได้รับการแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมโฮมรูมมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น คือ

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4

เรื่อง การประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน (Classroom Meeting)

(เวลา 90 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เข้าใจ วิธีการ ประโยชน์ของการจัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน
2. สามารถวิเคราะห์ และจัดการประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน

สาระสำคัญ

การพบปะกันระหว่างครูที่ปรึกษากับผู้ปกครองนักเรียน 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	
<u>ขั้นรู้ชัดเห็นจริง</u> ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	2. บรรยายการประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน ความสำคัญและวิธีการและประโยชน์ของการจัดประชุมผู้ปกครอง และ / หรือ นำเสนอด้วยวีดิทัศน์เรื่อง การจัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน พร้อมตัวอย่างการจัดประชุม	แผ่นใส , วีดิทัศน์ วีดิทัศน์
สะท้อนความคิด อภิปราย กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	3. นำสมาชิกวิเคราะห์ตัวอย่างจากวีดิทัศน์	

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	4. วิทยากรและสมาชิกร่วมอภิปรายสรุป	
ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 8-10 คน 2 กลุ่ม (15 นาที) กลุ่ม 8 - 10 คนเดิม (15 นาที)	5. ศึกษาใบงานแผนการจัดกิจกรรม Classroom Meeting กลุ่มที่ 1 วางแผนทำบทบาทสมมติ กลุ่มที่ 2 วางแผน สังเกตการณ์การทำ บทบาทสมมติ 6. กลุ่มที่ 1 แสดงบทบาทสมมติ กลุ่มที่ 2 สังเกตการณ์	ใบงาน
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	7. ผู้แทนกลุ่มอภิปรายวิทยากรและสมาชิก ร่วมอภิปรายสรุป	

สื่อ/อุปกรณ์

คู่มือครูที่ปรึกษา “ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน”
 วัติตัทศน์ “ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ม้วน 2”

ข้อเสนอแนะ

ถ้าหากวิทยากรไม่ใช้วัติตัทศน์ อาจจะใช้การสาธิตตามขั้นตอนของการจัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน โดยสมมติให้ผู้เข้าอบรมเป็นผู้ปกครอง และวิทยากรเป็นครูที่ปรึกษาและดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนการสาธิตการประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน

- ขั้นตอนที่ 1 ผู้เข้าอบรม (ผู้ปกครอง) จับคู่แนะนำตัวเอง (สร้างสัมพันธภาพ)
- ขั้นตอนที่ 2 แต่ละคู่เล่าถึงข้อดี/สิ่งที่ภาคภูมิใจในตัวนักเรียน
- ขั้นตอนที่ 3 แต่ละคู่เล่าถึงสิ่งที่วิตกกังวลในตัวนักเรียน
- ขั้นตอนที่ 4 ผู้ปกครองร่วมกันพิจารณาถึงสิ่งที่วิตกกังวลในตัวนักเรียนที่ละประเด็นและร่วมกันพิจารณาแนวทางแก้ไข/การเลี้ยงดูนักเรียน
- ขั้นตอนที่ 5 วิทยากรสรุปขั้นตอนการจัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน/หลักการเลี้ยงดูเด็ก แนวทางการจัดกิจกรรมของครูที่ปรึกษาและความร่วมมือระหว่างบ้าน/ครูที่ปรึกษา และโรงเรียน

ใบงาน

แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม กลุ่มละ 8 - 10 คน วางแผนการจัดกิจกรรมการประชุมผู้ปกครอง
ชั้นเรียน Classroom Meeting ดังนี้

กลุ่มที่ 1 วางแผนจัดทำบทบาทสมมติ และแสดงบทบาทสมมติ

กลุ่มที่ 2 วางแผนการสังเกตการณ์การจัดทำบทบาทสมมติ และสังเกตการณ์

เทคนิคการสร้างความร่วมมือ ระหว่างโรงเรียนกับบ้าน



- ♥ ทำใจเป็นกลาง เปิดใจกว้าง ไม่ด่วนตำหนิ
- ♥ ยอมรับปัญหา ด้วยการรับฟังผู้ปกครองก่อน
- ♥ ให้โอกาสผู้ปกครองได้ระบายความคับข้องใจ
- ♥ ประเมินความเข้าใจถึงปัญหาและตกลงวิธีการ
แก้ไขร่วมกัน ซึ่งทั้งสองฝ่ายยอมรับและปฏิบัติได้

ใบงาน เรื่อง เพื่อนที่รู้ใจ

ชื่อ.....

ท้ายใจ.....

คำถาม	ตนเอง	ท้ายใจเพื่อน	ผล
1. อาหารจานโปรด
2. งานอดิเรกที่ชอบ
3. กีฬาที่ชอบ
4. หนังสือที่ชอบอ่าน
5. วิชาที่ทำคะแนนได้ดี
6. สถานที่ท่องเที่ยวที่ชอบไป
7. สัตว์เลี้ยงที่โปรดปราน
8. นักร้องคนโปรด
9. ของขวัญที่อยากได้ในวันเกิด
10. อาชีพที่อยากเป็น

แนวทางการจัดกิจกรรม Classroom meeting

การจัดกิจกรรม Classroom meeting คือ กิจกรรมที่ครูที่ปรึกษาจัดให้ผู้ปกครองเป็นกลุ่มย่อย โดยครูที่ปรึกษาจะมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินกิจกรรมและเอื้ออำนวยให้ผู้ปกครองได้พูดคุยสนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เพื่อหาแนวทางและร่วมมือกันในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม Classroom meeting

1. เพื่อรายงานผลภาพรวมของนักเรียนในด้านการเรียน ความประพฤติ การปรับตัวศักยภาพและอื่น ๆ
2. เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และหาแนวทางร่วมกันในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
3. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความร่วมมือระหว่างบ้านและโรงเรียนในการป้องกัน แก้ไข และพัฒนานักเรียน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูที่ปรึกษาเชิญให้ผู้ปกครองนั่งเก้าอี้ซึ่งจัดเรียงเป็นวงกลมในห้อง โดยครูที่ปรึกษานั่งรวมอยู่ด้วย หลังจากนั้นครูที่ปรึกษาแสดงความเคารพ และกล่าวสวัสดิ และขอบคุณผู้ปกครองที่เสียสละเวลามาโรงเรียนในวันนี้ ครูที่ปรึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการพบปะพูดคุย
2. ครูที่ปรึกษาแนะนำตนเอง และให้ผู้ปกครองแต่ละท่านแนะนำตนเอง (ชื่อ - นามสกุล อาชีพ เป็นผู้ปกครองนักเรียนคนใด) จนครบทุกคน
3. ครูที่ปรึกษาเชิญให้ผู้ปกครองแต่ละท่านได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อดีของบุตรหลาน หลังจากนั้นสอบถามผู้ปกครองว่าต้องการให้โรงเรียนช่วยเหลือบุตรหลานอย่างไรและผู้ปกครองท่านใดที่สามารถช่วยเหลือนักเรียนในด้านการเป็นวิทยากร แหล่งวิทยากรหรือกิจกรรมอื่นๆ
4. ครูที่ปรึกษาแสดงความชื่นชมการแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ ที่ผู้ปกครองได้แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน หลังจากนั้นปรึกษาหารือผู้ปกครองในการเลือกตัวแทนผู้ปกครอง จำนวน 5 ท่าน ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นคณะกรรมการของผู้ปกครอง ซึ่งประกอบด้วย ประธาน เลขานุการ และคณะกรรมการในการดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลบุตรหลานในกลุ่มนี้ต่อไป
5. ครูที่ปรึกษาดำเนินการเลือกคณะกรรมการกลุ่มผู้ปกครองนักเรียนที่ตนรับผิดชอบและขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ
6. ครูที่ปรึกษาแจกระเบียบวาระ หรือสมุดรายงานประจำตัวนักเรียนให้ผู้ปกครองเป็นรายบุคคล

7. ครูที่ปรึกษาแสดงความเคารพและกล่าวสวัสดิ์ หลังจากนั้นครูที่ปรึกษาอาจจะขอพบผู้ปกครอง บางท่านเพื่อพูดคุยเป็นรายบุคคลตามความเหมาะสม

ตัวอย่างการเริ่มต้นการสนทนา

ครูที่ปรึกษา : สวัสดีค่ะ (ครับ) ท่านผู้ปกครองทุกท่าน (พร้อมยกมือไหว้)

โรงเรียนขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้กรุณาเสียสละเวลามาประชุมในวันนี้ นับว่าเป็นโอกาสอันดีที่ดิฉัน (กระผม) และผู้ปกครองจะได้รู้จักกัน ดิฉัน (กระผม) ขอแนะนำตัวก่อน ดิฉัน (กระผม) ชื่อ.....นามสกุล.....เป็นครูที่ปรึกษาชั้น.....ห้อง.....ซึ่งเป็นบุตรหลานของท่านต่อไปขอเรียนเชิญท่านผู้ปกครองได้แนะนำตัวทีละท่าน ท่านจะได้รู้จักซึ่งกันและกันแนะนำชื่อ นามสกุล อาชีพ และบอกว่าเป็นผู้ปกครองของนักเรียนชื่อใดนะค่ะ (นะครับ)

(ผู้ปกครองแนะนำตัว)

ครูที่ปรึกษา : การพบปะพูดคุยในวันนี้ ดิฉัน (กระผม) ใคร่ขอเชิญชวนทุกท่าน ได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น แสดงความรู้สึก แสดงข้อเสนอแนะต่างๆ อย่างอิสระ เพราะถือว่าเราทั้งหมดเปรียบเสมือนครอบครัวเดียวกัน ดิฉัน (กระผม) มีความเชื่อว่าผู้ปกครองทุกท่านมีประสบการณ์ชีวิตที่สามารถเสนอแนะสิ่งที่มีคุณค่ามีประโยชน์ให้แก่กันและกันได้เป็นอย่างดี

ประสานสัมพันธ์ผู้ปกครองกับครูที่ปรึกษา

ชื่อ-สกุล (นักเรียน).....ชั้นประถมศึกษาปีที่...../.....เลขที่.....
 ชื่อ-สกุล (นักเรียน).....เกี่ยวข้องกับนักเรียนเป็น.....

1. พฤติกรรมของนักเรียนที่ควรยกย่องชมเชย (ครู)

.....

2. พฤติกรรมของนักเรียนที่ต้องปรับปรุง แก้ไข (ครู)

มาสาย (ครั้ง)	ขาดเรียน (ครั้ง)	ทะเลาะวิวาท (ครั้ง)	แต่งกายผิด ระเบียบ (ครั้ง)	พฤติกรรมที่ไม่ เหมาะสม	ใช้สารเสพติด	ผู้สาว	ด้านการเรียน
							0วิชา
							รวิชา
							มสวิชา

.....

3. แนวทางการแก้ไข (ของผู้ปกครองกับครูที่ปรึกษา) (ครู+ผู้ปกครอง)

.....

4. ความต้องการของผู้ปกครองที่ต้องการให้โรงเรียนช่วยเหลือ (ผู้ปกครอง)

.....

5. ความรู้สึก / ความเห็นของผู้ปกครอง (ที่ได้พบกับครูที่ปรึกษาในครั้งนี้)

.....

(ลงชื่อ).....

(ลงชื่อ).....

(.....)

(.....)

ครูที่ปรึกษา

ผู้ปกครอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5

เรื่อง “การป้องกันการแก้ไขปัญหาและการส่งต่อ”

(เวลา 90 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ และมีทักษะในการช่วยเหลือเบื้องต้นแก่นักเรียนได้

สาระสำคัญ

การช่วยเหลือเพื่อแก้ไขปัญหให้กับนักเรียนในกลุ่มมีปัญหา หรือการป้องกันปัญหาในกลุ่มเสี่ยงนั้นมีวิธีการต่างๆ หลายประการ ซึ่งครูจะต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละลักษณะปัญหาและคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียนด้วย เพื่อให้ให้นักเรียนให้กลุ่มมีปัญหา และกลุ่มเสี่ยงมีโอกาสกลับมาเป็นเด็กกลุ่มปกติ โดยที่กลุ่มเสี่ยงไม่กลายเป็นกลุ่มมีปัญหาทั้งนี้เพื่อสังคมที่เป็นสุขจากการมีเยาวชนเติบโตอย่างมีคุณภาพ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ กลุ่ม 5-6 คน (10 นาที)	1. แบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คนให้ช่วยกันคิด ปัญหาที่พบบ่อยกลุ่มละ 10 ปัญหา - แต่ละกลุ่มขึ้นมาเขียนปัญหาบนบอร์ด - วิทยากรขอตัวแทนกลุ่มขึ้นมาจัดกลุ่ม ปัญหาทั้งหมด (เช่น ปัญหาบุคลิกภาพ ปัญหาพฤติกรรมปัญหาการเรียน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการติดยาเสพติด) - ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนออกมา ให้คะแนนเพื่อจัดลำดับความสำคัญ ของปัญหา (Multivoting) โดยจัดอันดับ 1-5 แล้วรวมคะแนนของแต่ละปัญหา	
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	2. วิทยากรให้ความรู้เรื่อง - แนวทางการวิเคราะห์ปัญหานักเรียน - เทคนิคการวิเคราะห์ปัญหา	- แผ่นใสหรือวีดิทัศน์เรื่องการ วิเคราะห์ปัญหาและช่วยเหลือ นักเรียน

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

ใบงาน

ปัญหาของนักเรียน คือ.....

.....

ประวัติของนักเรียน คือ.....

.....

กลุ่มร่วมกันวางแผนช่วยเหลือนักเรียนตามแบบฟอร์มต่อไปนี้

แบบบันทึกการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเบื้องต้น

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

ปัญหา

1. ด้านความสามารถ

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

2. ด้านสุขภาพ

กาย..... ความสามารถพิเศษ : มี/ไม่.....

3. ด้านครอบครัว

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

แผนการแก้ปัญหา

จัดกิจกรรมในห้องเรียน คือ.....

.....

จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร คือ.....

.....

จัดกิจกรรมซ่อมเสริม คือ.....

.....

จัดกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน คือ.....

.....

จัดการสื่อสารผู้ปกครอง คือ.....

.....

อื่นๆ (ระบุ).....

.....

กรณีศึกษาที่ 1

เด็กชายจก เพิ่งเข้าเรียนชั้น ม.1 เป็นเด็กซุกซน ชอบแหย่เพื่อนๆ ใน
ขณะที่เรียนอยู่ในห้อง และมักจะลุกเดินไปมา เพื่อขอยืมอุปกรณ์การเรียน
จากเพื่อนๆ เช่น ยางลบ ไม้บรรทัด ดินสอ อยู่เสมอ แต่เป็นเด็กมีน้ำใจชอบ
ช่วยเหลือครูและเพื่อนๆ

เด็กชายจกมักจะกลับบ้านเย็น

หากท่านเป็นครูที่ปรึกษาของเด็กชายจก ท่านจะวางแผนช่วยเหลือเด็กชายจกอย่างไรบ้าง ด้วย
การใช้กิจกรรมแก้ไขปัญหทั้ง 5 ประการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กรณีศึกษาที่ 2

นางสาวตี๋นา เรียนอยู่ชั้น ม.2 ภาคเรียนที่ 1 เป็นบุตรคนโตในจำนวนพี่น้อง 4 คน น้อยๆ ทุกคนกำลังเรียนหนังสือชั้น ป.6 ป.4 และ ป.2 ตามลำดับ ผลการเรียนของตี๋นา อยู่ในระดับปานกลาง

ตี๋นา เป็นเด็กขยัน รับผิดชอบงาน แต่ในช่วงหลังๆ มักเหม่อลอยในเวลาเรียน ครูที่ปรึกษาจึงให้มาพบและพูดคุยด้วย จึงพบปัญหาว่า ตี๋นา อาจจะต้องลาออกจากโรงเรียน เพื่อช่วยพ่อแม่ทำงาน เนื่องจาก พ่อแม่ทำงานรับจ้าง มีรายได้ลดน้อยลงมาก ไม่เพียงพอ กับรายจ่ายของครอบครัว ซึ่งตี๋นาไม่อยากลาออก อยากเรียนสูงๆ เพราะรู้สึกที่ตัวเองมีปมด้อย ที่เกิดมาในครอบครัวยากจน ชีวิตที่ผ่านมาพบแต่ความขาดแคลน และไม่สมหวัง ต่างจาก เพื่อนๆ ทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองของตี๋นาไม่มีเลย

หากท่านทราบข้อมูลดังกล่าว ท่านจะดำเนินการช่วยเหลือ ตี๋นา อย่างไรบ้าง ตามแผนแก้ปัญหา ทั้ง 5 ประการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กรณีศึกษาที่ 3

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

ในสายตาของครู เด็กชายเต่าเป็นเด็กที่เรียบร้อย สุภาพ นิสัยดี พุดจาไพเราะ น่าฟัง ไม่เคยสร้างปัญหาให้ครูหนักใจ และไม่มีปัญหากับเพื่อนๆ

เด็กชายเต่า มีจุดเด่น คือ มีลายมือสวย รวมทั้งการเขียนลายเส้นภาพการ์ตูนได้เก่ง เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนๆ ซึ่งเพื่อนๆ รวมทั้งครูก็มักจะให้เด็กชายเต่าช่วยเขียนปกเอกสาร ตัวหนังสือหรือภาพจัดบอร์ดต่างๆ

จากข้อมูลดังกล่าว หากท่านเป็นครูที่ปรึกษาของเด็กชายเต่า ท่านจะพิจารณาแนวทางการช่วยเหลือเด็กชายเต่าอย่างไรบ้าง ตามแผนการแก้ไขปัญหาด้วยกิจกรรม ทั้ง 5 ประการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กรณีศึกษาที่ 4

นายแวน เรียนอยู่ชั้น ม.4 เป็นเด็กเรียนดีจากโรงเรียนแห่งหนึ่ง แต่ต้องย้ายโรงเรียนกลางคัน เนื่องจากการติดตามผู้ปกครอง เมื่อมาเรียนในโรงเรียนใหม่ได้ 3 วัน ก็เริ่มหยุดเรียน ไม่ยอมมาโรงเรียน จนพ่อแม่ต้องบังคับและพามาส่งที่โรงเรียน เมื่อมาโรงเรียนก็ไม่เข้าห้องเรียน มักจะไปนอนที่ห้องพยาบาล เนื่องจากมีอาการปวดท้อง หรือเซื่องซึม ไม่ยอมพบหน้าใคร

ครูที่ปรึกษาจึงพูดคุย ให้การปรึกษากับนายแวน และพบว่า นายแวนติดเพื่อนเก่าที่โรงเรียน เมื่อมาอยู่ที่แห่งใหม่ ก็ไม่ปรับตัวกับเพื่อนใหม่ เพราะคิดว่าเพื่อนใหม่ไม่เข้าใจตัวเขา หากมีปัญหาอะไร ก็ไม่สามารถเล่าให้เพื่อนใหม่ฟังได้ โดยเฉพาะเรื่องที่บ้าน

หากให้ท่านวางแผนช่วยเหลือ นายแวน เพื่อให้อยู่โรงเรียนใหม่อย่างมีความสุข จากการวางแผนแก้ไขปัญหาด้วยกิจกรรม ทั้ง 5 ประการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กรณีศึกษาที่ 5

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

ฟ้าใส มักจะกลับบ้านเย็นมาก จนครูปกครองต้องเตือนให้กลับบ้าน สำหรับในวันหยุดหากโรงเรียนอนุญาตให้มาที่โรงเรียนได้ ฟ้าใสก็จะมาทุกครั้ง เพื่อนของฟ้าใสได้เล่าให้ครูที่ปรึกษา ฟังว่า ฟ้าใสเคยพูดว่า “อยู่ที่โรงเรียนมีความสุขกว่าอยู่ที่บ้านมาก อยู่บ้านแล้วเหงา จะทำอะไรคุณแม่ก็ติ หรือห้ามไม่ให้ทำอยู่เรื่อย รู้สึกเบื่อบ้านมาก”

จากข้อมูลระเบียบวาระสนทนา ทำให้ทราบว่า ครอบครัวของฟ้าใสเป็นครอบครัวหย่าร้าง ฟ้าใสอยู่กับแม่เพียง 2 คน ซึ่งแม่ของฟ้าใสมีฐานะดี มีกิจการส่วนตัว

หากท่านเป็นครูที่ปรึกษาของฟ้าใส ท่านจะดำเนินการช่วยเหลือฟ้าใสอย่างไรบ้าง ด้วยการจัดกิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาทั้ง 5 ประการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กรณีศึกษาที่ 6

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

ครูที่ปรึกษาได้เตือนหลายครั้ง แต่ก็ไม่ดีขึ้น เมื่อดูข้อมูลจากระเบียนสะสมแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก รวมทั้งการสอบถามข้อมูลจากเพื่อนนักเรียนก็พบว่า นางสาวแก้วพักอยู่หอพักคนเดียว เป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ที่อยู่ต่างจังหวัด ความสัมพันธ์กับเพื่อนไม่ดีนัก ชอบเก็บตัว เป็นคนขี้อาย มักใช้เวลากับการอ่านหนังสือ หรือเล่นคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ

หากท่านเป็นครูที่ปรึกษาของ ด.ญ.แก้ว ท่านจะมีวิธีการช่วยเหลืออย่างไรบ้าง ด้วยการจัดกิจกรรมแก้ไขปัญหาทั้ง 5 ประการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

เรื่อง “ธรรมชาติของปัญหา”

ปัญหาเกิดขึ้นจากการสวนทาง หรือความไม่สมดุลระหว่างความต้องการกับความเป็นจริง ซึ่งก่อให้เกิดความขัดแย้ง เช่น

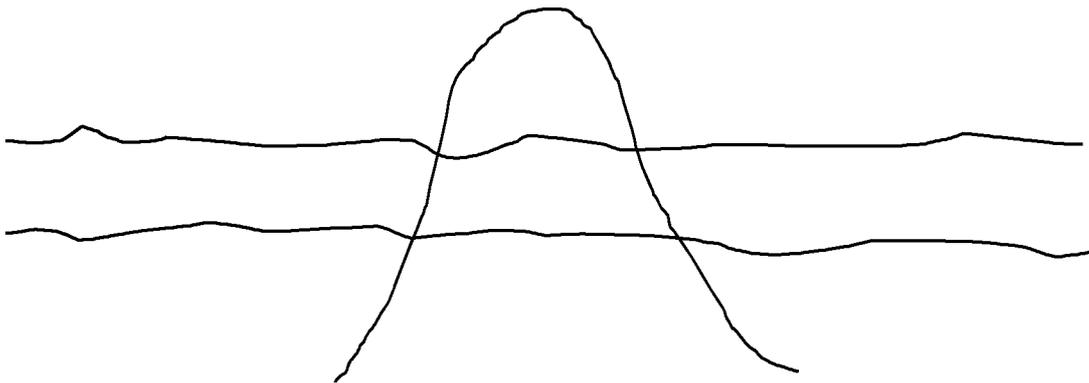
ในขณะที่คุณอยากได้เสื้อสวยตัวใหม่ แต่คุณก็อยากเก็บสะสมเงิน

คุณอยากทำงานร่วมกับ “สมชาย” แต่คุณทน “สมหญิง” เพื่อนสนิทของเขาไม่ได้

คุณคิดว่างานของคุณสมบูรณ์ดีแล้ว แต่สมาชิกกลุ่มต้องการให้คุณปรับปรุงบางอย่าง

ฯลฯ

ความไม่สมดุลนี้ จะสร้างความความกดดัน ยุ่งยากและสับสน ทำให้ปัญหาคงสภาพอยู่ ซึ่งบุคคลจะต้องใช้กลไกการปรับตัว การตัดสินใจกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งปัญหาจึงจะหมดไป แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวหรือตัดสินใจได้ ก็จะทำให้เกิดความรุนแรงของความขัดแย้งในใจมากขึ้น จนเกิด “อาการส่อเคঁา” แสดงให้เห็น อันเป็นผลจากการจัดการกับความขัดแย้งในใจไม่ได้ เปรียบเสมือนการมองภาพภูเขาน้ำแข็งที่สามารถมองเห็นเพียงบางส่วน แต่ส่วนใหญ่หรือ 80% ของตัวภูเขาน้ำแข็ง ปรากฏอยู่ใต้ผิวน้ำ กฎนี้เตือนให้เราอดทนต่อการค้นหาปัญหาที่แท้จริง ก่อนที่จะผลิผลลามาแก้ปัญหา เท่าที่เห็น



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

ใบความรู้

เรื่อง “แนวทางและเทคนิคการวิเคราะห์ปัญหานักเรียน”

แนวทางการวิเคราะห์ปัญหานักเรียนที่สำคัญ คือ

1. ต้องแจกแจงลักษณะของปัญหาให้ชัดเจน ในรูปแบบของการแสดงออกทางพฤติกรรม ความคิดหรืออารมณ์ เช่น

ปัญหานักเรียนไม่มีระเบียบ \Rightarrow สวมเสื้อ / กางเกงไม่ถูกระเบียบ
มมยาวผิดระเบียบ
จดสมุดจดงานไม่เรียบร้อย ฯลฯ

ก้าวร้าว \Rightarrow ขอบทะเลาะกับเพื่อนในชั้นเรียน / นอกโรงเรียน
พูดเสียงดัง กระทบกโสกฮาก
ขอบเตะ ต่อย มีเรื่องกับเพื่อน
ขอบเถียงเวลาครูสอน

