

คู่มือ

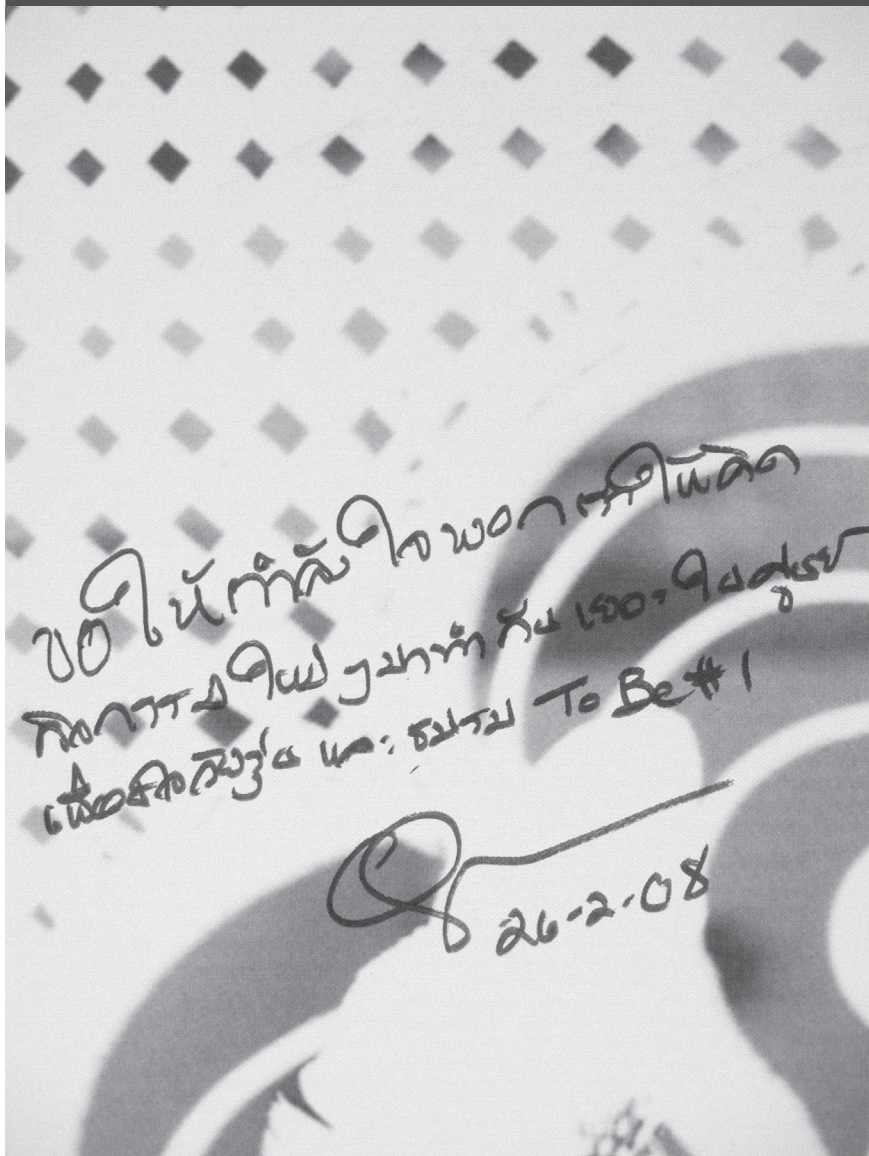
การดำเนินงาน
ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น
ในสถานศึกษา

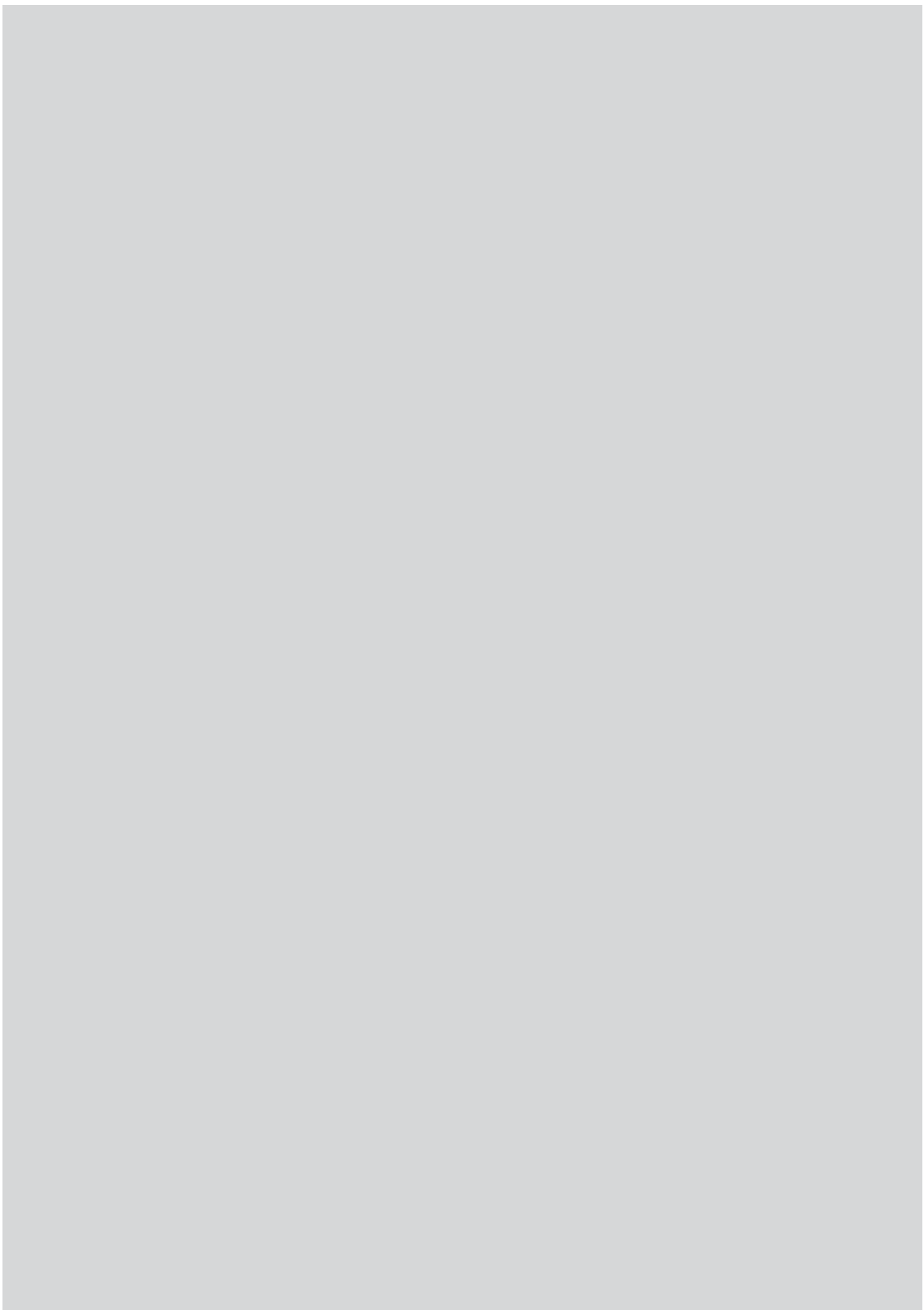


ชื่อหนังสือ	คู่มือการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER IN SCHOOL)
จัดพิมพ์โดย	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
พิมพ์ครั้งที่1	สิงหาคม 2551
จำนวนพิมพ์	68,750 เล่ม
ISBN	978-974-296-659-1
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

คู่มือการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา

(TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER IN SCHOOL)





คำนำ

การดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER) โดยกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข ทั้งในประเภทชุมชนเมือง (ในห้างสรรพสินค้า) ชุมชนชนบท และสถานศึกษา ประสบความสำเร็จด้วยดีมาในระดับหนึ่ง โดยแต่ละประเภทนำรูปแบบ (Model) การดำเนินงานในห้างสรรพสินค้า 5 แห่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร คือ มาบุญครองเซ็นเตอร์ แฟชั่นไอส์แลนด์ ซิคอนสแควร์ พิวเจอร์พาร์ค รังสิต เดอะมอลล์ บางแค และอีก 1 แห่งในชุมชนเมือง จังหวัดเชียงใหม่ คือ เซ็นทรัล เอ็มพอเรียม มาปรับใช้ภายใต้แนวคิด **ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ** โดยมี 3 บริการหลัก คือ บริการให้คำปรึกษา บริการฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ และ บริการเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุข

คู่มือการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER IN SCHOOL) ฉบับนี้ พัฒนาขึ้นจากผลการดำเนินงานกับกลุ่มเป้าหมายในสถานศึกษา 19 แห่ง ใน 15 จังหวัดนำร่อง ภายใต้โครงการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชนในโครงการ TO BE NUMBER ONE ระหว่างปี 2549 - 2551 ด้วยการจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา เปิดให้บริการตามรูปแบบและแนวทางการบริหารจัดการและการให้บริการที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน เพื่อเป็นการขยายผลการดำเนินการให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะนักเรียน นักศึกษาทั่วประเทศอันเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักให้มีความเหมาะสม และทั่วถึงมากขึ้น

วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องซึ่งได้แก่ ผู้บริหาร ผู้รับผิดชอบดำเนินงาน ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER IN SCHOOL) ผู้ประสานงาน อาสาสมัครประจำศูนย์ รวมทั้งผู้สนใจทั่วไปได้เข้าใจกรอบแนวคิดของการให้บริการ วัตถุประสงค์ วิธีการบริหาร และการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ภายในศูนย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณค่าและประโยชน์ที่วัยรุ่นและเยาวชนไทยจะได้รับจากการใช้บริการ ทั้งด้วยตนเองหรือโดยร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม และเมื่อใดก็ตามที่...

- ❖ ต้องการเพื่อน ต้องการพูดคุยกับใครสักคนที่มีวัยใกล้เคียงกัน มีความรู้ความเข้าใจและ มีทักษะในการรับฟัง และสามารถให้คำปรึกษาแนะนำที่

เหมาะสม โดยการพูดคุย ปรับทุกข์ อาจขอคำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่ม จากอาสาสมัครเฉพาะทางประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น...

- ❖ ต้องการเพียงมาใช้บริการรับคำปรึกษาผ่านทางโทรศัพท์สายด่วนสุขภาพจิตที่ศูนย์ กรณีที่ไม่พร้อมจะพูดคุยต่อหน้ากับอาสาสมัครของศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น
- ❖ ต้องการแก้ปัญหาด้วยตนเองโดยไม่จำเป็นต้องพูดคุยกับอาสาสมัครก็สามารถเลือกรับบริการการเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยการฝึกฝนทำความเข้าใจจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์ซึ่งจัดไว้ภายในศูนย์
- ❖ ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ที่มารับบริการที่ศูนย์ โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้เพิ่มเติมจากกลุ่ม (กรณีเรียนรู้ด้วยตนเองแล้วยังไม่เป็นที่พึงพอใจหรือเพียงพอ)
- ❖ ต้องการใช้เวลาว่างในการเรียนรู้และฝึกทักษะทางด้านดนตรี กีฬา และศิลปะต่าง ๆ กับบุคคลที่ตนเองชื่นชอบ ก็สามารถไปรับบริการสร้างสุขให้กับตนได้จากคารา คิโปปิน หรือนักกีฬาทีมชาติ ที่มาช่วยฝึกสอนเป็นประจำที่ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

ทั้ง 5 ข้อ ถือเป็นหัวใจของการจัดกิจกรรมภายในศูนย์เยาวชนจำเป็นต้องได้รับโอกาสเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เพราะความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ความเข้มแข็ง และมั่นคงทางอารมณ์ที่ยั่งยืน ทำให้สามารถดูแลตนเองและควบคุมพฤติกรรมตนเองได้อย่างเหมาะสม กรมสุขภาพจิตจึงหวังว่าคู่มือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจและผู้เกี่ยวข้องทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการบริหารและดำเนินกิจกรรมของศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษาทั่วประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ค
ความเป็นมา	1
วัตถุประสงค์	3
เป้าหมาย	4
กลุ่มเป้าหมาย	4
คุณสมบัติของกลุ่มเป้าหมาย	4
รูปแบบการดำเนินงาน	5
- ขั้นตอนการดำเนินงาน	5
- การให้บริการ	8
- กิจกรรมบริการ	10
- ขั้นตอนบริการ	11
- แผนผังการให้บริการ	15
การดำเนินการ	15
การบริหารจัดการ	20
การบันทึกข้อมูล	21
การรายงานผลการดำเนินงาน	23
การประชุมปรึกษาหารือหลังการให้บริการ	24
บทบาทและหน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	25
แผนภูมิเครือข่าย	26
องค์ประกอบของความสำเร็จในการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น	27
เอกสารอ้างอิง	28
คณะทำงาน	29

	หน้า
ภาคผนวก	31
- ตัวอย่างแบบฟอร์มที่ใช้ในการดำเนินงาน ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา	33
- รายชื่อหน่วยงานและเบอร์โทรศัพท์ที่ให้บริการปรึกษา	53

ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา

(TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER IN SCHOOL)

