

หลักสูตรฝึกอบรม นักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา

หลักสูตรฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา



สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรฝึกอบรม
นักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา



สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา

ปีที่พิมพ์	2553
จำนวนพิมพ์	3,500 เล่ม
ผู้จัดพิมพ์	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
โทร. 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101
นายโชคดี ออสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2552

คำนำ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ได้ดำเนินงานโครงการพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาหรือนักเรียน YC (YC : Youth Counselor) อย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2550 สำหรับปี 2552 มีกิจกรรมหลัก คือ การจัดประชุมปฏิบัติการพัฒนาการดำเนินงานนักเรียน YC และผู้เกี่ยวข้อง 4 ภูมิภาค โดยใช้คู่มือปฏิบัติงานสำหรับนักเรียน YC (ไคนำทาง) หลักสูตรฝึกอบรมนักเรียน YC ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว และบุคลากรทางการศึกษาของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา จากผลการประเมินการประชุมดังกล่าวข้างต้น พบว่า หลักสูตรในการฝึกอบรมทุกกลุ่มเป้าหมายและกิจกรรมที่เกิดขึ้นได้ประสิทธิผล และเสนอให้ สพฐ. เผยแพร่หลักสูตรการอบรม รวมทั้งจัดทำเอกสารแนวทางการดำเนินงานและวิธีการปฏิบัติงานของนักเรียน YC ดีเด่นที่ได้รับรางวัลระดับประเทศ

สพฐ. จึงได้จัดทำเอกสารชุดแนวทางการพัฒนาการจัดกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (Youth Counselor) ประกอบด้วย เอกสาร 6 รายการ ดังนี้

1. รหัสลับความสำเร็จนักเรียน YC
2. ไคนำทาง?
3. หลักสูตรฝึกอบรมบุคลากรทางการศึกษา
4. หลักสูตรฝึกอบรมครูแนะแนว
5. หลักสูตรฝึกอบรมครูที่ปรึกษา
6. หลักสูตรฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา

เอกสารเล่มนี้คือ **เอกสารเล่มที่ 6 หลักสูตรฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา** เป็นเอกสารให้ความรู้และบทบาทหน้าที่ให้การอบรมสำหรับวิทยากรในการดำเนินการจัดการอบรมนักเรียน YC และการสร้างเครือข่ายให้ประสบผลสำเร็จ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันอุดมศึกษา กระทรวงสาธารณสุข คณะผู้จัดทำ และทุกท่านที่มีส่วนร่วมดำเนินการจัดทำเอกสารจนสำเร็จลุล่วง และหวังว่าความรู้และข้อมูลต่างๆ ในเอกสารชุดนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคลากรที่เกี่ยวข้อง มีแนวทางในการส่งเสริม สนับสนุน ให้นักเรียนได้มีส่วนช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนได้อย่างเหมาะสมกับสภาพความพร้อมของแต่ละโรงเรียน และตามบริบทของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา



(นายชินภัทร ภูมิรัตน)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สารบัญ

	หน้า
คำชี้แจง	1
นวัตกรรมนักเรียน YC กับการพัฒนาเรียนรู้ยุคใหม่	6
ตารางการจัดอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC)	10
องค์ความรู้ที่สำคัญในการอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา	11
โมดูลที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC	13
หน่วยที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC	14
โมดูลที่ 2 วิทยุกับเพื่อน	24
หน่วยที่ 1 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน	25
หน่วยที่ 2 วิทยุกับการแก้ปัญหา	35
โมดูลที่ 3 ทักษะชีวิต	43
หน่วยที่ 1 ทักษะชีวิต	44
หน่วยที่ 2 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	55
โมดูลที่ 4 การให้คำปรึกษาเพื่อน	67
หน่วยที่ 1 หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน	69
หน่วยที่ 2 ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน	79
หน่วยที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผล	
การให้คำปรึกษาเพื่อน	98
โมดูลที่ 5 สัญญาใจ YC	118
หน่วยที่ 1 การประสานงานเครือข่าย	119
หน่วยที่ 2 รูปแบบและลักษณะการทำงานของนักเรียน YC	123
ภาคผนวก	129
บรรณานุกรม	143
คณะผู้จัดทำ	145

คำชี้แจง

ความเป็นมา หลักสูตรการฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา

กระบวนการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานเกี่ยวข้องโดยตรงกับการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ และสังคม นอกเหนือจากการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรแล้ว โรงเรียนจำเป็นต้องดูแลเอาใจใส่ ช่วยเหลือ ส่งเสริม ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตามศักยภาพที่พึงมี ขณะที่สภาพการณ์แวดล้อมซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและค่อนข้างซับซ้อนมากขึ้น ทำให้เด็กและเยาวชนเสี่ยงต่อการเผชิญปัญหาทวีเพิ่มขึ้น การสร้างมาตรการในการสร้างภูมิคุ้มกัน ปกป้องส่งเสริมนักเรียนในทางที่เหมาะสม จึงเป็นภาระสำคัญของสถานศึกษา

“ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน” เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้สถานศึกษาดำเนินการป้องกัน แก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเป็นระบบมากขึ้น ทั้งนี้โดยอาศัยการผนึกพลังการมีส่วนร่วม รับผิดชอบของผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ใกล้ชิด เข้าถึง และเข้าใจนักเรียนมากที่สุด พวกหนึ่งคือ เพื่อนนักเรียนด้วยกันเอง และถ้านักเรียนได้รับการปลูกฝังให้มีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อนๆ ได้รับการพัฒนาความรู้ความสามารถด้านจิตวิทยาให้คำปรึกษาเบื้องต้น จะเป็นพลังสำคัญในการช่วยป้องกัน ลดความเสี่ยง และแก้ปัญหาที่นักเรียนเผชิญอยู่ได้มาก

หลักการสำคัญที่เป็นเจตนารมณ์ในการส่งเสริมให้นักเรียนทำหน้าที่เป็น “นักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา” (YC : Youth Counselor) ได้แก่

1. การใช้หลักจิตวิทยาของกลุ่มเพื่อน (Peer Psychology/Peer to Peer-P 2 P) เป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพราะถึงแม้บุคคลมีสถานภาพแตกต่างกัน เช่น พี่น้อง ญาติ วิชาชีพประจำวัน แต่นักเรียนด้วยกันมีกิจกรรมร่วมกัน จะสนิทสนมคุ้นเคย และไว้วางใจ สามารถสื่อสารกันได้อย่างเปิดเผยและเข้าใจซึ่งกันและกันได้ง่าย
2. การให้คำปรึกษาโดยเพื่อน (Peer Counseling) มุ่งให้นักเรียนที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนๆ ได้มีบทบาทสำคัญในการมีส่วนร่วมในกระบวนการแนะแนวให้คำปรึกษาเพื่อนนักเรียนด้วยกันและการพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนโดยการชี้แนะของครูแนะแนว
3. “นักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา” (YC : Youth Counselor) คือนักเรียนที่โรงเรียนพิจารณาคัดสรรว่าเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถคิดวิเคราะห์ มีจิตอาสาในการรับฟังให้คำปรึกษาหารือ และได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษาเบื้องต้นและปฏิบัติหน้าที่ให้คำปรึกษาโดยการดูแล ชี้แนะอย่างใกล้ชิดของครูแนะแนว

คำว่า “เพื่อนที่ปรึกษา” (YC : Youth Counselor) เดิมชื่อ ยุวชนแนะแนว แต่จากการนำหลักสูตรการฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา ไปใช้ในการประชุมปฏิบัติการพัฒนาความเข้มแข็งระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน 4 ภูมิภาค ผู้เข้ารับการอบรมได้เสนอแนะให้เปลี่ยนชื่อจากยุวชนแนะแนวเป็นเพื่อนที่ปรึกษา จึงได้นำแนวความคิดนี้มาเสนอที่ประชุมการปรับปรุงหลักสูตรฯ ในระหว่างวันที่ 27 กันยายน-2 ตุลาคม 2550 ณ โรงแรมหัวหินแกรนด์ ที่ประชุมมีมติเห็นชอบเปลี่ยนจาก “ยุวชนแนะแนว” เป็น “เพื่อนที่ปรึกษา” (YC : Youth Counselor)”

จุดมุ่งหมายของหลักสูตรการฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

1. มีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่อง
 - 1.1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC
 - 1.2 วัยรุ่นกับเพื่อน ได้แก่ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น ภัยของวัยรุ่น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และแนวทางช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา ฯลฯ
 - 1.3 ทักษะชีวิต ได้แก่ การตระหนักในตนเอง การสื่อสาร การฟัง การจัดการกับอารมณ์ การตัดสินใจ การปฏิเสธ ฯลฯ
 - 1.4 การให้คำปรึกษาเพื่อน ได้แก่ หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ทักษะและขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษา
 - 1.5 ประสานงานเครือข่ายการพัฒนาของนักเรียน YC ให้ต่อเนื่องและยั่งยืน
2. มีความตระหนักในความสำคัญของบทบาทของนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา และมีเจตคติที่ดีต่อการมีส่วนร่วมแก้ปัญหาของสังคมทั้งในโรงเรียนและชุมชน
3. มีทักษะดังต่อไปนี้
 - 3.1 การวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
 - 3.2 การสื่อสาร การปฏิเสธ การจัดการกับอารมณ์ ฯลฯ
 - 3.3 การให้คำปรึกษาเพื่อน การบันทึกผลการให้คำปรึกษา และการส่งต่อ
 - 3.4 วิเคราะห์ภาระงานตามบทบาทหน้าที่ได้เหมาะสมกับสภาพของโรงเรียน และวางแผนการดำเนินงานได้

เอกสารประกอบการฝึกอบรม

เอกสารประกอบการฝึกอบรม ประกอบด้วยเอกสาร 2 เล่ม คือ

1. “คู่มือการฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา” สำหรับวิทยากร ซึ่งใช้เป็นแนวทางสำหรับวิทยากร ประกอบด้วย สารการเรียนรู้ กิจกรรม เอกสารใบงาน ใบความรู้ ฯลฯ ซึ่งวิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

2. “ไคร์นำทาง” ซึ่งใช้เป็นคู่มือการปฏิบัติงานสำหรับนักเรียนที่ทำหน้าที่นักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา วิธีการจัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรมมีดังต่อไปนี้

2.1 การจัดประชุมผู้เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้มีประสบการณ์การทำงานด้านพัฒนาเด็กและเยาวชนในองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน คณาจารย์จากสถาบันอุดมศึกษา ศึกษานิเทศก์ ผู้บริหารและครูจากสถานศึกษา ผู้ปกครอง รวมทั้งผู้แทนเด็กและเยาวชน โดยจัดประชุมจำนวน 6 ครั้ง

2.2 กำหนดกรอบแนวคิด โครงสร้างการจัดทำหลักสูตรการฝึกอบรมจากองค์ความรู้ในสาขาจิตวิทยาพัฒนาการ การให้คำปรึกษาทักษะชีวิตประยุกต์กิจกรรมและองค์ความรู้จากคู่มือและเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศในเรื่องการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อสร้างความเข้มแข็งแก่เยาวชนในองค์กรวม โดยเน้นกระบวนการฝึกอบรมใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning PL) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตนเองเป็นสำคัญ

2.3 การยกร่างต้นฉบับและการพิจารณาคุณภาพชุดฝึกอบรม

2.4 นำไปใช้ฝึกอบรมในระหว่างวันที่ 25 กรกฎาคม-3 กันยายน 2550 จำนวน 8 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 วันที่ 25 กรกฎาคม-27 กรกฎาคม 2550

โรงแรมลาฟาโรมา จังหวัดพิษณุโลก

ครั้งที่ 2 วันที่ 1 สิงหาคม-3 สิงหาคม 2550

โรงแรมโลดัสปางสวนแก้ว จังหวัดเชียงใหม่

ครั้งที่ 3 วันที่ 7 สิงหาคม-9 สิงหาคม 2550

โรงแรมปทุมรัตน์ จังหวัดอุบลราชธานี

ครั้งที่ 4 วันที่ 14 สิงหาคม-16 สิงหาคม 2550

โรงแรมเออร์มิเทจ จังหวัดนครราชสีมา

ครั้งที่ 5 วันที่ 21 สิงหาคม-23 สิงหาคม 2550

โรงแรมแอมบาสเตอร์ฮิลล์ จอมเทียน จังหวัดชลบุรี

ครั้งที่ 6 วันที่ 24 สิงหาคม-26 สิงหาคม 2550

โรงแรมภูเก็ตแกรนด์สอร์ทแอนด์สปา จังหวัดภูเก็ต

ครั้งที่ 7 วันที่ 28 สิงหาคม-30 สิงหาคม 2550

โรงแรมแอมบาสเดอร์ ซิตี้ จอมเทียน จังหวัดชลบุรี

ครั้งที่ 8 วันที่ 1 กันยายน-3 กันยายน 2550

โรงแรมนภาลัย จังหวัดชลบุรี

2.5 การพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรหลังจากการนำไปใช้ฝึกอบรมจำนวน 8 ครั้ง ดังกล่าวในข้อที่ 4 ได้นำผลการประเมินการฝึกอบรมมาเป็นแนวทางในการปรับปรุง รวบรวมเป็น รูปแบบฉบับสมบูรณ์และจัดพิมพ์เผยแพร่

โครงสร้างและสาระการเรียนรู้

หลักสูตรการอบรมจัดเป็นชุดการเรียนรู้ (Modules) จำนวนเป็น 5 ชุด ดังนี้

โมดูลที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC

สาระการเรียนรู้ กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC บทบาทของนักเรียน YC ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ 1 หน่วย ได้แก่

หน่วยที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC

โมดูลที่ 2 วัยรุ่นกับเพื่อน

สาระการเรียนรู้ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น ภัยของวัยรุ่น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และแนวทางช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ 2 หน่วย ได้แก่

หน่วยที่ 1 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

หน่วยที่ 2 วัยรุ่นกับการแก้ปัญหา

โมดูลที่ 3 ทักษะชีวิต

สาระการเรียนรู้ การตระหนักในตนเอง การสื่อสาร การฟัง การจัดการกับอารมณ์ การตัดสินใจ การปฏิเสธ ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ 2 หน่วย ได้แก่

หน่วยที่ 1 ทักษะชีวิต

หน่วยที่ 2 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

โมดูลที่ 4 การให้คำปรึกษาเพื่อน

สาระการเรียนรู้ หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ทักษะการให้คำปรึกษา ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษา ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ 3 หน่วย ได้แก่

หน่วยที่ 1 หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ 2 ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษาเพื่อน ซึ่งมีเรื่องบทบาทสมมติ ทักษะ และขั้นตอนการให้คำปรึกษา Youth Counselor “นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา” ประกอบ

โมดูลที่ 5 สัญญาใจ YC

สาระการเรียนรู้ ความสำคัญ ความจำเป็นและคุณค่าของการส่งต่อและรูปแบบและทักษะในการส่งต่อและประสานงานเครือข่าย การพัฒนางานของนักเรียน YC ให้ต่อเนื่องและยั่งยืน ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ 2 หน่วย ได้แก่

หน่วยที่ 1 การประสานงานเครือข่าย

หน่วยที่ 2 รูปแบบและลักษณะการทำงานของนักเรียน YC

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

นวัตกรรมนักเรียน YC กับการพัฒนานักเรียนยุคใหม่

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ได้มีการติดตามการดำเนินงานของโรงเรียนที่มีนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา พบว่า เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อนักเรียนที่เป็นผู้มาขอรับคำปรึกษาและนักเรียนที่เป็นผู้บริการให้คำปรึกษา สพฐ. จึงมีแนวคิดที่จะสนับสนุนสถานศึกษาได้พัฒนาความเข้มแข็งให้แก่ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาและสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษาให้มากขึ้น จึงได้จัดโครงการคัดเลือกนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาดีเด่น ประจำปี 2551 ในงานศิลปหัตถกรรมนักเรียน 4 ภูมิภาค และยังได้มีการประกวดผลงานในงาน “เก่งสร้างชาติ” ณ อิมแพค เมืองทองธานี ผลปรากฏว่า โรงเรียนที่ได้รางวัลดีเด่นชนะเลิศ Champ of The Champ ได้แก่ โรงเรียนหงส์เจริญวิทยาคม สพท.ชุมพร เขต 1 อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร รางวัลดีเอนรองชนะเลิศ มี 8 โรงเรียน ได้แก่