2. พิจารณาระดับความรุนแรง และความถี่ของการเกิดพฤติกรรม เพื่อจัดลำดับความสำคัญของการให้ความช่วยเหลือปัญหาที่มีอันตรายก่อน เช่น เด็กหญิงที่ตั้งครรภ์ในช่วงที่เรียน เนื่องจากมีปัญหาครอบครัวควรให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ก่อนที่จะช่วยเรื่องปัญหาครอบครัว

3. พยายามค้นหาสาเหตุของปัญหาที่เป็นต้นเหตุที่แท้จริงของตัวปัญหา

เทคนิคการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา

ในการวิเคราะห์ปัญหา สามารถใช้กลวิธีในการวิเคราะห์ได้หลายรูปแบบ เช่น การระดมความคิด การวิเคราะห์แรงกดดันเชิงบวก การลำดับเหตุการณ์ตามเวลาที่เกิด การใช้แผนภูมิแกงปลา เป็นต้น ซึ่งในที่นี้จะใช้วิธีการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา โดยใช้แผนภูมิแกงปลา

เทคนิคการวิเคราะห์ปัญหา

พิจารณาลักษณะของปัญหา
แจกแจงลักษณะปัญหาให้ชัดเจน

พิจารณาระดับความรุนแรง

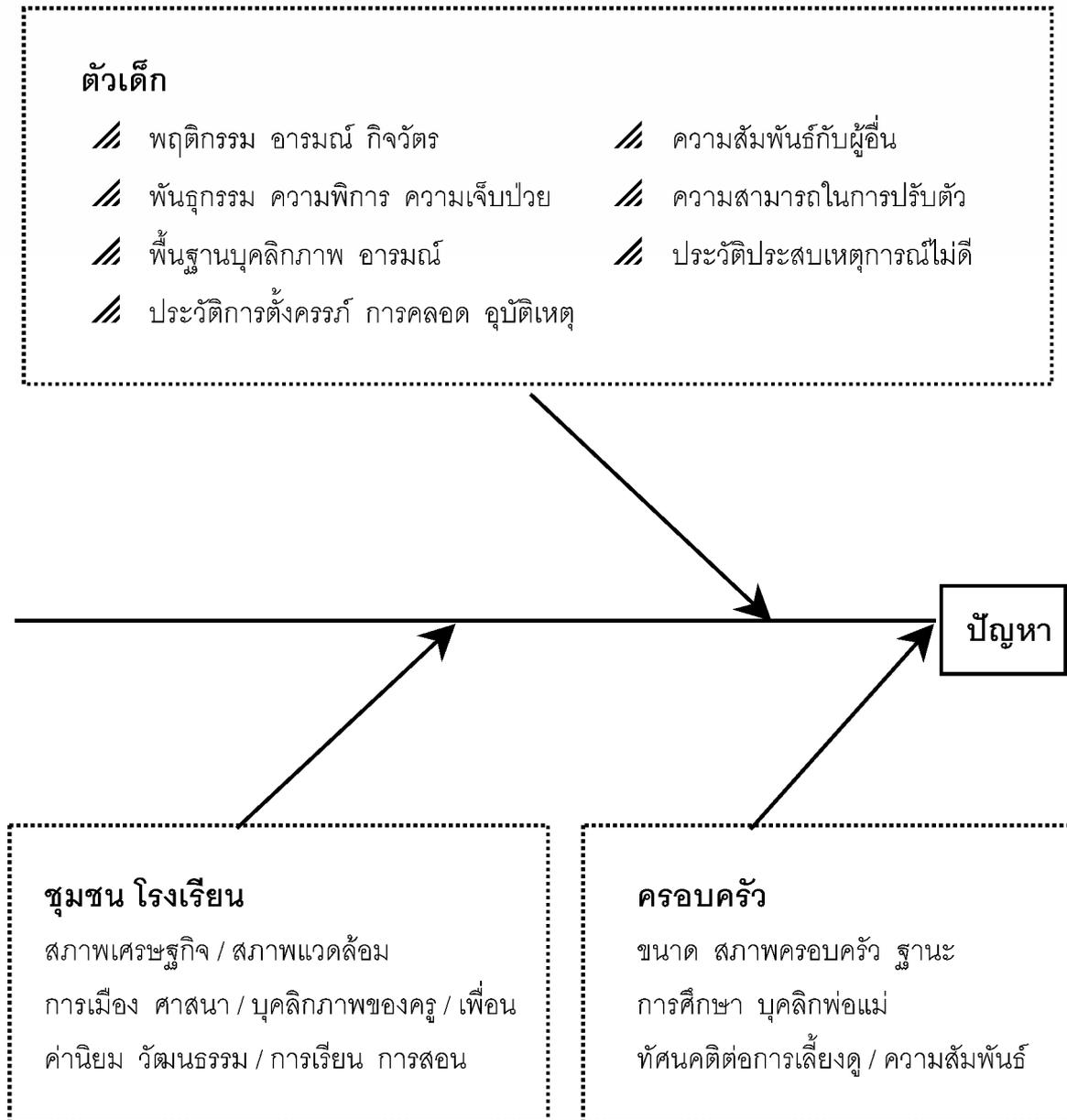
พิจารณาสาเหตุของปัญหา
ด้านตัวเด็ก / สิ่งแวดล้อม

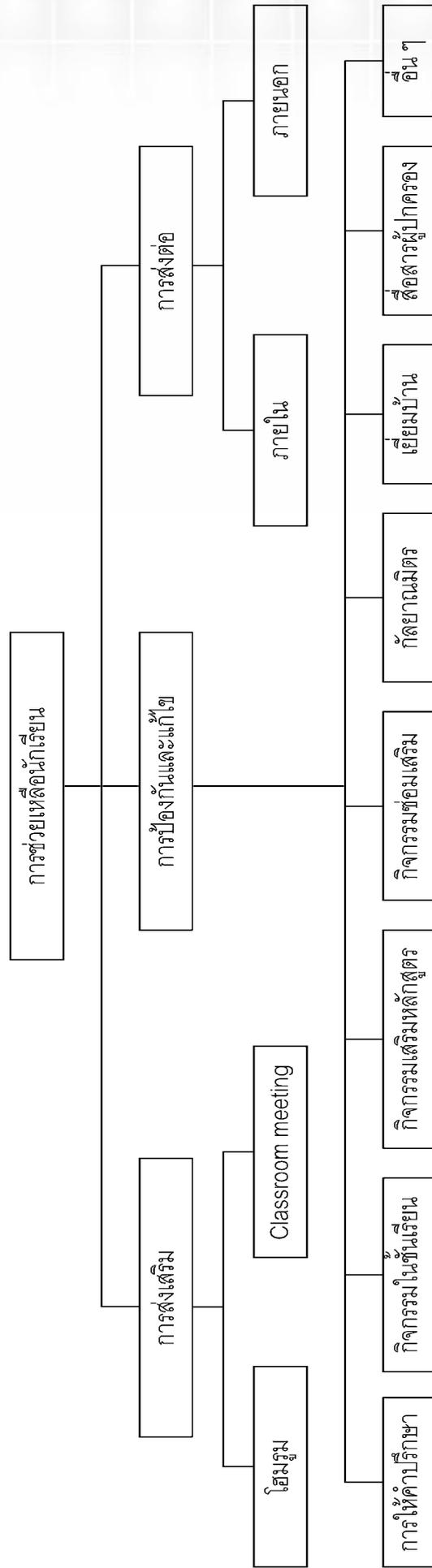


พิจารณาแนวทางการช่วยเหลือ

ใบความรู้

เรื่อง “แผนภูมิการวิเคราะห์ปัญหา”





บันทึกลงในสมุดการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ใบความรู้

ปัญหาบุคลิกภาพ

- * คนขี้อาย
- * คนเจ้าระเบียบ
- * คนชอบโกหก
- * คนดื้อเงียบ
- * คนขี้อิจฉา
- * คนโมโหง่าย
- * อัมพาต
- * คนชอบแก้ตัว
- * คนชอบเก็บกด
- * คนขี้เหงา

คนขี้อาย

คุณเป็นคนหนึ่งที่รู้สึกว่าคุณเองเป็นคนขี้อายหรือเปล่าคะ

คุณมักรู้สึกว่าคุณคนอื่น ๆ คอยจับจ้องมองคุณอยู่ตลอดเวลาใช่ไหมคะ ไม่ว่าคุณจะไปไหนคุณจะทำอะไรก็รู้สึกว่าคุณต้องตกเป็นเป้าสายตาสองใคร ๆ อยู่เสมอ และพวกเขามักจะคอยจับผิดคุณ ทำให้คุณไม่ค่อยกล้าที่จะทำอะไร ไม่กล้าปรากฏตัวต่อสาธารณชน ไม่กล้าพูดหน้าพูดหน้าชั้นเรียน ไม่กล้าเสนอความคิดเห็นในที่ประชุม เพราะกลัวว่าถ้าผิดพลาดแล้วคนอื่นจะหัวเราะเยาะจะซ้ำเติมคุณให้ต้องอับอายใช่ไหมคะ

ที่คุณเป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะคุณเคยถูกล้อเลียนบ่อยๆ มาตั้งแต่เด็ก หรือไม่ก็ถูกห้ามไม่ให้ทำนั่น ไม่ให้ทำนี่อยู่เสมอ คุณจึงไม่ค่อยกล้าทำอะไรและติดที่จะขี้อายมาจนโต

การแก้ไขก็ไม่ยากเกินไป ถ้าคุณตั้งใจจริงและตั้งใจสู้

ก่อนอื่น คุณต้องเข้าใจก่อนว่าคนเรานั้นมีจุดเด่น จุดด้อยด้วยกันทั้งนั้นไม่มีใครดีไปหมดทุกอย่าง คุณเองก็เช่นกัน มีบางสิ่งที่คุณถนัดและทำได้ดี และก็อาจมีบางสิ่งที่คุณไม่ถนัดหรือด้อยกว่าคนอื่น

ถ้าคุณยอมรับจุดด้อยของตัวเองไม่ได้ คุณก็ต้องคิดหาทางแก้ไขให้ดีขึ้นโดยหมั่นฝึกฝนและพัฒนาตัวเองในด้านนั้นๆ ให้มากขึ้น

มีการเตรียมตัวล่วงหน้าเตรียมรับสถานการณ์ให้พร้อมๆ เช่น อายที่จะพูดในที่ประชุมก็ต้องเตรียมเรื่องที่จะพูดให้พร้อม ฝึกซ้อมการพูดหน้ากระจกให้คล่องเตรียมตอบคำถามในเรื่องที่คาดว่าจะมีคนซักถามเอาไว้ให้ดี เป็นต้น ถ้าเตรียมตัวมาดีแล้ว คุณก็จะเกิดความรู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้นและเมื่อมั่นใจแล้ว ความกลัว ความอายก็จะลดลงตามลำดับคุณก็จะกลายเป็นคนกล้าและเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น

ส่วนเคล็ดลับสำคัญที่จะช่วยให้คุณหายเป็นคนขี้อายก็คือต้องพยายามพูดกับตัวเองบ่อยๆ ว่า “ไม่เป็นไร” “ช่างมัน” หรือ “อะไรก็เกิดก็ช่าง” และต้องทำให้คนที่คิดจะล้อเลียนคุณต้องผิดหวังเสียบ้าง เพราะเมื่อคุณไม่อาย เขาก็จะเลิกล้อเลียนคุณไปเอง เพราะล้อไปแล้วก็ไม่สนุกอย่างเคย นอกจากนี้ หัดมองความผิดพลาดของตัวเองในแง่ขบขันเสียบ้าง ถ้าหัวเราะตัวเองได้ ความอายก็จะลดลงไปโดยปริยาย และในกรณีที่ถูกล้อถามในสิ่งที่ตอบไม่ได้ ก็บอกไปเลยว่าคุณไม่รู้ คนเราไม่อาจจะรู้ไปได้ทุกสิ่งทุกอย่าง การยอมรับว่าไม่รู้ในบางเรื่องจึงไม่ใช่เรื่องน่าอับอายอะไรเลย

คนเจ้าระเบียบ

คนเจ้าระเบียบมีลักษณะสำคัญคือ ชอบทำสิ่งต่างๆ ตามแบบแผนที่วางไว้ทุกอย่างไม่ยืดหยุ่น คอยตรวจสอบมาตรฐานอยู่บ่อยๆ ทำให้ต้องทำอะไรซ้ำซากอยู่เสมอ มักจะจู้จี้จุกจิกจะบังคับคนอื่นให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองและมีความกลัวว่างานที่ทำจะผิดพลาด อันจะส่งผลกระทบต่อสิทธิเสรีภาพของผู้อื่นมีความคาดหวังสูงกว่างานทุกชิ้นจะต้องดีที่สุดทำให้คนใกล้ชิดเครียดและรู้สึกอึดอัด

ที่จริง คนเจ้าระเบียบใหม่ว่าจะมีความสุข จะเป็นคนทำงานหนักและเหนื่อยมากกว่าคนอื่นหลายเท่า มีผลให้เกิดความล่าช้า งานไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนดเพราะความไม่เชื่อใจในความสามารถของคนอื่น ต้องทำงานซ้ำๆ เป็นประจำ สาเหตุของการเป็นคนเจ้าระเบียบเป็นผลมาจากการเลี้ยงดูที่เข้มงวด พ่อแม่เจ้าระเบียบและคาดหวังสูง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเจ้าระเบียบนี้ไม่ยาก ถ้าท่านรู้สึกว่าการเป็นคนเจ้าระเบียบทำให้รำคาญใจตนเองและเสียความสัมพันธ์กับผู้อื่นแล้ว ท่านสามารถลดระดับลงได้โดยหากิจกรรมใดที่คิดว่าไม่จำเป็น และไม่ก่อให้เกิดความเสียหายก็ตัดทอนลงบ้าง ลองยืดหยุ่นและอาจต้องฝืนใจยอมทำตามผู้อื่นบ้าง มองโลกในแง่ดีและมีอารมณ์ขันไว้บ้าง

นอกจากนี้ คนรอบข้างควรให้ความเข้าใจและยอมรับว่าเขาเป็นคนเจ้าระเบียบจะช่วยให้คุณสามารถทำใจและลดความอึดอัดลงได้



คนชอบโกหก

เจตนาของการพูดไปปดมดเท็จมีอยู่หลายสาเหตุด้วยกัน บางคนพูดปดเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ บางคนพูดโกหกเพื่อให้ตนได้ผลประโยชน์ บางคนพูดเกินจริงเพื่อเรียกร้องความสนใจ

และยิ่งถ้าพูดปดจนติดเป็นนิสัย ไม่สามารถควบคุมตัวเองมิให้พูดปดได้ ยิ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงความบกพร่องทางใจที่เกิดจากการเลี้ยงดู เช่น เคยถูกลงโทษอย่างรุนแรงเมื่อทำผิด เคยถูกเลี้ยงดูอย่างเข้มงวดกดดันและเมตต์จรรยาที่จริงการพูดปดมิใช่จะเกิดผลเสียต่อคนอื่นเท่านั้น ตัวผู้พูดเองก็ได้รับผลเสียด้วยเช่นกัน เพราะจะทำให้ไม่ได้รับความเชื่อถือจากคนรอบข้างทำให้มีเพื่อนน้อย และไม่มีใครคบหาสนิทสนมด้วยอย่างจริงจัง

ดังนั้น ทางที่ดีควรป้องกันเสียตั้งแต่ยังเด็ก ด้วยการหลีกเลี่ยงการลงโทษที่รุนแรงและสอน

ให้ลูกเรียนรู้ว่าการพูดความจริงเป็นสิ่งล้ำค่า รวมทั้งผู้ใหญ่เองก็ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับเด็กด้วย บางครั้งการพูดโกหกโดยไม่ตั้งใจ ก็อาจทำให้เด็กเรียนรู้ว่าการโกหกไม่ใช่เรื่องเสียหาย

แต่ถ้าโตเป็นผู้ใหญ่แล้วยังติดนิสัยชอบโกหก และไม่สามารถที่จะแก้ไขได้ทั้งๆ ที่อยากจะเลิกนิสัยนี้ คุณสามารถติดต่อขอคำปรึกษา แนะนำได้จากผู้เชี่ยวชาญสุขภาพจิตโดยตรงค่ะ



คนดื้อเจียบ

คนดื้อเจียบเป็นคนที่มีความคิดเห็นต่อต้านผู้อื่น แต่ไม่แสดงท่าทีให้เห็นอย่างชัดเจนมักจะมีท่าทีเฉยเมย ไม่ร่วมมือไม่ไยดี

สาเหตุที่มีพฤติกรรมดื้อเจียบเนื่องจากต้องการระบายความก้าวร้าวของตนเองที่อยู่ในส่วนลึก แต่ไม่กล้าแสดงออก จะแสดงออกกับผู้ที่ใกล้ชิดคุ้นเคยเช่นสามี ภรรยา ลูก เป็นต้น

วิธีแก้ไขคนที่ลักษณะดื้อเจียบ ได้แก่

1. ต้องพูดคุยกันอย่างเปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นและรับฟังเหตุผลของเข่ว่าทำไมไม่ให้ความร่วมมือและยอมรับความคิดเห็นและเหตุผลของเขา
2. ต้องให้เกียรติให้มีความสำคัญ โดยให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในสิ่งที่เขาต้องกระทำหรือรับผิดชอบ
3. ให้ความเป็นมิตร จริงใจ สร้างความไว้วางใจ
4. ไม่ใช่วิธีลงโทษ ควรใช้วิธีการพูดจาทำความตกลงกัน จะได้รับความร่วมมือมากกว่า



คนขี้อิจฉา

คนขี้อิจฉาคือ คนที่มีปมด้อยอยู่ในใจ มองตัวเองในทางลบ รู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่ดี ไม่เท่าเทียมผู้อื่น คนขี้อิจฉาจะชอบเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเสมอๆ เมื่อตนด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความทุกข์ใจ น้อยเนื้อต่ำใจโดยไม่ได้มองย้อนไปว่าก่อนที่ใครจะประสบความสำเร็จหรือได้รับการยกย่องชมเชย ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถ จะต้องใช้ความพยายามความอุตสาหะมากมายเพียงใด

คนขี้อิจฉาคือคนที่อยากได้ดีกว่าคนอื่น แต่ไม่ยอมทำมากกว่าคนอื่นคนขี้อิจฉาจึงเป็นคนที่มีความสุขในชีวิตน้อยมาก เพราะความขี้อิจฉาทำให้ความรุ่มร้อน คอยมองหาความผิดพลาดเพื่อมาตำหนิตีเยียนนินทาว่าร้ายคนอื่นอยู่เสมอๆ จนอาจทำให้คนที่อยู่ใกล้เบื่อหน่ายรำคาญ

ถ้าคุณมีเพื่อนขี้อิจฉาและปรารถนาจะให้เพื่อนลดความอิจฉาลงก็โดยการชมเชยเพื่อนบ่อยๆ เมื่อเพื่อนทำในสิ่งที่ดีให้เรามองเห็นข้อดีในตนเองและรู้สึกพอใจในความเป็นตัวเองของตัวเอง จะช่วยให้เขามีความสุขมากขึ้นค่ะ



คนโมโหร้าย

คุณเป็นคนหนึ่งที่โมโหร้ายหรือเปล่าคะ เวลาโมโหขึ้นมาทีไรเป็นต้องระเบิดอารมณ์ออกมาทั้งทางคำพูดและการกระทำ เช่น ต่ำว่า ทำลายข้าวของ หรือลงมือลงไม้กับคนใกล้ชิด โดยไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ แล้วบางครั้งก็ต้องมานั่งเสียดใจในภายหลังว่า เราไม่ควรทำอย่างนั้นเลย

ถ้าคุณต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นคนที่อารมณ์เย็นลงกว่าเดิม มีคำแนะนำสำหรับคุณดังนี้ค่ะ

ต่อไปเมื่อคุณรู้สึกโกรธขึ้นมา ให้พยายามบอกตัวเองให้หยุดคิดสักจิตใจหนึ่งก่อน โดยช่วงนี้ให้พยายามสูดลมหายใจเข้าลึกๆ หายใจช้าๆ พร้อมทั้งนับหนึ่งถึงสิบในใจด้วย ถ้าเป็นไปได้ควรหลบเลี่ยงไปให้พ้นจากบุคคลหรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธเป็นการชั่วคราว การทำอย่างนี้จะช่วยลดอารมณ์โกรธให้น้อยลง และตัดโอกาสที่คุณจะกระทำการที่รุนแรงลงไปได้

หลังจากนั้นให้ระบายอารมณ์โกรธในทางที่เหมาะสมเช่น เตะลูกฟุตบอล ชกกระสอบทราย ชักผ้าแล้วขยี้แรงๆ วิ่งไกลๆ ให้ได้เหงื่อ เป็นต้น จะช่วยคลายความโกรธไม่ให้สะสมอยู่ในใจ

นอกจากนี้คุณควรหาทางผ่อนคลายความเครียดให้ได้เป็นประจำทุกวัน เช่น พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอทำงานอดเรกที่ชอบร่างกายจะได้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า จิตใจแจ่มใส ไม่หงุดหงิด โกรธง่ายอย่างแต่ก่อนและถ้ายิ่งฝึกสมาธิได้ก็จะเป็นการดี จิตใจ

ของคุณจะสงบและเยือกเย็นลงกว่าเดิม

แต่ถ้าลองทำดูแล้วไม่ได้ผล ก็ควรจะไปหาแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อไปค่ะ เพราะการเป็นโมโหร้าย นอกจากตัวคุณจะไม่มีความสุขแล้ว คนใกล้ชิดในครอบครัวหรือในที่ทำงานก็จะพลอยไม่มีความสุขไปด้วย ถ้าคุณสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าเดิม คุณและคนรอบข้างย่อมจะมีความสุขมากขึ้นด้วยค่ะ



อันธพาล

ลักษณะของคนอันธพาล คือ คนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เป็นพวกชอบฝ่าฝืนต่อต้านกฎระเบียบของครอบครัวและสังคม มีอารมณ์หุนหันพลันแล่นขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่ค่อยเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จิตใจแข็งกระด้าง

สาเหตุของบุคลิกภาพแบบอันธพาล เกิดจากการอบรมเลี้ยงดูที่ขาดความรักความอบอุ่นในวัยเด็กอาจถูกพ่อแม่ทอดทิ้งหรือพ่อแม่ใช้วิธีการลงโทษด้วยความรุนแรง จึงสะสมความแค้น ความไม่พอใจและระบายออกกับผู้อื่น และเมื่อเติบโตขึ้นก็จะใช้วิธีการที่รุนแรงกับผู้อื่น เช่นเดียวกับที่เขาเคยได้รับในวัยเด็ก

ปัญหาบุคลิกภาพเช่นนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วแก้ไขได้ค่อนข้างยาก ดังนั้นจึงควรใช้วิธีการป้องกันตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยการเลี้ยงดูให้ได้รับความรักความอบอุ่นอย่างพอเพียง ให้ออกไปเจอเจอคนอื่น และเห็นประโยชน์ของส่วนร่วม ปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับที่ได้กำหนดไว้ นอกจากนี้ควรปลูกฝังคุณธรรมให้เด็กรู้จักผิดชอบชั่วดี ไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนด้วยค่ะ



คนชอบแก้ตัว

พฤติกรรมของคนชอบแก้ตัว จะพบได้ในสถานศึกษาและทุกสถานที่ที่มีการทำงานร่วมกัน

บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้ จะเป็นพวกชอบโทษผู้อื่นตลอดเวลาชอบแก้ตัว เช่นมาทำงานสายก็มักจะอ้างว่าการจราจรติดขัดไม่ยอมรับความจริง เพราะคิดว่าถ้ายอมรับความจริงแล้วตนเองจะเกิดการเสียหน้าและศักดิ์ศรี คนอื่นจะรู้ว่าตนเองมีปมด้อย ในที่สุดแล้วก็จะไม่มีการพัฒนาตนเอง ถ้าในสังคมของท่านมีบุคคลประเภทที่กล่าวมานี้ ท่านจะทราบได้ว่าบุคคลที่ชอบแก้ตัวจะไม่รับผิดชอบในการกระทำที่ผิดพลาด เหมือนกับสุภาษิตไทยที่กล่าวว่า “รำไม่ดี โทษปีโทษกลอง” จริงๆ แล้ว คนที่รำทำไม่ถูกต้องเองสุดท้ายก็จะเป็นที่เบียดเบียนของเพื่อนที่คบหาสมาคม จะเสียเพื่อไปโดยที่ไม่รู้สาเหตุ หรือเสียโอกาสที่จะได้รับการมอบหมายงานหรือความรับผิดชอบที่สำคัญๆ ไปอย่างน่าเสียดาย

ดังนั้นทางที่ดี เราจึงควรที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการแก้ตัวหรือโทษผู้อื่น เพราะไม่เช่นนั้นแล้วท่านก็จะไม่มีใครคบหาด้วยหรือยอมรับท่านเข้าร่วมกลุ่มจะกลายเป็นคนที่สังคมรังเกียจวิธีการแก้ไขพฤติกรรมนี้ สิ่งแรกท่านต้องลองพิจารณาไตร่ตรองดูว่าพฤติกรรมของท่านมีลักษณะเช่นนี้หรือไม่ ถ้ามีควรจะต้องลดให้น้อยลงยอมรับความจริงว่าทุกคนมีความผิดพลาดได้ และวางแผนแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ดีกว่าหาทางแก้ตัวให้ความผิดไปตกกับคนอื่น สุดท้ายตัวท่านเองเพื่อนหรือคนใกล้ชิดก็จะมีความสุขไม่เครียด