ความเป็นมา

ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER IN SCHOOL) พัฒนาขึ้นจากรูปแบบ (Model) การดำเนินงานในห้างสรรพสินค้า 5 แห่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร คือ มาบุญครองเซ็นเตอร์ แฟชั่นไอส์แลนด์ ซิคอนสแควร์ ฟิวเจอร์พาร์ก รังสิต เดอะมอลล์ บางแค และอีก 1 แห่ง ในชุมชนเมืองจังหวัดเชียงใหม่ คือ เซ็นทรัล เอ็มพอเรียม โดยดำเนินงานภายใต้แนวคิด “ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ” อันประกอบด้วย 3 บริการหลัก คือ บริการให้คำปรึกษา บริการฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ และบริการเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุข ด้วยการประชุมระดมสมองผู้มีประสบการณ์ในการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในชุมชน และในสถานศึกษา ประกอบด้วย ครู อาจารย์ แกนนำนักเรียนที่ทำหน้าที่อาสาสมัครประจำศูนย์ รวมทั้งนักเรียนผู้ใช้บริการในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษาที่จัดตั้งขึ้นแล้วและตัวแทนเยาวชนในชุมชนร่วมระดมสมองพัฒนา

รูปแบบการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษาและทำการทดลองใช้ในสถานศึกษา 19 แห่งใน 15 จังหวัดน่านร่อง ภายใต้โครงการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน ในโครงการ TO BE NUMBER ONE ตามยุทธศาสตร์หลัก 3 ยุทธศาสตร์ คือ

1. ยุทธศาสตร์การปลูกจิตสำนึกและสร้างกระแสนิยมที่เอื้อต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
2. ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชน (Generation Y) ในชุมชน
3. ยุทธศาสตร์การพัฒนากระบวนการป้องกันและช่วยเหลือผู้ประสบปัญหายาเสพติด

จากวันเปิดตัวโครงการ TO BE NUMBER ONE เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2545 เป็นต้นมาโครงการ TO BE NUMBER ONE ได้มีการดำเนินกิจกรรมที่หลากหลาย และมีความพยายามที่จะพัฒนารูปแบบ ให้เหมาะสมสำหรับการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักอย่างต่อเนื่อง

การให้ออกาสวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงได้รับคำปรึกษาแนะนำอย่างถูกต้อง เหมาะสม ทันต่อเหตุการณ์ โดยเฉพาะจากผู้ที่เขาไว้วางใจ การจัดให้มีการฝึกทักษะ เพื่อการแก้ปัญหาและพัฒนา EQ รวมถึงการจัดให้มีกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน ได้มีประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง เป็นการป้องกันแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุซึ่งได้ผลมากกว่าการปราบปรามและการลงโทษเยาวชนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง หรือมีปัญหาหาเสพติด ด้วยการรู้เท่าทันธรรมชาติของวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ จากเด็กเป็นผู้ใหญ่ เช่น รูปร่างลักษณะ มีความต้องการแสดงออกซึ่งความคิดเห็นของตนให้ผู้อื่นยอมรับ ต้องการอิสระ มีการปลีกตัวออกจากการเล่นทางบ้าน ไม่ชอบให้ผู้อื่นมายุ่งเกี่ยวเรื่องส่วนตัว เช่น การแต่งกาย การคบเพื่อน การเที่ยวเตร่ รักและต้องการเพื่อนมาก ต้องการอยู่กับเพื่อนมากกว่าอยู่บ้าน เชื้อเพื่อนมากกว่าเชื้อพ่อแม่ เลียนแบบซึ่งกันและกัน ในด้านการแต่งกาย บุคลิกลักษณะ การพูดจา การแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อการยอมรับเข้าเป็นสมาชิกในกลุ่ม ต้องการค้นพบความถนัด ความสนใจของตนเอง อย่างแท้จริง มีความเจริญเติบโตทางสมองอย่างเต็มที่ สามารถ ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ชอบแสดงออกในลักษณะที่แสดงความเด่น ความดัง เป็นต้น

เพื่อสนองตอบความต้องการของวัยรุ่น ที่ต้องการสิ่งพึงพาทางจิตใจ ได้คลี่คลายปัญหา เกิดความสบายใจ มีความสุข โดยเฉพาะจากผู้ที่มีความรู้และทักษะการให้คำปรึกษาช่วยเหลือซึ่งกัน หรือวัยเดียวกัน ช่วยเหลือให้คำแนะนำ ในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน ได้รับความรู้ ได้พัฒนาดตนเอง สามารถนำประสบการณ์ตรงที่ได้รับไปบอกต่อแก่ผู้มีปัญหาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนผู้ให้บริการรัฐศึกษาภูมิใจในสิ่งที่ตนเองทำ รู้สึกลึกซึ้งที่ช่วยเหลือผู้ที่มีทุกข์ให้มีความสุข ได้ความเชื่อถือ ความเชื่อมั่น ได้ประสบการณ์ในการทำงานเป็นทีม ความสามัคคีในหมู่คณะ ได้เครือข่ายในการทำงาน ได้รับความรู้ ได้เปิดโลกกว้างสำหรับตนเอง ได้พัฒนาดตนเอง ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จึงพัฒนารูปแบบศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา” หรือ “TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER IN SCHOOL” ขึ้น

ภายใต้การดำเนินโครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด (TO BE NUMBER ONE) ที่มีเยาวชนร่วมเป็นเครือข่ายสมาชิกทั่วประเทศกว่า 12 ล้านคน ด้วยแนวคิด ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ ทั้งจากการเรียนรู้ด้วยตนเองและการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม อาศัยกระบวนการกลุ่มให้เกิดความสนุกสนาน พร้อมกับการพัฒนาทักษะ ต่าง ๆ อาทิ การควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความ รับผิดชอบต่อส่วนรวม (ดี) มีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถ ตัดสินใจแก้ปัญหา แสดงออกได้อย่างเหมาะสม และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (เก่ง) มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต มีความสุขสงบทางใจ และสามารถดำเนินชีวิต อย่างเป็นสุข (สุข) รวมทั้งจัดบริการเพื่อให้โอกาสสำหรับการแสดงออกถึงพลัง สร้างสรรค์ที่มีอยู่ของวัยรุ่นเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและป้องกันแก้ไขปัญหา พฤติกรรมวัยรุ่นเชิงรุกในสถานศึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้วัยรุ่นและเยาวชนในสถานศึกษา

1. ที่มีปัญหา หรือต้องการความช่วยเหลือ ได้รับคำปรึกษา แนะนำ ที่ถูกต้อง เหมาะสม จากผู้เชี่ยวชาญ หรือเพื่อนอาสาสมัครที่ผ่านการอบรม
2. ได้รับประสบการณ์ และเพิ่มพูนทักษะจากการฝึกแก้ปัญหาและพัฒนา EQ ทั้งด้วยตนเอง และจากกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน
3. ได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และเสริมสร้างความสุขให้กับตนเอง ด้วยการฝึกทักษะด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ จากอาสาสมัครผู้เชี่ยวชาญแต่ละด้าน
4. ได้มีสถานที่ที่เหมาะสม และเป็นที่ยอมรับจากทุกฝ่ายในการทำกิจกรรมที่ สนใจร่วมกัน รวมทั้งกิจกรรมที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีใน ครอบครัวและระหว่างสมาชิกในชุมชน
5. ที่มีความสามารถ เข้ารับการอบรมเป็นอาสาสมัครให้คำปรึกษาเพื่อนช่วย เพื่อน

เป้าหมาย

จัดตั้งและดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER IN SCHOOL) 75 จังหวัด และ กรุงเทพมหานคร

กลุ่มเป้าหมาย

วัยรุ่น และเยาวชนในสถานศึกษา อายุ 10 – 24 ปี จำแนกเป็น

- อาสาสมัครแกนนำนักเรียนประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (ผู้จัดการศูนย์ & อาสาสมัครประจำศูนย์)
- สมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นที่มาใช้บริการในศูนย์

คุณสมบัติของกลุ่มเป้าหมาย

1. อาสาสมัครแกนนำนักเรียนประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (ผู้จัดการศูนย์ & อาสาสมัครประจำศูนย์)

คุณสมบัติ

- มีลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่เหมาะสม เช่น บุคลิกที่น่าเข้าหา เข้าใจ และยอมรับในปัญหาของผู้ใช้บริการ ไม่ดู ไม่ดูถูก
- เป็นนักเรียนที่เป็นตัวแบบที่ดี สามารถเข้าถึงและจับต้องได้ เป็นคนที่น่าชื่นชมในสังคมที่ใกล้เคียงกัน หรือเป็นคนที่เป็นตัวอย่างที่เห็นได้ชัดในการพัฒนาตนเอง
- เป็นแกนนำที่มาจากการคัดเลือกจากเพื่อนๆ และสมัครใจ ซึ่งจะช่วยให้ตัวแกนนำเกิดความรู้สึกที่ดี ภาคภูมิใจ และจะได้รับความไว้วางใจจากเพื่อน ๆ
- เป็นคนที่นักเรียนคนอื่น ๆ รู้สึกรู้ว่าเป็นเพื่อนเป็นคนที่มีมีลักษณะการคิดแบบเดียวกัน อยู่ในวัฒนธรรมเดียวกัน ทำให้สบายใจและเกิดความไว้วางใจได้มากกว่า

2. สมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

คุณสมบัติ

- เป็นวัยรุ่น และเยาวชน อายุ 10 – 24 ปี ที่เป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษาที่ร่วมดำเนินการ

รูปแบบการดำเนินงาน

การดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษานั้น นักเรียน นักศึกษาที่เป็นอาสาสมัครแกนนำนักเรียนประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (ผู้จัดการศูนย์ & อาสาสมัครประจำศูนย์) จะเป็นผู้รับผิดชอบบริหารจัดการ และดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ภายใต้การควบคุมดูแลของที่ปรึกษา ซึ่งประกอบด้วยอาจารย์ที่ปรึกษาศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น เจ้าหน้าที่เขตพื้นที่การศึกษา บุคลากรสาธารณสุข ในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และ/หรือ บุคลากรองค์กรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในแต่ละจังหวัด

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. เตรียมความพร้อมในการดำเนินงาน ทั้งด้าน คน เงิน ของ และสถานที่
คน หมายถึง อาสาสมัครแกนนำนักเรียน
เงิน หมายถึง งบประมาณ
ของ หมายถึง วัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ทำกิจกรรมภายในศูนย์
สถานที่ หมายถึง พื้นที่ในการจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น
2. เตรียมสถานที่

หาสถานที่ขนาดไม่ต่ำกว่า 100 ตารางเมตร ลักษณะที่แห้งมีพื้นผ้า อาจใช้พื้นที่ในอาคารเรียน หรืออาคารใดอาคารหนึ่งในสถานศึกษา ตั้งอยู่ในจุดที่สมาชิกเข้าใช้บริการได้สะดวก ติดกระจกเงา (สูงเต็มตัว) ตามแนวผนังห้องด้านใดด้านหนึ่ง อาจจะติดเต็มทั้งผนัง หรือ ตามความเหมาะสม แต่ควรให้เพียงพอตามความต้องการของสมาชิก ศูนย์ที่มาใช้บริการ ส่วนผนังด้านอื่น ๆ ควรเป็นกระจกใส ที่สามารถมองเห็นได้ทั้งจากภายนอก และภายในห้อง ติดป้ายชื่อศูนย์ด้านหน้าห้องขนาดตามความเหมาะสม ติดแนวคิด “ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ” ตามความเหมาะสม และมองเห็นได้ชัดเจน พร้อมทั้งจัดแบ่งพื้นที่โดยไม่ต้องใช้ฉากกั้น ดังนี้

- 1) ส่วนลงทะเบียน (ควรอยู่ใกล้ประตูทางเข้า / ดิคสัญลักษณ์ (LOGO) ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น) ซึ่งอาจเป็นโต๊ะ หรือเคาน์เตอร์
 - ลงทะเบียนผู้มาใช้บริการ
 - ให้ข้อมูล และประชาสัมพันธ์การทำงานภายในศูนย์
- 2) ส่วนกิจกรรมพัฒนา EQ ด้วยตนเอง (Self Study) จากโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ควรจัดวางชุดคอมพิวเตอร์ ให้อยู่ใกล้เคียงกับส่วนลงทะเบียน โดยจัดให้สะดวกในการเข้าใช้บริการ เพื่อให้มีพื้นที่ในศูนย์สำหรับทำกิจกรรมพัฒนา EQ มากขึ้น
- 3) ส่วนกิจกรรมพัฒนา EQ จากกิจกรรมกลุ่ม และ/หรือ กิจกรรมสร้างสุข จะเป็นพื้นที่โล่งทั้งหมดในศูนย์
- 4) ส่วนกิจกรรมให้คำปรึกษา ไม่ต้องมีห้องเฉพาะ อาสาสมัครประจำศูนย์สามารถให้บริการได้ทุกจุดในศูนย์ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์

ข้อสังเกต

- ควรเลือกใช้สถานที่ที่นักเรียนสามารถไปใช้บริการได้สะดวก
 - ในสถานศึกษา ควรหลีกเลี่ยงการใช้ห้องดนตรี ห้องกีฬา และห้องศิลปะ สำหรับช่วงเวลาสร้างสุขหากมีความเป็นไปได้การจัดการเรียนการสอนด้านดนตรี กีฬาและศิลปะ ควรจัดให้อยู่ในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น เพียงแต่ต้องบริหารจัดการเรื่องเวลาในการใช้พื้นที่ให้เหมาะสม
 - บรรยากาศของศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น เน้นความเป็นเพื่อน ความเป็นอิสระ ความรู้สึกเป็นเจ้าของสถานที่ ความภาคภูมิใจ ทุกกิจกรรมถูกจัดขึ้นเพื่อพวกเขาและโดยพวกเขาดูแลกันและกันจริง ๆ
3. เตรียมบุคลากรที่จะดูแล และเตรียมอาสาสมัครประจำศูนย์ อย่างน้อยศูนย์ละ 4 คน/วัน โดยจะต้องเป็นนักเรียน นักศึกษาที่มีคุณสมบัติเป็นอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษาดังที่กล่าวไว้ในเรื่องคุณสมบัติของกลุ่มเป้าหมาย
 4. เตรียมอุปกรณ์ต่างๆ เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ เครื่องกีฬา ดนตรี ที่สามารถจัดซื้อ จัดหาได้ รวมทั้งเครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์ในการทำศิลปะประดิษฐ์ต่าง ๆ ไว้ประจำศูนย์ โดยให้แตกต่างหากจากอุปกรณ์การเรียน