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา | สพท.นครปฐม เขต 2 |
| 2. โรงเรียนวัชรวิทยา | สพท.กำแพงเพชร เขต 1 |
| 3. โรงเรียนภัทรบพิตร | สพท.บุรีรัมย์ เขต 1 |
| 4. โรงเรียนราชวินิตบางเขน | สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 2 |
| 5. โรงเรียนวัดสันติการามวิทยา | สพท.ราชบุรี เขต 1 |
| 6. โรงเรียนวัดถ้ำรงค์ (ผ่านผดุง) (ขยายโอกาส) | สพท.เพชรบุรี เขต 2 |
| 7. โรงเรียนวัดจรเข้ใหญ่ (ขยายโอกาส) | สพท.สมุทรปราการ เขต 2 |
| 8. โรงเรียนตะกั่วป่า “เสนาอนุกุล” | สพท.พังงา |

ปีงบประมาณ 2552 ได้มีการพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้แก่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา โรงเรียนที่ได้รับการคัดเลือกจาก สพท. สพท. ละ 1 โรงเรียน รวม 185 โรงเรียนในเขตฯ นักวิชาการศึกษา กลุ่มส่งเสริมฯ จาก 185 เขต โดยจัดใน 4 ภูมิภาค ร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา (สพท.) โรงเรียนที่ได้รับรางวัลการประกวดนักเรียน YC มหาวิทยาลัยและกรมสุขภาพจิต แยกตามภาคดังนี้

ภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่ มี สพท.เชียงใหม่ เขต 1 โรงเรียนวัชรวิทยา โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ และสถาบันพัฒนาการศึกษาด้านนครินทร์ เชียงใหม่

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดบุรีรัมย์ มี สพท.บุรีรัมย์ เขต 1 โรงเรียนภัทรบพิตร มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เทศบาลนครขอนแก่น และโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น

ภาคกลาง จังหวัดเพชรบุรี มี สพท.เพชรบุรี เขต 1 โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ โรงเรียนพรหมานุสรณ์ และโรงเรียนวัดถ้ำรงค์ (ผ่านผดุง) มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์

ภาคใต้ จังหวัดสงขลา มี สพท.สงขลา เขต 2 โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ และมูลนิธิเพื่อนหญิง

เส้นทางในการเป็นนักเรียน YC ที่ประสบความสำเร็จ

ผลจากการเก็บข้อมูล 9 โรงเรียน สามารถแบ่งนักเรียนได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 นักเรียนที่ผ่านการอบรมจากหลักสูตรนักเรียน YC ของ สพฐ. ที่จัดการอบรมใน 4 ภูมิภาค ปี 2550 จำนวน 2 คน จากโรงเรียนวัชรวิทยา จังหวัดกำแพงเพชร และโรงเรียนวัดไร่ขิง จังหวัดนครปฐม

กลุ่มที่ 2 นักเรียนผ่านการอบรมจาก สพฐ. โดยใช้หลักสูตรนักเรียน-นักเรียน YC ของ สพฐ. เช่นเดียวกับกลุ่มที่ 1 แต่ใช้วิธีการของ สพท. ที่ผ่านการอบรมจาก สพท. มาขยายผล มีจำนวน 5 คน จากโรงเรียนภัทรบพิตร จังหวัดบุรีรัมย์ โรงเรียนวัดสันติการาม จังหวัดราชบุรี โรงเรียนวัดจรเข้ใหญ่ จังหวัดสมุทรปราการ โรงเรียนวัดถ้ำรงค์ (ผ่านผดุง) จังหวัดเพชรบุรี โรงเรียนหงส์เจริญวิทยาคม จังหวัดชุมพร และโรงเรียนวัชรวิทยา จังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งเน้นนักเรียน YC รุ่นที่ 2

กลุ่มที่ 3 นักเรียนที่ไม่ได้ผ่านหลักสูตรนักเรียน-นักเรียน YC ของ สพฐ. มีจำนวน 2 คน คือ จากโรงเรียนราชวินิตบางเขน กรุงเทพฯ เขต 2 ได้อบรมร่วมกับมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ และจากโรงเรียนตะกั่วป่า “เสนาบุญกุล” จังหวัดพังงา ที่เริ่มการเป็นนักเรียน YC ซึ่งไปช่วยงานรุ่นพี่ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนักเรียน YC ของ สพฐ.

จากข้อมูลยังพบว่า การดำเนินงานนักเรียน-นักเรียน YC ของโรงเรียนตะกั่วป่า “เสนาบุญกุล” ได้มีการดำเนินการช่วยเหลือนักเรียนที่ได้รับภัยพิบัติสึนามิ โดยโรงเรียนตั้งกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนในปี 2547 และกลุ่มนี้ดำเนินงานมาตลอด จนถึง 2550 โครงการนักเรียน YC

เกิดขึ้น ทางโรงเรียนจึงนำโครงการนักเรียน YC มาผนวกเข้ากับกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน และดำเนินกิจกรรมนักเรียน-นักเรียน YC มาอย่างเข้มแข็งจนถึงปัจจุบัน

ปัจจัยที่ส่งผลให้การดำเนินงานโครงการนักเรียน YC ประสบความสำเร็จ

1. ทักษะการให้คำปรึกษาของนักเรียน YC

ทักษะการให้คำปรึกษาได้ยึดหลัก 5 ขั้นตอน ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจ และทำความเข้าใจปัญหา การหาแนวทางแก้ไขปัญหา การวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ การยุติการให้คำปรึกษา สำหรับทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษาที่พบบ่อย ได้แก่ 1. ถาม 2. ใส่ใจ 3. ฟัง 4. สรุป 5. สะท้อน 6. ให้กำลังใจ ทักษะการสื่อสารและการฟัง ทักษะการใช้จดหมายทางอิเล็กทรอนิกส์ (E-Mail)

2. การขยายเครือข่าย ประกอบด้วย

1. เครือข่ายห้องเรียน
2. เครือข่ายกลุ่มย่อย
3. เครือข่ายโรงเรียน
4. เครือข่ายระดับประเทศ
5. เข้าค่ายร่วมกับกลุ่มที่มีอยู่เดิมแล้วในโรงเรียน เช่น To Be Number 1, ค่ายพุทธบุตร, สภานักเรียน, ชมรมนักเรียนน้อย
6. ไปเป็นวิทยากรให้กับโรงเรียนใกล้เคียง
7. จัดอบรมนักเรียน YC กันเองในโรงเรียน
8. ประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย
9. ตั้งชุมนุมนักเรียน YC

3. การดำเนินกิจกรรมที่สำคัญในการดำเนินงานโครงการนักเรียน YC ประกอบด้วย

1. จัดอาสาในโรงเรียน
2. จัดค่ายอบรมต่างๆ
3. จัดคลินิกไวยาวัจกร
4. กิจกรรมคู่บัดดี้เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
5. ตู้อะบายความเครียด
6. ประชุมทุกสัปดาห์ เพื่อศึกษารายกรณี (Case Conferences)
7. บรรลุอยู่ในแผนการทำงานของคณะกรรมการนักเรียน

8. อบรมการเป็นพี่เลี้ยงให้นักเรียน-นักเรียน YC
9. เยี่ยมบ้านเพื่อนที่มีปัญหา
4. ปัญหาและอุปสรรคที่พบ พอสรุปประเด็นที่เกี่ยวข้องได้ดังนี้
 1. ขาดงบประมาณ
 2. เพื่อนไม่ไว้วางใจ
 3. นักเรียน-นักเรียน YC แก้ปัญหาใหญ่ๆ ไม่ได้
 4. นักเรียน-นักเรียน YC มีเวลาไม่ตรงกัน
 5. ผู้ปกครองไม่เข้าใจ
 6. ขาดการติดตามผล
 7. ไม่มีทักษะในการเข้าถึงกลุ่มเสี่ยง
 8. ครูในโรงเรียนไม่เข้าใจการดำเนินงานนักเรียน-นักเรียน YC
 9. ขาดประสบการณ์ตรงในเรื่องที่เป็นความทุกข์ของเพื่อน



ตารางการจัดอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC)

วัน/เวลา	08.30-09.00 น.	09.00-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00-16.30 น.	19.00-21.00 น.
วันที่ 1	พิธีเปิด	กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC - สัมพันธ์ภาพ YC - กิจกรรมนักเรียน - โครงการ YC	พักรับประทานอาหารกลางวัน	วัยรุ่นกับเพื่อน - อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน - วัยรุ่นกับการแก้ปัญหา - ภัยของวัยรุ่น	นัดหมายการ (I)
วันที่ 2	- การตระหนักรู้ตนเอง - การสื่อสาร - ทักษะการฟัง - ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการปฏิเสธ	ทักษะชีวิต		การให้คำปรึกษา (I) การให้คำปรึกษา (II)	นัดหมายการ (II)
วันที่ 3	การให้คำปรึกษา (III)			สัญญาใจ YC - การประสานงานเครือข่าย - หัวใจของ YC - พิธีปิด	