คนชอบเก็บกด

คนเก็บกด คือ คนที่เก็บความรู้สึกไม่ยอมเปิดเผยตนเองเขาจะเป็นที่ไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ไม่ชอบแสดงอารมณ์หรือความคิดให้ผู้อื่นทราบเนื่องจากความไม่ไว้วางใจในคนอื่น มีความกลัวเสียหน้าเสียศักดิ์ศรี มีความกลัวว่าความลับของตนเองจะเปิดเผยแล้วคนอื่นจะหาว่าเป็นคนโง่คนอ่อนแอ จึงแสดงให้ใครๆ เห็นว่าชีวิตของเขาไม่มีปัญหาใดๆ เขาสามารถที่จะจัดการทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเขาได้

คนเก็บกดมักมีความเครียดในตนเองสูง เพราะต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมากในการปกปิดความรู้สึกปกปิดปัญหาที่เกิดกับตนเอง ต้องเสแสร้งกับผู้อื่นว่าตนไม่มีอะไรผิดปกติ

ถ้าคุณเป็นคนเก็บกดหรือคุณมีเพื่อนที่เป็นคนเก็บกด ต้องการปรับปรุงตนเองมีความทุกข์กับสิ่งที่เผชิญอยู่ ก่อนอื่นคุณหรือเพื่อนจะต้องรู้ว่าตนเองเป็นคนเก็บกดและมีความทุกข์จากความเก็บกดนั้น คุณขาดความสุขในการดำเนินชีวิตยอมรับว่าการเก็บกดของคุณไม่สามารถที่จะปลดปล่อยและระบายความทุกข์ให้คนอื่นรับฟัง ซึ่งการแก้ไขสามารถทำได้ดังนี้

1. ถ้าคุณยังไม่กล้าปรึกษาหรือเล่าความทุกข์ให้ใครฟัง ให้ใช้วิธีการเขียนปัญหาที่เกิดขึ้นกับคุณลงในสมุดบันทึก ซึ่งการเขียนความรู้สึกต่อเหตุการณ์หรือต่อปัญหาที่คุณเผชิญจะเป็นการระบายความไม่สบายใจความวิตกกังวลของคุณออกไปได้อย่างดีค่ะ

2. หรือคุณจะใช้วิธีโทรปรึกษาตามแหล่งบริการที่ให้การปรึกษาทางโทรศัพท์ที่มีอยู่ทั้งของภาครัฐและเอกชน วิธีนี้จะเป็นการช่วยให้คุณได้ระบายปัญหาโดยมีผู้รับฟัง โดยคุณไม่ต้องเปิดเผยตัวเองและไม่ต้องมีความอาย ความกลัวว่าจะเสียหน้าเสียศักดิ์ศรี

3. เมื่อคุณกล้ามากขึ้น ก็อาจจะปรึกษากับเพื่อนหรือคนใกล้ชิดโดยเริ่มจากน้อยๆ ก่อนก็จะทำให้คุณกล้าและคุ้นเคยกับการปรึกษาและบอกเล่าปัญหาให้กับคนอื่นฟัง ความอึดอัดความคับข้องใจในตนเองก็จะลดน้อยลงค่ะ



คนขี้เหงา

ถ้าคุณรู้สึกตัวเองว่าเป็นคนขี้เหงาอยู่ตามลำพังคนเดียวไม่ได้ จะต้องหาเพื่อนคุยและต้องมีคนแวดล้อมมากๆ ถ้าต้องอยู่คนเดียวเมื่อใดจะรู้สึกเหงาจับจิตจับใจ กระวนกระวายไม่มีความสุขที่จะต้องอยู่โดยไร้เพื่อนต้องโทรศัพท์หาเพื่อนคนนั้นคนนี้พอได้เพื่อนพูดคุยแล้วจะรู้สึกดีขึ้นอย่างนี้ชีวิตของคุณจะต้องขึ้นอยู่กับคนอื่นและต้องพึ่งพาทางใจจากคนอื่นอยู่เสมอ

ผลเสียของการเป็นคนขี้เหงาก็มีพอสมควรเช่น ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่รู้จักตนเอง ขาดการเรียนรู้ตนเอง ทำให้เพื่อนรำคาญ เพราะโทร.รบกวนบ่อยๆ อาจจะหลีกเลี่ยงที่จะพูดคุยด้วยและยังเบลอค่าโทรศัพท์อีกด้วย

ถ้าคุณคิดว่าการเป็นคนขี้เหงาทำให้คุณและผู้อื่นเดือดร้อน อยากจะปรับปรุงตนเองลองเลือกใช้ชีวิตต่อไปนี้ดีกว่า

- ฝึกอยู่กับตนเองให้มากขึ้น โดยกำหนดว่าวันนี้จะลองอยู่คนเดียวสักวันจะเป็นอย่างไร ด้วยการฟังเพลงที่ชอบ ดูรายการโทรทัศน์ที่ชอบ พร้อมทั้งลองสำรวจความรู้สึกตนเองดูเป็นระยะว่าทนได้แค่ไหน ทำไม่ถึงจะทนไม่ได้อยู่คนเดียวมันน่ากลัวหรือเสียหายตรงไหน

- หากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทำเช่น ทำงานบ้าน ซักผ้า ทำความสะอาดห้อง ล้างห้องน้ำ ฯลฯ จะช่วยทำให้เฟลิดเฟลิน เมื่อทำกิจกรรมเหล่านี้ลุล่วงแล้วจะได้รับความภาคภูมิใจและได้ความสะอาดของบ้านเรือนอีกด้วยค่ะ

- ทำงานอดิเรกเลือกงานที่น่าสนใจและชอบเช่น วาดรูป เล่นดนตรี ปักผ้า งานไม้ ฯลฯ

จะได้รับความเพลิดเพลินเป็นอย่างดี หรือต้องการความชำนาญก็อาจจะไปเรียนเสริมในสิ่งที่
ชอบก็ยังดีขึ้นไปอีก

- การโทรศัพท์หาเพื่อน ถ้าต้องการลดระยะเวลาที่โทรก็กำหนดว่าจะคุยกับเพื่อนกี่นาที
แล้วก็ทำตามที่ตั้งใจไว้

ลองเลือกนำไปใช้ดูนะคะ จะทำให้ได้ประโยชน์ต่อตนเองค่ะ





ปัญหาเสพติด

วิธีสังเกตคนติดยา

การจะช่วยลูกหลานของคุณให้พ้นจากภัยเสพติดได้นั้น นอกจากจะต้องเลี้ยงดูด้วยความรัก ความเอาใจใส่ให้ความอบอุ่นและชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องแก่เขาแล้ว

ควรหมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงของเขาด้วย เพราะเขาอาจพลาดพลังติดยาเสพติดได้ เพราะอยากรู้้อยากลองหรือปฏิเสธเพื่อนไม่ได้ ซึ่งอาการที่บ่งบอกว่าเด็กติดยานั้นมีดังนี้คือ

เด็กอาจเริ่มแสดงว่ามีปัญหาคลุ้มใจบางอย่าง อาจเริ่มต้นไม่อยากไปโรงเรียน หนีเรียน ไม่ส่งการบ้านครู ผลการเรียนแย่งลง อารมณ์เปลี่ยนแปลงในทางหงุดหงิด ก้าวร้าว บางคนจะมีอาการซึมเศร้าเหงาหงอย เก็บตัว แยกตัวจากสังคมและครอบครัว

นอกจากนี้ คุณอาจสังเกตได้จากสิ่งของที่เด็กสะสมไว้ เช่น อาจมีเม็ดยาแคปซูลยาที่คุณไม่รู้จักเก็บไว้ มีทินเนอร์หรือกาว มีถุงพลาสติกที่ทากาวได้ มีผ้าชุบทินเนอร์และทากาวไว้เป็นจำนวนมาก มีขวดยาแก้ไอที่มีสารจำพวกฝิ่นผสมอยู่ อาจพบข้อลับที่หักงอ กระบอกลีดยาหยอดตาและก้อนสำลีในห้องของเด็ก เป็นต้น

คุณยังอาจได้กลิ่นแปลกๆ จากลมหายใจและเสื้อผ้าของเขา อาจได้กลิ่นกัญชาซึ่งคล้ายเชือกไหมไฟ หรือกลิ่นรูปที่เขาจุดเอาพรากลิ้นกัญชา และจะสังเกตได้ว่าเด็กจะชอบสวมแว่นกันแดดและใส่เสื้อผ้าแขนยาวเป็นประจำ อาจพบหยดเลือดบนแขนเสื้อด้วย

เด็กที่ติดยาจะมีปัญหาการเงินต้องขโมยทรัพย์สินในบ้าน เช่น เงินทอง วิทยุ กล้องถ่ายรูป เครื่องประดับ ฯลฯ เอาไปขายหรือจำหน่าย ทำให้ของมีค่าในบ้านหายอยู่บ่อยๆ

ถ้าสังเกตพบความผิดปกติเหล่านี้ โปรดอย่านิ่งนอนใจควรพยายามพูดคุยกับเด็กดีๆ ก่อนแล้วจึงรีบพาไปรับการรักษาโดยด่วน ยิ่งรักษาเร็วเท่าไรโอกาสที่เลิกยาได้ก็ยิ่งมีมากเท่านั้นค่ะ



ยาเสพติดดับทุกข์ได้จริงหรือ

ความทุกข์จะดับได้ก็ต่อเมื่อได้ขจัดสาเหตุแห่งความทุกข์ให้หมดสิ้นไปแล้วเท่านั้น แต่ยาเสพติดมีฤทธิ์เพียงทำให้หลงลืมโลกปัจจุบัน ลืมปัญหาต่างๆ หรือบางทีก็กระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว สดชื่นร่าเริงกว่าปกติ

ยาเสพติดจึงไม่ได้ช่วยดับทุกข์ให้คุณเพียงแต่ทำให้คุณลืมความทุกข์ได้ชั่วคราวเท่านั้นเอง

ส่วนพิษภัยที่ตามมาจากการติดยาจะทำให้ร่างกายของคุณทรุดโทรม จิตใจระวนกระวาย ออยากเสพแต่ยา ทำอะไรโดยปราศจากความยั้งคิด เพื่อให้ได้ยามาเสพ ไม่ว่าจะเป็นการลักขโมย ปล้นจี้ ขายบริการทางเพศ หรือแม้แต่การทำร้ายพ่อแม่พี่น้องที่ใกล้ชิดเพื่อให้ได้ยามาเสพ

จึงยิ่งเป็นการก่อทุกข์ให้กับตัวเอง ครอบครัวและสังคม

ยาเสพติดช่วยดับทุกข์ไม่ได้หรอก แต่จะกลับเพิ่มทุกข์ให้มากขึ้นเป็นทวีคูณ

เพราะฉะนั้นคุณๆ ควรหลีกเลี่ยงให้ไกลจากยาเสพติดเข้าไว้ จะเป็นการดีที่สุด



ยาเสพติดช่วยเพิ่มหรือลดสมรรถภาพทางเพศ

หลายคนอาจจะเข้าใจผิดคิดว่ายาเสพติดช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศได้

แต่เรื่องไม่เป็นความจริงเพราะยาเสพติดบางชนิดเพียงแค่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศ
อยากร่วมเพศเท่านั้นเอง และเมื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นมาแล้ว บุคคลนั้นจะ
สามารถควบคุมตัวเองได้จะหมดความละอาย ขาดสติ จนทำให้มีเพศสัมพันธ์กับใครก็ได้ โดย
ไม่ตั้งใจ

และทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ อีกมากมาย เช่น การติดเชื้อกามโรค การติดโรคเอดส์ การ
ตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การถูกข่มขู่บังคับให้ทำในสิ่งผิดกฎหมายหรือขู่เอาเงินจากมิฉฉาชีพที่
หากินจากการใช้ยาเสพติดกระตุ้นอารมณ์เพศของเหยื่อ ฯลฯ นอกจากนี้ยาเสพติดยังส่งผลให้
สมรรถภาพทางเพศลดลง และอาจรุนแรงถึงขั้นไร้สมรรถภาพทางเพศได้อีกด้วย



วิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเสพยา

คุณเคยถูกเพื่อนชักชวนให้ลองยาเสพติดบ้างไหม และก็ไม่รู้ว่าจะปฏิเสธเพื่อนอย่างไรดี การยอมทำตามเพื่อนในทางที่ผิด จะส่งผลเสียร้ายแรงเกินคาด หากถูกจับได้จะถูกลงโทษอย่างหนัก ทำให้เสียชื่อเสียงเสียอนาคต พ่อแม่ก็ต้องเสียใจด้วย และถ้าเสพยามากเกินไปอาจเป็นอันตรายถึงตายได้

ดังนั้น ทางที่ดีควรจะปฏิเสธเสียแต่แรกเมื่อถูกชักชวนจะดีกว่า

โดยการบอกเพื่อนอย่างหนักแน่นตรงไปตรงมาว่า “เราไม่ทดลองนะ เพราะไม่ชอบและเราก็ไม่ชอบให้ใครมาบังคับด้วย ถ้ายังรักจะเป็นเพื่อนกันต่อไปก็อย่ามารบเร้าเราดีกว่า”

ที่สำคัญต้องไม่ใจอ่อนเด็ดขาด ต้องยืนกรานคำพูดเดิมทุกครั้ง

ถ้าถูกข่มขู่บังคับให้เสพยา ควรแจ้งครู อาจารย์หรือพ่อแม่ให้ทราบเพื่อจะได้จัดการต่อไป ทางที่ดี ควรเลือกคบเพื่อนที่รักการเรียน หรือเพื่อนกลุ่มที่ชอบทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อื่นๆ จะดีกว่า เข้าทำนองคบเพื่อนดีเป็นศรีแก่ตัว คบเพื่อนชั่วอัปราชัย



วิธีแก้ปัญหากับคนใกล้ชิดติดยาเสพติด

หากพบคนใกล้ชิดติดยาเสพติด ควรสงบสติอารมณ์เอาไว้ก่อน อย่าเพิ่งตื่นตระหนกหรือโวยวาย ตำหนิติเตียนผู้เสพ เพราะจะทำให้เขาารู้สึกอับอาย รู้สึกว่าตัวเองมีความผิด เขาจะเห็นเป็นศัตรูฝ่ายตรงข้ามและหนีห่างจากไปเสียก่อน

ถ้ายังรู้สึกตกใจและหวาดกลัว ควรปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิดที่ไว้ใจได้หรือปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำ

เมื่อสามารถสงบจิตใจได้แล้วก็ค่อยๆ พูดค่อยๆ จากกับผู้ติดยา ไม่ดุด่าหรือกล่าวโทษเขา แต่สอบถามถึงสาเหตุที่ทำให้ต้องเสพยา พยายามทำความเข้าใจเขา เปิดโอกาสให้เขาพูดความสนใจออกมาให้มากที่สุด ควรฟังอย่างไม่ขัดคอและมีท่าทีที่เป็นมิตรให้มากที่สุด

เมื่อผู้ติดยาเริ่มไว้วางใจทราบว่าคุณรักห่วงใยเขาและเป็นพวกเดียวกันกับเขาแล้ว ก็ค่อยๆ ขอร้องให้เขาเลิกเสพยา พยายามชี้แนะให้เขาคิดถึงอนาคต คิดถึงสิ่งดีๆ ในชีวิตที่จะเกิดขึ้น หากเขาเลิกยาเสพติดได้สำเร็จ ควรให้กำลังใจเขาโดยบอกว่าคุณจะอยู่เคียงข้างเขาต้องต่อสู้กับความทรमानในระหว่างการเลิกยา

ถ้าคุณสามารถทำให้ผู้ติดยาเป็นคนตัดสินใจว่าจะเลิก นั้นแสดงว่าคุณประสบความสำเร็จไปกว่าเดิมแล้ว เพราะผู้ติดยามีแนวโน้มว่าจะเลิกได้เขาจะยอมจะหาทางหนีทุกวิถีทางที่เดียว

เมื่อผู้ติดยายืนยันว่าจะเลิก คุณต้องรีบพาเขาไปบำบัดรักษาทันที และทำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

และเมื่อเขาเลิกได้แล้ว คุณควรหาสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ให้เขาอยู่ห่างจากเพื่อนฝูงเก่าๆ เพราะเพื่อนอาจชักชวนให้เขาไปเสพยาเสพติดใหม่อีกครั้ง

แม้ว่าการช่วยเหลือผู้ใกล้ชิดที่ติดยาจะเป็นภาระที่หนักหน่วง แต่เพื่อคนที่คุณรักเชื่อว่า คุณจะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างแน่นอน



วิธีแก้ปัญหาเมื่อคนใกล้ชิดติดเฮโรอีน

ถ้าคนใกล้ชิดคุณติดเฮโรอีน คุณสามารถช่วยเหลือเขาได้ ก่อนอื่นคุณควรจะทำใจให้ยอมรับในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเสียก่อน ไม่ซ้ำเติม พยายามให้เข้าใจและให้ความสนใจอีกฝ่ายมากขึ้น และพยายามชักจูงให้เลิกใช้ยาเสพติดด้วยการให้กำลังใจบอกถึงความเป็นห่วงที่เขามีต่อเขา หรือนำไปรับการบำบัดในสถานบำบัดรักษายาเสพติด

และหลังจากที่รักษาหายแล้ว ก็อย่าได้ละเลยการดูแลเอาใจใส่ต่อไป โดยเฉพาะในเรื่องของอาหารการกิน ควรเป็นสิ่งที่มียุทธศาสตร์บำรุงสุขภาพ ให้ความใกล้ชิด หางานให้ทำ หรือชักชวนทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อไม่ให้มีเวลาว่างมากเกินไป เช่น ทำกิจกรรมทางศาสนา อย่างทำบุญ หรือชวนไปพักผ่อนหย่อนใจบ้าง เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้กลับไปใช้ยาเสพติดอีก



วิธีแก้ปัญหาคาการติดยาบ้าในครอบครัว

ยาบ้าเป็นยาเสพติดที่กำลังระบาดอย่างหนักในปัจจุบัน

มีคนจำนวนมากติดยาบ้าเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ส่วนใหญ่ ถูกชักจูงให้หลงเชื่อว่ายาบ้า จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง สามารถอดทนต่อการทำงานหนักได้เป็นเวลานานๆ ทำให้คุณ หนึ่งได้ดึกๆ โดยไม่อ่อนเพลีย รวมทั้งช่วยลดความอ้วนด้วยทำให้คนจำนวนมากเลือกใช้ยาบ้า เพราะความเข้าใจผิด

แต่จริงๆ แล้วยาบ้าเป็นยาเสพติดร้ายแรงที่เป็นสาเหตุทำให้ร่างกายทรุดโทรม ทำให้ ผู้เสพมีอาการทางจิต เกิดอาการคลุ้มคลั่ง เอะอะอาละวาด ประสาทหลอน และหวาดระแวง กลัวว่าคนจะมาทำร้ายจึงต้องทำร้ายผู้อื่นก่อนเพื่อป้องกันตัวเช่น กรณีของการจีผู้หญิงหรือเด็ก เป็นตัวประกัน เพื่อขู่มไม่ให้คนอื่นเข้ามาใกล้ดังที่เป็นข่าวอยู่บ่อยๆ

คุณควรหมั่นเตือนสมาชิกในครอบครัวให้เห็นโทษของยาบ้า และอย่าได้ลองเสพเด็ดขาด เพราะมีแต่เสียกับเสียเท่านั้น

ที่สำคัญควรสร้างความรักความผูกพันในครอบครัวให้แน่นแฟ้น มีความรักใคร่ห่วงใยกัน แต่ละคนจะได้มีความยับยั้งคิดไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดี ๆ เพราะกลัวว่าสมาชิกในครอบครัวเสียใจนั่นเอง

แต่ถ้าสมาชิกคนใดคนหนึ่งในครอบครัวของคุณติดยาบ้า ควรบอกให้สมาชิกคนอื่นใน ครอบครัวจะต้องให้ความเข้าใจไม่ตำหนิติเตียนคนที่ติดยาเพราะจะทำให้เขาหนีห่างจาก ครอบครัวไปอีก

คุณควรจะค่อยๆ ปรออบเขา พูดกับเขาดีๆ ขอให้เขาเลิกใช้ยาบ้าเพื่ออนาคตของเขาเอง และเพื่อคนอื่น ๆ ในครอบครัวที่ยังรักเขาอยู่

เมื่อคุณเกลี้ยกล่อมให้เขาตัดสินใจเลิกได้แล้ว ก็ควรพาเขาไปพบแพทย์เพื่อทำการบำบัด ต่อไป



วิธีปฏิบัติเมื่อคนใกล้ชิดติดสุรา

คุณกำลังกลัวที่คนใกล้ชิดของคุณติดสุราหรือเปล่า

คุณคงหนักใจกับพฤติกรรมในเวลาเมาจนไร้สติของเขาใช่ไหมคะ วิตกกังวลด้วยว่า ในอนาคตเขาคงจะต้องเจ็บป่วยด้วยโรคภัยแรงต่าง ๆ เช่น มะเร็ง ตับ โรคตับแข็ง เป็นต้น ทำให้ต้องทนทุกข์ทรมานและอายุสั้น

ถ้าคุณอยากให้คนใกล้ชิดเลิกเหล้า มีคำแนะนำดังนี้

หากคุณว่ากล่าว ตักเตือน ตำหนิติเตียน เขามาโดยตลอด แต่เขาก็ยังไม่เลิก ก็ให้คุณเปลี่ยนท่าทีใหม่เป็นการพยายามทำความเข้าใจ ความรู้สึกของเขาพยายามเข้าใจว่าทำไมเขาจึงต้องดื่มเหล้า เขาจะได้มีความรู้สึกคุณเป็นพวกเดียวกับเขา ไม่ใช่เป็นศัตรูหรือเป็นคนละพวกกันอย่างที่แล้ว ๆ มา

เมื่อเขาเริ่มไว้วางใจคุณมากขึ้น ก็ให้คุณพยายามหวานล้อมพูดกับเขาดี ๆ ให้เหตุผลว่าคุณรักและเป็นห่วงเขา ถ้าเขาเลิกเหล้าได้จะเป็นผลดีทั้งต่อตัวเขาและครอบครัวด้วย

เมื่อเขามีความคิดจะเลิกเหล้า คุณต้องรีบพาเขาไปพบแพทย์ก่อนที่เขาจะเปลี่ยนใจ และคอยเป็นกำลังใจ คอยดูแลเขาให้ผ่านช่วงแรกของความทรมานไปได้ คุณต้องอยู่เคียงข้างเสมอ

นอกจากนี้ ควรหากิจกรรมที่เพลิดเพลินให้เขาทำ ทดแทนในช่วงเวลาที่เขาเคยดื่มเหล้าด้วย และคุณก็พร้อมที่จะสนับสนุนเขาอย่างเต็มที่ โอกาสที่จะเลิกเหล้าได้ก็มีมากเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์แล้ว



วิธีเลิกบุหรี่

คุณกำลังคิดอยากเลิกสูบบุหรี่อยู่หรือเปล่าคะ มีคำแนะนำสำหรับคุณดังต่อไปนี้

ให้ตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาดและบอกคนใกล้ชิดให้รู้ด้วย เช่น สามี ภรรยา ลูก หรือคนอื่น ๆ เพื่อให้เขาเหล่านั้นร่วมรับรู้ความตั้งใจของคุณ เมื่อไม่เห็นความอยากก็จะน้อยลง

นอกจากนี้ให้ดื่มน้ำให้มากๆ นะคะ โดยต้องเป็นน้ำอุ่น ตอนเช้า 2 แก้ว หลังอาหาร กลางวัน 2 แก้ว และบ่ายอีก 2 แก้ว น้ำเหล่านี้จะขับสารนิโคตินออกจากร่างกายไปกับ ปัสสาวะได้เร็วขึ้น พร้อมทั้งควรรับประทานวิตามินบีคอมเพล็กซ์ด้วยนะคะ เพื่อช่วยทำลายพิษ ของนิโคตินของบุหรี่ ความอยากบุหรี่จะลดตามปริมาณนิโคตินที่ลดลงด้วย

ให้รับประทานอาหารประเภทผักสด ผลไม้สดที่อยู่มากมายในตลาดบ้านเราและไม่ต้อง รับประทานอาหารรสมันจัด หวานจัด เค็มจัด ไม่ดื่มสุรา ชา กาแฟ ยาระงับประสาท เพราะ อาหารเครื่องดื่มยาเหล่านี้จะกระตุ้นให้คุณอยากสูบบุหรี่

ถ้ารู้สึกหงุดหงิดมากอาจใช้วิธีอาบน้ำเย็น ๆ ก็จะช่วยลดความอยากได้หรือใช้วิธี อดลูกกวาด เคี้ยวหมากฝรั่งหรือผักกรอบๆ แทนคะ

หรือหากิจกรรมทดแทนการสูบบุหรี่ เช่น ใช้วิธีการเล่นกีฬา ได้เหงื่อแล้วก็ลืมนึกถึงบุหรี่ ได้ หรืออาจฝึกหายใจเพื่อคลายความเครียดหรือทำสมาธิก็ได้คะ

ในการออกสังคมถ้ามีการชักชวนให้สูบบุหรี่ ควรบอกเพื่อนๆ ว่าคุณกำลังงดสูบบุหรี่ใน ช่วงแรกๆ อาจจะต้องอดทนสังคนสักระยะหนึ่งก่อน