การสอนเดิมเพื่อให้นักเรียน นักศึกษาเกิดความรู้สึกที่ดี และต้องการใช้
บริการในเวลาว่างอย่างอิสระ

5. เตรียมความพร้อมในการจัดอบรมอาสาสมัครประจำศูนย์ (ใช้หลักสูตร
ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งสามารถจัดการอบรมเป็นกลุ่มให้ได้) พร้อมทั้ง
ประมาณเวลาที่สามารถเปิดดำเนินการให้บริการแก่สมาชิกศูนย์เพื่อนใจ
วัยรุ่นในสถานศึกษา

6. จัดอบรมแกนนำอาสาสมัคร ไม่น้อยกว่า 30 คน เพื่อดำเนินกิจกรรม
ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ ประกอบด้วย

ระดับมัธยมศึกษา : ม. 6 = 5 - 10 คน

ม. 5 = 10 คน

ม. 4 = 10 คน

ระดับอุดมศึกษา : ปี 4 = 5 - 10 คน

ปี 3 = 10 คน

ปี 2 = 10 คน

ปี 1 = 5 คน

แต่ละจังหวัดหรือเขตไม่จำเป็นต้องอบรมแกนนำทุกโรงเรียนหรือทั้งจังหวัด
ทั้งเขตควรเลือกเฉพาะ โรงเรียนที่มีความพร้อม เพื่อยืนยันคุณภาพและความสำเร็จและให้
เป็นแม่ข่าย

7. อาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น(ผู้จัดการ & อาสาสมัคร) ผู้รับผิดชอบ
ต้องดำเนินการกิจกรรม และ จัดทำรายงานผลการปฏิบัติงานตามแบบ
ฟอร์มที่กำหนดให้ (ดูตัวอย่างในภาคผนวก)

หมายเหตุ

- กรมสุขภาพจิตสนับสนุน วิทยากร สื่อ และสัญลักษณ์ ต่างๆ ของ
โครงการ
- ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)
ไม่เหมาะกับเด็กชั้นประถมเพราะหลักการดำเนินการกิจกรรมของศูนย์ เน้น
ให้นักเรียน นักศึกษา หรือเยาวชนเป็นผู้บริหารจัดการ ผู้อำนวย การ และ
อาจารย์เป็นที่ปรึกษาและให้การสนับสนุน

การให้บริการ

รูปแบบการให้บริการ

➢ ให้บริการโดยอาสาสมัครแกนนำประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

กิจกรรมบริการ

- บริการให้คำปรึกษา
- บริการฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ
- บริการกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุข

คุณสมบัติ อาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

- มีความสนใจ ที่จะทำงานเพื่อส่วนรวม
- มีภาวะความเป็นผู้นำ
- รักในการทำงานเป็นทีม มีทักษะในการทำงานเป็นทีม
- เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ ได้รับการยอมรับจากเพื่อนสมาชิก
- อดทน / ปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ได้

ความรับผิดชอบของอาสาสมัครแกนนำประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

1. เป็นที่พึ่งพาทางใจ คอยปรับทุกข์ และให้คำปรึกษา
2. คอยให้กำลังใจ ช่วยเหลือเพื่อน
3. สนับสนุนให้เพื่อนได้รับการพัฒนา EQ ด้วยกิจกรรมกลุ่ม
4. สนับสนุนให้เพื่อนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง
5. จัดกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ ที่เพื่อนสนใจ
6. สร้างบรรยากาศภายในศูนย์ฯ ให้เป็นมิตรและอบอุ่น

บทบาทหน้าที่ของอาสาสมัครแกนนำประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

ผู้จัดการศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

- บริหารจัดการและบริการภายในศูนย์

อาสาสมัครแกนนำประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

- บริการแก่สมาชิกที่มาใช้บริการภายในศูนย์ ตามที่ได้รับมอบหมาย
ดังนี้

1. หน้าที่ด้านบริการ

- ให้บริการในจุดบริการต่าง ๆ ตามที่กำหนดในแผนปฏิบัติงาน เพื่อ
สมาชิกได้รับประโยชน์สูงสุด

- บันทึกข้อมูลในการดำเนินงานทั้งเชิงปริมาณ และคุณภาพ ตามแบบฟอร์มที่กำหนด และสรุปรายงาน
- ประสานงานเพื่อส่งต่อ
- จัดกิจกรรมให้กับสมาชิกตามตารางกิจกรรมที่กำหนด

2. หน้าที่ด้านการบริหาร

- จัดทำแผนการดำเนินงานภายในศูนย์ฯ เช่น ตารางการบริการ ตารางปฏิบัติงานของอาสาสมัครในศูนย์ ตารางลงเวลาปฏิบัติงาน และแผนการประชาสัมพันธ์กิจกรรมของศูนย์
- มอบหมายงานแก่บุคลากรในทีม พร้อมลงบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร
- จัดวางจุดบริการภายในศูนย์ให้เหมาะสม สะดวกในการให้บริการ และมีบรรยากาศผ่อนคลาย
- จัด ตกแต่ง ปรับปรุงสถานที่ ให้เป็นที่ดึงดูดเยาวชนให้มาใช้บริการอย่างสม่ำเสมอ
- จัดทำทะเบียนวัสดุ ครุภัณฑ์ต่าง ๆ ภายในศูนย์ให้สะดวกในการตรวจสอบอยู่เสมอ
- ตรวจสอบวัสดุ ครุภัณฑ์ ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมในการใช้งานตลอดเวลา และเสนอซ่อมแซมเมื่อพบว่ามีชำรุดเสียหาย

วันเวลาให้บริการ

- ให้บริการทั้งวันตามเวลาที่กำหนด หรือ
- เปิดให้บริการเป็นช่วง ๆ
 - เช้า 07.30 - 08.30 น.
 - กลางวัน 11.30 - 13.00 น.
 - เย็น 15.30 - 17.30 น.

ผู้มารับบริการจะได้รับบริการจากอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (แกนนำนักเรียน) ที่ผ่านการอบรมตามหลักสูตร “การดำเนินงานในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น” ของกรมสุขภาพจิต ให้มีความรู้ความสามารถที่สอดคล้องกับแนวคิดหลักของการบริการ คือ ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ รวมถึงการบริหารจัดการด้านอื่น ๆ ภายในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

กิจกรรมบริการ

1. บริการให้คำปรึกษา (Counseling) โดยจะมีบริการในรูปแบบของมุมสบาย ๆ ในลักษณะต่าง ๆ คือ
 - บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ รายกลุ่ม (Walk in)
 - แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/แก้ปัญหาร่วมกัน
 - บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ (Phone in)
 - Hot line สายด่วน
 - web Board / post กระดาน Internet
 - เขียนใส่กล่อง (Q&A Technique) / ผู้รับคำปรึกษา
 - เป็นจดหมาย (ปิดบังชื่อ / นามแฝง) / จดหมายผ่านมือ
 - เป็นต้น
2. บริการฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ โดยจะบริการด้วยกิจกรรม 2 ลักษณะคือ
 - 2.1 การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-study) จากสื่อเทคโนโลยีเรียนรู้ด้วยตนเอง เช่น โปรแกรมสำเร็จรูปจากคอมพิวเตอร์ หนังสือ และแบบประเมิน เป็นต้น ตัวอย่างสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีดังนี้
 - แบบประเมินภาวะความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
 - แบบประเมินสุขภาพจิตด้านอื่น ๆ เช่น แบบประเมินความเครียด แบบประเมินความสุข แบบประเมินความถนัดด้านวิชาชีพ เป็นต้น
 - เกมส์(สร้างสรรค์)
 - สื่อเทคโนโลยีในรูปแบบหนังสือ
 - เป็นต้น
 - 2.2 กิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) หรือ วอล์คแรลลี่ (Walk Rally) เช่น
 - กิจกรรมพัฒนาภาวะความฉลาดทางอารมณ์(EQ)
 - กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต
 - การเล่านิทาน วาดภาพ ของเล่น มุมหนังสือเด็ก

- กิจกรรมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น ประเพณี วัฒนธรรม
- นิทรรศการ
- เป็นต้น

3. บริการสร้างสุข ด้วยกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์

เป็นการให้บริการ แนะนำ และฝึกสอนกิจกรรมต่าง ๆ ตามความสนใจของเยาวชนโดยอาสาสมัครที่มีความเชี่ยวชาญในแต่ละด้าน ซึ่งได้จัดทำตารางบริการไว้ตลอดเดือน เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ ร้องเพลง เต้น / รำ / Talk / DJ และอื่น ๆ เช่น ใต้เวที Talk show ร้องเพลง จินตลีลาประกอบเพลง วิชาการกีฬา คอนเสิร์ต ภาษา (จีน อังกฤษ ญี่ปุ่น ภาษามือ) วาดภาพ งานประดิษฐ์ ทำอาหาร ขนม กิจกรรมถ่ายภาพ / วิดีโอ (โดคโฮ) วรรณคดีสาพัฒนา / ชุมชนสัมพันธ์ (กิจกรรมอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง) ทักษะศึกษานอกสถานที่ รุ่นพี่ถ่ายทอดประสบการณ์ กิจกรรมเนื่องในวันพิเศษต่างๆ เป็นต้น ซึ่งสามารถจัดสอนพร้อมทั้งให้มีการประกวด/แข่งขันไปด้วยกันได้

ขั้นตอนบริการ

ขั้นตอนที่ 1 : การสมัครสมาชิกและลงทะเบียน

ผู้รับบริการสามารถลงทะเบียนได้ด้วยตนเอง ณ จุดลงทะเบียนที่จัดขึ้น ผู้มารับบริการจะต้องสมัครเป็นสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา และลงทะเบียนในรูปแบบฟอร์มที่กำหนด โดยกรอกข้อมูล ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป เช่น ชื่อ-สกุล เพศ อายุ ศาสนา เลขบัตรประชาชน(ถ้ามี) ที่อยู่ ระดับการศึกษา ชื่อสถานศึกษา เป็นต้น ดังตัวอย่างแบบฟอร์มการสมัครสมาชิก (แบบ บ.สจ.1) ในภาคผนวก

สำหรับจุดลงทะเบียน ควรกำหนดให้อยู่ในจุดที่มองเห็นได้ชัดเจน เข้าถึงได้สะดวก สามารถใช้ได้ทั้งการรับรองผู้มารับบริการที่ต้องการลงทะเบียน และใช้เป็นจุดในการประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูลแก่ผู้มารับบริการหรือผู้สนใจสอบถามบริการต่าง ๆ ของศูนย์ จากอาสาสมัครประจำศูนย์ และควรจัดให้มีป้ายแสดงให้เห็นอย่างชัดเจน ซึ่งก่อนจะรับบริการนั้น ผู้มารับบริการจำเป็นต้องลงชื่อ/ลงทะเบียนตามกิจกรรมที่ตนเองสนใจก่อนทุกครั้ง โดยดูจากตารางกิจกรรมรายเดือนที่กำหนดขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 : การประเมินผู้รับบริการ (เบื้องต้น)

หลังจากลงทะเบียนแล้วอาสาสมัครจะประเมินผู้มารับบริการ โดยการสังเกต สีหน้า ท่าทาง คำพูด น้ำเสียง พฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออก และโดยการพูดคุย สัมภาษณ์ หรือสอบถามผู้มารับบริการ จากนั้นจะแนะนำบริการและให้บริการตามความประสงค์ของผู้รับบริการ หรือบริการอื่น ๆ ที่ผู้ประเมินคิดว่าเหมาะสม

หมายเหตุ การประเมินผู้รับบริการ สามารถกระทำได้ทุกขั้นตอนจะร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะที่ขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งเท่านั้น เนื่องจากผู้มารับบริการส่วนใหญ่จะร่วมกิจกรรมครั้งแรกด้วยกิจกรรมเสริมทักษะสร้างสรรค์ แต่เมื่ออาสาสมัครสังเกตได้ถึงสิ่งที่ผู้รับบริการควรจะได้รับก็สามารถแนะนำบริการ อื่น ๆ เพิ่มเติมได้ หรือผู้รับบริการใช้บริการในกิจกรรมต่าง ๆ ไปในระดับหนึ่งแล้ว พบว่าตนเองควรร่วมในกิจกรรมอื่นด้วยก็สามารถขอรับบริการได้

ขั้นตอนที่ 3 : การให้บริการในจุดบริการต่าง ๆ ตามความประสงค์ของผู้รับบริการ หรือตามแผนบริการที่กำหนด ดังนี้