องค์ความรู้ที่สำคัญในการอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา

หลักสูตรการอบรมจัดเป็นชุดการเรียนรู้ (Modules) จำแนกเป็น 5 ชุด ดังนี้

โมดูลที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC

สาระการเรียนรู้ กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC บทบาทของนักเรียน YC ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ 1 หน่วย ได้แก่

หน่วยที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC

โมดูลที่ 2 วัยรุ่นกับเพื่อน

สาระการเรียนรู้ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น ภัยของวัยรุ่น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และแนวทางช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ 2 หน่วย ได้แก่

หน่วยที่ 1 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

หน่วยที่ 2 วัยรุ่นกับการแก้ปัญหา

โมดูลที่ 3 ทักษะชีวิต

สาระการเรียนรู้ การตระหนักในตนเอง การสื่อสาร การฟัง การจัดการกับอารมณ์ การตัดสินใจ การปฏิเสธ ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ 2 หน่วย ได้แก่

หน่วยที่ 1 ทักษะชีวิต

หน่วยที่ 2 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

โมดูลที่ 4 การให้คำปรึกษาเพื่อน

สาระการเรียนรู้ หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ทักษะการให้คำปรึกษา ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษา ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ 3 หน่วย ได้แก่

หน่วยที่ 1 หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ 2 ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษาเพื่อน

โมดูลที่ 5 สัญญาใจ YC

สาระการเรียนรู้ ความสำคัญ ความจำเป็นและคุณค่าของการส่งต่อและรูปแบบ และทักษะในการส่งต่อและประสานงานเครือข่าย การพัฒนางานของนักเรียน YC ให้ต่อเนื่อง และยั่งยืน ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ 2 หน่วย ได้แก่

หน่วยที่ 1 การประสานงานเครือข่าย

หน่วยที่ 2 รูปแบบและลักษณะการทำงานของนักเรียน YC



โมดูลที่ 1

กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC

จำนวนหน่วย 1 หน่วย

เวลาที่ใช้ หน่วยที่ 1 นักเรียนและโครงการ YC 2 ชั่วโมง 30 นาที

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

1. พิธีเปิด
2. กิจกรรมที่ 1 “สัมพันธภาพ YC/ใครเอ่ย”
3. กิจกรรมที่ 2 “เล่าสู่กันฟัง”
4. บรรยายประกอบสไลด์โครงการ YC
5. ตอบข้อซักถาม

ผลการพัฒนา

1. ชิ้นงาน
 - ข้อสรุปจากกิจกรรม “เล่าสู่กันฟัง”
2. ผลการเรียนรู้
 - ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำกิจกรรม
 - นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจบทบาทของ “YC”



โมดูลที่ 1 หน่วยที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC

เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

1. กิจกรรมนักเรียน
2. โครงการ YC
3. บทบาทของ YC

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สร้างสัมพันธภาพและข้อตกลงของนักเรียน YC ในการอยู่ร่วมกันตลอดการอบรม
2. ระบุบทบาทและความสำคัญของนักเรียน YC

แผนการจัดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1.1 สร้างสัมพันธภาพและข้อตกลงของนักเรียน YC ในการอยู่ร่วมกันตลอดการอบรม

1. กิจกรรมเตรียมความพร้อมและสร้างสัมพันธภาพระหว่าง YC
 - 1.1 สมาชิกนั่งเป็นรูปตัว U
 - 1.2 วิทยากรทักทาย ดำเนินการตามใบงานที่ 1.1 เรื่อง YC...เริ่มที่ใจ
 - 1.3 วิทยากรแจกใบงานที่ 1.2 เรื่อง ใครเอ่ย
 - 1.4 สมาชิกค้นหาชื่อตามใบคำสั่งที่กำหนดในเวลา 10 นาที เมื่อสมาชิกค้นหารายชื่อได้ครบทุกช่องจนเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกนั่งลง
 - 1.5 วิทยากรสุ่มรายชื่อสมาชิกรายงานต่อกลุ่มถึงรายชื่อที่สำรวจได้ พร้อมแนะนำตัวบุคคลในรายชื่อนั้น และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้สอบถามเพิ่มเติม
 - 1.6 วิทยากรสรุปกิจกรรมและชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการรู้จักคุ้นเคยกัน และกำหนดข้อตกลงการอยู่ร่วมกันในการอบรม

กิจกรรมที่ 1.2 บทบาทและความสำคัญของ YC

1. วิทยากรดำเนินกิจกรรม “เล่าสู่กันฟัง” โดยให้ YC แบ่งกลุ่มๆ ละ 10 คน (โดยใช้วิธีการแบ่งกลุ่มได้หลากหลาย เช่น ลมพัดพัด, รวมเงิน ฯลฯ พร้อมเปิดเพลงประกอบกิจกรรมเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการทำกิจกรรมครั้งนี้ กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติ เช่น กิจกรรมชุมนุม กิจกรรมนักเรียน คณะกรรมการนักเรียน ฯลฯ (ระบุชื่อกิจกรรม บทบาทหน้าที่ ความภาคภูมิใจ และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม) ตามใบงานที่ 1.3 เรื่อง เล่าสู่กันฟัง

2. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอข้อสรุปที่ได้รับจากใบงาน
3. สมาชิก YC และวิทยากรสรุปร่วมกัน
4. วิทยากรให้ความรู้เรื่อง โครงการ YC และบทบาทที่ได้รับมอบหมาย พร้อมนำเสนอสื่อ VCD ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของ YC
5. วิทยากรสรุปความสำคัญและบทบาทของ YC ด้วยใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โครงการ YC และแผนภูมิแสดงความหมาย บทบาท และคุณลักษณะของ YC

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โครงการ YC
2. ใบงานที่ 1.1 เรื่อง YC...เริ่มที่ใจ
3. ใบงานที่ 1.2 เรื่อง ใครเอ่ย
4. ใบงานที่ 1.3 เรื่อง เล่าสู่กันฟัง
5. สไลด์ประกอบการบรรยายโครงการ YC
6. เพลงเพลงบรรเลงเบาๆ
7. เพลงเพลงยอดนิยมประกอบกิจกรรม ใครเอ่ย
8. แผนภูมิแสดงความหมาย บทบาท และคุณลักษณะของ YC
9. กระดาษปรีฟ/ปากกาเมจิก

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

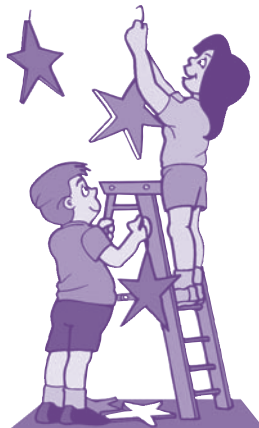
การจัดกิจกรรมนักเรียนในรูปแบบต่างๆ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงในการทำงาน และได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน นักเรียนได้มีโอกาสแสดงความสามารถในการทำงานของตน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจ และสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่พัฒนาตนให้เต็มตามกำลังความสามารถ

ประกอบกับในสภาพปัจจุบันพบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็ก นักเรียนมักปรึกษาเพื่อนและหาหนทางแก้ไขปัญหาด้วยกันเอง เนื่องจากเป็นผู้ที่เข้าใจเข้าถึงได้รับความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ดังนั้นนักเรียนควรได้รับการฝึกทักษะที่จำเป็นเพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากผู้บริหาร ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา และผู้ปกครอง จะสามารถทำให้การช่วยเหลือเพื่อนประสบความสำเร็จได้ดียิ่งขึ้น

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ตรวจใบงาน

หมายเหตุ : การวัด/ประเมินด้วยการสังเกต อาจไม่จำเป็นต้องใช้แบบสังเกตอย่างเป็นทางการ วิทยากรอาจสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียนด้วยการดูจากพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม ทำความกระตือรือร้น การแสดงความคิดเห็น เป็นต้น