วิธีการต่างๆ ที่กล่าวมานี้จะช่วยให้ความตั้งใจบรรลุผลสำเร็จ ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น และจิตใจก็จะอึดเิบ เบิกบาน หลุดพ้นจากการเป็นทาสของบุหรี่แล้ว



วิธีช่วยเหลือเมื่อคนใกล้ชิดติดยาอี ยาเลิฟ ยาเค

คุณทราบไหมคะว่ายาลี ยาเลิฟนั้นมีฤทธิ์มากเพียงใด ยาเหล่านี้เป็นสารสังเคราะห์คล้ายยาบ้า แต่ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทได้มากกว่า 10 เท่าของยาบ้าจัดเป็นยาหลอนประสาท มีทั้งชนิดเม็ดและแคปซูล เมื่อเสพเข้าไปจะกระตุ้นประสาททำให้ร่างกายเกิดความรู้สึกแจ่มใส มีกำลังและหลอนประสาท 6 -8 ชั่วโมง ระบบประสาทการรับรู้เปลี่ยนแปลง ดังนั้นผู้เสพจะรู้สึกเบาหัวมือไม้เคลื่อนไหวอารมณ์ดี ตื่นตัวตลอดเวลา หลังจากยาหมดฤทธิ์จะรู้สึกอ่อนเพลียซึมเศร้า อาจเกิดสภาวะอยากฆ่าตัวตาย อาการที่เกิดสืบเนื่องต่อมาก็คือทำให้นอนไม่ค่อยหลับและกังวลตลอดเวลา ถ้าใช้ขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหวใช้กำลัง เช่น เต้นรำในงานปาร์ตี้จะทำให้เสียเหงื่อมากทำให้เกิดภาวะขาดน้ำฉับพลัน

บางครั้งผู้เสพดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปมาก ถ้าเป็นโรคหัวใจด้วยก็จะทำให้ช็อค และเสียชีวิตได้ สำหรับยาเคจะมีฤทธิ์กระตุ้นประสาทที่รุนแรงและเร็วทำให้เกิดอาการสดชื่นแจ่มใสเคลิบเคลิ้ม เมื่อขาดยาจะมีความกระวนกระวายไม่มีแรง ซึมเศร้า เบื่ออาหาร ถ้าเสพโดยวิธีฉีดเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงผนังจมูกจะตีบ ทำให้เนื้องอกและเซลล์สมองตาย ถ้าใช้ในปริมาณมาก จะเกิดอาการทางจิตอย่างเห็นได้ชัด เช่น โรควิกลจริต ประสาทหลอน หูแว่ว

คนที่เสพยาอี ยาเค จะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้เลย

ดังนั้น ถ้าคนใกล้ชิดติดยาอี ยาเค จำเป็นต้องชักจูงให้เลิกและนำไปบำบัดรักษาที่ศูนย์บำบัดยาเสพติดอย่างดู่ด่าลงโทษ

นอกจากนั้นควรป้องกันมิให้มีการใช้ยา โดยเฉพาะงานปาร์ตี้หรือการเที่ยวกลางคืนเพราะอาจนำไปสู่การเสพยาได้ ต้องบอกลูกหลานให้ระวังให้ความเอาใจใส่ ให้เวลาแก่ลูกหลานสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ให้ความรักความอบอุ่นลูกๆ ก็จะมีพ่อแม่เป็นเพื่อนไม่ต้องไปเข้ากลุ่มพึ่งพายาเสพติดอีก





ปัญหาพฤติกรรม
เด็กวัยเรียน (6-12 ปี)

ปัญหาเด็กสมาธิสั้น

เด็กสมาธิสั้นมีลักษณะไม่อยู่นิ่ง วอกแวกง่ายหยุดหยิก จับโน้นจับนี่ ลุกไปมาบ่อยๆ ซนมาก ชอบแข่งคิวทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จ อารมณ์ฉุนเฉียว หุนหันพลันแล่น ลักษณะเหล่านี้มีมาตั้งแต่เกิด ซึ่งสร้างความเครียดความกดดันให้พ่อแม่ไม่น้อย

เมื่อเด็กเข้าโรงเรียน พ่อแม่และครูมักจะพยายามตีกรอบให้เด็กปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ทำให้เด็กมีความอึดอัดมาก

พ่อแม่และครูควรเข้าใจว่า ลักษณะเหล่านี้เป็นธรรมชาติของเด็กสมาธิสั้น หากต้องการให้เด็กทำงานได้สำเร็จหรือเรียนได้ดีขึ้นควรหาที่เงียบๆ ให้เด็กได้ทำงานและแบ่งงานให้เด็กทำ ไข่เพียงสั้นๆ

ในสายตาของพ่อแม่และครูมักจะมองว่าเป็นเด็กก้าวร้าวไม่เชื่อฟัง การดูด่าว่ากล่าวรุนแรงจะทำให้เด็กขาดความภาคภูมิใจในตนเองและโตขึ้นอาจจะชอบต่อต้านคนอื่น ทำตัวเป็นนักเลงอันธพาลได้

ดังนั้นหากพบเด็กสมาธิสั้นควรพาเด็กไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษา ซึ่งเด็กสมาธิสั้นส่วนใหญ่จะมีสติปัญญาปกติหากเด็กได้รับการรักษาและส่งเสริมที่ดีก็จะทำให้เด็กมีอนาคตที่ดีได้



ปัญหาเด็กเรียนแย่ลง

ถ้าเด็กของคุณเคยเรียนในระดับปกติ แล้วต่อมาสอบได้คะแนนต่ำลงไปมากหรือสอบตก คุณพ่อคุณแม่และครูควรลองค้นหาสาเหตุเสียก่อน ซึ่งอาจเกิดได้จาก

ประการแรกภาวะสุขภาพเด็กไม่ดี ทำให้ต้องขาดเรียนบ่อยๆหรือทำงานที่ถูกลมอบหมายส่งไม่ทันเวลา ทำให้เสียคะแนนหรือเด็กที่มีความผิดปกติของสายตาหรือการได้ยินบกพร่อง

ประการที่สอง เด็กมีระดับสติปัญญาช้าหรือทึบ

ประการที่สาม ปัญหาทางอารมณ์ เช่น พ่อแม่ทะเลาะวิวาทหรือเจ็บป่วยเรื้อรัง ทำให้เด็กต้องรับผิดชอบเรื่องอื่นๆ มากเกินไป จนไม่มีเวลาสำหรับการเรียนเท่าที่ควร

ประการที่สี่ ปัญหากับบทเรียน ครู และเพื่อน บทเรียนที่ยากและงานที่มากเกินไป ครูที่ไม่เข้าใจอาจทำโทษหรือไม่ยุติธรรมมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนเสมอจนทำให้เด็กไม่อยากเรียน ไม่มีสมาธิในการเรียน

เมื่อสำรวจหาสาเหตุของปัญหาได้แล้ว สิ่งที่คุณมีควรทำคือ

ไม่ควรตำหนิหรือดูด่าว่าเด็ก เพราะจะเป็นการกดดันให้เด็กแย่ลงมากยิ่งขึ้น

คุณต้องมีความรัก ความเข้าใจ มีเหตุผลรู้จักให้อภัย เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางใจให้กับเด็กและสนับสนุนช่วยเหลือในเรื่องการเรียนรู้ให้การดูแลเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพ และพาไปรับการรักษาเมื่อพบความผิดปกติของร่างกาย

ควรนำไปขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานที่มีการตรวจระดับสติปัญญาและให้การปรึกษาในเรื่องปัญหาการเรียน

ความร่วมมือที่ดีระหว่างครูและผู้ปกครองของเด็ก จะทำให้เด็กประสบความสำเร็จในด้านการเรียน เพราะครูมีโอกาสเห็นความผิดปกติของเด็กในชั้นเรียน สิ่งที่สำคัญและควรระวังก็คือไม่ควรวิตกกังวลหรือเพ่งเล็งในผลการเรียนมากเกินไป จนทำให้เด็กรู้สึกว่าการเรียนของเด็กมีความสำคัญมาก กว่าตัวเด็ก



ปัญหาเด็กไม่ยอมไปโรงเรียน

ถ้าลูกคุณไม่ยอมไปโรงเรียน โดยมีข้ออ้างอยู่เป็นประจำ “วันนี้หนูปวดหัว” “หนูปวดท้องไปโรงเรียนไม่ไหว” หรือบางครั้งอึดออดไม่ยอมตื่นไม่ยอมแต่งตัว แกล้งกินข้าวช้าๆ แต่ถ้าเป็นวันหยุด ลูกกลับสดชื่น รื่นโรจน์ ตื่นแต่เช้าเองโดยแม่ไม่ต้องปลุก

ถ้าพบปัญหานี้ คุณควรคุยกับลูกเพื่อค้นหาสาเหตุของความไม่สบายใจที่ทำให้ลูกไม่ยอมไปโรงเรียน หรือขณะรับประทานอาหารเย็นร่วมกัน ก็พยายามชักชวนให้ลูกเล่าเหตุการณ์ในห้องเรียนให้ฟัง เช่น “วันนี้เพื่อนที่ห้องเป็นอย่างไรบ้าง” “หนูถูกเพื่อนคนไหนรังแกบ้างไหมลูก” “ครูดุไหม” ซึ่งจะช่วยให้คุณสามารประเมินสถานการณ์ที่โรงเรียนได้

แต่อย่าไปใจอ่อนให้ลูกหยุดเรียน หรือขาดเรียนโดยไม่จำเป็นเพราะจะยิ่งทำให้ปัญหายุ่งยากเรื้อรังขึ้น

และถ้าเป็นไปได้ควรไปส่งลูกที่โรงเรียนทุกวันในช่วงที่ลูกบ่นไม่ยอมไปโรงเรียน ที่สำคัญการพาลูกไปโรงเรียน ควรไปด้วยท่าที่ที่หนักแน่น สงบ นุ่มนวลเอาจริงเอาจังกับการไปโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ และไม่ควรบงคับขู่เข็ญหรือลงโทษลูก

ที่สำคัญอย่าลืมแสดงความชื่นชมต่อการไปโรงเรียนของลูกด้วย



ปัญหาเด็กหนีโรงเรียน

ก่อนอื่นคุณพ่อคุณแม่จะต้องทำความเข้าใจถึงเรื่องที่ถูกหนีโรงเรียนนั้นว่าเป็นกรณีใดกรณีหนึ่ง ดังต่อไปนี้

1. แต่งตัวออกจากบ้านแล้วแต่ไปไม่ถึงโรงเรียน แวะตามสถานที่ต่างๆ เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ ลานสเก็ต เมื่อถึงตอนเย็นเด็กจะกลับมามีบ้านตามเวลาปกติ

2. เด็กไปโรงเรียนในช่วงเช้า ตอนบ่ายจะหนีออกจากโรงเรียน เด็กอาจหนีออกทางด้านหลังหรือป็นรั้วข้ามกำแพงออกมา ซึ่งกรณีโรงเรียนนั้นเด็กจะไม่ไปเรียนและจะไม่อยู่บ้านด้วย

สำหรับสาเหตุของการหนีเรียนนั้นพบว่า เด็กมีความหมัดหวังในสิ่งที่ได้รับจากที่บ้าน โรงเรียนหรือในหมู่เพื่อนด้วยกัน ถ้าเด็กหนีเรียนในกรณีที่เข้ากับเพื่อนไม่ได้ หรือหนีเรียนเพราะเพื่อนชวน นับว่าเป็นปัญหาที่ไม่ร้ายแรง แต่ถ้าหนีแล้วหลบไปอยู่คนเดียวหรือไปก่อความวุ่นวาย อันนี้ต้องระวังและรีบหาทางแก้ไขอย่างรีบด่วน

แนวทางการแก้ไข

1. ควรสอบถามหรือใช้การสังเกตเพื่อหาสาเหตุให้พบ และรีบให้การช่วยเหลือด้วยวิธีการที่เหมาะสม ในบางครั้งอาจต้องใช้การลงโทษได้บ้างแต่ไม่ใช่วิธีการที่ดีที่สุด

2. พ่อแม่ควรต้องติดต่อประสานงานกับครูถ้าสาเหตุอยู่ที่โรงเรียนหรือครูควรให้โรงเรียนหรือครูเป็นผู้แก้ปัญหาถ้าสาเหตุมาจากบ้านพ่อแม่ควรจะปรึกษาหารือร่วมกันอย่ารีบร้อนลงโทษลูกอย่างรุนแรง

ในกรณีที่พ่อแม่ไม่ทราบว่าจะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับลูกได้อย่างไร ให้ลองปรึกษาครูหรือผู้ให้คำปรึกษาทางสุขภาพจิตจากสถานบริการใกล้บ้านดู เพื่อหาทางช่วยเหลือเด็กต่อไป



ปัญหาเด็กถูกเพื่อนแกล้ง

คุณพ่อคุณแม่เคยพบปัญหาเช่นนี้หรือเปล่าคะ เมื่อลูกกลับจากโรงเรียนแล้วมีรอยถูกข่วน สมุดเรียนฉีกขาด โดนเพื่อนแย่งขนมหรือโดนดิงผม เหตุการณ์แบบนี้มักเกิดกับเด็กวัยเรียน ซึ่งสร้างความกังวลให้กับลูก และส่งผลให้ลูกไม่อยากไปโรงเรียน นับว่าเป็นปัญหาที่คุณพ่อคุณแม่และครูควรร่วมกันหาแนวทางแก้ไข ซึ่งเด็กที่ถูกเพื่อนแกล้งนั้นจะเป็นเด็กที่

- ไม่รู้จักวิธีป้องกันตัวเอง ปล่อยให้เพื่อนรังแกได้ง่ายๆ และไม่ยอมบอกใคร หรือถูกเพื่อนขู่ไม่ให้บอกพ่อแม่หรือครู

- มีร่างกายอ่อนแอ ขี้กังวล กลัวเพื่อนไม่ยอมให้เข้ากลุ่ม และเป็นเด็กที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นเสมอ

วิธีการที่จะช่วยเหลือมีดังนี้

1. ควรสอนวิธีการหลีกเลี่ยงเด็กเกเร เช่น ไม่ให้พบหรือพูดคุยกับเด็กเกเรถ้าถูกแกล้งให้บอกคุณครู

2. เพิ่มความมั่นใจให้เด็ก โดยฝึกให้รู้จักการโต้แย้ง การแสดงความคิดเห็นรู้จักปฏิเสธ และให้กำลังใจเด็กอยู่เสมอ

3. เพิ่มความเข้มแข็งให้กับเด็ก โดยสนับสนุนให้เด็กเล่นกีฬาหรือสอนวิชาป้องกันตัว

คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกได้พยายามแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อน ด้วยการให้คำแนะนำแก่ลูก ต่อเมื่อไม่ได้ผลคุณพ่อคุณแม่จึงค่อยลงไปช่วยแก้ปัญหา เพื่อให้ลูกได้เกิดการเรียนรู้ด้วยการช่วยตัวเองเสียก่อน เป็นการฝึกให้ลูกได้รู้จักการสู้กับปัญหาจะดีกว่าการที่คุณพ่อคุณแม่ต้องคอยตามไปแก้ปัญหาให้กับลูกในทุกๆ เรื่อง



ปัญหาเด็กชอบขโมย

นิสัยชอบขโมยของเด็กวัย 6-12 ปี มักจะมีสาเหตุหลายประการ อาทิ เช่น

- ของสิ่งนั้นเด็กไม่มีเช่นคนอื่น
- ทำให้เด็กรู้สึกโกรธ ต่ำต้อย ถูกทอดทิ้ง จึงขโมยของเพื่อเรียกร้องความสนใจ
- ขโมยมาเพื่อทำให้ตนเองรู้สึกตื่นเต้น สะใจ หรือต้องการเอาชนะ จากการทำให้ผู้อื่น

โกรธ ต้องเสียเวลาหาของนั้นๆ

การแก้ไขเบื้องต้น

1. สังเกตและหาสาเหตุของปัญหา

2. ไม่ควรตำหนิ ตำว่า หรือลงโทษรุนแรง แต่ควรพูดคุยกับเด็กเพื่อให้เด็กเห็นความตั้งใจของพ่อแม่ที่จะช่วยให้เขาปรับตัว

3. ในกรณีขโมยของในบ้าน ควรเก็บสิ่งของมีค่า เงินทอง ให้อัดกุม และควรให้เด็กได้รับรู้ว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของบ้านที่ต้องรับผิดชอบในสิ่งเหล่านี้ร่วมกับพ่อแม่ด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้ต่อไปคือของของเขาด้วยเช่นกัน จึงต้องช่วยกันดูแลร่วมกัน

4. ชมเชยเมื่อเขาตั้งใจเลิกพฤติกรรมขโมย หรือยกย่องให้มีความสำคัญในการช่วยดูแลจัดการเรื่องเงินบางประเภท เช่น เป็นผู้จ่ายค่านั่งสือพิมพ์ หรือเก็บเงินรวมทุนในบ้านไว้ทำบุญ ฯลฯ

คุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครองไม่ควรใช้ความผิดของเด็กมาเป็นอคติด้วยการตราหน้าว่าเด็กมีความประพฤติไม่ดีในทันที เนื่องจากถ้าพ่อแม่มีแต่ตำหนิเด็กแล้วเด็กจะรู้สึกว่าคุณแม่ไม่รักและอาจประพฤติเป็นคนไม่ดีไปเลย ควรให้โอกาสแก่ลูกในการแก้ตัวและมีความอดทนเพื่อรอเวลาที่ลูกจะปรับปรุงตนเองได้สำเร็จ



ปัญหาเด็กชอบพูดโกหก

สาเหตุที่เด็กวัยเรียนพูดปดอาจเกิดได้จากเด็กกลัวถูกลงโทษ จึงพูดปดเพื่อแก้ตนเองพ้นผิด เช่น แอบขโมยของเพื่อนแต่บอกว่าไม่ได้ขโมย

เด็กบางคนต้องการได้รับความสนใจจากพ่อแม่หรือคนใกล้ชิด ก็อาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กพูดเรื่องไม่จริงหรือสร้างเรื่องของตนเองเด่นเหนือคนอื่น เช่น คุ้ยให้เพื่อนฟังว่าปิดเทอมนี้พ่อแม่จะพาไปเที่ยวต่างประเทศ แต่ที่จริงไม่ได้ไป เช่นนี้เป็นต้น

หากพ่อแม่พบว่าเด็กพูดปดก็ไม่ควรปล่อยปละละเลยเพราะจะเป็นการสนับสนุนให้เด็กโกหกจนเป็นนิสัย แต่พ่อแม่ไม่ควรลงโทษรุนแรง เพราะเด็กจะพยายามโกหกอีกเพื่อไม่ให้พ่อแม่จับได้

เด็กวัยเรียนเข้าใจเหตุเข้าใจผลมากขึ้นแล้ว พ่อแม่จึงควรใช้วิธีพูดคุ้ยในเด็ก โดยใกล้ชิดเด็กให้มากขึ้นรับฟังในสิ่งที่เด็กพูด และอธิบายให้เด็กฟังว่าการโกหกทำให้ขาดความน่าเชื่อถือ พูดคราวต่อไปคนอื่นก็ไม่ว่าจะพูดจริงหรือพูดปดควรเชื่อหรือไม่ควร ถ้าเด็กทำผิดควรยอมรับและแก้ไขปรับปรุงตัวเสียใหม่ จะถือได้ว่าเป็นคนที่กล้าหาญ

นอกจากนี้พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างของความซื่อสัตย์พูดให้เด็กหรือสัญญากับเด็กว่าจะทำอะไรก็ควรทำตามที่พูดเช่นนั้นจะได้เป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็กด้วย

หากเด็กปรับปรุงตัวเลิกพูดปดแล้วพ่อแม่อย่าลืมให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเด็กด้วย เพื่อเด็กจะได้เป็นคนดีมีความซื่อสัตย์



ปัญหาเด็กก้าวร้าว

คุณกำลังลุ่มใจที่ลูกของคุณเป็นเด็กก้าวร้าว นั่นหมายถึงว่าเขารู้สึกไม่มีความสุข ซึ่งคุณอาจจะช่วยเหลือเขาได้ดังนี้คือ

ข้อแรก ทุกครั้งที่ลูกแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวขอให้คุณมองลูกด้วยสายตาที่เข้าใจความรู้สึกว่าเขาไม่มีความสุข ไม่ควรมองด้วยสายตาที่ดูดุน หรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวตอบโต้ในขณะนั้น

ข้อสอง คุณควรแสดงความรัก ความเข้าใจ โดยการพูดและแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา เช่น กอดรัดสัมผัสลูกอย่างอ่อนโยน หรือพูดกับลูกว่า “แม่รักลูกนะ” อย่าไปคิดว่าการแสดงความรักอย่างเปิดเผยจะทำให้ลูกเหลิง เพราะการที่ทำให้ลูกรู้สึกว่าเป็นที่รักของพ่อแม่ จะทำให้เขามีอารมณ์มั่นคง เกิดความมั่นใจและมีความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งจิตใจที่อ่อนโยน ลดความกระด้างหรือดุดันลงไป

ข้อสาม คุณควรหลีกเลี่ยงการเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกดขี่ เคร่งครัดในเรื่องกฎระเบียบมากเกินไป หรือใช้กำลังเขียนตีลูก เพราะจะทำให้ลูกรู้สึกกดดันอยากต่อต้านและเลียนแบบการใช้กำลังจากคุณ

ข้อสี่ ในกรณีที่ลูกรู้สึกก้าวร้าวสูงๆ ให้หาทางวิธีระบายออกด้วยวิธีการอื่นๆ เช่น แม่อาจชวนลูกสาวไปวิ่งหรือออกกำลังกาย หรือพ่ออาจชวนลูกชายไปเตะฟุตบอล ชกกระสอบทราย เป็นต้น

ประการสุดท้าย พ่อแม่ต้องรักใคร่ปรองดองกันไม่ทะเลาะวิวาท ใช้กำลังทำร้ายร่างกายให้ลูกเห็นเป็นประจำ เพราะลูกๆ จะจดจำ และซึมซับเข้าไว้ในใจ ทำให้กลายเป็นคนก้าวร้าวในที่สุดค่ะ

ความรักความอบอุ่นในครอบครัว จะช่วยป้องกันไม่ให้ลูกของคุณเป็นเด็กก้าวร้าวได้ดี



ปัญหาเด็กพูดติดอ่าง

การพูดติดอ่างของเด็กอาจจะผลมาจากความตึงเครียดทางอารมณ์ทำให้กล้ามเนื้อที่ใช้ในการพูดทำงานไม่ประสานกัน นอกจากนี้อาจมีสาเหตุมาจากการที่เด็กตื่นเต้นตกใจมากเกินไป หรือจากความคาดหวังของคุณพ่อคุณแม่เองที่ต้องการให้ลูกพูดเก่ง ทำให้เด็กมีความคิดว่าเป็นภาระหนักและเป็นความยากลำบาก จึงให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์และส่งผลทำให้เกิดความไม่เชื่อมั่นในตนเอง เมื่อคุณพ่อคุณแม่ทราบเช่นนั้น เราควรจะหันหน้ามาช่วยกันแก้ไขและป้องกันปัญหาที่ลูกพูดติดอ่างดังนี้

1. อย่าเร่งให้ลูกพูดถ้าเขายังไม่พร้อมที่จะพูด
2. ต้องปล่อยโอกาสให้เด็กพูดโดยไม่ขัดจังหวะขอให้อดทนฟัง
3. ต้องไม่แสดงความสนใจต่อการพูดติดอ่าง ให้ทำเหมือนกับว่าลูกพูดปกติ
4. ท่าทีของพ่อแม่เองต่อการพูดติดอ่างของลูก จะทำให้ลูกอึดอัดและพูดติดอ่างมากขึ้น เช่น ท่าทางเบื่อหน่าย ตำหนิติเตียน เป็นต้น

สำหรับในรายที่เป็นมาก ควรจะต้องได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญในด้านนี้โดยเฉพาะ



สอนเด็กให้ใช้เงินเป็น

คุณพ่อคุณแม่หลายท่านกังวลใจว่า ลูกในวัย 6 - 12 ปีนี้ชอบมาขอเงินบ่อยเหลือเกิน วันๆ หนึ่งรวมแล้วอาจไม่ต่ำกว่าร้อยบาททีเดียว จึงเป็นห่วงเหลือเกินว่าถ้าไม่สอนให้ลูกรู้จักใช้เงินเสียแต่วันนี้ อาจทำให้ลูกกลายเป็นคนฟุ่มเฟือยในอนาคต

การที่เด็กวัยนี้ใช้เงินเปลืองเป็นเพราะว่าเขายังไม่รู้จักค่าของเงินไม่รู้ว่าถ้าจะได้เงินมาพ่อแม่ต้องทำงานหนักแค่ไหน แต่คุณพ่อคุณแม่ก็มีวิธีที่จะช่วยให้ลูกรู้จักใช้เงินด้วยหลักง่ายๆ ก็คือให้ลูกๆ ใช้เงินด้วยความรับผิดชอบ โดยเมื่อลูกอายุประมาณ 7 ขวบ ลองให้เงินลูกเป็นอาทิตย ซึ่งเป็นจำนวนเงินที่คำนวณจากค่าใช้จ่ายที่จำเป็นที่ลูกต้องใช้ต่ออาทิตย เพื่อที่ลูกจะได้รู้ว่าเขาต้องใช้เงินวันละเท่าไร จึงจะมีเงินเหลือพอใช้ใน 1 อาทิตย หากลูกใช้เงินหมดก่อนเวลาที่กำหนดคุณจะต้องใจแข็งไม่ให้ลูกเบิกเงินก่อนเวลาที่กำหนด วิธีการนี้ลูกจะค่อยๆ เรียนรู้ว่าเขาควรจะใช้เงินอย่างไร ไม่ใช่เมื่อเห็นอะไรถูกใจก็ซื้อไปหมด และคุณพ่อคุณแม่ช่วยลูกคิดว่าสิ่งที่ลูกต้องการซื้อนั้นอะไรสำคัญก่อนหลัง จำเป็นหรือไม่จำเป็นมีประโยชน์หรือไม่