3.1 การให้คำปรึกษา บริการใน 2 ลักษณะ คือ

- ลักษณะ Walk in จะเป็นบริการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่ม ที่ผู้รับบริการเต็มใจมาพบผู้ให้คำปรึกษาเพื่อขอรับคำปรึกษาด้วยตนเอง
- ลักษณะ Phone in จะเป็นบริการปรึกษาทางโทรศัพท์ สำหรับผู้มารับบริการที่ยังไม่สะดวกที่จะปรึกษาโดยตรงกับอาสาสมัครที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา รวมทั้งจะมีบริการสายด่วนที่ผู้มารับบริการสามารถติดต่อ กับหน่วยงานทางด้านสุขภาพจิตได้โดยตรง

เนื่องจากการให้บริการปรึกษา ถือได้ว่าเป็นกิจกรรมสำคัญของการดำเนินงานในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ผู้รับผิดชอบดำเนินงานจึงควรเปิดให้บริการไว้ตลอดทั้งวัน (ตามเวลาที่เปิดให้บริการของแต่ละศูนย์) เพื่อให้บริการปรึกษาแก่เยาวชนที่ต้องการความช่วยเหลือ ซึ่งจะเป็นในลักษณะการให้บริการปรึกษาแบบตัวต่อตัว แบบกลุ่มหรือหากผู้รับบริการยังไม่พร้อมที่จะพูดคุยด้วยตนเองกับผู้ให้บริการปรึกษาก็สามารถใช้โทรศัพท์ขอรับคำปรึกษา หรือเขียนคำถามผ่านกล่องรับคำถาม และ / หรือ web board ได้ ซึ่งอาจจะสามารถช่วยแก้ปัญหาได้ในเบื้องต้น กรณีพบผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาเกินความสามารถ หรือมีลักษณะเฉพาะที่จำเป็นต้องรับบริการในระบบอย่างต่อเนื่อง ให้ส่งต่อ (Refer) ถึงครูที่ปรึกษา หรือ สถานบริการที่มีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะ เช่น โรงพยาบาลศูนย์ที่มี

การดำเนินงานด้านสุขภาพจิตและจิตเวช มีแพทย์ พยาบาล ที่ผ่านการอบรมด้านจิตเวช และ / หรือ โรงพยาบาลจิตเวช ในพื้นที่ใกล้เคียง

3.2 การให้บริการฝึกคิด แก้ปัญหา พัฒนา EQ ควรมีการกำหนดเวลาบริการ ไม่ให้ทับซ้อนกับการจัดบริการกิจกรรมสร้างสุข ซึ่งจะมีบริการด้วย กิจกรรม 2 ลักษณะ คือ

การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self Study) จาก

- 1) การศึกษา/ประเมินตนเองจากแบบประเมินในโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ดังรายการต่อไปนี้
 - แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์(EQ) อายุ 12-17 ปี และ อายุ 18-60 ปี
 - แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง
- 2) คู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง ดังรายการต่อไปนี้
 - สะท้อนภาพวัยใส สะท้อนใจวัยทีน
 - เพื่อนช่วยเพื่อน
 - สานสายใยหัวใจรัก
 - การ์ตูน “วัยใส เข้าใจรัก”
 - 100 Questions & Answers เรื่องเพศล้วน ๆ
 - เคล็ด (ไม่) ลับการออกเดท
 - คิดยา...ตกเทรนค์
 - Diary To Be Number One
 - แบบประเมินภาวะความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
 - แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง
 - แบบประเมินความสุข
 - เป็นต้น

การเรียนรู้ด้วยกิจกรรมกลุ่ม (Group Activities)

หากผู้มารับบริการยังไม่สามารถค้นพบตัวเอง จากชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือค้นพบแนวทางแก้ไขปัญหสำหรับตนเองในระดับที่พึงพอใจแล้ว สามารถเปลี่ยนไปเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ และ /หรือกิจกรรมเสริมสร้าง

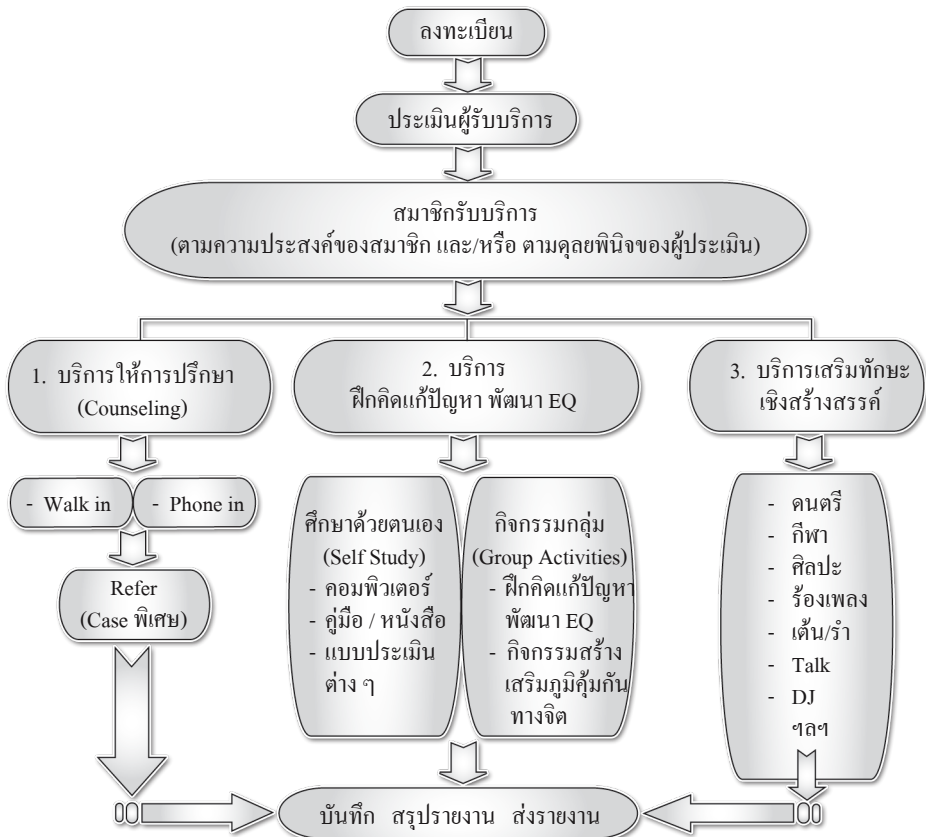
ภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งดำเนินการโดยอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ในรูปแบบของการใช้กระบวนการกลุ่ม (Group Process) โดยมีสื่อ เทคโนโลยีสนับสนุน คือ

- 1) คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” (สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น)
- 2) คู่มือจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน
 - ต้องทำ
 - ควรทำ
 - น่าทำ

ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มจะมีสมาชิกประมาณ 8 -12 คน สมาชิกที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเหล่านี้ จะได้รับการพัฒนาภาวะความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ทั้งด้าน ดี เก่ง สุข และมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เข้มแข็งขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากได้รับวัคซีนใจอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เหมือนการให้วัคซีนป้องกันโรคทางกายที่จะต้องมีการฉีดซ้ำในระยะเวลาที่กำหนด รวมถึงเยาวชนจะมีแนวทางในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจให้ตนเอง มีวิธีการแสวงหาความสุขในรูปแบบที่เหมาะสมทั้งต่อตนเองและชุมชน สามารถควบคุมตนเองไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้ต่อไปในที่สุด

3.3 การให้บริการกิจกรรมสร้างสุข กิจกรรมสร้างสุข หรือกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์ ควรมีการกำหนดเวลาบริการที่ไม่ทับซ้อนกับการจัดกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ กิจกรรมสร้างสุข เป็นกิจกรรมตามความสนใจ ความชอบ ความใฝ่ฝันของวัยรุ่น และเยาวชน ที่เมื่อร่วมกิจกรรมแล้วจะช่วยเสริมสร้างศักยภาพในตัวเอง หรือพัฒนาความสามารถด้านนั้น ๆ ที่มีอยู่แล้ว โดยอาสาสมัครที่มีความเชี่ยวชาญในแต่ละด้าน เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ ร้องเพลง เต้น / รำ หรือศิลปินดาราที่วัยรุ่นชื่นชอบ ซึ่งอาสาสมัครประจำศูนย์ ควรจัดทำตารางบริการไว้ตลอดเดือน โดยสำรวจกิจกรรมตามความสนใจ/ต้องการของสมาชิกผู้รับบริการ สมาชิกที่สนใจสามารถมาลงทะเบียนร่วมกิจกรรมไว้ได้ล่วงหน้า โดยกำหนดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมไว้ที่ 20 คน ต่อ 1 กิจกรรม กรณีจัดจ้างผู้เชี่ยวชาญ ศิลปิน ดารา หรือนักกีฬา อาจจ้างเพียง 2 ครั้ง / เดือน / ประเภท รายละเอียดตัวอย่างกิจกรรมสร้างสุข ดังเอกสารในภาคผนวก

แผนปฏิบัติการบริการในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา

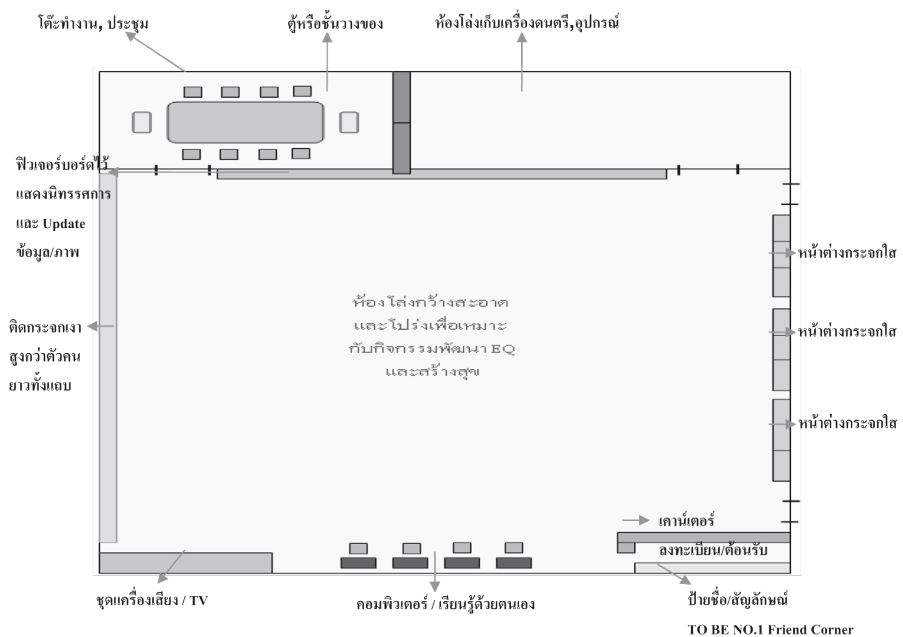


การดำเนินการ

• ด้านสถานที่

สถานศึกษาแต่ละแห่งควรจัดสถานที่จุดใดจุดหนึ่ง ในที่ตั้งของชมรม TO BE NUMBER ONE ของสถานศึกษานั้น หรือจัดหาพื้นที่ใหม่แยกเป็นศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นต่างหาก บริเวณด้านหน้าศูนย์มีป้ายที่เป็นสัญลักษณ์ของศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น หรือ TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER ให้เห็นชัดเจน ตามผังการจัดห้อง ต่อไปนี้

แผนผังการจัดห้องศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น



หมายเหตุ

- 1: เหนือหน้าต่างให้เขียน ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ
- 2: ไม่ต้องแบ่ง Zone หรือมุม ให้ใช้พื้นที่ร่วมกันตามตาราง
- 3: การให้คำปรึกษาให้ใช้โต๊ะญี่ปุ่นนั่งพื้นพูดคุยกัน ลักษณะ เพื่อ
- 4: ยกเลิกการแบ่งห้องให้คำปรึกษาและอื่นๆ ตามรูปแบบกึ่งทั้งหมด
- 5: การตกแต่งใช้ สี สันและภาพได้ตามความคิดริเริ่ม

ภาพตัวอย่างศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น



- **ด้านวัสดุ อุปกรณ์**

1. **ส่วนของการลงทะเบียน**

ประกอบด้วย โต๊ะ เก้าอี้ หรือ เก้าอี้เตออร์ สำหรับการลงทะเบียน มีเครื่องโทรศัพท์ เครื่องโทรสาร อย่างละ 1 เครื่อง

2. **ส่วนการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ ประกอบด้วย**

- 2.1 **ส่วนการเรียนรู้จากคอมพิวเตอร์ ประกอบด้วย**

- คอมพิวเตอร์ (ตามความเหมาะสม)
- โต๊ะ สำหรับวางคอมพิวเตอร์ และเก้าอี้ ครอบชุด

- 2.2 **ส่วนการเรียนรู้จากสื่อสิ่งพิมพ์ ประกอบด้วย**

- ชั้นวางสื่อ เก้าอี้ตามความเหมาะสม จัดไว้ในมุมใดมุมหนึ่งของศูนย์ที่มีความเป็นส่วนตัวพอสมควร สำหรับผู้ที่ต้องการอ่านหนังสือต่าง ๆ เหล่านั้น
- สื่อประชาสัมพันธ์เพื่อนใจวัยรุ่น (ที่สนับสนุนโดยกรมสุขภาพจิต) และหนังสือประเภทอื่น ๆ ให้หลากหลายที่มีความเหมาะสมกับเยาวชนที่มาใช้บริการ

3. **ส่วนของการรับบริการปรึกษาทางโทรศัพท์**

- เครื่องโทรศัพท์(ตามความเหมาะสม)
- ชั้นวางโทรศัพท์พร้อมฉากกั้นระหว่างเครื่องโทรศัพท์แต่ละเครื่อง เพื่อความเป็นส่วนตัวขณะใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์
- หมายเลขโทรศัพท์ ประจำโต๊ะผู้ให้บริการปรึกษาในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น รวมทั้งหน่วยงานบริการปรึกษาทั้งใน และนอกสังกัดกรมสุขภาพจิต