1. ชื่อโครงการ ส่งเสริมและพัฒนา YC

2. หลักการและเหตุผล

การสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้กับเด็กและเยาวชนเป็นสิ่งที่หลายฝ่ายให้ความสำคัญอย่างยิ่ง ด้วยเด็กและเยาวชน คือ ประชาชนรุ่นเล็กที่เตรียมพร้อมจะเติบโตขึ้นเป็นประชาชนที่มีคุณภาพ จะมีบทบาทอย่างยิ่งต่อการสร้าง ดูแลรักษา พัฒนาสังคมและประเทศไทยให้ก้าวต่อไปข้างหน้า โดยทุกๆ ฝ่าย ทั้งจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องจะมุ่งเน้นที่องค์ประกอบสำคัญทั้ง 2 ด้าน คือ “สุขภาพกาย” และ “สุขภาพใจ” ซึ่งปัจจัยอันเป็นพื้นฐานสุขภาพที่ดีของเด็กและเยาวชนเหล่านี้ล้วนมาจากครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม และสภาพแวดล้อมอื่นๆ รอบตัวเด็ก ที่นับวันจะมีความเสี่ยงมากขึ้นอันเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีและสังคม

แม้ว่าตามกฎกระทรวงศึกษาธิการจะได้กำหนดรูปแบบพฤติกรรมที่เหมาะสมของนักเรียน นักศึกษา โดยมีเป้าหมายให้เด็กและเยาวชนเป็น “เด็กและเยาวชนที่ดี” อันได้แก่ การไม่หนีเรียน ไม่เล่นการพนัน ไม่พกพาอาวุธ ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งมีเนมาหรือยาเสพติด ไม่ลักทรัพย์หรือฉ้อโกง ไม่ก่อเหตุทะเลาะวิวาท หรือทำร้ายร่างกายผู้อื่น ไม่แสดงพฤติกรรมชั่วสาวในที่สาธารณะ ไม่เกี่ยวข้องกับการค้าประเวณี และไม่เที่ยวเตร่และรวมกลุ่มในเวลากลางคืนอันจะสร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น

จากผลการศึกษาภาพรวมสภาวะการณ์เด็กและเยาวชน 2547-2548 โดยโครงการติดตามสภาวะการณ์เด็กและเยาวชนรายจังหวัด (Child Watch) ได้พบข้อมูลอันแสดงถึงภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนที่น่าห่วงใยในหลายๆ ด้าน เช่น พบว่าเด็กจำนวนมากโดยเฉพาะในจังหวัดที่เศรษฐกิจดี จะมีพฤติกรรมเที่ยวกลางคืน และถูกล่วงละเมิดทางเพศสูงกว่าจังหวัดอื่นๆ นอกจากนี้เมื่อพิจารณาข้อมูลภาพรวมจะพบว่า เด็กตั้งแต่ระดับประถมศึกษาขึ้นไป มีการเล่นการพนัน ทั้งพนันบอล หวยบนดิน และการชิงโชคทาง SMS เด็กระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาที่โดดเรียนอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง มีจำนวนถึงกว่าร้อยละ 13-39 มีเด็กระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาที่ถูกขู่กรโชกทรัพย์ในสถานศึกษา รวมถึงเด็กระดับมัธยมศึกษาที่ถูกทำร้ายร่างกายในโรงเรียนถึงประมาณร้อยละ 10 เด็กจำนวนไม่น้อย มีพฤติกรรมทางเพศ

ที่ไม่เหมาะสมกับวัย ใช้เวลาไม่คุ้มค่าในแต่ละวัน เช่น ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดูการ์ตูนไป VCD ไปเว็บไป เด็กและเยาวชนส่วนหนึ่งยอมรับว่าเคยผ่านการมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว และยังพบว่า มีเด็กอายุต่ำกว่า 19 ปี ที่มาทำคลอดและท้องตกเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พบว่ามีเยาวชนอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่พยายามฆ่าตัวตายในอัตราไม่น้อยกว่า 30 คนต่อประชากรแสนคน หรือประมาณวันละ 14.48 คน/วัน ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงสภาพแวดล้อมของครอบครัวและสังคมรอบตัวเด็ก ก็พบว่าเด็กส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่หรือมีพ่อแม่ไม่ครบ เด็กใช้เวลาไปกับการพูดโทรศัพท์ ดูทีวี และเล่นอินเทอร์เน็ตมาก โดยเฉพาะบทบาทของเพื่อนที่มีต่อเด็ก และเยาวชนนั้นสูงมาก มีข้อมูลว่า เด็กใช้เวลาอยู่ที่บ้านเพื่อนเฉลี่ยถึงวันละเกือบ 2 ชั่วโมง ซึ่งมากกว่าการใช้เวลาในการอ่านหนังสือเรียน ที่ใช้เพียงแค่เฉลี่ยวันละ 70-80 นาทีเท่านั้น ซึ่งพฤติกรรมและปัญหาเหล่านี้ย่อมนำไปสู่ผลด้านสุขภาพทั้งกายและใจของเด็กและเยาวชนอย่างแน่นอน

จากการศึกษาผลของข้อมูลดังกล่าว ประกอบกับข้อมูลต่างๆ จากผู้เกี่ยวข้อง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นครู-อาจารย์และนักวิชาการด้านการแนะแนว ที่มีความใกล้ชิดกับปัญหาของเด็กและเยาวชน ทำให้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้เล็งเห็นว่า การนำจิตวิทยาการแนะแนวเข้ามาในการแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนดังกล่าว เป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่ง และแม้ในระบบการศึกษาปัจจุบันจะนำการแนะแนวเข้ามาใช้กับเด็กนักเรียนในสถานศึกษา แต่ด้วยข้อจำกัดในหลายๆ ด้าน เช่น จำนวนครูแนะแนวต่อจำนวนเด็กและช่องว่างระหว่างวัย ก็อาจทำให้การแนะแนวยังไม่สามารถครอบคลุมกลุ่มเด็กได้กว้างขวางเท่าที่ควร

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พิจารณาแล้วมีความคิดเห็นว่า นอกจากภารกิจประจำของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ได้ดำเนินการอยู่อย่างสม่ำเสมอแล้วการแก้ไขปัญหของเด็กและเยาวชนดังกล่าวอย่างยั่งยืนก็คือ การสร้างให้ตัวเด็กและเยาวชนเป็นบุคลากรแนะแนวให้กับเด็กด้วยตนเอง เนื่องจากเด็กจะสามารถเข้าใจและเข้าถึง รวมทั้งได้รับความไว้วางใจจากกลุ่มเป้าหมายในฐานะ “พวกเดียวกัน” ได้มากกว่าบุคลากรแนะแนวที่เป็นครู-อาจารย์หรือนักวิชาการซึ่งเป็นผู้ใหญ่ และเด็กยังอาจใช้การแนะแนวช่วยแก้ไขให้กับครอบครัวและชุมชนได้ นอกจากนี้การที่เด็กและเยาวชนเหล่านี้ได้รับความรู้ในการแนะแนวอย่างถูกต้องและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถนำความรู้ด้านการแนะแนวไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและสังคมในอนาคตได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงได้ดำเนินโครงการส่งเสริมและพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อสร้าง “นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา” เป็นเยาวชนที่มีความพร้อมทั้งในด้านความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Attitude) และความสามารถ (Ability) ในการดำรงชีวิต การให้คำปรึกษา และแนะแนวแก่ผู้อื่น อย่างถูกต้อง เหมาะสม

3.2 เพื่อให้เป็นเพื่อนที่ปรึกษาซึ่งมีบทบาทในการแก้ปัญหาของสังคม ทั้งในโรงเรียนและชุมชน

3.3 เพื่อผลักดันให้เกิดเครือข่ายของ “นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา” ที่ยั่งยืน (Youth Counselors)” ในสถานศึกษา

3.4 เพื่อผลิตสื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหา โดยการแนะแนวไปยังเยาวชน ครู-อาจารย์ พ่อแม่ ผู้ปกครอง และประชาชนทั่วไป อันจะสร้างความเข้าใจในการแนะแนว ที่ถูกต้องและทำให้เกิดการใช้กระบวนการแนะแนว เพื่อแก้ปัญหายุวชนอย่างกว้างขวาง

4. กลุ่มเป้าหมายโครงการ

4.1 เชิงปริมาณ

- 1) โรงเรียนที่เป็นศูนย์แนะแนวเขตพื้นที่การศึกษา 185 เขต
- 2) วิทยากรแกนนำด้านการให้คำปรึกษาและแนะแนวเขตพื้นที่การศึกษา ประกอบด้วย ครูแนะแนว 185 คน คณาจารย์ 185 คน และนักเรียน 185 คน
- 3) โรงเรียนทุกโรงในช่วงชั้นที่ 3-4 ทุกเขตพื้นที่การศึกษา มีนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาอย่างน้อย 1 คน

4.2 เชิงคุณภาพ

- 1) หลักสูตรการพัฒนาเยาวชนด้านการให้คำปรึกษา
- 2) นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาสามารถให้คำปรึกษาแนะแนวแก่ตนเองและผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม
- 3) ครูแนะแนว คณาจารย์ สามารถเป็นที่ปรึกษาและสนับสนุนการดำเนินงานของนักเรียน YC
- 4) เป็นเพื่อนที่ปรึกษาในโรงเรียน
- 5) สื่อ เผยแพร่ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนในรูปแบบเอกสาร คู่มือ วัสดุทัศน สื่อสารคดี ละครวิทยุ Website

ใบงานที่ 1.1 เรื่อง YC...เริ่มที่ใจ



สวัสดิ์ผู้ที่จะเป็นนักเรียน YC ในอนาคตทุกคน

ก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรมร่วมกัน ขอให้นักเรียน YC ทุกคน นั่งในท่าที่สบาย.....
ผ่อนคลาย..... หายใจเข้าและออกอย่างช้าๆ.....แล้วค่อยๆ หลับตาลง.....แล้วขอให้สำรวจตนเองว่า
เราเป็นใคร.....วันนี้มาทำอะไร

เปิดเพลง..... ..