ถ้าคุณปฏิบัติตามนี้ โดยการเปรียบเทียบให้ลูกเห็นถึงความแตกต่างเพื่อช่วยในการตัดสินใจแล้ว คุณจะพบว่าลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ใช้เงินเป็น แต่สิ่งที่ลืมไม่ได้คือ คุณพ่อคุณแม่จะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการใช้จ่ายเงินอย่างประหยัดให้ลูกเห็นด้วย



วิธีเลี้ยงเด็กไม่ให้พิศเวศ

เมื่อลูกชายชอบทำท่ากรีดทรายกระตุงกระต้าง พุดจิบปากจิบคอ สิ่งที่พ่อแม่มักจะกลัวก็คือ กลัวว่าลูกจะเป็นเกย์

การที่ลูกชายมีพฤติกรรมแบบนี้ไม่ใช่เป็นเรื่องของพันธุกรรม แต่มักมีผลมาจากการที่ลูกกลัวแม่ และไม่ศรัทธาในตัวพ่อ พ่อไม่ใกล้ชิดลูกไม่เข้าไปตามบทบาทของพ่อแม่ที่จะมีความสำคัญอย่างมาก โดยเฉพาะแม่ที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูลูกมากที่สุด ทำให้ลูกชายไม่สามารถพัฒนาคุณสมบัติของความเป็นชายเพราะขาดความมั่นคงทางจิตใจ รวมถึงการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ให้ลูกชายแต่งตัวเป็นหญิง และให้ลูกสาวแต่งตัวเป็นผู้ชาย ทำให้เด็กมาสามารถพัฒนาบทบาททางเพศของตนเองที่เหมาะสมได้

อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมเหล่านี้สามารถแก้ไขได้ โดยพ่อแม่พยายามให้ความรักความใส่ใจและเป็นรูปแบบที่ดีให้ โดยผู้เป็นพ่อให้ความสนับสนุนกับลูกชาย แม่ควรให้ความสนิทสนมกับลูกสาว ลูกก็จะเติบโตด้วยความมั่นคงทางจิตใจบทบาททางเพศของตนเองอย่างถูกต้อง และสามารถมีความสัมพันธ์อย่างปกติกับบุคคลอื่นได้



วิธีสอนเด็กให้ระวังตัวจากภัยสังคม

ภัยสังคมเช่น การล่อลวง ลักพาตัว ภัยทางเพศ เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย เด็กจะเป็นวัยที่ถูกล่อลวงได้ง่ายที่สุด เพราะไว้วางใจคนง่ายและรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ดังนั้น พ่อแม่ ครู อาจารย์จึงควรพูดคุยให้เด็กตระหนักถึงภัยต่างๆ โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่อไปนี้

1. มีคนมาชักชวนให้ทำกิจกรรมใดก็ตาม โดยเน้นว่าอย่าบอกให้พ่อแม่รู้ หรืออย่าบอกให้ผู้ใหญ่รู้
2. มีคนมาชวนให้ไปอยู่ในสถานที่ลับตาคน หรือพยายามจับต้องลูกค้านือตัวหรือให้บีบนวด
3. มีคนเรียกเข้าไปใกล้รถเพื่อถามเรื่องเส้นทางหรือให้ขึ้นรถไปด้วยเพื่อบอกทาง
4. มีคนชักจูงให้ไปเป็นนายแบบ นางแบบ หรือให้เงินทองโดยไม่สมเหตุสมผล
5. ไม่ควรดื่มหรือกินอาหารจากคนแปลกหน้า
6. หลีกเลี้ยงที่จะอยู่ใกล้ชิดคนที่ดื่มสุรา เพราะความเมาจะทำให้ขาดสติและทำสิ่งที่อันตรายได้

อย่างไรก็ตามยังมีวิธีการหลอกลวงอื่นๆ อีกมากมาย พ่อ แม่ ควรติดตามและนำมาตักเตือนเด็ก ๆ ให้ระมัดระวังตัวเพื่อจะอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย





ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น

วัยรุ่นชอบโกหก

ถ้าคุณกำลังเกิดปัญหาลูกวัยรุ่นชอบโกหกอยู่ละก็ ลองทำตามข้อเสนอแนะต่อไปนี้
สิ่งแรกที่คุณควรทำคือ ดูว่าลูกของคุณเข้าข่ายได้ในสองประเด็นต่อไปนี้

ประเด็นแรก เขาโกหกเพราะกลัวถูกตำหนิตีเดีย่น หรือกลัวถูกลงโทษใช่ไหม ถ้าใช่
ควรให้เขารู้ว่า การที่เขาทำผิด ก็ทำให้คุณเสียใจมากอยู่แล้ว แต่ถ้าทำผิดแล้วพยายามปกปิด
ความจริงจะยิ่งทำให้คุณเสียใจและผิดหวังมากขึ้นเพราะมันทำลายความเชื่อถือและความไว้วางใจ
ที่คุณมีต่อเขา ถ้าต่อไปนี้เขาทำผิดอีกก็ควรบอกความจริงกับคุณเพราะความผิดบางอย่างนั้น
สามารถให้อภัยกันได้ แต่ถ้าเขาโกหกจะไม่มีใครยอมรับและเชื่อถืออีกต่อไป

ควรสอนให้เขารู้ว่า การพูดความจริงเป็นสิ่งทีกล้าหาญ ตัวเขาเองก็จะสบายใจถ้าได้พูด
ความจริงออกมา แต่ถ้าเขาโกหกเขาจะต้องตกอยู่กับความไม่สบายใจไปอีกนาน เพราะคอย
ระแวงว่าคนอื่นจะจับได้

ประเด็นที่สอง ถ้าเขาชอบโกหกจนเป็นนิสัยโดยไม่รู้สึกละอายใจสักนิดๆ ทั้งสิ้นไม่ว่าโกหกในเรื่อง
เล็กหรือเรื่องใหญ่ คุณอาจต้องแสดงให้เขาเห็นว่าคุณรู้เท่าทันและคงต้องปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ
ทางจิตเวชดูเพื่อหาทางแก้ไขต่อไป

สิ่งสำคัญที่สุด คือ ผู้ใหญ่ควรระมัดระวังตัวเองด้วย เพราะคุณอาจเผลอพูดไม่จริง
ออกไปโดยไม่เจตนา ซึ่งอาจทำให้เขาเอาอย่างได้



วัยรุ่นที่มีนิสัยเกี้ยวกราด

เคยไหมคะที่ลูกวัยรุ่นของคุณเกี้ยวกราด วันๆ ไม่ยอมทำอะไรเอาแต่นั่งๆ นอนๆ ไม่ยอมทำงาน แม้คุณจะพยายามกระตุ้นสักเพียงไรก็ไม่สำเร็จสักที

ถ้าเป็นเช่นนี้ ลองหาสาเหตุดูนะคะว่าเพราะอะไร บางคนอาจมีปัญหาบางอย่างอยู่ในใจที่ทำให้รู้สึกเบื่อเซ็ง บางคนมีนิสัยช่างคิดช่างฝัน อยากอยู่เงียบๆ เพื่อเพื่อนไปคนเดียว บางคนหยิบจับอะไรก็มักทำของเสียหายจนถูกตำหนิอยู่เรื่อย ๆ เลยทำให้ไม่อยากหยิบจับอะไรเลย

แต่จะเพราะสาเหตุใดก็ตาม ให้คุณลองใช้วิธีจัดหน้าที่ความรับผิดชอบภายในบ้านให้สมาชิกทุกคนรวมทั้งวัยรุ่นด้วย คุณควรจะบอกให้เขารู้ว่าเขาต้องทำอะไรบ้าง พูดให้ชัดเจนแต่อย่าใช้การบ่นหรือเพียรบอกซ้ำซากจนเขารำคาญ และอาจมีปฏิริยาต่อต้านตามมา

และเมื่อเขาทำตามหน้าที่ที่คุณมอบหมายให้ก็ควรชมเชยและให้ความสนใจพยายามดึงให้เขาเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในบ้านที่ละเล็กละน้อย เช่น คุณทำกับข้าวก็ขอร้องให้เขาช่วยจัดโต๊ะหรือหยิบจานขามให้คุณ

ค่อยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ แล้วเขาจะดีขึ้นเอง ข้อสำคัญที่พึงตระหนักคือกับลูกวัยรุ่นแล้วต้องอาศัยความใจเย็นเป็นหลัก



วัยรุ่นกับเกมส์กด/วิดีโอเกมส์

คุณกำลังมีปัญหากลุ่มใจเกี่ยวกับลูกวัยรุ่นที่หมกหมุ่นกับเกมส์กดหรือวิดีโอเกมส์มากเกินไปหรือเปล่า ถ้ามีก็โปรดอย่าใช้ไม้แข็งในการห้ามลูกไม่เล่นเลย เพราะยิ่งห้ามก็เหมือนยิ่งยุ ถึงเด็กจะเล่นที่บ้านไม่ได้เขาก็อาจแอบไปเล่นที่อื่นไกลหูไกลตาได้ เนื่องจากทุกวันนี้ตามห้างสรรพสินค้าต่างๆ มีบริการให้เช่าเกมส์คอมพิวเตอร์อยู่มากมาย

ดังนั้น ถ้าคุณอยากให้ลูกเล่นเกมส์พวกนี้น้อยลง ก็ควรใช้วิธีนี้ดีกว่า คือบอกให้เขารู้ถึงผลเสียของการการเล่นว่าจะทำให้เสียสายตา มีผลกระทบต่อสมองและกล้ามเนื้อ และทำให้เสียการเรียนได้ จากนั้นให้พูดคุยตกลงกับลูกเพื่อกำหนดระยะเวลาในการเล่นแต่ละวันว่าจะให้เล่นกี่นาที โดยให้เขาเลือกว่าจะเล่นเวลาไหนซึ่งเท่ากับเป็นการฝึกวินัยในเรื่องการใช้เวลาให้กับลูกไปในตัวด้วย

และระหว่างที่เขาเล่น คุณควรห่วงใยสุขภาพด้วยการจัดแสงไฟให้เพียงพอ จัดเก้าอี้ที่ช่วยให้นั่งได้ท่าที่เหมาะสม

นอกจากนั้น ให้หากิจกรรมอื่นให้ลูกทำอย่าปล่อยให้เขามีเวลาว่างมากเกินไป

ที่สำคัญ คุณอย่าลืมหอดส่องดูด้วยว่าวิดีโอเกมส์ที่ลูกเล่นนั้นเป็นเกมส์ที่ก้าวร้าว หรือหนักไปทางเรื่องเพศหรือเปล่า จะได้หาทางป้องกันและแก้ไขได้ทันที่



วัยรุ่นชอบแต่งตัวประหลาด

สมัยนี้การแต่งตัวแปลก ๆ แหกแนวเป็นที่นิยมกันมากในหมู่วัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นการกัดลิ้น ผอม การสัก การเจาะลิ้น ใส่ตุ้มหูที่หน้าตา ปลายจมูก เจาะริมฝีปาก ฯลฯ มีให้เห็นกันอยู่เกลื่อน

นั่นคือ สิ่งที่คุณคิดว่าลูกของคุณจะไม่มีวันแต่งตัวประหลาดแบบนั้นแน่ แต่ถ้าวันหนึ่งลูกของคุณทำสิ่งเหล่านี้ คุณอาจจะรู้สึกมีความทุกข์และกังวลใจที่ลูกพลอยเป็นไปกับเขาด้วย

ที่เขาทำเช่นนี้เพราะต้องการจะตามแฟชั่นและสมัยนิยม ต้องการให้เพื่อนๆ ยอมรับคุณต้องไม่วิตกกังวลแต่ประการใดถ้าลูกของคุณอยู่ในกลุ่มเพื่อนตามแฟชั่นไม่เข้าความนิยมก็จะเสื่อมลงเขาก็จะเลิกแต่งกายด้วยเครื่องประดับแปลก ๆ ประหลาด ๆ เหล่านี้เอง

แต่ถ้าเขาชอบแต่งตัวประหลาดเขามีความเหงาในใจ เขารู้สึกว่าไม่มีความรักความอบอุ่น ความเอาใจใส่จากคนรอบข้างอย่างพอเพียง เพื่อเรียกร้องความสนใจจากคนที่เขารู้สึกว่ามีความสำคัญต่อตัวเขากลับคืนมา ถ้าเป็นเพราะสาเหตุนี้คุณจะต้องให้ความสนใจเขาและดูแลเขาเป็นพิเศษให้เวลากับเขามากขึ้น สอบถามความต้องการและความรู้สึกในเรื่องต่างๆ อยู่อย่างสม่ำเสมอ คุณไม่ควรตำหนิเขาอย่างรุนแรงที่เขาแต่งตัวแบบนั้น ควรให้ความเข้าใจและยอมรับในสิทธิของเขา นอกจากนี้ควรแนะนำให้เขาดูแลรักษาความสะอาด ระวังระวังการติดเชื้อจากเครื่องประดับเหล่านั้นแค่นี้ก็เพียงพอแล้ว



วัยรุ่นที่ใช้เงินเปลือง

คุณมีปัญหาลูกวัยรุ่นใช้เงินเปลืองบ้างหรือเปล่าคะ เช่น ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินตัว ชอบซื้อของที่ไม่จำเป็น แรกๆ ที่ซื้อมาก็อาจจะเห่อ แต่เป็นเพียงแค่ชั่วคราวแล้วก็เป็นเบื่อและเลิกสนใจไปเลย ทั้งๆ ที่ข้าวของแต่ละชั้นก็แสนจะแพง หรือไม่ก็ซื้อเพราะอยากมีเหมือนเพื่อนๆ

ถ้าเป็นเช่นนี้ คุณควรฝึกให้ลูกรู้จักรับผิดชอบค่าใช้จ่ายของเขาเอง เช่น ให้เงินเป็นรายอาทิตย์หรือรายเดือน โดยตกลงว่าเขาควรจะได้รับเงินจำนวนเท่าไร ซึ่งไม่ควรมากเกินไปสำหรับเด็กในวัยนี้ และให้จัดการกับการเงินด้วยตนเอง

ถ้าเขาจะต้องการซื้ออะไรเป็นพิเศษ เขาต้องใช้วิธีเก็บออมเงิน หรือหารายได้พิเศษด้วยการทำงานบางอย่างให้คุณ

ซึ่งวิธีนี้จะช่วยให้เขารู้ค่าของเงินและมีวินัยในการใช้จ่ายมากขึ้น

ที่สำคัญคุณพ่อคุณแม่เองก็ต้องใช้จ่ายอย่างประหยัดและรู้จักเก็บออมเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับลูกๆ วัยรุ่นด้วย



วัยรุ่นกับการคุยโทรศัพท์นาน

คุณกำลังมีปัญหาลูกวัยรุ่นใช้โทรศัพท์มือถือเกินชั่วโมงคะ

ความจริงปัญหาการใช้โทรศัพท์ของวัยรุ่นก็เป็นกันทุกบ้านแหละค่ะ แต่ถ้าคุณรู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ มีคำแนะนำสำหรับคุณดังนี้

ประการแรก คุณควรพูดคุยทำความเข้าใจตกลงกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวว่าใครจะใช้โทรศัพท์ในช่วงไหน มีระยะเวลาในการพูดคุยแต่ละครั้งนานเท่าใด เช่น ไม่เกิน 15 นาที หรือ 30 นาที แล้วแต่จะตกลงกัน

ทั้งนี้ในการกำหนดข้อตกลงควรให้ทุกคนมีส่วนร่วมเพื่อจะได้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน

สำหรับในกรณีที่รู้ตัวล่วงหน้าว่าจะมีคนโทรศัพท์มาหาคุณก็บอกกับลูกตรงๆ ว่า ช่วง 2-3 ทูมเพื่อนแม่หรือเพื่อนพ่อจะโทรมานะจ๊ะ เป็นการบอกลูกให้รู้ว่าต้องเป็นช่วงที่พ่อแม่จะใช้โทรศัพท์

ประการที่สอง คุณอาจจะใช้บริการโทรศัพท์แทรง แต่ต้องตกลงกับลูกว่าถ้ามีโทรศัพท์สายแทรงเข้าลูกต้องรับทันทีและถ้าเป็นโทรศัพท์ของพ่อหรือแม่ลูกต้องรีบจบและวางสายโดยให้พ่อแม่ให้พูดธุระก่อน

และที่สำคัญคุณก็ควรเคารพกฎเกณฑ์ที่ร่วมกันวางไว้ด้วย



วัยรุ่นกับความเครียด

คนที่มีความเครียดสังเกตได้ไม่ยาก ดูได้จากอาการผิดปกติทางกาย เช่น ปวดศีรษะเป็นประจำ ท้องเสียหรือไม่ก็ท้องผูกบ่อยๆ นอนไม่ค่อยหลับ กระจกกระสายเมื่ออาหาร หรือบางครั้งก็กินไม่หยุดปาก เหงื่อออกมากตามฝ่ามือฝ่าเท้า ส่วนจิตใจก็จะเต็มไปด้วยความวิตกกังวลคิดมาก ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย บางทีก็เศร้าจนอยากร้องไห้ บางคนต้องหันไปสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือใช้ยาเสพติด โดยคิดว่าจะช่วยลดความเครียดได้

หากมีอาการดังกล่าวนี้ ควรรักษาทางคลายเครียด

โดยต้องหาสาเหตุให้พบแล้วแก้ที่สาเหตุนั้น ถ้าแก้ได้ก็จะหายเครียดเองโดยอัตโนมัติ เช่น ช่วงที่โกรธกับเพื่อน คุณอาจอารมณ์เสีย หงุดหงิดง่ายกว่าปกติแต่พอคืนดีกัน ก็จะหายเป็นปกติทั้งเป็นต้น

หรือถ้าเครียดเพราะการเรียนดูหนังสือมากๆ แล้วปวดศีรษะก็ควรจะหยุดพักบ้าง หันไปทำกิจกรรมอื่นที่เพลิดเพลิน เช่น เล่นกีฬากับเพื่อน ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง เป็นต้น

แต่ถ้ามีปัญหาที่รู้สึกว่ามีน้ำหนักหนาสาหัส ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง ควรปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด เช่น เพื่อนสนิท พ่อแม่หรือครูอาจารย์ อย่าเก็บความเครียดไว้ในใจคนเดียว เพราะถ้าความเครียดสะสมมากเข้าอาจจะเปิดออกมาเป็นอาการเจ็บป่วยทางกายและทางจิตใจได้

ที่สำคัญต้องอย่าไปคลายเครียดในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้ยาเสพติด เล่นการพนัน หรือเที่ยวกลางคืน เพราะนอกจากจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพแล้ว ยังจะทำให้เครียดมากขึ้นด้วย



วัยรุ่นชอบคิดมาก

ปัญหาหนึ่งที่มักพบได้บ่อยในหมู่วัยรุ่น ก็คือเรื่องของการเป็นคนชอบคิดมาก คือจะชอบวิตกกังวลกับเรื่องที่ผ่านมาแล้วในอดีต และบางคนจะเป็นห่วงถึงเรื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เป็นความคิดที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจเป็นทุกข์ แต่ก็ไม่สามารถหยุดคิดได้

ถ้าคุณอยากเลิกเป็นคนคิดมากเพื่อให้ชีวิตในปัจจุบันมีความสุขมากขึ้น มีคำแนะนำดังนี้ เริ่มจากการเปลี่ยนความคิดในทางลบให้เป็นความคิดในทางบวก แทนที่จะคิดว่าสิ่งที่ผ่านมาเป็นเรื่องเลวร้าย ให้คิดเสียใหม่ว่ามันอาจเป็นสิ่งดีก็ได้ เช่น เป็นบทเรียนสอนไม่ให้เราทำผิดซ้ำอีก และอย่าคิดกลัวอนาคต อะไรจะเกิดก็ยอมเกิด ถ้าเราเตรียมพร้อมแล้วเราคงรับมือได้ อย่าทำวันนี้ให้ทุกข์เพราะเรื่องของวันพรุ่งนี้เลย

และถ้าจะให้ดี แทนที่จะเก็บความคิดวิตกกังวลไว้ในใจคนเดียว ให้ลองเปลี่ยนเป็นการปรับทุกข์หรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิดดู จะเป็นพ่อแม่ ครูอาจารย์ หรือเพื่อนๆ ก็ได้ การพูดระบายความในใจออกมาจะช่วยให้รู้สึกโล่งใจ และอาจได้รับคำแนะนำดีๆ เอาไปใช้แก้ปัญหาก็ได้

แต่ถ้าไม่มีใครจริงๆ จะโทรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตก็ได้



วัยรุ่นที่ชอบน้อยใจ

สิ่งที่ทำให้ลูกวัยรุ่นรู้สึกเจ็บปวดและน้อยอกน้อยใจมากก็คือ การที่คุณทำให้เขารู้สึกว่าคุณลำเอียงรักลูกไม่เท่ากัน

ทั้งๆ ที่คุณเองก็อาจจะไม่ได้ตั้งใจ หรือคิดไปไม่ถึงด้วยซ้ำ แต่การที่คุณชอบเอาลูกคนหนึ่งไปเปรียบเทียบกับว่าด้อยกว่าลูกอีกคนหนึ่ง ย่อมทำให้ลูกรู้สึกน้อยใจว่าพ่อแม่ไม่ยุติธรรม

เพราะวัยรุ่นมักมีอาการอ่อนไหว บางคนจะช่างสังเกต ช่างคิด ช่างจดจำ ทำให้อาจจะเข้าใจการกระทำของพ่อแม่ผิดไป

คุณพ่อคุณแม่จึงควรระมัดระวังคำพูดและการกระทำบางอย่างที่อาจแสดงให้เห็นว่าเขาไม่ได้รับความเป็นธรรม ถ้าเป็นไปได้ควรลดการพูดจาในเชิงเปรียบเทียบระหว่างพี่น้องหรือระหว่างลูกกับเด็กอื่น โดยชี้ให้เห็นว่าลูกคนหนึ่งด้อยกว่าลูกอีกคนหนึ่งหรือด้อยกว่าเด็กอื่นๆ

ทางที่ดี น่าจะเปลี่ยนไปชมเชยส่วนดีของลูกแต่ละคนที่จะมีแตกต่างกันออกไป และหากจะดูว่าอบรม สั่งสอน ก็สอนแบบตรงไปตรงมาด้วยเหตุด้วยผลโดยไม่จำเป็นต้องนำไปเปรียบเทียบกับพี่น้องคนอื่น

ถ้าทำได้อย่างนี้วัยรุ่นก็จะหายน้อยใจไปเอง



วัยรุ่นกับความเหงา

ความเหงาเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับวัยรุ่น และสำหรับคนทั่วไปด้วย

บางครั้งคนเราก็จะรู้สึกเหงาขึ้นมาเฉยๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบรรยากาศเป็นใจ เช่น บรรยากาศตอนใกล้ค่ำ หรือช่วงที่ต้องอยู่คนเดียว ห่างไกลเพื่อนฝูงหรือคนที่รู้ใจ ยิ่งได้ฟังเพลงเศร้าๆ อ่านบทกลอนต่างๆ ก็จะทำให้เหงาไปกันใหญ่

ความจริงการอยู่คนเดียวในบางครั้ง แม้จะเหงาแต่ก็มีส่วนดี คือทำให้เรามีเวลาอยู่กับตัวเองมากขึ้น ได้พิจารณาตัวเองได้คิดใคร่ครวญถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อนำมาปรับปรุงตัวเอง และบางครั้งความเงียบสงบ ยังก่อให้เกิดสมาธิ เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในสิ่งดีๆ ด้วย

เราจึงไม่ควรกลัวความเหงา แต่ถ้าอยากหนีให้พ้นความเหงาก็ไม่ใช่เรื่องยาก นั่นคือ แทนที่จะเก็บตัวอยู่ตามลำพัง ก็ให้หากิจกรรมที่เพลิดเพลินทำ เช่น การเล่นกับสัตว์เลี้ยง เล่นกีฬา โทรศัพทคุยกับเพื่อน ทำงานอดิเรกที่ชอบ หรือไม่ก็ทำตัวให้เป็นประโยชน์ เช่น ช่วยคุณพ่อคุณแม่ทำงานบ้าน ช่วยดูแลน้อง ช่วยงานของโรงเรียน เป็นต้น

การได้ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น หรือทำสิ่งที่เพลิดเพลินจะช่วยคลายความเหงาได้อย่างชะงัด



วัยรุ่นกับความมั่นใจในตนเอง

คุณเป็นคนหนึ่งหรือเปล่าที่ไม่ค่อยมีความมั่นใจในตัวเอง จะทำอะไรก็ต้องคอยถามเพื่อน จะแต่งตัวก็ต้องตามแฟชั่น ไม่กล้าทำอะไรแตกต่างจากผู้อื่น ทั้งๆที่รู้ว่าสิ่งที่คุณอยากทำนั้นเป็นสิ่งดี หรือบางทีก็จำใจทำตามเพื่อนทั้งๆที่รู้ว่าสิ่งที่เพื่อนทำนั้นไม่ดี