4. **ส่วนของการให้คำปรึกษา** อาจใช้ลักษณะของมุมสบาย ๆ วางโต๊ะญี่ปุ่น นั่งพูดคุยกันในลักษณะเพื่อน ควรเน้นบรรยากาศที่ผ่อนคลาย อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่อึดอัด ลึกลับจนเกินไป

5. **ส่วนของการจัดกิจกรรม**

1) กิจกรรมกลุ่ม ฝึกคิด แก้ปัญหา พัฒนา EQ หรือ กิจกรรมกลุ่ม
เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

2) กิจกรรมสร้างสุขหรือกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์
ทั้งสองส่วนนี้สามารถใช้พื้นที่เดียวกันได้ (โดยจัดตารางกิจกรรมที่ไม่ทับ
ซ้อนกัน) ควรจัดให้มีพื้นที่กว้างขวางเพียงพอมากกว่าส่วนอื่น ๆ เนื่องจากจะมีความ
หลากหลายของรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ ตามความเชี่ยวชาญของอาสาสมัครเชี่ยวชาญ
พิเศษเฉพาะ ดังนี้

- พื้นที่โล่ง สะอาด โปร่ง สบาย
- อาจใช้โต๊ะหรือไมใช้ก็ได้ขึ้นกับลักษณะของกิจกรรม หากต้องใช้โต๊ะ
ควรเป็นโต๊ะ ขนาดจุที่นั่งได้ประมาณ 8 – 12 ที่นั่ง ในลักษณะนั่งล้อม
รอบให้มองเห็นหน้ากัน ได้ชัดเจน พูดคุยโต้ตอบได้อย่างสะดวก โต๊ะ
เก้าอี้ ในจุดนี้ควรเป็นชุดที่สามารถเคลื่อนย้าย จัดเก็บได้ง่าย เพื่อตอบ
สนองตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และ / หรือ กิจกรรมที่จัดขึ้น ซึ่ง
บางครั้งอาจปรับจากโต๊ะ เก้าอี้ มาเป็นการนั่งกับพื้นได้
- สามารถจัดวางวัสดุ อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมได้ ดังนี้
- เครื่องดนตรี อาทิ เครื่องดนตรีสากล เช่น กีตาร์ เบส กลอง หรือ
เครื่องดนตรีไทย เช่น ขิม จะเข้ ซอ ระนาด เป็นต้น รวมถึงเครื่องเสียง
ต่าง ๆ และโทรทัศน์
- อุปกรณ์กีฬา อาทิ ชุดกีฬาเทเบิลเทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น
- อุปกรณ์จัดทำงานศิลปะต่าง ๆ เช่น อุปกรณ์การวาดภาพ การทำสกรีน
การเย็บปักถักร้อยต่าง ๆ กาว กรรไกร เข็ม และด้าย เป็นต้น

การดูแลสถานที่และอุปกรณ์

ตรวจนับ (ตามบัญชีวัสดุ ครุภัณฑ์) ตรวจสอบ วัสดุ ครุภัณฑ์ภายในศูนย์ให้มี
ความพร้อมในการใช้งานอยู่เสมอ

จัดเตรียม / เก็บ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งให้พร้อมใน
การใช้งานอยู่เสมอ

ดูแลทำความสะอาด และบรรยากาศในศูนย์ฯ ให้สะอาดเรียบร้อยน่าใช้บริการ
อยู่เสมอ

อาจเปิดอุปกรณ์เบ็ดเตล็ดต่างๆ โดยประสานกับฝ่ายพัสดุของสถานศึกษา
ตนเอง

การบริหารจัดการ

ระบบการบริหารจัดการของศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นจะทำงานโดยแกนนำนักเรียน
ทำหน้าที่อาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ที่มีครู อาจารย์ ที่รับผิดชอบเป็นที่ปรึกษา
อยู่เบื้องหลัง ดังนี้

การบริหารจัดการด้านคน แกนนำนักเรียนที่ทำหน้าที่อาสาสมัครประจำศูนย์
เพื่อนใจวัยรุ่นต้องร่วมกันพิจารณาสรรหาผู้ทำหน้าที่ในศูนย์ให้ชัดเจน ซึ่งประกอบด้วย
ผู้จัดการศูนย์ และอาสาสมัครประจำศูนย์ เพื่อให้บริการด้านต่าง ๆ ในศูนย์ตามหน้าที่
ความรับผิดชอบ ดังนี้

หน้าที่ความรับผิดชอบ

• ผู้จัดการศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

1. หน้าที่ด้านบริหาร

- จัดทำแผนการดำเนินงานภายในศูนย์ฯ เช่น ตารางการบริการ ตารางปฏิบัติงานของอาสาสมัครในทีม และตารางลงเวลาปฏิบัติงาน
- มอบหมายงานแก่บุคลากรในทีม พร้อมลงบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร
- จัดวางจุดบริการภายในศูนย์ให้เหมาะสม สะดวกในการให้บริการ และมีบรรยากาศผ่อนคลาย
- จัด ตกแต่ง ปรับปรุงสถานที่ ให้เป็นที่ดึงดูดเยาวชนให้มาใช้บริการอย่างสม่ำเสมอ
- จัดทำทะเบียนวัสดุ ครุภัณฑ์ต่าง ๆ ภายในศูนย์ให้สะดวกในการตรวจสอบอยู่เสมอ
- ตรวจสอบวัสดุ ครุภัณฑ์ ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมในการใช้งานตลอดเวลา และเสนอซ่อมแซมเมื่อพบว่ามีชำรุด เสียหาย

2. หน้าที่ด้านบริการ

- ให้บริการในจุดบริการต่าง ๆ ตามที่กำหนดในแผนปฏิบัติงาน และบันทึกข้อมูลในการดำเนินงานทั้งเชิงปริมาณ และคุณภาพ ตามแบบฟอร์มที่กำหนด

- **อาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น**

- ปฏิบัติงานในจุดบริการต่าง ๆ ตามตารางการปฏิบัติงาน
- สรุป / บันทึกข้อมูลการปฏิบัติงาน / จัดทำรายงานตามแบบฟอร์มที่กำหนด
- งานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

การบริหารด้านงบประมาณ

- **ระยะการจัดตั้งและเริ่มดำเนินงาน**
 - สถานศึกษาในเขตภูมิภาค รับผิดชอบโดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
 - สถานศึกษาในสังกัดกรุงเทพมหานคร โรงเรียนบริหารจัดการเอง โดยมีสำนักอนามัย และสำนักการศึกษาเป็นที่ปรึกษา
 - สถานศึกษาในสังกัดส่วนราชการอื่น ๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร โรงเรียนบริหารจัดการเอง โดยมีสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของแต่ละสถานศึกษาเป็นที่ปรึกษา
- **ระยะดำเนินงานต่อเนื่อง**
 - สถานศึกษาแต่ละแห่งรับผิดชอบเองโดยสามารถระดมทุนเพิ่มเติมได้ในรูปแบบต่างๆ ตามความเหมาะสม เช่น งบประมาณจากรัฐ จากการบริหารจาก เป็นต้น

การบันทึกข้อมูล

บันทึกข้อมูลทุกครั้งภายหลังการให้บริการ โดยบันทึกลงในแบบฟอร์มที่กำหนดให้ โดยอาจปรับรายละเอียดและ/หรือวิธีการบันทึกเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน และเหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษาตนเอง ดังแบบฟอร์มต่าง ๆ นี้

1. แบบบันทึกการให้คำปรึกษารายบุคคล ชื่อ **แบบ บ.ตจ.2.** (conf) และคู่มือการลิ้งข้อมูลแบบบันทึกการให้คำปรึกษารายบุคคลสำหรับโปรแกรม

SPSS for Window ชื่อ **แบบ คสจ.2.1** (couco) แล้วรายงานในแบบรายงานต่อไปนี้

- แบบสรุปการให้บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล ชื่อ **แบบ รร.คจ.2.1** (coup) ประกอบด้วย
 - ตารางที่ 1 ตารางแสดงจำนวนผู้มารับบริการปรึกษา จำแนกตามลักษณะปัญหาที่มารับบริการ
 - ตารางที่ 2 ตารางแสดงจำนวนผู้มารับบริการจำแนกตามระดับการศึกษา และแผนการเรียน
 - ตารางที่ 3 ตารางแสดงจำนวนผู้รับบริการปรึกษา จำแนกตามประเภทการให้การศึกษาและลักษณะบริการที่ได้รับ
- 2. แบบบันทึกจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น **แบบ บ.คจ.3** (eqf)
- 3. แบบบันทึกจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ชื่อ **แบบ บ.คจ.4** (mentf)
- 4. แบบบันทึกจำนวนการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์ ชื่อ **แบบ บ.คจ.5** (skillf)
- 5. แบบบันทึกการใช้บริการมุมเรียนรู้ด้วยตนเอง ชื่อ **แบบ บ.คจ.6** (leanf) สำหรับการบันทึกข้อมูลในข้อที่ 2 – 5 ให้สรุปแล้วรายงานในแบบสรุปจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา ชื่อ **แบบ รร.คจ.2.2** (eqmenskip)
- 6. แบบบันทึกความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา ชื่อ **แบบ บ.คจ.7** (tinkf) สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลตาม**แบบ บ.คจ.7** นั้น ควรเก็บให้ครอบคลุมทุกกลุ่มของผู้ที่มาใช้บริการ และเก็บให้กระจายในทุกช่วงของเดือน (ต้น/กลาง/ปลาย) เพื่อทำสรุปเป็นภาพรวมของแต่ละเดือนได้ และคู่มือการบันทึกข้อมูลแบบแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษาสำหรับโปรแกรม SPSS for Window ชื่อ **แบบ คสจ.7.1** (tinkco) แล้วรายงานในแบบสรุปแสดงความคิดเห็นต่อการเข้า

ร่วมกิจกรรมของศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา ชื่อ **แบบ รร.ศจ.2.3** (tinkp)

7. แบบรายงานเรื่องเล่าเพื่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความภาคภูมิใจในงาน ชื่อ **แบบ รร.ศจ.2.4** (storyp) เป็นการเขียนเล่าเรื่องเกี่ยวกับความสำเร็จ ความภาคภูมิใจ หรือเหตุการณ์ที่ประทับใจในระหว่างปฏิบัติหน้าที่ในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น โดยจะแยกเป็นกิจกรรมหลัก ๆ
8. แบบรายงานสรุปผลการจัดตั้งและดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา ชื่อ **แบบ รร.ศจ.2.5** (setp)

หมายเหตุ ดังรายละเอียดตามตัวอย่างในภาคผนวก

การรายงานผลการดำเนินงาน

อาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น จัดทำสรุปรายงานตามแบบฟอร์มที่กำหนดดังตัวอย่างในภาคผนวก ส่งไปยังสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิต สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา และสำเนาถึงสำนักงานสาธารณสุขของแต่ละจังหวัด และศูนย์สุขภาพจิตเขตของพื้นที่ตนเอง โดยจะต้องรายงานดังนี้

1. ภายในวันที่ 2 ของทุกเดือน รายงานโดยมีหัวข้อ ได้แก่
 - 1.1 สรุปภาพรวมจำนวนผู้มาใช้บริการทั้งหมดในแต่ละเดือน โดยแบ่งเป็นกิจกรรมให้เห็นชัดเจน ตัวอย่างเช่น

กิจกรรมที่ให้บริการ	จำนวนผู้มาใช้บริการ (ราย)
1. กิจกรรมให้คำปรึกษา	รวม 20 ราย
1.1 มารับคำปรึกษาด้วยตนเอง	15
1.2 ปรึกษาทางโทรศัพท์	5

กิจกรรมที่ให้บริการ	จำนวนผู้มาใช้บริการ (ราย)
2. กิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ	รวม 480 ราย
2.1 กลุ่ม EQ	200
2.2 กลุ่มเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต	200
2.3 self-study	80
3. กิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุข	รวม 280 ราย
3.1 คนตรี	90
3.2 กีฬา	90
3.3 ศิลปะ	70
3.4 อื่น ๆ	30
รวมจำนวนผู้ให้บริการตลอดเดือน	780 ราย

- 1.2 รายงานตาม แบบ รง.ศจ.2.1 (coup)
- 1.3 รายงานตาม แบบ รง.ศจ.2.2 (eqmenskip)
- 1.4 รายงานตาม แบบ รง.ศจ.2.3 (tinkp)
- 1.5 รายงานตาม แบบ รง.ศจ.2.4 (storyp)
2. รายงานหลังจากจัดตั้งและดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจมาเป็นเวลา 2 สัปดาห์ โดยรายงานตามแบบรายงานสรุปผลการจัดตั้งและดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา ชื่อ แบบ รง.ศจ.2.5 (setp)

การประเมินประสิทธิภาพหรือหลังการให้บริการ

ในขั้นตอนนี้เป็นการดำเนินงานเพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการให้บริการ โดยการประชุมปรึกษาในเรื่องต่อไปนี้

- ปัญหาและแนวทางการช่วยเหลือผู้รับบริการ
- การแลกเปลี่ยนประสบการณ์/เทคนิคที่ใช้ระหว่างผู้ให้บริการด้วยกัน
- การประเมินผลการให้บริการ
- เป็นต้น