พวกเราในห้องนี้ เป็นผู้แทนของเยาวชนจาก.....เป็นผู้ที่เสียสละ.....เป็นผู้ที่เพื่อนรัก
ไว้วางใจ เป็นที่พึ่งพาของเพื่อน เป็นคนที่มีความมั่นคงในจิตใจ พร้อมที่จะให้คำปรึกษา
และเป็นที่พึ่งพิงของเพื่อน ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าชื่นชม

สามวันที่เราจะอยู่ด้วยกันนี้เป็นโอกาสดีที่จะได้เรียนรู้การเป็นนักเรียน YC ที่มีคุณภาพ

พวกเราทุกคน ขอให้สัญญาใจว่า เราจะตั้งใจเรียนรู้ เพื่อที่จะนำความรู้ที่ได้รับไปใช้
ประโยชน์.....ในการช่วยเหลือเพื่อนของเราอย่างเต็มกำลังความสามารถโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ
ทั้งสิ้น.....

เออละค่ะ/ครับ ขอให้ทุกคนติดตามด้วยความสดชื่น เราพร้อมแล้วที่จะเรียนรู้.....

คำถามของวิทยากร/การสรุปกิจกรรม

ให้นักเรียน YC บอกความรู้สึกของตัวเองที่ได้สำรวจตัวเอง และความตั้งใจที่จะช่วยเหลือ
เพื่อนๆ

ใบงานที่ 1.2 เรื่อง ใครเอ่ย



คำสั่ง ให้สมาชิกค้นหาชื่อของสมาชิกที่มีคุณลักษณะ ตามใบคำสั่งที่กำหนดในเวลาประมาณ 20 นาที

 1 เกิดวันจันทร์ 1)	 2 เป็นลูกคนเดียว 2)	 3 ยามว่างชอบนอน 3)
 4 ชอบตุ๊กตาหมีมากที่สุด 4)	 5 หน้าทันสมัยที่สุด 5)	 6 ร้องเพลงลูกทุ่งได้ 6)
 7 ชอบออกกำลังกาย 7)	 8 ชอบนิยายโรแมนติก 8)	 9 สวยที่สุด 9)
 10 หล่อที่สุด 10)	 11 พูดได้หลายภาษา 11)	 12 อายุน้อยที่สุด 12)

ใบงานที่ 1.3 เรื่อง เล่าสู่กันฟัง



ให้นักเรียน YC พุดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการทำกิจกรรมที่นักเรียน YC เข้าไปมีส่วนร่วม โดยนักเรียน YC แต่ละคนมีเวลาคนละประมาณไม่เกิน 3 นาที และเลือกกิจกรรมที่ประทับใจ 1 กิจกรรม แล้วสรุปลงในกระดานปาร์ฟ พร้อมทั้งส่งตัวแทนนำเสนอ

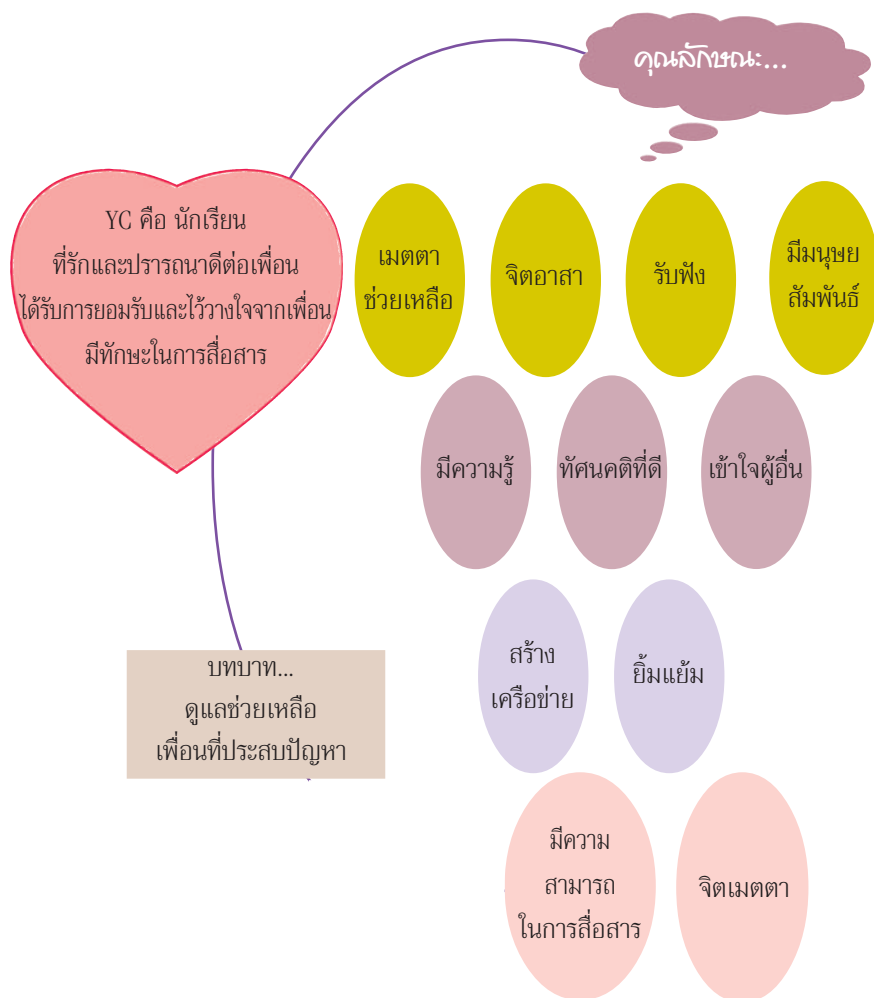
หัวข้อในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติและมีความภาคภูมิใจ

- ชื่อกิจกรรม
- บทบาทหน้าที่
- ความภาคภูมิใจและสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม



แผนภูมิแสดงความหมาย บทบาท และคุณลักษณะของ YC



โมดูลที่ 2

วัยรุ่นกับเพื่อน

จำนวนหน่วย 2 หน่วย

เวลาที่ใช้ หน่วยที่ 1 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ใช้เวลา 40 นาที
หน่วยที่ 2 วัยรุ่นกับการแก้ปัญหา ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

หน่วยที่ 1 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

กิจกรรม “สายน้ำแห่งชีวิต”

หน่วยที่ 2 วัยรุ่นกับการแก้ปัญหา

1. นำเข้าสู่บทเรียน
2. แบ่งกลุ่ม
3. สำรวจปัญหา
4. วิเคราะห์ปัญหา
5. หาแนวทางแก้ไข

ผลการพัฒนา

หน่วยที่ 1 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

ชิ้นงาน

1. ผลจากการประเมินตนเอง
2. ข้อสรุปจากการนำเสนอของกลุ่ม เรื่อง “กัลยาณมิตร”

ผลการเรียนรู้

- มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนซึ่งนำไปสู่การเข้าใจในบทบาทของตนเองในการทำหน้าที่ “กัลยาณมิตร”