ความไม่มั่นใจในตนเอง มีสาเหตุมาจากการให้ความสำคัญต่อความคิดเห็นของผู้อื่น มากเกินไป เกรงว่าจะได้รับการเยาะเย้ย คุณถูกจากคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกรงว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ทำให้คุณต้องระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้อาจเป็นผลมาจากการมีอารมณ์อ่อนไหว ซ้ำอายุ ซ้ำกลัวหรือมีปมด้อย

คุณรู้สึกรำคาญตัวเองบ้างไหมที่ต้องคอยตามคนอื่น คอยให้คนอื่นเขายอมรับอยู่เรื่อยๆ มาลองทำแบบนี้นู่นบ้างซิ

1. หัดเลิกเกรงใจคนอื่นเสียบ้าง
2. พิจารณาความสามารถของตนเอง ถ้าทำดีที่สุดได้แค่นี้ใครจะมาตำหนิอย่างไรเราก็คงทำได้แค่นี้ หากมีวาทะถกคนอื่นว่าก็เท่ากับเราไม่กล้าใช้ความสามารถอย่างเต็มที่แถมยังเสียอารมณ์ของเราเองโดยไม่จำเป็นอีกต่างหาก
3. ถ้าพิจารณาให้ดี เราก็ไม่ได้ด้อยกว่าคนอื่น บางครั้งหรือหลายๆ ครั้งคนอื่นก็ยิ่งสู้เราไม่ได้ด้วยซ้ำ
4. การตัดสินใจใดๆ หากเราคิดว่าทำด้วยความรอบคอบแล้ว ถ้าไม่ตรงกับคนอื่นก็ไม่จำเป็นจะต้องตามคนอื่น เพราะผลจะออกมาดีหรือเสีย คนอื่นเขาก็ไม่ได้มาร่วมรับผิดชอบด้วย หากคิดเพียงเท่านี้ได้ เราก็สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ด้วยความภาคภูมิใจในฐานะวัยรุ่นที่ยังอ่อนประสบการณ์ บางครั้งอาจขาดความมั่นใจในตัวเอง ไม่สามารถตัดสินใจอย่างเด็ดขาด ควรขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่เช่น พ่อ แม่ หรือครู อาจารย์ ผู้ใหญ่จะมีประสบการณ์มากกว่าและมีความรัก ความปรารถนาดีต่อเรา จึงเชื่อมั่นได้ว่าคำแนะนำของผู้ใหญ่เป็นสิ่งที่ดี และช่วยให้เราทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมั่นใจ



ปัญหาการเรียน

คุณกำลังมีปัญหาแบบนี้หรือเปล่า เช่น เรียนไม่เข้าใจ อ่านหนังสือเท่าไรก็ไม่จำ เช้งไม่ยอมเรียนหนังสือ รู้สึกไม่มีสมาธิในการเรียน รู้สึกไม่ชอบครูบางคน

ถ้าปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นเมื่อไรอาจต้องค้นหาและคะว่าเป็นเพราะสาเหตุจากอะไรกันแน่

เกิดจากตัวเราเองหรือเปล่า เช่น มีปัญหาส่วนตัวบางอย่างให้หมกมุ่นครุ่นคิด อาจเป็นปัญหาความรัก ปัญหาเรื่องเพื่อน มีปัญหากับครูผู้สอน หรือไม่เข้าใจวิชาที่เรียนแต่ไม่กล้าซักถามเลยทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้เบื่อหน่าย

เกิดจากผู้สอน เช่น ครูดุมากเกินไป ชอบลงโทษรุนแรง ชอบตำหนิต่อหน้าคนอื่น ครูจู้จู้จุกจิกน่ารำคาญ วิธีการสอนของครูน่าเบื่อหน่าย

เกิดจากพ่อแม่หรือปัญหาที่บ้าน เช่น พ่อแม่คาดหวังมากเกินไป พ่อแม่ทะเลาะกันเป็นต้น

การค้นหาสาเหตุและการแก้ปัญหาอาจต้องขอคำแนะนำปรึกษาจากคนอื่น เช่น ครูแนะแนว หรือครูที่สนิทสนมไว้วางใจ หรือพูดคุยกับพ่อแม่

การพูดคุยควรพูดกันโดยตรงไปตรงมาเปิดเผยความรู้สึกและปัญหาที่มีอยู่ เช่น วัยรุ่นบางคนรู้สึกเครียดที่พ่อแม่คาดหวังและเคี่ยวเข็ญเขามากเกินไป บางคนต้องการกำลังใจจากพ่อแม่หรือบางคนต้องการความช่วยเหลือในเรื่องการเรียนจากครู การพูดคุยกันจะทำให้มองเห็นทางออกได้



วัยรุ่นกับปัญหาความผิดหวังจากเอนทรานซ์

ถ้าคุณเป็นคนที่สอบเอนทรานซ์ไม่ติดอย่าเพิ่งท้อแท้สิ้นหวังแม้ว่าจะรู้สึกเสียใจผิดหวัง รู้สึกว่าตนเองล้มเหลว มองโลกมืดมนเป็นสีดำไปหมดก็ตาม แต่อย่าลืมว่าไม่ใช่คุณเพียงคนเดียวเท่านั้นที่พลาดหวัง ยังมีคนอื่นอีกจำนวนมากที่สอบไม่ติดเช่นเดียวกัน

การสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ผ่าน ไม่ได้หมายความว่าอนาคตจะต้องล้มเหลวไปด้วย เพราะการสอบเป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิตที่ผ่านมาแล้วก็จะผ่านพ้นไป คุณยังมีโอกาสที่จะเผชิญสิ่งต่างๆ ในชีวิตอีกมากมายที่จะทำให้รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ หรือประสบความสำเร็จในชีวิต

และเมื่อเวลาผ่านไป การสอบก็จะเป็นเพียงเหตุการณ์เล็กๆ ในอดีตเรื่องหนึ่งเท่านั้นเอง ลองมองคนดังในสังคมสิ มีหลายคนที่เคยผิดหวังในเรื่องการสอบเอนทรานซ์มาแล้ว แต่ก็สามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้

บางเรื่องถ้าเราพยายามมองให้เป็นเรื่องเล็กเป็นเรื่องไม่สำคัญ เรื่องนั้นก็จะมีผลต่อความรู้สึกของเรา ไม่ทำให้เราเจ็บปวดจนเกินไป

อีกอย่างหนึ่งการที่สอบไม่ผ่านก็ไม่ได้หมายความว่า你不เก่ง แต่อาจเป็นเพราะมีช่วงเวลาดูเตรียมตัวน้อยกว่าคนอื่น ๆ และแม้คนเก่งก็อาจพลาดได้ในสนามสอบเข้ามหาวิทยาลัย เนื่องจากมีคู่แข่งขึ้นเป็นจำนวนมาก

ดังนั้น ถ้าคุณคิดว่าคุณทำดีที่สุดแล้วก็ไม่ต้องเสียใจ ยังมีทางออกอีกเยอะแยะ คุณอาจเลือกเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเปิดแห่งอื่นๆ หรืออาจลองสอบดูใหม่ในปีต่อๆ ไปก็ได้

แต่ถ้าคุณยังทำใจไม่ได้ยังรู้สึกเสียใจ สิ้นหวัง คุณสามารถติดต่อขอคำปรึกษาแนะนำได้จากผู้เชี่ยวชาญสุขภาพจิตโดยตรง



วัยรุ่นกับปัญหาความรักข้ามรุ่น

คุณกำลังตกหลุมรักใครบางคนที่มีอายุมากกว่าคุณหลาย ๆ ปี อยู่หรือเปล่า ไม่ใช่เรื่องเสียหายอะไร ความรักเป็นสิ่งที่ดีที่ช่วยชุบชีวิตให้แจ่มใสเบิกบานมีความสุข

การที่คุณแอบไปรักไปชื่นชมใครบางคนที่มีอายุมากกว่าคุณ เช่น รุ่นพี่ ครูอาจารย์ คงเป็นเพราะใครคนนั้นมีบุคลิกที่น่าประทับใจ มีอัธยาศัยไมตรีที่ดีมีความเป็นสุภาพบุรุษ สมชาย หรือไม่กี่สายน่ารัก ทำให้คุณอดที่จะรักไม่ได้

แต่ความจริงแล้ว ความรู้สึกของคุณนั้นไม่ใช่ความรักหรอก เป็นแค่ความหลงใหลชั่วคราวเท่านั้นเอง เหมือนหลงรักเจ้าชายเจ้าหญิงในฝัน ไม่ช้าเมื่อคุณพบคนใหม่ที่เหมาะสมและอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงที่สังคมยอมรับคุณก็จะลืมคนเก่าไปเองโดยอัตโนมัติ

เก็บความประทับใจของคุณเอาไว้เป็นทรงจำที่ดีต่อไป การแอบรักไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่ถ้าคุณแสดงออกอย่างโจ่งแจ้งนี่สิเป็นเกิดเรื่องแน่ เพราะยอมทำให้ต่างฝ่ายต่างเข้าหน้ากันไม่ติด หรือถ้าคุณโชคร้ายไปเจอคนไม่ดี เขาอาจฉวยโอกาสที่คุณหลงรักเขาเขาดักตวงเอาผลประโยชน์จากคุณ ทำให้คุณต้องเสียใจในภายหลังก็ได้

ตอนนี้คุณยังอยู่ในวัยเรียน ควรจะตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด เรื่องรักรอเอาไว้ก่อนคุณยังมีโอกาสพบคนอื่นอีกมากมายในชีวิต ถ้าคุณไม่ใจร้อนคุณจะได้เลือกคนที่ดีที่สุดสำหรับคุณ



เมื่อวัยรุ่นอกหัก

วัยรุ่นหลายคนที่เคยพบกับปัญหาถูกแฟนหรือคนรักตีจาก ต้องพทพทความเศร้าเสียใจ ความชอกช้ำระกำใจ ร้องไห้ฟูมฟายว่าตนเองกลายเป็นคนอกหัก ถูกแฟนหรือคนรักหมดรักทอดทิ้งและกล่าวโทษคนรักว่าเขาไม่ดีหลายใจ มากรัก ไม่ซื่อสัตย์ ทั้งๆ ที่ตนเองเป็นคนดี ทุ่มเททั้งร่างกาย แรงใจ ให้เขาทั้งหมด เป็นต้น

หากใครที่กำลังประสบกับปัญหาอกหักอยู่ มาพิจารณากันดีกว่าว่าเมื่ออกหักแล้วจะทำอย่างไร

ลองถามตัวเองว่าอกหักแล้วเราเสียอะไรไปมากมายแค่ไหน แน่อนเราต้องเสียใจแต่จะเสียใจมากน้อยแค่ไหนนั้นย่อมขึ้นอยู่กับการทุ่มเท เพราะทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าตัวเรา ทรัพย์สินของมีค่าต่างๆ ที่เราเสียไป จะดูมากมายเหลือเกินถ้าจะทำให้ทำให้ทำได้ก็อาจจะต้องใช้เวลาลึกระยะหนึ่ง เพื่อคิดทบทวนเรียกศักดิ์ศรีตนเองให้กลับคืนมา

ลองคิดต่อสักนิดว่าเราเสียหมดตัวแล้วหรือ หรือจริงๆ แล้วเราเสียหน้ามากกว่า และลองคิดต่อไปว่าคนหักอกเราเขาภูมิใจแค่ไหนที่หลอกเราได้สำเร็จเขารำเริงแต่เราเสียใจ คนอย่างนี้ยังมีคุณค่าแก่เราอีกหรือ ทำไมไม่ให้เขาชนะเราง่ายๆ ทำไมเราไม่เข้มแข็งเอาชนะเขาให้ได้บ้าง

ให้ลองมาพิจารณาว่าการอกหักครั้งนี้เรายังมีสิ่งอื่นๆ ที่ยังเหลืออยู่อีก นั่นคือเรายังมีศักดิ์ศรี ยังมีคุณค่า ยังมีอนาคตที่ยาวไกล ยังมีพ่อแม่พี่น้องเพื่อนฝูงที่เข้าอกเข้าใจ รักและต้องการเราอยู่

ฉะนั้น เราต้องดำเนินชีวิตอยู่เพื่อค้นพบในสิ่งที่ดีกว่าเดิม ไม่จมกับอดีตนานเกินไป เมื่อเราค้นพบความสำเร็จ ความลงตัวในชีวิตที่แท้จริงเราจะรู้ว่าประสบการณ์ครั้งเก่าก่อน สอนให้เราต่อสู้ชีวิตได้มากทีเดียว สิ่งที่เราเคยคิดว่าเราสูญเสียไปกับความรักที่ทำให้เราอกหัก แท้จริงไม่ได้มากอย่างที่เราคิดเลย



วิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปในทางที่ไม่เหมาะสม

ถูกเพื่อนชวนหรือคะยั้นคะยอให้ไปเที่ยวผู้หญิง และอยากปฏิเสธคุณควรใช้วิธีการหลีกเลี่ยงด้วยการบอกเพื่อนว่าไม่ว่าง คุณอาจอ้างว่าคุณมีธุระที่ต้องทำต้องรับผิดชอบ หรือใช้เหตุผลเพื่อหลบเลี่ยงไปจากสถานการณ์นั้น

และถ้าคุณมีความมั่นใจและกล้าพอ คุณก็บอกกับเพื่อนไปตรงๆ ว่าคุณไม่ออกไปเที่ยวผู้หญิง เพราะคุณกลัวติดโรคโดยเฉพะตอนนี้โรคเอดส์กำลังระบาดซึ่งคุณก็ไม่อยากเสี่ยงแล้วชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทน เช่น ชวนไปเล่นกีฬา ไปดูหนัง หรืออาจพูดบท้ายว่าถ้ารักกันชอบกันจริงก็อย่าฝืนใจคุณไปขึ้นครุเลยเพราะคุณไม่ชอบ

วิธีการปฏิเสธเพื่อนอาจพูดแบบขำๆ หรือพูดน้ำเสียงหนักแน่นมั่นคง อย่าแสดงอาการลังเลไม่แน่ใจเพราะจะทำให้เพื่อนพยายามคะยั้นคะยอมากขึ้นและอาจทำให้คุณหลวมตัวยอมตามใจเพื่อนได้ง่ายๆ

สิ่งหนึ่งที่คุณควรทำใจไว้คือ การปฏิเสธอาจทำให้เพื่อนพูดปราคาคุณว่าขี้ขลาดหรือหน้าตัวเมีย ในกรณีที่เขาพยายามชักชวนคุณไปก่อเรื่องก่อราว ยกพวกตีกันหรือชวนไปขึ้นครูดังกล่าว คุณต้องรู้เท่าทันว่านั่นเป็นปฏิกิริยาที่แสดงออกถึงความผิดหวัง หรือไม่ก็เป็นวิธีการที่เพื่อนต้องการจะยั่วให้คุณโกรธ และกระตุ้นให้คุณทำตามที่เขาต้องการ

ซึ่งคุณควรทำใจให้หนักแน่นเอาไว้ ไม่โกรธตอบและไม่ถือสาคำพูดเหล่านั้น ถ้าเพื่อนเป็นคนที่มีเหตุผลพอ ไม่ลุแก่อารมณ์โทสะ คุณอาจจะพูดให้เขาได้คิดถึงผลเสียที่จะตามมาและบอกให้เขารับรู้ว่าคุณรักและหวังดีต่อเพื่อนจริงๆ ไม่อยากให้เพื่อนประสบกับปัญหาที่จะตามมาในภายหลัง

การกล้าปฏิเสธและสามารถรับมือกับคำพูดขี้ขลาดของคนอื่นได้นั้น เป็นเครื่องแสดงถึงความเป็นคนที่มีสติรู้คิด มีวุฒิภาวะ มีความมั่นใจในตัวเองและมีความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว ถ้าคุณทำได้ก็จงภาคภูมิใจในตัวเองเถาะ



วิธีพูดกับวัยรุ่นเรื่องเอดส์

ถ้าคุณมีลูกวัยรุ่น อย่าลืมบอกลูกวัยรุ่นว่าวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ คือ การไม่มีเพศสัมพันธ์ทุกรูปแบบ หรือไม่ใช้ยาเสพติดทุกชนิด แต่ถ้าคุณดูแล้วคิดว่าคงเป็นไปได้ยาก โดยเฉพาะลูกชายวัยรุ่นของคุณอาจจะไปมีเพศสัมพันธ์กับใครสักคน สิ่งที่ดีที่สุดก็คือ คุณควรรหาโอกาสพูดคุยกับลูกโดยบอกให้เขารู้ว่าเมื่อจะมีเพศสัมพันธ์จะต้องรู้จักป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค และยังเป็น การป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์ขึ้นด้วย หรือบอกให้เขารู้ถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยอย่างเช่น การจูบ การจับมือ การเล้าโลม การสำเร็จความใคร่ และอื่นๆ ที่ไม่เกิดการแลกเปลี่ยนสารคัดหลั่ง

คุณก็ทราบดีว่าทุกวันนี้สังคมมีส่วนผลักดันให้เด็กวัยรุ่นอยากลองไปสารพัด เรื่องโดยเฉพาะในเรื่องเพศสัมพันธ์และยาเสพติดจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรให้เขาเรียนรู้ว่า

ประการแรก การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ รวมถึงการป้องกันการติดโรคทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ด้วย

ประการต่อมา การมีคู่นอนเพียงคนเดียวต้องเป็นคู่นอนที่ไม่ติดเอดส์ด้วย การซื้อสัดต่อกู่่นอนจะเป็นวิธีการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ได้ทางหนึ่ง

ประการที่สาม เมื่อจะมีเพศสัมพันธ์ ต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นเพศสัมพันธ์ทางปาก ทางทวารหนัก หรือทางช่องคลอด เพราะถุงยางอนามัยสามารถป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อต่างๆ อย่างได้ผล หากมีการใช้ถุงยางอนามัย 10,000 ครั้ง จะปลอดภัยกว่าการไม่ใช้ถุงยางอนามัยเพียงครั้งเดียว

และประการสุดท้าย ควรหลีกเลี่ยงยาเสพติดทุกชนิด รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เนื่องจากสารเหล่านี้ทำให้ความสามารถในการตัดสินใจและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง การใช้เข็มฉีดยา , เข็มสัก หรือเข็มเจาะรูตามอวัยวะต่างๆ ร่วมกับผู้อื่น เป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์



ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

ท้องก่อนแต่ง ท้องไม่มีพ่อ ท้องในวัยเรียน คือคำพูดแสลงใจที่ไม่มีใครต้องการให้เกิดขึ้นกับตนเอง โดยเฉพาะท้องในวัยเรียน เพราะจะส่งผลกระทบต่อทุกคนที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นเรื่องอนาคต หน้าตา ชื่อเสียง แต่หากเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นแล้วจะทำอย่างไร

คงต้องตั้งสติให้ดีและบอกกับตัวเองว่า เราคงเก็บปัญหานี้ไว้เนิ่นช้าและแก้ไขเพียงลำพังคงไม่ได้ แต่ก่อนที่จะตัดสินใจอย่างหนึ่งอย่างใดลงไปควรลองทำตามลำดับดังนี้

1. พูดกับคนรักหรือคนที่ทำให้ท้อง ถ้าคนรักรับผิดชอบเรื่องก็ง่ายขึ้นหนึ่งเปลาะ จากนั้นก็ถึงการตัดสินใจไปปรึกษาพ่อแม่ของแต่ละฝ่ายเตรียมใจที่จะรับการถูกตำหนิและความรู้สึกผิดหวังเสียใจของพ่อแม่ไว้ก่อน ต่อจากนั้นก็เป็นเรื่องที่พ่อแม่ของทั้งคู่จะช่วยกันรวมแก้ไขปัญห

2. ถ้าหากคุยแล้วผู้ชายไม่รับผิดชอบก็ยังไม่หมดหวังเพราะคุณยังมีคนที่รักและห่วงใยคุณมากที่สุดแน่นอน คือแม่หรือพ่อของคุณนั่นเอง

3. ถ้ามองไปแล้ว พ่อหรือแม่อาจไม่สามารถเป็นที่ปรึกษาได้ก็ควรต้องหาญาติผู้ใหญ่ที่คุณรักและรู้ว่าท่านจะรับฟัง หวังดีและเป็นที่ยิ่งได้เป็นที่ปรึกษาของคุณ

คงไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะเริ่มต้นพูดปัญหานี้กับใครสักคนดังกล่าวข้างต้น ถ้าคุณยังไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นพูดกับใครและจะพูดอย่างไรดี ขอให้คุณลองใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ 24 ชั่วโมง



การสร้างมิตรภาพที่ยั่งยืน

เพื่อน ย่อมมีความหมายเสมอสำหรับทุกคน และหลายคนก็ให้ความสำคัญกับการคบเพื่อนมาก ถ้ามีใครมากล่าวหาว่าเพื่อนในทางไม่ดีก็รู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจ

มีใครเคยเป็นเช่นนี้หรือไม่ หากใครเคยรู้สึกโกรธ ทนที เมื่อมีใครมาพูดว่าเพื่อนของเราไม่ดีแสดงว่ามีมิตรภาพระหว่างเพื่อนเริ่มเกิดขึ้นแล้ว และกำลังจะเป็นมิตรภาพที่กลมเกลียวแน่นแฟ้นแน่นอน และวิธีที่จะช่วยกระชับความกลมเกลียวเหนียวแน่น สำหรับเพื่อนที่มีต่อกันให้ยืนยาวและยั่งยืนตลอดไปทำได้ดังนี้

1. ต้องรู้จักพูดคำว่า สวัสดี ขอโทษ ขอบคุณ ไม่เป็นไร อย่างสม่ำเสมอ
 - สวัสดี เป็นการทักทายแสดงความเป็นมิตร ถ้าสนิทกันอาจใช้คำอื่นแทน แต่ไม่ควรเฉยเมย ทำเหมือนไม่สนใจกัน ถ้าไม่อยากพูดจริงๆ ให้ยิ้มแทนก็ได้
 - ขอโทษ เมื่อเราทำผิดพลาดหรือทำให้เพื่อนไม่พอใจ
 - ขอบคุณ เมื่อเพื่อนแสดงความมีน้ำใจแม้เพียงเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม
 - ไม่เป็นไร เมื่อเพื่อนอาจทำให้โกรธ โดยไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งคำว่าไม่เป็นไรนี้ นอกจากเป็นการให้อภัยแล้วยังทำให้เพื่อนสบายใจอีกด้วย

2. มีความไว้วางใจ เวลาเป็นเรื่องไม่สบายใจเราก็สามารถปรึกษาเพื่อนได้หรือเพื่อนมีเรื่องไม่สบายใจ เราก็เป็นที่ปรึกษาสำหรับเพื่อนได้ แต่สิ่งสำคัญคือต้องเก็บความลับของเพื่อน ไม่นินทาว่าร้ายเพื่อนลับหลัง เพื่อนถึงจะไว้วางใจ

3. รู้จักสนใจ ใส่ใจ และมีน้ำใจ สนใจทุกข์สุขต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

4. ช่วยเหลือเพื่อนโดยไม่หวังผลตอบแทน จึงจะถือเป็นเพื่อนแท้

5. รู้จักรับฟัง ไม่รีบด่วนตัดสินปัญหาทันที แต่ควรมีเหตุผลรับฟังเพื่อนเสมอ ไม่ฟังความข้างเดียว หากมีปัญหาค่อยๆ หาสาเหตุแก้ไขปัญหาให้เกิดความขัดแย้งน้อยที่สุด และถ้าเพื่อนเดือดร้อนมาขอคำปรึกษาเราเห็นว่าช่วยได้ก็ต้องช่วยเพื่อนด้วย แม้จะเป็นการรับฟังการบรรยายปัญหาก็ตามเราก็ต้องแสดงน้ำใจ แสดงความใส่ใจ ห่วงใยด้วยใจและเพื่อนที่คุยด้วยสนุกที่สุดก็คือเพื่อนรับฟังเราพูดนั่นเอง

นอกจากนี้เหนือสิ่งอื่นใด ควรเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย เคยเป็นคนอย่างไรก็ควรปฏิบัติให้ลักษณะเดิมอย่างเสมอต้นเสมอปลายตลอดไปด้วย



การเตรียมตัวสอบเอนทรานซ์

ช่วงที่มีการสอบเอนทรานซ์ นับว่าเป็นช่วงที่สร้างความเครียด กังวลใจให้กับผู้กำลังจะสอบเป็นอย่างยิ่ง แต่ถ้าเรามีวิธีการเตรียมตัวล่วงหน้าที่ดีย่อมช่วยผ่อนคลายความไม่สบายใจลงได้มาก

วิธีการเตรียมตัวสอบเอนทรานซ์แบบไม่ให้เครียดอาจทำได้ดังนี้

ประการแรก จัดเวลาอ่านหนังสืออย่างสม่ำเสมอ ทุกวันวันละ 2 - 3 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน โดยอาจทำไปพร้อมๆ กับการเตรียมบทเรียน เนื้อหาที่จะเรียนในครั้งต่อไปไว้ล่วงหน้า เพื่อว่าสงสัยหรือข้อใจประเด็นอะไร ก็จะได้จดบันทึกเอาไว้ขอคำอธิบายจากอาจารย์ได้ต่อไป