ซึ่งประเด็นที่ประชุมควรจะทำเป็นสรุปการประชุมให้เป็นลายลักษณ์อักษรไว้ด้วย

บทบาทหน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1. หน่วยงานในภูมิภาค

1.1 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

ทำหน้าที่เป็น “หน่วยงานพี่เลี้ยง” หรือหน่วยงานหลักที่จะรับผิดชอบหน้าที่บริหารจัดการด้านเงิน (งบประมาณต่าง ๆ) คน (สนับสนุนการเตรียมอาสาสมัคร/แกนนำ ปฏิบัติหน้าที่ในศูนย์) ของ (การสนับสนุนการจัดหาวัสดุสิ่งของเครื่องใช้ประจำศูนย์) ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และพัฒนาศักยภาพบุคลากร และอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น รวมถึง การติดตามประเมินผล พัฒนางานให้สามารถดำเนินการได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

1.2 โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป

โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไปในจังหวัดนั้น ๆ ทำหน้าที่เป็นหน่วยงานร่วมประสานการดำเนินงาน และรับส่งต่อผู้รับบริการจากศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นที่ต้องการรับการช่วยเหลือในระดับเฉพาะด้านมากขึ้น

1.3 ศูนย์สุขภาพจิต และโรงพยาบาลจิตเวช

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 – 13, 15 และโรงพยาบาลจิตเวชในพื้นที่ของจังหวัดนั้น ๆ ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาด้านวิชาการ และสนับสนุนสื่อสุขภาพจิต โดยโรงพยาบาลจิตเวชจะรับส่งต่อผู้มีปัญหาจากโรงพยาบาลศูนย์ และโรงพยาบาลทั่วไปอีกต่อหนึ่ง

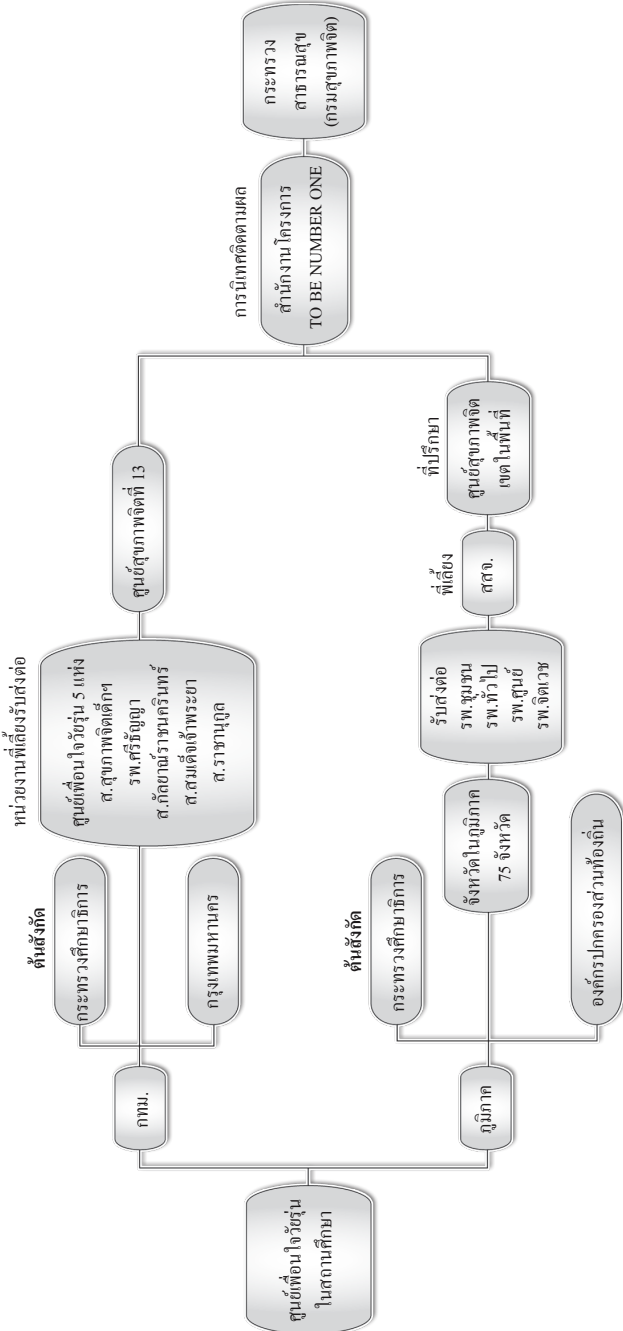
2. หน่วยงานในกรุงเทพมหานคร

โรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ รับผิดชอบดูแลโดยสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาที่สังกัด

โรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร สังกัดกรุงเทพมหานคร รับผิดชอบดูแลโดยสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

โดยศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กรมสุขภาพจิต เป็นที่ปรึกษาในการประสานสนับสนุนการดำเนินงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

เครือข่ายและบทบาทหน้าที่ในการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา
(TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER Network)



องค์ประกอบของความสำเร็จในการดำเนินงาน ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา

1. อาจารย์ต้องยอมรับในบทบาทของอาจารย์ว่าเป็นเพียงที่ปรึกษาแต่จะเอาใจใส่เป็นที่ปรึกษาให้แก่เด็กแก่นำในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น
2. ขอให้มุ่งมั่นมีความตั้งใจแน่วแน่ อดทน อย่าท้อแท้ หวั่นไหว
3. อาจารย์ต้องปรับยุทธศาสตร์ และวิธีการไปเรื่อย ๆ ตามความเหมาะสมของโรงเรียนและเด็กในความรับผิดชอบ
4. ให้ความร่วมมือ ให้การสนับสนุนเต็มที่ ไม่ขัดขวาง ร่วมวางแผน จะช่วยให้งานประสบความสำเร็จ
5. ต้องมีการบันทึกข้อมูลการดำเนินงานอย่างสม่ำเสมอ
6. ทุกคนที่ทำงานในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นต้องมีส่วนร่วม มีใจกว้างพร้อมที่จะพัฒนา
7. เน้นและคงแนวความคิดเพื่อนช่วยเพื่อนและให้แนวคิดแก่เด็กแก่นำว่า ถ้าไม่ไหวก็ต้องปรึกษาครู
8. ขอให้ช่วยสร้างบรรยากาศในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นให้เป็นของเยาวชนโดยเยาวชนโดยแท้จริง จะทำให้เกิดความรักและหวงแหน มุ่งมั่นพัฒนาตลอดไป
9. เมื่อเจอปัญหาด้านอื่น ๆ ขอให้ใช้ระบบส่งต่อแบบครบวงจร
10. ปัญหาหาเสพติดและอุปสรรค ต้องร่วมกันแก้ไข เพื่อเด็กและเยาวชน

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. คู่มือการจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER). นนทบุรี : พิมพ์ครั้งที่ 2 กรกฎาคม 2548.

กรมสุขภาพจิต. สรุปรายงานผลการเสวนา“เครือข่ายเพื่อนใจวัยรุ่น (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)”. วันที่ 1 ธันวาคม 2549 งานมหกรรมการจัดการความรู้แห่งชาติ ครั้งที่ 3 ศูนย์ประชุมไบเทค บางนา กทม.

กรมสุขภาพจิต. สรุปรายงานการเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงาน“ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น(TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)ในสถานศึกษา”. วันที่ 12 ธันวาคม 2549 ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต. สรุปรายงานการประชุมระดมสมองการพัฒนารูปแบบการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER). วันที่ 9 มีนาคม 2550.

กรมสุขภาพจิต. คู่มือการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา 15 จังหวัดนำร่อง (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER IN SCHOOL). นนทบุรี : พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2550.

คู่มือ การดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา
(TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER in School)

ที่ปรึกษา

1. นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย	จักรพันธุ์	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
2. นายแพทย์วัชรวิระ	เพ็งจันทร์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
3. หม่อมหลวงยุพดี	ศิริวรรณ	ที่ปรึกษานักงาน โครงการ TO BE NUMBER ONE

คณะทำงาน

1. นางตติยา	ทุมเสน	ผู้อำนวยการสำนักงาน โครงการ TO BE NUMBER ONE
2. นางสาวเนตรชนก	บัวเล็ก	นักวิชาการสาธารณสุข 7 ว.
3. นางสาวสตรีรัตน์	รุจิระชาคร	นักวิชาการสาธารณสุข 7 ว.
4. นางสาวปัทมา	พ่วงเจริญ	นักสังคมสงเคราะห์ 3
5. นางสาวพันธุ์วลี	สิทธิณรงค์	นักสังคมสงเคราะห์ 3
6. นางสาวสุมาลี	หวะสุวรรณ	นักสังคมสงเคราะห์
7. นางสาวอรอนงค์	ศรีทอง	นักประชาสัมพันธ์
8. นางสาวณิรัตน์	สินธนาวิวงศ์	เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน
9. นางสาวทิวาทิพย์	แสนทวี	นักจิตวิทยา
10. นางสาวคำแก้ว	จันทร์ประสิทธิ์	นักจิตวิทยา



ภาคผนวก

๑ ตัวอย่างแบบฟอร์มที่ใช้ในการจัดตั้งและดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา

แบบ บ.สจ.1	ใบสมัครสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (To Be Number One Friend Corner)
แบบ บ.สจ.2 (couf)	แบบบันทึกการให้คำปรึกษารายบุคคล
แบบ รง.สจ.2.1 (coup)	แบบสรุปการให้บริการปรึกษารายบุคคล
แบบ คสจ.2.1 (couco)	คู่มือการบันทึกข้อมูลแบบบันทึกการให้คำปรึกษารายบุคคล
แบบ บ.สจ.3.1 (eqf)	แบบบันทึกจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ
แบบ บ.สจ.4 (mentf)	แบบบันทึกจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต
แบบ บ.สจ.5 (skillf)	แบบบันทึกจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุข
skill type	ตัวอย่างกิจกรรมสร้างสุขหรือกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์
แบบ รง.สจ.2.2 (epmenskip)	แบบรายงานสรุปจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (To Be Number One Friend Corner)
แบบ บ.สจ.6 (leanf)	แบบบันทึกการใช้บริการมุมเรียนรู้ด้วยตนเอง
แบบ บ.สจ.7 (tinkf)	แบบแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น
แบบ รง.สจ.2.3 (tinkp)	แบบรายงานสรุปแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา
แบบ คสจ.7.1 (tinkco)	คู่มือการบันทึกข้อมูลแบบแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น
แบบ รง.สจ.2.4 (storyp)	เรื่องเล่าเพื่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความภาคภูมิใจในงาน
แบบ รง.สจ.2.5 (setp)	แบบรายงานสรุปผลการจัดตั้งและดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)

๒ รายชื่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและเบอร์โทรศัพท์ให้บริการปรึกษาปัญหาเสพติด

ใบสมัครสมาชิก

แบบ บ.สศ.1

ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (To Be Number One Friend Corner)

โรงเรียน.....จังหวัด.....

เลขที่

วันที่สมัคร.....เดือน ปี พ.ศ.....



ท่านเป็นสมาชิก To Be Number One ☐ เป็น ☐ ไม่เป็น

ชื่อ นามสกุล

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง อายุ.....ปี ศาสนา ☐ พุทธ ☐ คริสต์ ☐ อิสลาม อื่น ๆ

เลขที่บัตรประชาชน (ถ้ามี) ☐ - ☐☐☐☐☐ - ☐☐☐☐☐☐ - ☐☐☐

ที่อยู่ (ที่สามารถติดต่อได้) เลขที่ ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต.....

จังหวัด รหัสไปรษณีย์

เบอร์โทรศัพท์.....E-mail

ระดับการศึกษา	☐ ประถมศึกษา 1	☐ มัธยมศึกษา 1	อาชีวศึกษา	☐ ปวช. 1	อุดมศึกษา	☐ ชั้นปีที่ 1
	☐ ประถมศึกษา 2	☐ มัธยมศึกษา 2		☐ ปวช. 2		☐ ชั้นปีที่ 2
	☐ ประถมศึกษา 3	☐ มัธยมศึกษา 3		☐ ปวช. 3		☐ ชั้นปีที่ 3
	☐ ประถมศึกษา 4	☐ มัธยมศึกษา 4		☐ ปวส. 1		☐ ชั้นปีที่ 4
	☐ ประถมศึกษา 5	☐ มัธยมศึกษา 5		☐ ปวส. 2		
	☐ ประถมศึกษา 6	☐ มัธยมศึกษา 6				

แผนการศึกษา ☐ วิทยาศาสตร์ ☐ ศิลป์-ภาษา ☐ ศิลป์-คำนวณ อื่นๆ โปรดระบุ.....

ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมที่ให้บริการของศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น [ใส่เลขเรียงลำดับตามความสนใจจาก มาก(1)ไปใช้น้อย (3)]

☐ การให้คำปรึกษา ☐ กิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ ☐ กิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุข (ดนตรี/ กีฬา/ศิลปะ)

ข้าพเจ้ามีความต้องการสมัครสมาชิก TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER โดยจะเข้าร่วมกิจกรรมของ ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง และปรารถนาเป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER ที่ดี

ลงชื่อ

.....

แบบสรุปการให้บริการปรึกษารายบุคคล
ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา โรงเรียน.....จังหวัด.....
ประจำเดือน พ.ศ.