หน่วยที่ 2 วัยรุ่นกับการแก้ปัญหา

นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหาได้

โมดูลที่ 2 หน่วยที่ 1 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

เวลา 40 นาที

สาระสำคัญ

1. ความหมายและความสำคัญของเพื่อนในวัยรุ่น
2. อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อการตัดสินใจแก้ไขปัญหา
3. คุณลักษณะเพื่อนในบทบาทกัลยาณมิตร
4. เพื่อนประเภทต่างๆ ประเภทของเพื่อนในรูปแบบต่างๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมาย ความสำคัญของเพื่อนได้
2. ตระหนักถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต
3. บอกคุณลักษณะและปฏิบัติตนในบทบาทหน้าที่ของกัลยาณมิตรได้
4. สำรวจตนเองในรูปแบบของความเป็นเพื่อนประเภทต่างๆ

แผนการจัดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2.1.1 สายน้ำแห่งชีวิต

1. วิทยากรกลุ่มนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการเสนอภาพสายน้ำแห่งชีวิต โดยโยงเปรียบเทียบชีวิตกับสายน้ำที่ย่อมพบกับอุปสรรคและความเปลี่ยนแปลง
2. วิทยากรกลุ่มให้นักเรียน YC พิจารณาเรื่องราวของตนเองและตอบคำถามในใบงานที่ 2.1.1 เรื่อง สายน้ำแห่งชีวิต ดังนี้
 - เมื่อนักเรียน YC ประสบปัญหาในชีวิตที่ผ่านมา “เพื่อน” มีบทบาทใดในการเผชิญปัญหานักเรียน YC
 - YC จะกล่าวขอบคุณเพื่อนคนนั้นด้วยถ้อยคำใด
3. วิทยากรกลุ่มสุ่มถาม YC เกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมาและบทบาทของเพื่อนในการเผชิญปัญหาร่วมกันและกระตุ้นให้นักเรียน YC สามารถวิเคราะห์การให้ความช่วยเหลือของเพื่อนว่าเป็นกัลยาณมิตรในลักษณะใดบ้าง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 2.1.1 เรื่องเพื่อน
2. ใบงานที่ 2.1.1 เรื่อง สายน้ำแห่งชีวิต
3. ภาพประกอบ สายน้ำแห่งชีวิต

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

ช่วงหนึ่งของชีวิตจำเป็นต้องมีเพื่อน คำว่า “เพื่อน” สำหรับบางคนจะมีความหมายยิ่งใหญ่มาก โดยเฉพาะในวัยรุ่น เพื่อนเปรียบเสมือน “หลักอันที่สอง” รองมาจาก “หลักอันที่ 1” คือ พ่อแม่ เพื่อนเปรียบเสมือนโรงฝึกงานทางสังคม กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลอย่างมาก ทั้งทางบวกและทางลบ วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องมีปัญญาอันชาญฉลาดที่สามารถแยกแยะบุคคลรอบข้างได้ว่าใครเป็น “กัลยาณมิตร” หรือใครเป็น “บาปมิตร” (เพื่อนที่นำไปในทางเสื่อมเสีย) โดยเฉพาะนักเรียน YC จำเป็นต้องสามารถเป็น “กัลยาณมิตร” ต่อตนเองและผู้อื่นได้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การนำเสนอของกลุ่ม
3. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย
4. การแปลผลจากแบบประเมิน

กิจกรรมที่ 2.1.2 “คุณเป็นเพื่อนประเภทใด”

1. วิทยากรกลุ่มแจกใบงานที่ 2.1.2 เรื่อง แบบประเมิน “คุณเป็นเพื่อนประเภทใด”
2. นักเรียน YC ตอบแบบประเมิน (ใช้เวลา 3-5 นาที)
3. วิทยากรกลุ่มเฉลยและให้นักเรียน YC ตรวจสอบคำตอบและแปลผลการประเมินและร่วมกับนักเรียน YC อภิปรายเรื่องสัมพันธภาพของเพื่อนในรูปแบบต่างๆ

สื่อ/อุปกรณ์

ใบงานที่ 2.1.2 เรื่อง แบบประเมิน “คุณเป็นเพื่อนประเภทใด”

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

ในการรวมกลุ่มของวัยรุ่นในลักษณะของเพื่อนนั้น ย่อมก่อให้เกิดสัมพันธภาพในหลากหลายรูปแบบ เช่น เพื่อนผู้รักเพื่อนแบบไม่คำนึงถึงตนเอง เพื่อนผู้รักเพื่อนแบบคำนึงถึงแต่ผลประโยชน์ หรือเพื่อนผู้รักเพื่อนแบบตอบแทนซึ่งกันและกัน ฯลฯ การได้สำรวจตนเองว่า ตนเองนั้นเป็นเพื่อนประเภทใด จะช่วยให้ YC ได้รู้จักลักษณะของสัมพันธภาพและก่อให้เกิดการยอมรับ ตลอดจนปรับปรุงคุณภาพของตนเองในทางที่สร้างสรรค์

ใบความรู้ที่ 2.1.1

เรื่อง เพื่อน



ในช่วงวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการด้านต่างๆ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ในพัฒนาการด้านหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเด่นชัด คือ พัฒนาการทางด้านสังคม ซึ่งวัยรุ่นได้ให้ความหมายและความสำคัญของ “เพื่อน” โดยประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร (2530) ได้กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนของวัยรุ่น คือ กลุ่มวัยรุ่นที่มีระดับอายุเท่ากัน อาจมากกว่า หรืออาจน้อยกว่าเล็กน้อย มารวมกัน โดยมีความสนใจหรือมีจุดมุ่งหมายคล้ายกัน มีการสร้างบรรทัดฐานของกลุ่มเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติของสมาชิกในกลุ่ม

จากความผูกพันใกล้ชิดดังกล่าวส่งผลให้วัยรุ่นต้องการการยอมรับจากกลุ่ม จึงส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบซึ่งกันและกัน เช่น การแต่งกาย การใช้ภาษา การใช้สัญลักษณ์ต่างๆ เพื่อให้เป็นที่ยอมรับตามบรรทัดฐานของกลุ่ม จนเกิดเป็นภาพพจน์ของวัยรุ่นในด้านต่างๆ โดยชาติรี วิฑูรชาติ (2537) ได้อธิบายภาพพจน์ของวัยรุ่นทางด้านการปรับตัวทางสังคมไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่พัฒนาจากช่วงวัยเด็กที่ยังต้องพึ่งพิงพ่อแม่ทั้งร่างกายและจิตใจไปสู่วัยผู้ใหญ่ ที่ต้องพึ่งตนเอง ต้องหาเลี้ยงตัวเองและครอบครัว มีความคิดอ่านและมีสังคมของตัวเอง การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในช่วงวัยรุ่นที่สำคัญจะเกี่ยวกับเรื่องเพื่อน การแข่งขันด้านการเรียน ความคาดหวังจากครอบครัวและสังคมต่อตัวเอง ซึ่งล้วนแต่เป็นแรงกดดันจากสังคมรอบข้างต่อวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นมีความยากลำบากต่อการปรับตัว ต้องคิดต้องแก้ปัญหา

“เพื่อน” จำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้การพัฒนาทางสังคมของวัยรุ่นสามารถพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ได้สำเร็จ สำหรับวัยรุ่นแล้ว คำว่า “เพื่อน” จะมีความหมายยิ่งใหญ่เหลือเกิน ทั้งคุณครูและพ่อแม่จะรู้สึกว่าคุณไม่เชื่อฟังตนเหมือนก่อน แต่จะฟังเพื่อนมากกว่า เพื่อนว่าอะไร จะเชื่อฟังเห็นดีเห็นงามไปหมด ไปแต่ไปว่าเรื่องเพื่อนไม่ได้ จะเป็นพินเป็นไฟโดดออกมาปกป้องอย่างเอาเป็นเอาตาย ที่เป็นเช่นนี้เพราะ “เพื่อน” เปรียบเสมือน “หลักอันที่สอง” ที่วัยรุ่นหันมาเกาะยึด หลังจากปล่อยมือจาก “หลักอันแรก” คือ พ่อแม่ หลังจากนั้นเขาค่อยปล่อยมือจากหลักอันที่สอง มายืนด้วยตัวเองเมื่อเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว เพื่อนจึงเป็นสิ่งที่เขาฝากจิตฝากใจเอาไว้ เปรียบเสมือนเป็น “โรงฝึกงานทางสังคม” อย่างดีเยี่ยมของเขา ที่เขาจะได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและเป็นที่ยอมรับ เช่น เรียนรู้การเป็นผู้นำหรือผู้ตาม การให้และรับ การรู้จักยืดหยุ่น ค่านิยมและทัศนคติของสังคมสมัยนั้น ลักษณะกลุ่มเพื่อนที่วัยรุ่นอยู่ด้วย จึงมีอิทธิพลต่อตัวเขาอย่างมาก ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ เพราะเขาจะต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อที่จะเรียนรู้และพยายามปรับตัวให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