ต่อมา เรื่องการท่องจำไม่ใช่ต้องจำให้ได้ทั้งหมด ทุกคำพูด ทุกประโยค แต่ควรท่องจำเฉพาะประเด็นหลักๆ ที่สำคัญเท่านั้นและควรท่องจำด้วยการอาศัยความเข้าใจ สามารถนำประเด็นหลัก ใจความสำคัญไปประยุกต์ขยายความได้เพื่อว่าจะได้ไม่หนักหรือคร่ำเคร่งจนเกินไป

ควรมีการทำโน้ตย่อสั้นๆ ง่ายๆ เพื่อสะดวกในการจดจำ ถ้ามีเวลายามว่างก็สามารถพกพาหรือหยิบขึ้นมาอ่านทบทวนดูได้ง่าย

เรื่องการทบทวนวิชานั้น ถ้าคิดว่าจำเป็นต้องทำความเข้าใจเฉพาะเจาะจงวิชาเนื้อหาใด เนื้อหาหนึ่งให้มาก เราก็อาจจะไปทบทวนกับสถาบันการศึกษาที่มีผู้เชี่ยวชาญก็ได้ ซึ่งก็มีสถาบันทบทวนวิชาหลายแห่งที่เปิดรับสมัครอยู่

นอกจากนี้ ควรฝึกให้ทำข้อสอบเก่าๆ เพื่อประลองฝีมือ ศึกษาวิธีตอบและทดสอบความรู้ความเข้าใจของตนเองว่า สามารถพิชิตคะแนนข้อสอบเก่าๆ ได้เท่าใด ผ่านเกณฑ์ประเมินและใช้เวลาเหมาะสมตามที่กำหนดหรือไม่ ถ้ายังไม่ดีพอก็ควรฝึกปรี้อเพิ่มเติมใหม่ โดยพิจารณาเนื้อหาประเด็นที่ยังเป็นจุดอ่อนอยู่ให้เป็นพิเศษก่อนลงสนามสอบแข่งขันจริง

ถ้าจะให้ดี ควรรวมกลุ่มเพื่อนเพื่อร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นแลกเปลี่ยนความรู้ ทบทวนเนื้อหาจนตลอดจนใครมีความถนัดเข้าใจเนื้อหาวิชาใดเป็นพิเศษก็จะได้เล่าได้สอนเพื่อนอีกทีหนึ่ง

สุดท้ายที่ลืมไม่ได้ เมื่อเราเตรียมตัวพร้อมแล้วขอให้เรามั่นใจในตนเองทำให้ดีที่สุดทำให้เต็มความสามารถ อย่ากังวลหรือเครียด



แผนการจัดกิจกรรมที่ 6

เรื่อง การประเมินคุณภาพภายในมุ่งสู่การประกันคุณภาพ (เวลา 90 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ตระหนักเห็นความสำคัญ และมีความรู้ ความเข้าใจในการประเมินคุณภาพภายใน ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2. รู้บทบาท และภาระหน้าที่ของผู้เกี่ยวข้องในการประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
3. มีทักษะในการประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

สาระสำคัญ

การประเมินคุณภาพภายใน คือกระบวนการตรวจสอบที่เป็นระบบและเป็นอิสระ เพื่อให้ได้ข้อมูลย้อนกลับ ในการปรับปรุงและพัฒนากระบวนการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ไม่มีการตัดสินถูก-ผิด หรือตรวจสอบบุคคล โดยมีบรรยากาศแห่งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมกันแก้ไขปัญหา ระหว่างผู้ประเมินและผู้รับการประเมินอย่างกัลยาณมิตร

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- วิทยากรสุ่มถามสมาชิก 2-3 คนว่า <ul style="list-style-type: none">• “จากการทำงานที่ผ่านมาท่านเคยได้รับการประเมิน/นิเทศภายในหรือไม่อย่างไร”• “ท่านรู้สึกอย่างไรต่อการประเมิน”• “ท่านได้รับประโยชน์หรือไม่ อย่างไรจากการประเมิน/นิเทศ ภายใน”	
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	- บรรยายความสำคัญ วัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับการประเมินคุณภาพภายใน/ประเมินเพื่อทบทวนระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	แผ่นใส 1.1-1.4 และใบความรู้ 1

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
	<ul style="list-style-type: none"> - ให้สมาชิกศึกษาเปรียบเทียบมาตรฐานคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนกับ แบบประเมินมาตรฐานคุณภาพระบบการดูแล(SSR) - ให้สมาชิกลองประเมินตนเอง ลงใน SSR - อธิบายขั้นตอนการประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน และประเมินคุณภาพภายใน/การประเมินเพื่อทบทวนระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน 	<p>ใบความรู้ 2 และใบงาน 1</p> <p>แผ่นใส 2.1-2.3 ใบความรู้ 3 และ 4</p>
<p>ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ (50 นาที)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - สมาชิกแสดงบทบาทสมมติ ร่วมกับวิทยากร 	<p>ใบงาน 2</p>
<p>ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (5 นาที)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - สุ่มสมาชิก 4-5 คน ว่า “ได้ข้อคิดและประโยชน์อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้” 	

แฟ้มใส่ 1.1

ถาม การประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน คืออะไร

ตอบ การประเมินเพื่อทบทวน เป็นการประเมินคุณภาพการดำเนินงานของครูเป็นระยะ เพื่อปรับปรุงคุณภาพให้ดียิ่งขึ้น แกไขข้อบกพร่องที่มี โดยทำการประเมินได้ในระหว่างที่มีการประชุม นับตั้งแต่การประชุมครูของแต่ละระดับ การประชุมของคณะกรรมการประสานงานและคณะกรรมการอำนวยการ

นอกจากนี้ ยังสามารถประเมินอย่างเป็นระบบ โดยมีคณะกรรมการประเมิน ซึ่งอาจแต่งตั้งเป็นคณะกรรมการประเมินของโรงเรียนโดยเฉพาะ หรือแต่งตั้งจากผู้แทนครูในแต่ละระดับเพื่อการประเมินระหว่างระดับชั้น

การประเมินเพื่อทบทวน จึงเป็นการประเมินคุณภาพภายในของโรงเรียน

แฟ้มใส่ 1.2

ถาม ทำไมต้องมีการประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ตอบ 1. เพื่อนำผลการประเมินคุณภาพภายใน มาใช้ปรับปรุงและพัฒนาระบบ
2. เพื่อเป็นการประกันคุณภาพระบบ เพราะผลการประเมินคุณภาพภายใน หากได้คะแนนการประเมินอยู่ในระดับสูงมากเท่าใดก็ยิ่งเป็นการประกันคุณภาพว่าระบบเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้เท่านั้น

แฟ้มใบ 1.3

- ถาม การประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนกับการประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนมีความสัมพันธ์กันอย่างไร หรือไม่
- ตอบ
1. การประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นการตรวจสอบการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือว่ามีปัญหา อุปสรรค และมีความก้าวหน้าเพียงพอเพื่อการปรับปรุงแก้ไข และพัฒนา ซึ่งการประเมินคุณภาพภายในนี้เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
 2. ผลการประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนจะนำไปสู่การประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

แฟ้มใบ 1.4

- ถาม อะไรคือเป้าหมายของการประกันคุณภาพระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
- ตอบ ความมีมาตรฐานของผลผลิต (นักเรียน) กระบวนการและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
- ถาม การประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน กับการประกันคุณภาพการศึกษามีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร
- ตอบ มี คือมาตรฐานคุณภาพของทั้ง 2 ระบบมี มาตรฐานที่สอดคล้องกัน

ใบความรู้ 1

ถาม การประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน คืออะไร

ตอบ การประเมินเพื่อทบทวน เป็นการประเมินคุณภาพการดำเนินงานของครูเป็นระยะ เพื่อปรับปรุงคุณภาพให้ดียิ่งขึ้น แก้ไขข้อบกพร่องที่มี โดยทำการประเมินได้ในระหว่างที่มีการประชุม นับตั้งแต่การประชุมครูของแต่ละระดับ การประชุมของคณะกรรมการประสานงานและคณะกรรมการอำนวยการ

นอกจากนี้ ยังสามารถประเมินอย่างเป็นระบบ โดยมีคณะกรรมการประเมิน ซึ่งอาจแต่งตั้งเป็นคณะกรรมการประเมินของโรงเรียนโดยเฉพาะ หรือแต่งตั้งจากผู้แทนครูในแต่ละระดับเพื่อการประเมินระหว่างระดับชั้น

การประเมินเพื่อทบทวน จึงเป็นการประเมินคุณภาพภายในของโรงเรียน

ถาม ทำไมต้องมีการประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ตอบ

1. เพื่อนำผลการประเมินคุณภาพภายใน มาใช้ปรับปรุงและพัฒนาาระบบ
2. เพื่อเป็นการประกันคุณภาพระบบ เพราะผลการประเมินคุณภาพภายใน หากได้คะแนนการประเมินอยู่ในระดับสูงมากเท่าใดก็ยิ่งเป็นการประกันคุณภาพว่าระบบเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้เท่านั้น

ถาม อะไรคือเป้าหมายของการประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ตอบ ความมีมาตรฐานของผลผลิต (นักเรียน) กระบวนการและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ถาม การประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน กับ การประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีความสัมพันธ์กันอย่างไร หรือไม่

ตอบ

1. การประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นส่วนหนึ่งของการประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2. ผลการประเมินคุณภาพภายในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน จะนำไปสู่การประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ถาม การประกันคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนกับการประกันคุณภาพการศึกษา มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร

ตอบ มี คือมาตรฐานคุณภาพของทั้ง 2 ระบบมีมาตรฐานสอดคล้องกัน

ใบความรู้ 2

มาตรฐานกลางเพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำมาตรฐานคุณภาพของแต่ละโรงเรียน มาตรฐานคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

1. ด้านผลผลิต (Output)

ขอบข่าย	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	แหล่งข้อมูล
1.1 คุณลักษณะ ของนักเรียน	มาตรฐานที่ 1.1 สามารถเรียนรู้ได้ ตามศักยภาพ	1. รู้ความถนัด ความสามารถ ความสนใจ จุดเด่น จุดด้อยของ ตนเอง พร้อมทั้งจะปรับปรุงและ พัฒนาตนเองอยู่เสมอ 2. มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผ่านเกณฑ์การประเมินตามหลักสูตร ทุกรายวิชา	- ระเบียบสะสม - แฟ้มสะสมงาน - รายงานการส่งเสริม นักเรียน ด้านความถนัด ความสามารถ ความ สนใจ - ระเบียบผลการเรียน
	มาตรฐานที่ 1.2 มีสุขภาพกายและ สุขภาพจิตที่ดีสามารถ ปรับตัวเข้ากับสังคมและ สิ่งแวดล้อมได้อย่าง เหมาะสม	1. มีน้ำหนักและส่วนสูงตาม เกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทย* 2. มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 3. ไม่เสพติดสิ่งเสพติด รวมทั้งไม่ แสวงหาผลประโยชน์จากสิ่งเสพติด	- รายงานการประเมิน สุขภาพและสมรรถภาพ ทางกาย - รายงานการประเมินความ ฉลาดทางอารมณ์** (E.Q.) /การประเมินพฤติกรรม (SDQ) - รายงานปัญหาพฤติกรรม นักเรียน
	มาตรฐานที่ 1.3 มีความเป็นอยู่ด้าน เศรษฐกิจและการดำเนิน ชีวิตที่เหมาะสม	1. มีค่าใช้จ่ายเพียงพอในการ ศึกษาเล่าเรียน 2. สามารถหลีกเลี่ยงและ ป้องกันตนเองให้พ้นภัย	- ระเบียบสะสม - รายงานสรุปผลการดูแล ช่วยเหลือนักเรียน • ด้านการสงเคราะห์ • ด้านการมีรายได้ ระหว่างเรียน - รายงานผลการช่วยเหลือ นักเรียนด้านการคุ้มครอง

2. ด้านกระบวนการ (Process)

ขอบข่าย	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	แหล่งข้อมูล
2.1 การบริหารและการจัดการ	มาตรฐานที่ 2.1 มีการบริหารและการจัดการด้านการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างเป็นระบบ	1. จัดทำแผนการดำเนินงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างชัดเจนและปฏิบัติตามแผนซึ่งได้กำหนดไว้ 2. นิเทศ ติดตามและประเมินคุณภาพภายในเพื่อทบทวนคุณภาพการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง 3. จัดทำรายงานผลการประเมินและนำผลการประเมินไปปรับปรุงพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและเผยแพร่	- คำสั่งแต่งตั้งคณะทำงาน/คณะกรรมการการประเมินคุณภาพภายใน - แผนปฏิบัติการการดูแลช่วยเหลือนักเรียน - บันทึกการนิเทศ/การประชุมตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน - รายงานการประเมินคุณภาพภายในในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2.2 การพัฒนาครูที่ปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง	มาตรฐานที่ 2.2 มีการพัฒนาครูที่ปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องให้มีความรู้ความเข้าใจมีเจตคติที่ดีและมีทักษะในการปฏิบัติงานในหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	1. มีแผนพัฒนาที่มุ่งให้ครูที่ปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องได้รับการพัฒนาความรู้ ความสามารถ คุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์และดำเนินการตามแผนของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน 2. นิเทศ ติดตามประเมินผลและสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานแก่ครูที่ปรึกษาและผู้เกี่ยวข้อง	- แผนพัฒนาครูที่ปรึกษาและบุคลากรด้านการดูแลช่วยเหลือนักเรียน - แบบรายงานผลการพัฒนาครูที่ปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง - บันทึกการประชุมครูในแต่ละระดับ - หลักฐานแสดงการให้ขวัญกำลังใจแก่ครู
2.3 การมีส่วนร่วมของครูที่ปรึกษา ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้อง	มาตรฐานที่ 2.3 ครูที่ปรึกษา ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้องมีการประสานสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง	มีการติดต่อประสานสัมพันธ์ระหว่างครูที่ปรึกษา ผู้ปกครองและผู้เกี่ยวข้อง	- แบบรายงานการประสานงานเพื่อการดูแลช่วยเหลือนักเรียนระหว่างครูกับผู้ปกครองและผู้เกี่ยวข้อง

ขอบข่าย	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	แหล่งข้อมูล
2.4 กระบวนการในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	มาตรฐานที่ 2.4 มีกระบวนการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ	<ol style="list-style-type: none"> 1. การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล 2. การคัดกรองนักเรียนเป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง / มีปัญหา 3. การส่งเสริมนักเรียน <ul style="list-style-type: none"> - การจัดกิจกรรมโฮมรูม - การจัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน 4. การป้องกันและแก้ไขปัญหา <ul style="list-style-type: none"> - การให้การปรึกษาเบื้องต้น - การจัดกิจกรรมป้องกันและช่วยเหลือนักเรียน 5. การส่งต่อ 	<ul style="list-style-type: none"> - ระเบียบสะสมและแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก - รายงานผลการคัดกรองนักเรียนเป็นห้องเรียนและภาพรวมของโรงเรียน - บันทึกและรายงานผลการจัดกิจกรรมโฮมรูม และการจัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน - บันทึกการให้การปรึกษานักเรียน - บันทึกการจัดกิจกรรมป้องกันและช่วยเหลือนักเรียน - บันทึกการส่งต่อ

3. ด้านปัจจัย (Input)

ขอบข่าย	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	แหล่งข้อมูล
3.1 ฝ่ายบริหาร	มาตรฐานที่ 3.1 ผู้บริหารมีความสามารถในการบริหารและการจัดการระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ความสำคัญและเป็นผู้นำในการอำนวยการระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน 2. สามารถนิเทศติดตามและประเมินผล เพื่อการทบทวนคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน 	<ul style="list-style-type: none"> - รายงานผลการสำรวจความพึงพอใจของครูในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน การนิเทศและการติดตาม - แบบรายงานการประเมินคุณภาพภายในเพื่อการทบทวนระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน - บันทึกการประชุมเรื่องระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของฝ่ายบริหาร

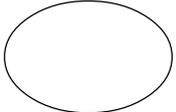
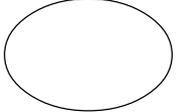
ขอบข่าย	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	แหล่งข้อมูล
3.2 ครูที่ปรึกษา	มาตรฐานที่ 3.2 ครูที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีในบทบาทหน้าที่การดูแลช่วยเหลือนักเรียน	1. มีความรู้ความเข้าใจในภาระงานการดูแลช่วยเหลือนักเรียน 2. มีเจตคติที่ดีต่อการเป็นครูที่ปรึกษา มีความรัก ความเอื้ออาทร และเข้าใจธรรมชาติของนักเรียน	- รายงานแบบสำรวจความพึงพอใจของนักเรียนในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน - รายงานสรุปการให้ความช่วยเหลือนักเรียน - การประเมินตนเองในการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของครูที่ปรึกษา
3.3 ผู้ปกครอง	มาตรฐานที่ 3.3 ให้ความร่วมมือกับโรงเรียนในการเอาใจใส่ดูแลช่วยเหลือบุตรหลานของตน	มีการติดต่อสื่อสาร และให้ความร่วมมือกับโรงเรียนในการส่งเสริมป้องกัน และแก้ไขปัญหา นักเรียน	- รายงานการสื่อสารกับผู้ปกครอง - รายงานการจัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน (Classroom Meeting)
3.4 เอกสารเครื่องมือในการปฏิบัติงานและสถานที่จัดเก็บ	มาตรฐานที่ 3.4 มีข้อมูล เอกสารและเครื่องมือต่างๆ ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน และมีสถานที่จัดเก็บ	1. มีเครื่องมือต่าง ๆ สำหรับครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว และบุคลากรที่เกี่ยวข้องใช้ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน 2. มีการจัดเก็บข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล และมีระบบการจัดเก็บข้อมูลเอกสาร และเครื่องมือต่างๆ ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างมีมาตรฐานเพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำมาใช้ร่วมกันได้	- ข้อมูล เอกสารเครื่องมือต่างๆ ที่ใช้ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน - รายงานผลการสำรวจความพึงพอใจของครูในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน - สถานที่จัดเก็บข้อมูล และสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงาน

ใบงาน 1

**แบบประเมินมาตรฐานคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
แบบประเมินตนเอง SELF STUDY REPORT (SSR)
ลองฝึกการประเมินตนเอง ให้คะแนนและแปลความหมายที่ได้
ตัวอย่างเครื่องมือ
แบบประเมินมาตรฐานคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน**

1. ด้านผลผลิต (Output)

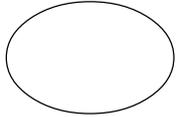
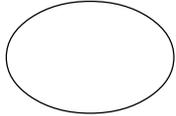
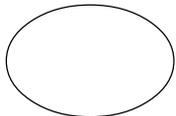
มาตรฐานที่ 1.1 นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ตามศักยภาพ

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
1.1.1 นักเรียนรู้ความถนัด ความสามารถ ความสนใจ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง พร้อมที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ระดับ 1 นักเรียนรู้ความถนัด ความสามารถ ความสนใจจุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง ระดับ 2 นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมตามความถนัด ความสามารถความสนใจ ระดับ 3 นักเรียนมีพัฒนาการด้านความถนัด ความสามารถ หรือมีผลงาน ที่ปรากฏถึงความถนัดฯ	
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 นักเรียนทำกิจกรรมที่ทำให้มีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทย</p> <p>ระดับ 3 นักเรียนตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป มีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทย</p>	
<p>1.2.2 นักเรียนมีความมั่นคงทางอารมณ์และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</p> <p>ระดับ 1 นักเรียนรู้จักอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ของตนและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</p> <p>ระดับ 2 นักเรียนพัฒนาตนเองให้มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</p> <p>ระดับ 3 นักเรียนมีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</p>	
<p>1.2.3 นักเรียนไม่เสพติดสิ่งเสพติด รวมทั้งไม่แสวงหาผลประโยชน์จากสิ่งเสพติด</p> <p>ระดับ 1 นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องภัยของสิ่งเสพติดรวมทั้งไม่แสวงหาผลประโยชน์จากสิ่งเสพติด</p> <p>ระดับ 2 นักเรียนไม่ใช้สิ่งเสพติดรวมทั้งไม่แสวงหาผลประโยชน์จากสิ่งเสพติดทั้งหมด</p> <p>ระดับ 3 นักเรียนชักชวนให้ผู้อื่นไม่ใช้สิ่งเสพติด รวมทั้งไม่แสวงหาผลประโยชน์จากสิ่งเสพติด</p>	

มาตรฐานที่ 1.3 นักเรียนมีความเป็นอยู่ด้านเศรษฐกิจและการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

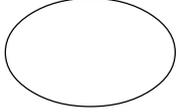
รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>1.3.1 นักเรียนมีค่าใช้จ่ายเพียงพอในการศึกษาเล่าเรียน</p> <p>ระดับ 1 นักเรียนรู้จักสถานะทางเศรษฐกิจของตนตามความเป็นจริง</p> <p>ระดับ 2 นักเรียนรู้จักวิธีใช้จ่ายอย่างเพียงพอตามความจำเป็น</p> <p>ระดับ 3 นักเรียนมีนิสัยประหยัดและเก็บออม</p>	○
<p>1.3.2 นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองให้พ้นภัย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

2. ด้านกระบวนการ (Process)

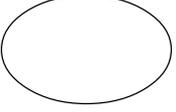
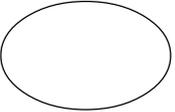
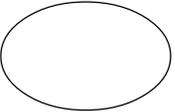
มาตรฐานที่ 2.1 มีการบริหาร และการจัดการด้านการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างเป็นระบบ

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>2.1.1 การดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีความชัดเจน และปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้</p> <p>ระดับ 1 แต่งตั้งคณะกรรมการในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน</p> <p>ระดับ 2 มีการวางแผนการดำเนินงาน แบบปฏิบัติการ ปฏิทินปฏิบัติงาน วัตถุประสงค์ กิจกรรมประเมินผลและองค์ประกอบของแผนสอดคล้องกับมาตรฐานคุณภาพในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน</p> <p>ระดับ 3 มีการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการที่กำหนด</p>	○
<p>2.1.2 นิเทศ ติดตาม เพื่อทบทวนการดำเนินการประกันคุณภาพการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง</p> <p>ระดับ 1 มีการสร้างความเข้าใจในการนิเทศ ติดตาม (ประเมิน) เพื่อทบทวน</p> <p>ระดับ 2 มีการดำเนินการนิเทศ ติดตามตามแผนที่ได้กำหนดไว้</p> <p>ระดับ 3 มีบันทึกและรายงานผลการนิเทศ ติดตาม (ประเมิน)</p>	○

มาตรฐานที่ 2.3 ครูที่ปรึกษา ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้องมีการประสานสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>มีการติดต่อประสานสัมพันธ์ระหว่างครูที่ปรึกษา ผู้ปกครองและผู้เกี่ยวข้อง</p> <p>ระดับ 1 มีการประสานกับผู้เกี่ยวข้องในโรงเรียนและผู้ปกครอง</p> <p>ระดับ 2 มีการจัดประชุมผู้ปกครอง ให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วม</p> <p>ระดับ 3 มีการสร้างเครือข่ายผู้ปกครอง</p>	

มาตรฐานที่ 2.4 มีกระบวนการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>2.4.1 มีการศึกษานักเรียนเป็นรายบุคคล</p> <p>ระดับ 1 มีการวางแผนจัดทำระเบียบสะสมนักเรียนเป็นรายบุคคล</p> <p>ระดับ 2 มีการใช้ระเบียบสะสมและแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ)</p> <p>ระดับ 3 มีการบันทึก และรายงานผลการศึกษานักเรียนเป็นรายบุคคล</p>	
<p>2.4.2 มีการคัดกรองนักเรียนเป็นกลุ่มปกติ</p> <p>ระดับ 1 มีการวางแผนการคัดกรองนักเรียน</p> <p>ระดับ 2 มีการคัดกรองนักเรียนเป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มมีปัญหา เป็นห้องเรียน</p> <p>ระดับ 3 มีการบันทึกและรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลนักเรียนเป็นภาพรวมของโรงเรียน</p>	
<p>2.4.3 มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมนักเรียน</p> <p>ระดับ 1 มีการวางแผนการจัดกิจกรรมโฮมรูมและการจัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน</p> <p>ระดับ 2 มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมนักเรียนโดยให้นักเรียนและผู้ปกครองมีส่วนร่วม</p> <p>ระดับ 3 มีการประเมินผล และรายงานผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมนักเรียนจากการจัดกิจกรรมโฮมรูมและจัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน</p>	

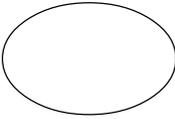
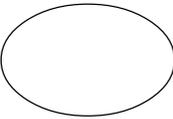
รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>2.4.4 มีการจัดกิจกรรมป้องกันและแก้ไขปัญหานักเรียนกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหา</p> <p>ระดับ 1 มีการพูดคุยให้การปรึกษาเบื้องต้น และบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร</p> <p>ระดับ 2 มีการประสานงานกับผู้เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมป้องกันและแก้ไขปัญหานักเรียนอย่างน้อยด้วย 5 กิจกรรมหลักตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน</p> <p>ระดับ 3 มีบันทึกการช่วยเหลือ แก้ไขปัญหา และติดตามผลนักเรียน</p>	○
<p>2.4.5 มีการส่งต่อนักเรียนในกรณีที่มีปัญหาของนักเรียนยากต่อการช่วยเหลือ</p> <p>ระดับ 1 มีการส่งต่อนักเรียนให้กับผู้เกี่ยวข้องในโรงเรียนเพื่อการช่วยเหลือนักเรียนต่อไป</p> <p>ระดับ 2 มีการบันทึกการส่งต่อและการช่วยเหลือนักเรียน</p> <p>ระดับ 3 มีการรายงานผลการช่วยเหลือ และ/หรือรายงานการส่งนักเรียนไปยังผู้เชี่ยวชาญภายนอก</p>	○