ตารางที่ 1 ตารางแสดงจำนวนผู้มารับบริการปรึกษา จำนวนตามลักษณะปัญหาที่มารับบริการ

ปัญหา	จำนวน (คน)									
	ชาย					หญิง				
	5-9ปี	10-14 ปี	15-19ปี	20-24 ปี	25ปีขึ้นไป	รวม	5-9ปี	10-14ปี	15-19ปี	รวม
1. การเรียน										
2. เพื่อน										
3. ครอบครัว										
4. ปัญหาทางเพศ										
5. ยาเสพติด										
6. เศรษฐกิจ/รายได้										
7. ความรัก										
8. สุขภาพ										
9. อื่น ๆ										

ตารางที่ 2 ตารางแสดงจำนวนผู้มารับบริการจำแนกตามระดับการศึกษา และแผนการเรียน

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	แผนการเรียน	จำนวน (คน)
ประถมศึกษา		วิทย์-คณิต	
มัธยมศึกษาตอนต้น		ศิลป์-คำนวณ	
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.		ศิลป์-ภาษา	
ปวส. / อนุปริญญา		อื่นๆ	
ปริญญาตรี			
สูงกว่าปริญญาตรี			
รวม			

ตารางที่ 3 ตารางแสดงจำนวนผู้รับบริการปรึกษา จำแนกตามประเภทการให้การศึกษาและลักษณะบริการที่ได้รับ

ประเภทการให้คำปรึกษา	ลักษณะบริการที่ได้รับ	
	การให้คำปรึกษา (คน)	การส่งต่อ(คน)
1. มารับบริการด้วยตนเอง		
2. ทางโทรศัพท์		
รวม		

คู่มือการบันทึกข้อมูลแบบบันทึกการให้คำปรึกษารายบุคคล
(สำหรับโปรแกรม SPSS for Window)

แบบ คสจ.2.1
(couco)

ชื่อตัวแปร	รหัส	ความหมาย
เลขที่ (no)	ใส่ตามเลขที่	
วันที่มารับบริการ (date)	บันทึกวันที่เป็น ศริสต์ศักราช ดังตัวอย่าง วันที่ 31 พ.ค. 50 บันทึกเป็น 31/05/07	
ประเภทการให้คำปรึกษา (type)	1 2	มารับบริการปรึกษาด้วยตัวเอง ทางโทรศัพท์
มารับบริการครั้งที่ (nvisit)	ใส่ตัวเลขตามจำนวนครั้งที่มารับบริการ	
1. เพศ (sex)	1 2	ชาย หญิง
2. อายุ (age)	ใส่ตัวเลขตามอายุปีบริบูรณ์	
3. ระดับการศึกษา (educate)	1 2 3 4 5 6	ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ปวส./อนุปริญญา ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี
4. แผนการเรียน (progr)	1 2 3 4	วิทย์-คณิต ศิลป์-คำนวณ ศิลป์-ภาษา อื่นๆ
	-----อาจตั้งรหัสขึ้นตามบริบทของสถานศึกษาก็ได้-----	
5. ปัญหาหลักที่มาขอปรึกษา (prob)	1 2 3 4 5 6 7 8 9	การเรียน เพื่อน ครอบครัว ปัญหาทางเพศ ปัญหาสุขภาพจิต รายได้ ปัญหาความรัก ปัญหาสุขภาพ อื่นๆ
ระบุปัญหาที่มาขอปรึกษา (specify)	ระบุ.....	
6. การบริการที่ให้ (service)	1 2 3	การให้คำปรึกษา การส่งต่อผู้เชี่ยวชาญ การให้คำปรึกษาและส่งต่อ
7. รวมเวลาที่ให้บริการ (duration)	ใส่ตัวเลขตามจำนวนเต็มนาที	

วันที่		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	รวม	
กิจกรรมที่เข้าร่วม																																		
กิจกรรม "เรียนรู้ ประวัติ สยามสมัย"																																		
1. รู้จัก เจ้าโสมก้อและสุ่ม																																		
2. รู้จัก สมรกับ เทียนสุดา ในตนเองและผู้อื่น																																		
3. ตระหนักผู้ที่มีบทบาทกับตนเองและผู้อื่น																																		
4. มีความภูมิใจในตนเอง																																		
5. มีความภูมิใจในตนเอง และแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม																																		
6. มีความภูมิใจในตนเอง และผู้อื่น																																		
กิจกรรม "นักชงชาวิถี"																																		
1. พัฒนาการของมนุษย์																																		
2. สุขภาพทางส																																		
3. ชีวิตกับสภาพทางส																																		
4. ทักษะส่วนบุคคล																																		
5. พฤติกรรมการทางส																																		
6. สังคมและวัฒนธรรม																																		
กิจกรรมจุด "วิถีชีวิตวิถีไทยสมัย"																																		
1. ผู้ที่มีบทบาทของสมาชิก																																		
2. ตระหนักผู้ในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น																																		
3. พัฒนาชีวิตภายในการควบคุมตนเอง																																		
4. การจัดการความเครียดใจ																																		
รวม																																		

วันที่		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	รวม
กิจกรรมที่เข้าร่วม																																	
กิจกรรม "ห้องทำ"																																	
1. ด้านการควบคุมตนเอง																																	
1.1 เข้าใจตนเอง																																	
1.2 ตัวฉัน...ใครกำหนด																																	
1.3 เหตุเกิดเพราะใคร																																	
2. ด้านความภาคภูมิใจ																																	
2.1 ภูมิใจในตัวเอง																																	
2.2 สิ่งที่ดีใน																																	
2.3 คู่ใจ คู่ความดี																																	
3. ด้านความรู้เรื่องยาเสพติด																																	
3.1 เสือซ่อนยา																																	
3.2 อย่างนี้ต้อง "ไม่"																																	
3.3 รู้เท่าทันป้องกันได้																																	
4. ด้านทักษะการดำเนินชีวิต																																	
4.1 เวลากับชีวิต																																	
4.2 มีปัญหาปรึกษาใครดี																																	
4.3 เปิดโลก...ไว้ให้																																	
4.4 ถักทางพส																																	
4.5 วาจาดี มีคุณจริง																																	
5. ด้านการควบคุมสุขภาพของตนเอง																																	
5.1 วิถีทางสร้างสุข																																	

แบบ น.สอ.4 (ต่อ) (contd)

วันที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	รวม
กิจกรรมที่เข้าร่วม																																
4. กิจกรรมด้านนิเทศ																																
4.1 เสียงเป็นเสียงเรา																																
4.2 สิ่งถิ่นปฐพี																																
4.3 ความโดดเด่น																																
4.4 ทุกปัญหามีทางแก้ไข																																
4.5 ใจซื่อใจกล้า																																
4.6 ขอด่วน																																
4.7 จินตนาการรัก																																
4.8 รักได้ตัว																																
4.9 บทบาทพระ-หญิง																																
5. การหาความสุขให้ตัวเอง																																
5.1 ความสุขสงบ																																
กิจกรรม “ไม่ทำ”																																
1. การควบคุมตนเอง																																
1.1 จินตจำ...มหัศจรรย์																																
1.2 รับหรือ ไม่รับ																																
1.3 เห็นด้วยแต่เต็ม																																
2. ความภาคภูมิใจในตนเอง																																
2.1 ออกกำลังกายเป็นประจำ																																
2.2 น้สะอาด...ตัวฉัน																																
2.3 ฉันเป็นคนดี																																

แบบ ป.สอ.4 (ต่อ) (cont)

วันที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	รวม
กิจกรรมที่เข้าร่วม																																
5. การหาความรู้ให้ตัวเอง																																
5.1 ความพึงพอใจในชีวิต																																
รวม																																

[illegible]

ตัวอย่างกิจกรรมสร้างสุขหรือกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์

ดนตรี	ศิลปะ / อาชีพ	กีฬา
- ร้องเพลง	- Acting	- กายบริหาร
- ระนาด	- มายากล, ประดิษฐ์ลูกโป่ง	- ตระกร้อ
- กลอง	- เขียนบทละคร	- มวย
- แจ๊สแดนซ์	- สแลกแผ่น	- คาราเต้
- กีตาร์ไฟฟ้า	- ศิลปะ	- ฯลฯ
- ขลุ่ย	- งานประดิษฐ์	
- เป่าปี่	- ไร่ไทย	
- ดนตรีแก้วน้ำ	- ผู้ประกาศข่าว	
- ฯลฯ	- เต้น	
	- กรอบรูปใบไม้แห้ง	
	- กลึงลูกแก้ว ควงไฟ (คุณเบงก์)	
	- วิเจ	
	- แต่งหน้า	
	- ประยุกต์เสื้อผ้าเก่า	
	- นางแบบ / เดินแบบ	
	- พื้นที่ไข่	
	- ประดิษฐ์ตุ้มหู	
	- วาดภาพ/การ์ตูน	
	- ฯลฯ	

หมายเหตุ กิจกรรมสร้างสุขหรือกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์ ควรจัดตามความสนใจของผู้มารับบริการเป็นหลัก แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทของแต่ละสถานศึกษาด้วย ไม่ว่าจะเป็นการสรรหาวิทยากร งบประมาณสนับสนุน และ/หรือหน่วยงานภายนอกที่สนับสนุน เป็นต้น

แบบสรุปจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (To Be Number One Friend Corner)					แบบ ร.ง.ศ.๑.๒.๒ (eqmenskip)	
โรงเรียน ประจําเดือน พ.ศ.						
กิจกรรมที่เข้าร่วม	จำนวน	กิจกรรมที่เข้าร่วม	จำนวน	กิจกรรมที่เข้าร่วม	จำนวน	
ก. กิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในฐาน EQ						
1. กิจกรรมชุด -ปรับตัว ปรับใจ ตามวัยต่อไป"						
1.1 รู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น		ข. กิจกรรมเสริมสร้างผู้เรียนรู้ทางจิต กิจกรรม "ห้องทำ" 1. ด้านการควบคุมตนเอง 2. ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง 3. ด้านความรู้เรื่องยาเสพติด 4. ทักษะด้านการดำเนินชีวิต 5. ด้านการหาความสนใจในรูปแบบที่เหมาะสม กิจกรรม "สำรวจทำ" 1. ด้านการควบคุมตนเอง 2. ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง 3. ด้านความรู้เรื่องยาเสพติด 4. ทักษะด้านการดำเนินชีวิต 5. ด้านการหาความสนใจในรูปแบบที่เหมาะสม กิจกรรม "บันทึก" 1. ด้านการควบคุมตนเอง 2. ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง 3. ด้านความรู้เรื่องยาเสพติด 4. ทักษะด้านการดำเนินชีวิต 5. ด้านการหาความสนใจในรูปแบบที่เหมาะสม		ค. กิจกรรมทักษะเชิงสร้างสรรค์ 1. คนศรี 2. ศิลปะ / อาริฟ 3. กีฬา 4. อื่น ๆ (ระบุ) - -		
1.2 รู้จัก เข้าใจยอมรับ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น						
1.3 ตระหนักรู้เท่าทัน อารมณ์อารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น						
1.4 ปรับอารมณ์ของตนเอง และแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม						
1.5 จัดการตัวเอง ปรับตัวกับผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม						
2. กิจกรรมชุด "มหัศจรรย์วัยใส"						
2.1 พัฒนาการของมนุษย์		กิจกรรม "เรียนรู้ด้วยตนเอง" - หนังสือ - Internet / website - แบบประเมินตนเอง - อื่นๆ (ระบุ) - -		รวม		
2.2 สุขภาพทางเพศ						
2.3 ค่านิยมทางเพศ						
2.4 ทักษะส่วนบุคคล						
2.5 พฤติกรรมทางเพศ						
2.6 สังคมและวัฒนธรรม						
3. กิจกรรมชุด "ชีวิตสดใส ไร้ยาเสพติด"						
3.1 รู้เท่าทันพิษภัยของยาเสพติด		รวม		ข้อสมมติเพิ่มเติม... (อาจจะเป็นการอธิบายตารางเพิ่มเติมโดยแยกเป็นกิจกรรม ชุดกิจกรรมด้านกิจกรรมต่างๆที่ได้รับความคิดเห็นมากที่สุด รวมทั้งปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการดำเนินกิจกรรม).....		
3.2 ตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น						
3.3 พัฒนาทัศนคติภาพในการควบคุมตนเอง						
3.4 การจัดการความเครียด		รวม				

แบบบันทึกการใช้บริการเรียนรู้ด้วยตนเอง ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา
 โรงเรียน.....จังหวัด.....

วัน/เดือน/ปี	ลำดับ	กิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเอง		
		อ่านชื่อหนังสือ	เรียนรู้ผ่านคอมพิวเตอร์	
			ชื่อ Website ที่เข้าไปศึกษา	หัวข้อที่ศึกษา
รวม				

แบบ บ.ศจ.7

(tinkf)

เลขที่ (สำหรับเจ้าหน้าที่)

แบบแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

โรงเรียน.....

ประจำวันที่ เดือน พ.ศ.

หัวข้อ	ระดับความพึงพอใจ					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ควรปรับปรุง
1. สถานที่						
- สะดวกในการมาร่วมกิจกรรม						
- การจัดสถานที่เหมาะสม						
2. อุปกรณ์						
- พอเพียง						
- สะดวกต่อการใช้						
3. ระยะเวลาในการเปิดบริการ						
4. การให้บริการของเจ้าหน้าที่						
5. กิจกรรมที่จัด						
- ระยะเวลาที่จัดเหมาะสม						
- ผ่านพอใจในเนื้อหาและรูปแบบที่จัด						
- วิทยากร / ผู้นำกิจกรรมเหมาะสม						

6. ท่านคิดว่ากิจกรรมที่ท่านเข้าร่วมสอดคล้องกับความต้องการของท่านหรือไม่

1. ☐ สอดคล้อง

2. ☐ ไม่สอดคล้อง เพราะ

.....

7. รูปแบบกิจกรรมที่ท่านต้องการ

.....

8. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

คณะทำงาน

แบบสรุปแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา

โรงเรียน ประจำเดือน พ.ศ.

ผู้ให้บริการศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นทั้งหมด มีจำนวน คน มีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน คน คิดเป็นร้อยละ

หัวข้อ	ระดับความพึงพอใจ					
	มากที่สุด (คน) (ร้อยละ)	มาก (คน) (ร้อยละ)	ปานกลาง (คน) (ร้อยละ)	น้อย (คน) (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (คน) (ร้อยละ)	ควรปรับปรุง (ร้อยละ)
1. สถานที่						
- สะดวกในการมาร่วมกิจกรรม	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)
- การจัดสถานที่เหมาะสม	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)
2. อุปกรณ์						
- พอเพียง	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)
- สะดวกต่อการใช้	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)
3. ระยะเวลาในการเปิดบริการ	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)
4. การให้บริการของเจ้าหน้าที่	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)
5. กิจกรรมที่จัด						
- ระยะเวลาในการจัดเหมาะสม	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)
- ท่านพอใจในเนื้อหาและรูปแบบที่จัด	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)
- วิทยากร/ผู้นำกิจกรรม	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)	 (.....)

6. ท่านคิดว่ากิจกรรมที่ท่านเข้าร่วมสอดคล้องกับความต้องการของท่านหรือไม่

1. สอดคล้อง จำนวน คน (ร้อยละ.....)

2. ไม่สอดคล้อง จำนวน คน (ร้อยละ.....)

เพราะ 1. จำนวน คน

2. จำนวน คน

3. จำนวน คน

7. รูปแบบกิจกรรมที่ท่านต้องการ

1. จำนวน คน

2. จำนวน คน

3. จำนวน คน

8. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. จำนวน คน

2. จำนวน คน

3. จำนวน คน

คู่มือการบันทึกข้อมูลแบบแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา

(สำหรับโปรแกรม SPSS for Window)

ชื่อตัวแปร	รหัส	ความหมาย
เลขที่	ไล่ตามเลขที่	
วันที่มารับบริการ (date)	บันทึกวันที่เป็น คริสตศักราช ดังตัวอย่าง วันที่ 31 พ.ค.50 บันทึกเป็น 31/05/07	
1. สถานที่	ข้อ1- ข้อ 5 ใช้รหัสเหมือนกัน	
- สะดวกในการร่วมกิจกรรม (plscel)	5	มากที่สุด
- การจัดสถานที่เหมาะสม (place2)	4	มาก
2. อุปกรณ์	3	ปานกลาง
- พอเพียง (access1)	2	น้อย
- สะดวกต่อการใช้ (access2)	1	น้อยที่สุด
3. ระยะเวลาในการเปิดบริการ (time)	0	ควรปรับปรุง
4. การให้บริการของเจ้าหน้าที่ (service)		
5. กิจกรรมที่จัด		
- ระยะเวลาในการจัดเหมาะสม (acti1)		
- ท่านพอใจในเนื้อหาและรูปแบบที่จัด (acti2)		
- วิทยากร/ผู้นำกิจกรรมเหมาะสม (acti3)		
6. กิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการ (need1)	1	สอดคล้อง
	2	ไม่สอดคล้อง
ไม่สอดคล้องเพราะ (need2)	ระบุ	
7. รูปแบบกิจกรรมที่ต้องการ (actineed)	ระบุ	
8. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (sugges)	ระบุ	

เรื่องเล่าเพื่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความภาคภูมิใจในงาน

❖ บริการให้คำปรึกษา ลักษณะของปัญหาที่พบ คือ

.....
.....

ความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในงานบริการปรึกษา หรือเทคนิคที่ใช้แล้วสำเร็จ

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

ลงชื่อเจ้าของเรื่องเล่า

.....

❖ ฝึกคิดแก้ปัญหาและพัฒนา EQ โดยเรียนรู้ด้วยตนเอง(Self study)

ความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในงาน

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

ลงชื่อเจ้าของเรื่องเล่า

.....

❖ ฝึกคิดแก้ปัญหาและพัฒนา EQ ด้วยกิจกรรมกลุ่ม

ความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในงาน

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

ลงชื่อเจ้าของเรื่องเล่า

.....

❖ กิจกรรมสร้างสุข

ความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในงาน

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

ลงชื่อเจ้าของเรื่องเล่า

.....

แบบรายงานผลการจัดตั้งและดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)

การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 การจัดตั้ง

1.1 ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา

โรงเรียน.....จังหวัด.....

1.2 วัน / เดือน / ปี ที่จัดตั้ง.....

1.3 บริเวณสถานที่จัดตั้ง (ใช้ห้องใด / อาคารใด)

1.4 ขนาดพื้นที่ศูนย์ฯ (ตารางเมตร)

1.5 พื้นที่ใช้สอยบริเวณภายในศูนย์ฯ (แสดงเป็นแผนผังให้เห็นเป็น zone ชัดเจน)

ตอนที่ 2 บุคลากรรับผิดชอบดำเนินงาน

2.1 โครงสร้างคณะกรรมการรับผิดชอบดำเนินงาน

2.2 อาสาสมัครแกนนำที่ปฏิบัติหน้าที่ประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น คน(กรุณาระบุรายชื่อ)

2.3 คณะที่ปรึกษา(ครู อาจารย์ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง.....คน(กรุณาระบุรายชื่อ)

ตอนที่ 3 วัสดุ/อุปกรณ์/ครุภัณฑ์

3.1 วัสดุ / อุปกรณ์ / ครุภัณฑ์ภายในศูนย์ฯ มีอะไรบ้าง เช่น

3.1.1. คอมพิวเตอร์(Computer).....เครื่อง

3.1.2. โต๊ะ / เก้าอี้ ตัว

3.1.3. เครื่องดนตรี ได้แก่.....จำนวน.....

3.1.4. ชุดศิลปะ ได้แก่.....จำนวน.....

3.1.5. เครื่องกีฬา ได้แก่.....จำนวน.....

3.1.6. อื่น ๆ(ระบุ)

ตอนที่ 4. การดำเนินงาน

4.1 วันและเวลาในการให้บริการ

4.2 กิจกรรมที่เปิดให้บริการ

☐ บริการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษา คือ.....

☐ ฝึกแก้ปัญหาและพัฒนา EQ โดยเรียนรู้ด้วยตนเอง

ผู้รับผิดชอบ คือ.....

☐ ฝึกแก้ปัญหาและพัฒนา EQ โดยเรียนรู้ด้วยกลุ่ม

ผู้รับผิดชอบ คือ.....

☐ กิจกรรมสร้างสุข ผู้ให้บริการ คือ.....

4.3. จำนวนผู้ให้บริการ รวมทั้งสิ้น คน โดยเฉลี่ยต่อวัน คน

รายชื่อหน่วยงานและเบอร์โทรศัพท์ที่ให้บริการปรึกษา

ชื่อสถาบัน	หมายเลขโทรศัพท์	หมายเหตุ
1. สถาบันชัยภูมิรักษ์ จังหวัดปทุมธานี	1165 0 - 2531 - 0080 - 8	ต่างจังหวัด กด 02 -1165
2. สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ กทม.	0 - 2437 - 0200-8	ตลอด 24 ชั่วโมง
3. โรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี	0 - 2525 - 0981-5	ตลอด 24 ชั่วโมง
4. สถาบันราชานุกูล กทม.	0 - 2245 - 4601 - 5 ต่อ 8888 0 - 2245 -4696	ในเวลาราชการ นอกเวลาราชการ
5. สถาบันกัลยาชนกรินทร์ กทม.	0 - 2889 - 9191	ตลอด 24 ชั่วโมง
6. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กทม.	0 - 2354 - 8305-7	ในเวลาราชการ
7. โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์ จังหวัดสมุทรปราการ	0 - 2384 - 3381-3	13.00 - 16.30 น.
8. โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนกรินทร์ จังหวัดนครราชสีมา	0 - 4434 - 2666	ตลอด 24 ชั่วโมง
9. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี	0 - 4528 - 1048 0 - 4531 - 5060 - 4 0 - 4531 - 2250 - 4	ตลอด 24 ชั่วโมง ตลอด 24 ชั่วโมง ตลอด 24 ชั่วโมง
10. โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี	0 - 7731 - 2991	ตลอด 24 ชั่วโมง
11. โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชชนกรินทร์	0 - 5626 - 7280 0 - 5626 - 7279	ตลอด 24 ชั่วโมง นอกเวลาราชการ
12. โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่	0 - 5327 - 6750	ตลอด 24 ชั่วโมง
13. สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนกรินทร์	0 - 5389 - 0245	ตลอด 24 ชั่วโมง
14. โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชชนกรินทร์	0 - 4259 - 3136	ตลอด 24 ชั่วโมง
15. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชชนกรินทร์	0 - 4322 - 74 22 ต่อ 2500 และ 2503 0 - 4322 - 7422 ต่อ 2200 และ 2314	ตลอด 24 ชั่วโมง นอกเวลาราชการ
16. โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชชนกรินทร์	0 - 4281 - 4894	ตลอด 24 ชั่วโมง ในเวลาราชการ
17. โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชชนกรินทร์	0 - 3724 - 3144	ในเวลาราชการ

รายชื่อหน่วยงานและเบอร์โทรศัพท์ที่ให้บริการปรึกษา

ชื่อสถาบัน	หมายเลขโทรศัพท์	หมายเหตุ
18. โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์	0 – 7432 – 4868 ต่อ 423 0 – 7432 – 4868 ต่อ 207	นอกเวลาราชการ ในเวลาราชการ
19. ศูนย์บำบัดรักษาเสพติด จังหวัดเชียงใหม่	0 – 5326 – 8037-9	ในเวลาราชการ
20. ศูนย์บำบัดรักษาเสพติด จังหวัดแม่ฮ่องสอน	0 – 5361 – 3051 ต่อ 1037	ตลอด 24 ชั่วโมง
21. ศูนย์บำบัดรักษาเสพติด จังหวัดขอนแก่น	0 – 4334 – 5391 – 4 ต่อ 251 0 – 4334 – 5391 – 4 ต่อ 231	ในเวลาราชการ นอกเวลาราชการ
22. ศูนย์บำบัดรักษาเสพติด จังหวัดสงขลา	0 – 7446 – 7453 0 – 7446 – 7468 ต่อ 208, 229 0 – 7446 – 7477	ในเวลาราชการ ตลอด 24 ชั่วโมง
23. ศูนย์บำบัดรักษาเสพติด จังหวัดปัตตานี	0 – 7333 – 8070 – 5 ต่อ 8100 0 – 7333 – 8070 – 5 ต่อ 8206 0 – 7346 - 0351	นอกเวลาราชการ
24. โรงพยาบาลราชวิถี กทม.	0 – 2354 – 8108 ต่อ 5508	ในเวลาราชการ
25. โรงพยาบาลนพรัตน์ราชธานี กทม.	0 – 2517 – 4270 – 9 ต่อ 1407 0 – 2917 – 8819	ในเวลาราชการ
26. โรงพยาบาลเลิศจิน กทม.	0 – 2353 – 9798 – 9 ต่อ 2205	08.00 – 16.00 น.

รายชื่อสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (To Be Number One Friend Corner)

ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น	สถานที่ตั้ง
1. ศูนย์การค้าบุญครองเซ็นเตอร์ (MBK) *** ปิดปรับปรุง***	สถาบันสุขภาพเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กทม. 0 – 2245 – 7798
2. ห้างสรรพสินค้าแฟชั่นไอซ์แลนด์ 0-2877-6256-8	สถาบันกัลยาณราชนครินทร์ กทม. 0 – 2889 – 9191
3. ห้างสรรพสินค้าซีคอนสแควร์ กทม. 0-2864-1721	โรงพยาบาลศรีธัญญา นนทบุรี 0-2563-3342
4. ห้างฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต ปทุมธานี 0-2958-5395 , 0-29580011 ต่อ 1496-7	สถาบันราชานุกูล กทม. 0-2245-4601-5 ต่อ 8888 , 0-2245-4696
5. ห้างเดอะมอลล์ บางแค กทม. 0-2454-4781 , 0-2454-5105	สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา 0-2437-0200-5

Website www.tobefriend.in.th หรือ www.tobenumber1.net

"ปัญหาเสพติดสามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้หลายอย่าง ยาเสพติดไม่เท่าแล้ว เพราะคนรุ่นใหม่เท่าได้ สำเร็จได้ ด้วยการไม่เสพยาเสพติด ถ้าเรามีการสื่อถึงกัน เข้าใจกัน พูดคุยร่วมกัน สามารถแก้ไขปัญหาได้ ปัจจุบันมองว่าปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเยาวชน เกิดจากครอบครัว เศรษฐกิจ ปัญหาในการเติบโต กระบวนการเติบโตในช่วงวัยรุ่นมีความรู้สึกแตกต่าง เพราะเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ ซึ่งในวัยรุ่นไม่มีความเข้าใจเพราะยังผ่านอะไรมาไม่มากสิ่งที่ทำได้คือการที่ผู้ใหญ่ต้องคอยสร้างความมั่นใจในตัวเองให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตัวเอง ช่วยให้เขาเข้มแข็งและต้องคอยเป็นกำลังใจและพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ไปด้วยกัน"

พระคาร์ดินัลทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

24 มกราคม 2549

งานเปิดตัวนิตยสาร TO BE NUMBER ONE ณ สยามดิสคัฟเวอร์เซ็นเตอร์ กทม.