3. ด้านปัจจัย (Input)

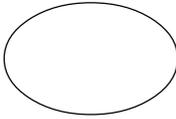
มาตรฐานที่ 3.1 ผู้บริหารมีความสามารถในการบริหารและการจัดการระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>3.1.1 ให้ความสำคัญและเป็นผู้ดำเนินการอำนวยการระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้</p> <p>ระดับ 1 ผู้บริหารให้ความสนใจ อุทิศเวลา และเป็นที่พึ่งของครูในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้</p> <p>ระดับ 2 ผู้บริหารสนับสนุนผู้ร่วมงานให้ทำงานอย่างเต็มตามศักยภาพ</p> <p>ระดับ 3 ผู้บริหารให้ขวัญกำลังใจ เสริมแรงจูงใจ และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ครู-อาจารย์ ตลอดจนเผยแพร่ผลการพัฒนาเป็นลายลักษณ์อักษร</p>	○
<p>3.1.2 สามารถนิเทศ ติดตาม ประเมินผลเพื่อทบทวนคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน</p> <p>ระดับ 1 ผู้บริหารมีความเข้าใจการดำเนินการนิเทศ ติดตาม ประเมินผล</p> <p>ระดับ 2 ผู้บริหารมีกลไก ติดตามและสนับสนุนการดำเนินงาน</p> <p>ระดับ 3 ผู้บริหารสามารถประเมินสถานการณ์และแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ</p>	○

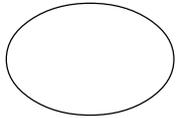
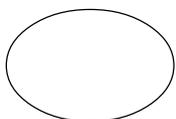
มาตรฐานที่ 3.2 ครูที่ปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีในบทบาทหน้าที่การดูแลช่วยเหลือ

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>3.2.1 มีความรู้ความเข้าใจในภาระงาน 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 ผู้ปกครองให้ความร่วมมือกับโรงเรียนในการเอาใจใส่ดูแลช่วยเหลือบุตรหลานของตน

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

มาตรฐานที่ 3.4 มีข้อมูล เอกสาร และเครื่องมือต่าง ๆ ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและมีสถานที่จัดเก็บ

รายการประเมิน	คะแนนที่ได้
<p>3.4.1 มีเครื่องมือต่าง ๆ สำหรับครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว และบุคลากรที่เกี่ยวข้องใช้ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน</p> <p>ระดับ 1 มีเครื่องมือต่าง ๆ เพียงพอแก่การใช้งาน</p> <p>ระดับ 2 มีผู้รับผิดชอบดูแลจัดระบบและให้บริการ</p> <p>ระดับ 3 มีการพัฒนาเครื่องมือต่าง ๆ ที่ใช้ในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน</p>	
<p>3.4.2 มีการจัดเก็บข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล และมีระบบการจัดเก็บข้อมูล เอกสาร และเครื่องมือต่าง ๆ 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

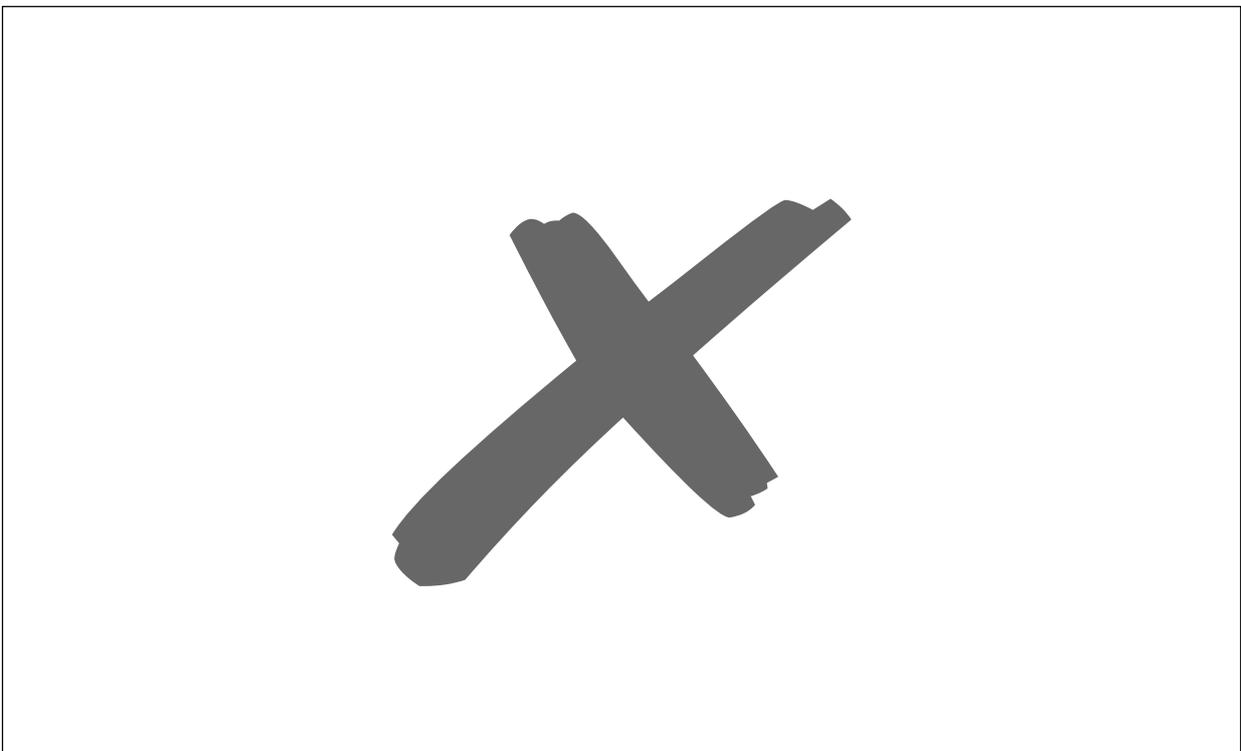
หลังจากประเมินตนเองทุกข้อ และรวมคะแนนเรียบร้อยแล้วมีแนวทางการพิจารณาค่าคะแนนรวม ดังนี้

- ต่ำกว่า 25 คะแนน ควรปรับปรุงอย่างเร่งด่วนในมาตรฐานคุณภาพทุกด้านทุกข้อ
- 26-42 คะแนน ควรปรับปรุงในมาตรฐานคุณภาพทุกด้าน ทุกข้อ
- 43-59 คะแนน พอใช้ มีมาตรฐานคุณภาพบางด้าน ควรปรับปรุงโดยรีบด่วน
- 60-69 คะแนน ดี มาตรฐานคุณภาพโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งหมกมีการปรับปรุงในบางด้าน ก็จะมี ความสมบูรณ์อย่างมากทำให้ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนมีประสิทธิภาพและ ประสิทธิภาพสูง
- มากกว่า 69 คะแนน ดีมาก มีมาตรฐานคุณภาพตามมาตรฐานกลางที่กำหนด ซึ่งโรงเรียน สามารถพัฒนาคุณภาพให้มีระดับที่สูงขึ้นได้เพื่อคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนที่สมบูรณ์พร้อม

การดำเนินงานประกันคุณภาพภายใน ร.ร. : ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

โดยใช้

หลักการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ (PDCA)



1. การควบคุมคุณภาพ

1.1 การวางแผน (Plan)

- ☞ การเตรียมความพร้อมด้านบุคลากร
- ☞ การแต่งตั้งคณะกรรมการ
- ☞ การจัดทำแผนปฏิบัติงาน
 - กำหนดเป้าหมาย
 - กำหนดแนวทางปฏิบัติ
 - กิจกรรม
 - เวลา และจำนวนครั้งการประชุม
 - การนิเทศติดตาม
 - งบประมาณ

1.2 การดำเนินงาน (DO)

- ☞ เป็นการพัฒนาสู่มาตรฐาน
- ☞ ทีมนำ ทีมประสาน ส่งเสริมครู

2. การตรวจสอบ ทบทวน ปรับปรุงคุณภาพ

2.1 การตรวจสอบประเมินผล (Check)

- ☞ การประชุมระดับ
- ☞ ประเมินเพื่อทบทวน
 - นัดหมายผู้รับการประเมิน
 - ผู้รับการประเมินประเมินตนเอง
 - สุ่มสัมภาษณ์นักเรียน
 - ประเมินเพื่อทบทวน
 - ระยะเวลาเปิดใจ
 - ระยะเวลาค้นหาความจริง
 - ระยะเวลาปิด

2.2 การปรับปรุงดำเนินการได้มาตรฐาน (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

- กำหนดกิจกรรมที่ชัดเจน (การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล, การคัดกรอง ฯลฯ)

- กำหนดระยะเวลา และจำนวนครั้งในการประเมินคุณภาพภายใน

- กำหนดให้มีการนิเทศติดตาม ไว้ในการประชุมระดับ

- กำหนดงบประมาณในการประเมินคุณภาพภายใน ไว้ในแผนปฏิบัติการระบบ ฯ

1.2 การดำเนินงาน (DO) เป็นการพัฒนาลู่มาตรฐาน โดยครูที่ปรึกษาและครูที่เกี่ยวข้องดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน และในระหว่างดำเนินงานที่นำมา ทีมประสาน ควรส่งเสริมครูทุกคนให้ทำงานอย่างมีความสุข 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 การสัมภาษณ์

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 รายงานผลการประเมินเพื่อทบทวนด้วยวาจาให้ผู้รับการประเมินทราบ

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)	ปรึกษาสามารถแปลผลได้อย่างรวดเร็ว	ปัญหาโดย.....
	ฯลฯ		แต่พบปัญหาบางประการในบางห้อง
			เรียน ดังนี้
			1. ห้อง.....มีปัญหาคาการวิเคราะห์แปล	
			ผลกลุ่มเดียว กลุ่มมีปัญหา	
			2. ผลการประเมินของนักเรียนบางคน	
			ไม่สอดคล้องกับพฤติกรรมที่แสดงออก	
			ด้านอารมณ์	
			3. ผลการประเมินของห้อง... ไม่เป็น	
			ความลับลวงรู้ไปถึงเพื่อนนักเรียนอื่น	

ตัวอย่าง

การประเมินเพื่อทบทวนภาคเรียนที่.....ปีการศึกษา.....

วันที่/เดือน/พ.ศ.เวลา.....

ระดับ ม. ประเมินระดับ ม.

ม.	อาจารย์ที่ปรึกษา	ผลสอบปลายภาค	ผลสอบปลายภาคบางราย	ผลสัมฤทธิ์ของรายวิชา	ข้อมูล/ข้อสังเกตเพิ่มเติมของคณะกรรมการ								
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													

ใบงาน 2

การสาธิต การประเมินเพื่อทบทวนโดยใช้การแสดงบทบาทสมมติ

1. ให้สมาชิกจัดรูปแบบการนั่งเป็นรูปตัว ยู
2. จัดที่นั่งสำหรับผู้สาธิตอยู่ภายในรูปตัว ยู ขออาสาสมัครจากกลุ่มสมาชิก จำนวน 5-6 คน เพื่อแสดงบทเป็นครูที่ปรึกษาผู้รับการประเมิน
3. คณะวิทยากร 3 คน เป็นบุคลากรหลักในการแสดงบทบาทสมมติ โดยแต่ละคนมีบทบาทดังนี้
 - วิทยากรคนที่ 1 เป็น ประธานคณะกรรมการการประเมิน
 - วิทยากรคนที่ 2 เป็น หัวหน้าระดับชั้นผู้รับการประเมิน
 - วิทยากรคนที่ 3 เป็น อาจารย์ที่ปรึกษาผู้รับการประเมิน

คณะผู้จัดทำ คู่มือวิทยากร



1. นายวีระ	อุสาหะ	ศึกษานิเทศก์ 7 หน่วยศึกษานิเทศก์ เขต 8
2. นายรังสรรค์	เพ็ญ	ศึกษานิเทศก์ 7 หน่วยศึกษานิเทศก์ เขต 5
3. นางมณฑนา	เพ็ญ	ศึกษานิเทศก์ 7 หน่วยศึกษานิเทศก์ เขต 5
4. นางชดช้อย	สุวรรณพิศ	ศึกษานิเทศก์ 7 หน่วยศึกษานิเทศก์ เขต 12
5. นางสาวระพีพรรณ	ศรีสุข	ศึกษานิเทศก์ 7 หน่วยศึกษานิเทศก์ เขต 9
6. นางสาวกาญจน์กมล	สุวิทย์รัตน์	ศึกษานิเทศก์ 7 หน่วยศึกษานิเทศก์ เขต 2
7. นายบุญส่ง	จิตรมณีโรจน์	โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน
8. นางวราภรณ์	หงษ์ดิลกสกุล	โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน
9. นางอรุณี	ชาญด้วยกิจ	โรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์
10. นางสาววารุณี	ศโรภาส	โรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์
11. นางสาวอิมใจ	ดีไสว	โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม
12. นางสาวอินทิรา	บัทมินทร	นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
13. นางสาวอมรากล	อินโชนานนท์	นักจิตวิทยา 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
14. นางศิริลักษณ์	แก้วเกียรติพงษ์	นักวิชาการสาธารณสุข 7 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
15. นายรณสิงห์	รือเรือง	นักจิตวิทยา 6 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10

**รายชื่อคณะกรรมการเพื่อจัดทำคู่มือระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
ในระหว่างวันที่ 5 - 7 มีนาคม 2546
ณ โรงแรมอมารี แอร์พอร์ต กรุงเทพมหานคร**



1. นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์	นายแพทย์ 10. วช. (ด้านเวชกรรม สาขาจิตเวช)	
2. ดร.กมล รอดคล้าย	ผู้อำนวยการศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก และครอบครัว กระทรวงศึกษาธิการ	
3. ว่าที่ร้อยตรี ดร.ประสงค์ สังขะไชย	หัวหน้าหน่วยศึกษานิเทศเขตการศึกษา 11 กรมสามัญศึกษา	
4. ดร.เบญจลักษณ์ น้ำฟ้า	ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการพิเศษ	
5. นายสรรพลสิทธิ์ คุมพ์ประพันธ์	ผู้อำนวยการศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก	
6. นางสาวอมรจกุล อินโฆษานนท์	นักจิตวิทยา 8	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
7. นางอุษา พึ่งธรรม	นักวิชาการสาธารณสุข 8	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
8. นางสาวอินทรีา ปัทมินทร	นักวิชาการสาธารณสุข 8	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
9. นางวนิดา ชนินത്യทวงค์	นักจิตวิทยา 8	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
10. นางสาวจิตติรัตน์ ปูนพันธ์ฉาย	นักสังคมสงเคราะห์ 6	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
11. นางสาวนีย์ พัฒนอมร	พยาบาลวิชาชีพ 7	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
12. นางอุบล หมดธรรม	นักสังคมสงเคราะห์ 8	ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ
13. นางสาวศิริลักษณ์ แก้วเกียรติพงษ์	นักวิชาการสาธารณสุข 7	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
14. นายรณสิงห์ รือเรือง	นักจิตวิทยา 6	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
15. นางพิชญมณฑน์ ลิกำเนิดไทย	ศึกษานิเทศก์	กรมสามัญศึกษา
16. นายประวิต เอรารวรรณ์	อาจารย์	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
17. นายบุญส่ง จิตรมณีโรจน์	อาจารย์	โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางขุนเทียน
18. นางวราภรณ์ หงส์ดิลกกุล	อาจารย์	โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางขุนเทียน
19. นายชุมพล ยาทองไชย	อาจารย์	โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชฯ
20. นางอรุณี ชาญด้วยกิจ	อาจารย์แนะแนว	โรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์
21. นางสาววารุณี ศโรภาส	อาจารย์แนะแนว	โรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์
22. นางอิมใจ ดีไสว	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนสุรรัตนพลับพลา
23. นางนิตยา มาโควงษ์	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนสตรีสมุทรปราการ
24. นางสาวจงกล ทรัพย์สมบูรณ์	ผู้อำนวยการ	โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
25. นางสุทธิศรี สมิตเวช	อาจารย์ 2 ระดับ 6	โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
26. นายพงศ์ศักดิ์ บัวหยาด	อาจารย์ 2	โรงเรียนราชวินิตบางเขน
27. นายธรรมิต ธรรมเสโรช	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ	โรงเรียนราชวินิตมัธยม
28. นายสัมพันธ์ นิป้อชา	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ	โรงเรียนนราธิวาส จังหวัดนราธิวาส
29. นายพริษฐ์ พงศ์พิทักษ์	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

30. นางศนันท์ ฝ่องศรี	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนไชยวิทยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
31. นางเลอลักษณ์ สุทธิพันธ์	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ	โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต
32. นางอำไพ ชั่งคิด	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนย่านตาขาวรัฐชนูปถัมภ์
33. นายศิริ สุกใส	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ	โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี
34. นายศักดิ์รินทร์ จริงจิตร์	ผู้อำนวยการ	โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง
35. นางสาวสิรินาถ สนตุน	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง
36. นางพรสวรรค์ เพียรดวงศรี	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนเบญจมราชูทิศราชบุรี
37. นางวิจิตต์ วราภิมย์	อาจารย์	โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย
38. นางมลารัตน์ แพรภัทรประสิทธิ์	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนเบญจมราชูทิศราชบุรี
39. นางสาวสุนันทา พุ่มวาริ	ผู้อำนวยการ	โรงเรียนเบญจมราชูทิศราชบุรี
40. นายณรงค์ เกาวัลย์	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ	โรงเรียนหนองฉางวิทยา จังหวัดอุทัยธานี
41. นางกัลญาณี ทิพวงศ์	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนหนองฉางวิทยา จังหวัดอุทัยธานี
42. นางสาวณัฐกานต์ มหารวรรณ	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก
43. นายประภาส ณ พิกุล	อาจารย์ 2	โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย
44. นายอภิรักษ์ คงทวี	อาจารย์ 1 ระดับ 5	โรงเรียนศรีบุญเรืองวิทยาคาร จังหวัดหนองบัวลำภู
45. นายวีรพร ลาทอง	อาจารย์ 1 ระดับ 5	โรงเรียนเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี
46. นายสถิตย์ ชนะชัย	ผู้อำนวยการ	โรงเรียนยางชุมน้อยพิทยาคม จังหวัดศรีสะเกษ
47. นายวิจิต รุ่งศรีทอง	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ	โรงเรียนโคราชพิทยาคม จังหวัดนครราชสีมา
48. นายบุญชู แก้วประดิษฐ์	อาจารย์	โรงเรียนบ้านนา “นายกพิทยากร” จังหวัดนครนายก
49. นายอำนวยการผล สระพรหม	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ	โรงเรียนพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา
50. นางสาวจันทร์เพ็ญ โชติศิริ	ศึกษานิเทศก์ 7	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1
51. นางสาวกาญจน์กมล สุวินทยารัตน์	ศึกษานิเทศก์	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 2
52. นายนิธิภัทร อัมพันมาก	ศึกษานิเทศก์	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 3
53. นางสาวแสงรวี ศุภทกิจ	ศึกษานิเทศก์	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 4
54. นายรังสรรค์ เพ็งนู	ศึกษานิเทศก์ 7	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5
55. นางมณฑนา เพ็งนู	ศึกษานิเทศก์ 7	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5
56. นางสาวจิตติภัทร ประสิทธิ์พร	ศึกษานิเทศก์ 8	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 6
57. นายพิชิตพล สุทธิสานนท์	ศึกษานิเทศก์ 9	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 8
58. นายวีระ อูสาหะ	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. นางชดช้อย สุวรรณพิศ	ศึกษานิเทศก์ 7	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 12
62. นายสมควร วรสันต์	ศึกษานิเทศก์	สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ
63. นางสาวอภิญญา บุญอุไร	ศึกษานิเทศก์ 7	ช่วยราชการสำนักงานโครงการพิเศษ

สพจ. เชียงราย		
64. นายโสภณ จุโลทก	ศึกษานิเทศก์ 7	สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเชียงราย
65. นายสุรัตน์ สรวงสิงห์	ศึกษานิเทศก์ 7	สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอป่าแดดจังหวัดเชียงราย
66. นางอุบลวรรณ แสนมหาภัย	อาจารย์ 3 ระดับ 9	โรงเรียนบ้านแม่ข้าวต้มท่าสุด
67. นางทรงศรี นารินทร์	อาจารย์ 3 ระดับ 9	สำนักงานประถมศึกษาจังหวัดเชียงราย
สพจ. นครราชสีมา		
68. นางศิริรัตน์ บุญदानนท์	ศึกษานิเทศก์ 7	สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา
สพจ. อุดรดิตถ์		
69. นายชลายุทธ์ ครุฑเมือง	ศึกษานิเทศก์	สพจ. อุดรดิตถ์
สพจ. พระนครศรีอยุธยา		
70. นายชนะ กองไตรย์	ศึกษานิเทศก์	โรงเรียนวัดอินทาราม
สพจ. มุกดาหาร		
71. นายปรีชา พาลูกา	ศึกษานิเทศก์	สพจ. มุกดาหาร
72. นายไมตรี พันนชัย	อาจารย์ 1 ระดับ 4	โรงเรียนบ้านโสก สบอ. ดงหลวง
73. นายเพชร ศรีประสงค์	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนบ้านขามป้อม สบอ. ห้วยใหญ่
สพจ. สงขลา		
74. นายประกอบ มณีโรจน์	ศึกษานิเทศก์ 8	สพจ. สงขลา
สพจ. พะเยา		
75. นางมลวิทย์ สุขประเสริฐ	ศึกษานิเทศก์ 7	สพจ. พะเยา
76. นายสมจิตต์ สุวรรณมาศ	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ	โรงเรียนอนุบาลจุน สบอ. จุน
สพจ. ประจวบคีรีขันธ์		
77. นางสาวฉันทนา พวงเดช	ศึกษานิเทศก์ 7	สพจ. ประจวบคีรีขันธ์
78. นายพีระ แซ่ยีนดี	ผู้อำนวยการ	โรงเรียนอนุบาลประจวบคีรีขันธ์
สพจ. สุรินทร์		
79. นางวิไลวรรณ เหมือนชาติ	ศึกษานิเทศก์ 7	
สพจ. สุรินทร์		
80. นายสุพรรณ ทองสุข	ผู้อำนวยการ	โรงเรียนบ้านสวาย สบอ. เมืองสุรินทร์
81. นายภูวไนย สุรินทรามูรณ์	อาจารย์ 1 ระดับ 4	โรงเรียนบ้านสวาย
สพจ. บุรีรัมย์		
82. นางจิตรา บุญโถ	ศึกษานิเทศก์	สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอโนนสุวรรณ
83. นางสาวมนัสปอง ศรีทอง	ศึกษานิเทศก์ 7	สพจ. บุรีรัมย์
84. นายสมจิตต์ ลุนโน	อาจารย์ 3	โรงเรียนดงบังช้างสมบูรณ์ สบอ. โนนสุวรรณ
85. จ.ส.ต. บุญมี รัตนโกศล	อาจารย์ 2	โรงเรียนบ้านดอนสมบูรณ์ สบอ. โนนสุวรรณ
สพจ. ราชบุรี		
86. นางศรีจิตต์ สร้างเอี่ยม	ศึกษานิเทศก์ 7	สพจ. ราชบุรี
87. นายอภิชาติ คุณาถาท	ผู้อำนวยการ	โรงเรียนวัดดอนตลุง สบอ. เมืองราชบุรี

88. นางมิชน อิมอร่าม	อาจารย์ 2	โรงเรียนวัดดอนตลุง
สปจ.ระยอง		
89. นายปัญญา สุขศิริ	ศึกษานิเทศก์	สปจ. ระยอง
90. นางศศิภา รุ่งทอง	อาจารย์ 1 ระดับ 5	โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 73 สปอ.วังจันทร์
สปจ.ตราด		
91. นางสาวนบนอบ ภัณฑพร	ศึกษานิเทศก์	สปจ.ตราด
92. นายปรีชา ชี้อำเนต	ผู้อำนวยการ	โรงเรียนบ้านคลองประทุน สปอ.เมืองตราด
93. นายสุขุม วิรุณราช	ผู้อำนวยการ	โรงเรียนวัดไทรทอง สปอ. เมืองตราด
สปจ.สกลนคร		
94. นางประภัสสร โกศลวัฒน์	ศึกษานิเทศก์ 7	สปจ. สกลนคร
95. นางลักขณา ศรีจำปลั่ง	อาจารย์ 2 ระดับ 7	โรงเรียนบ้านทุ่งมนธาตุ สปอ. เจริญศิลป์
96. นางสาววินัส จันมา	นักวิชาการสาธารณสุข 7ว	ศูนย์อนามัยที่ 5
97. นางนัยนา อยู่พรต	เจ้าหน้าที่มูลนิธิ	มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
98. นางสาวจิราภา ชมชื่นจิตต์	เจ้าหน้าที่มูลนิธิ	มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
99. นางสาวทองไพเราะ สดาวรินทร์	เจ้าหน้าที่มูลนิธิ	มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
100. นางสาวยุวดี งามวิทย์โรจน์	เจ้าหน้าที่มูลนิธิ	มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