การรวมตัวกันของวัยรุ่นเป็นกลุ่มๆ จะแบ่งเพื่อนเป็นประเภทต่างๆ ได้ดังนี้

1. รักเพื่อนแบบถวายหัว : รักและติดเพื่อนอย่างรุนแรง ชนิดที่เอาจอมขมุขตลกจนรากถอนโคนก็ยังไม่ออก ทั้งยังไม่เคยปฏิเสธคำขอของเพื่อน ไม่เคยหวังสิ่งตอบแทน ช่างเป็นเพื่อนที่แสนดีเหลือเกิน หากคุณได้คนประเภทนี้เป็นเพื่อนล่ะก็ คุณคงรู้ตัวไว้เลยว่า คุณถูกหวยรางวัลใหญ่ เรียกว่าโชคติดใจคนอื่นต้องอิจฉาเลยละ จริงๆ นะ

2. รักเพื่อนต้องไม่เอาเปรียบ : เพื่อนแบบนี้เป็นเจ้าของเชิงไข้อยู่ คือ บุญคุณต้องทดแทนหนี้แค้นต้องชำระ (อย่าไปทำให้เขาโกรธละ...) และชอบการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ต้องได้ประโยชน์แต่ไม่มีใครเสียประโยชน์ เขาเรียกว่าใช้แฟ้คเกจแบบแบร์แฟร์นั่นเอง

3. รักเพื่อนที่มีผลประโยชน์ : คนประเภทนี้จะคบกับใคร มักดูว่าเขามีประโยชน์กับตนเองหรือไม่บ้าง บางครั้งยอมช่วยเหลือเพื่อนบ้างเพื่อให้เพื่อนช่วยเรากลับ โดราเอมอนน่าจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของคนประเภทนี้ ชีวิตคงจะสุขสุดๆ เลย...

4. รักเพื่อนที่ยอมเป็นเบ้ : เป็นคนรักตัวเอง รักมากจนไม่รักคนอื่นเลย ชอบร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น แต่ไม่เคยช่วยใคร

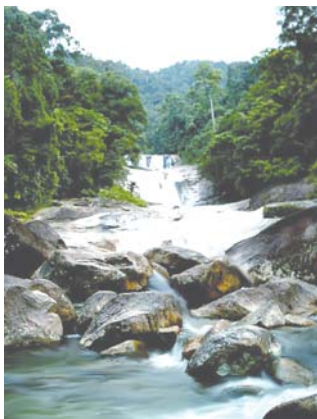
จากความหลากหลายของเพื่อนประเภทต่างๆ จะเห็นได้ว่าการคบเพื่อนของวัยรุ่นจะสามารถบอกลักษณะที่แท้จริงของตัววัยรุ่นเองได้ เพราะวัยรุ่นมักจะเข้ากลุ่มกับคนที่มีลักษณะคล้ายๆ กัน สำหรับวัยรุ่นบางคนที่มีความรู้ แต่ขาดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า นั้น มักจะตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ บนพื้นฐานของแรงกดดันของกลุ่มเพื่อน อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนนั้น จะเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งสามารถเป็นไปในทางบวกและทางลบ เช่น การยอมทำตามผู้นำโดยปราศจากเหตุผล ก็สามารถส่งผลถึงพฤติกรรมทางลบหลายประการ และอาจส่งผลต่อสุขภาพจิตของตัววัยรุ่นเอง

จากการให้ความหมาย ความสำคัญ และอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่ผ่านมานี้จะเห็นได้ว่า ผู้ที่จะทำหน้าที่ดูแลช่วยเหลือเพื่อนต้องเป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง และมีคุณลักษณะบางอย่างที่จะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพและการปฏิบัติตนในฐานะของเพื่อนผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวนี้พระธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของกัลยาณมิตรที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา เป็นมิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดีๆ ให้กันด้วยความจริงใจไว้ดังนี้

1. ปิโย น่ารัก (ในฐานะเป็นที่วางใจและสนิทสนม) เป็นบุคลิกภาพที่ชวนเข้าหา ต้องการเข้าไปปรึกษาด้วย

2. ครุ น้าวางใจ (ในฐานะให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย) มีลักษณะที่น่าไว้วางใจ หนักแน่น น่านับถือ รู้สึกอบอุ่น และปลอดภัย
3. ภาวนียโย นำเจริญใจ (ในฐานะผู้ทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญาอย่างแท้จริง) บุคลิกท่าทางที่แสดงออกแล้วทำให้ผู้รับคำปรึกษาารู้สึกว่าตนเองเป็นผู้มีความรู้ มีภูมิธรรม มีภูมิปัญญาสูง เป็นตัวแบบที่ดี เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาารู้สึกต้องการเข้าใจและปฏิบัติตาม
4. วัตตา รู้จักพูดหรือพูดเป็น (คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี) มีทักษะในการพูด ถาม สรป ต้องรู้จักพูดเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบทุกข์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง โดยการใช้คำถามที่นำไปให้คิด สะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาปัญหาและแก้ปัญหาด้วยตนเอง
5. วจนกขโม รู้จักฟัง อดทนต่อถ้อยคำ คือ (พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถาม คำเสนอแนะ วิพากษ์วิจารณ์ อดทน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว) มีทักษะในการฟัง สามารถจับประเด็นได้ และรวมถึงความอดทนและตั้งใจฟังด้วย เพื่อรับรู้เหตุปัจจัยต่างๆ ตลอดจนเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่ต้อง
6. คมภีรณจ กถ กตตา แดลงเรื่องล้าลึกได้ (กล่าวชี้แจงแกลงเรื่องต่างๆ ให้ลึกซึ้งได้) มีบางเรื่องที่ละเอียดซับซ้อน ก็สามารถเข้าใจและอธิบายประเด็นปัญหา เรื่องนั้นได้อย่างชัดเจน และง่าย
7. โน จมฺจฺจาเน นิโยชเย ไม่ชักงูไปในทางที่ผิด ไม่ชักงูไปในทางที่เสื่อมเสีย) มีทิศทางที่ชัดเจน หรือมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการนำไปสู่จุดหมายที่ต้องการด้วยวิธีที่ดีและถูกต้อง

ภาพประกอบ สายน้ำแห่งชีวิต



ใบงานที่ 2.1.1

เรื่อง สายน้ำแห่งชีวิต



ในอดีตที่ผ่านมา...เมื่อมีปัญหา/อุปสรรค/ความทุกข์/ความไม่สบายใจ เคยได้รับความช่วยเหลือหรือกำลังใจจากเพื่อน...จนสามารถแก้ไขปัญหหรือผ่านพ้นวิกฤติมา...จนมีวันนี้ได้...ลองนึกย้อนไปว่าเพื่อนมีบทบาทในการช่วยเหลือหรือให้กำลังใจแก่นักเรียนในการเผชิญปัญหาอย่างไร ถ้ามีโอกาสพบเพื่อนคนนั้นอีก อยากจะกล่าวขอบคุณเพื่อนคนนั้นด้วยถ้อยคำใด

คำกล่าวขอบคุณเพื่อน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 2.1.2
เรื่อง แบบประเมิน “คุณเป็นเพื่อนประเภทใด”



ขอให้คุณอ่านข้อความต่อไปนี้และตอบคำถามตามทิศทางที่กำหนด

1. ให้เพื่อนยืมเงินโดยไม่มีเงื่อนไข?
ใช่ไปที่ ข้อ 6
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 2
2. ไม่อยากเป็นหนี้บุญคุณเพื่อน?
ใช่ไปที่ ข้อ 7
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 3
3. สนใจฐานะของเพื่อนมาก?
ใช่ไปที่ ข้อ 8
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 4
4. ช่วยเหลือเพื่อนยามยาก?
ใช่ไปที่ ข้อ 9
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 5
5. เอาตัวรอดก่อน?
ใช่ไปที่ ข้อ 10
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 9
6. ไม่บีบบังคับเพื่อน?
ใช่ไปที่ ข้อ 7
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 11
7. ไม่ช่วยเพื่อนเรื่อยเปื่อย?
ใช่ไปที่ ข้อ 12
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 8
8. คิดตรึงตรองโดยละเอียดก่อนช่วยเหลือเพื่อน?
ใช่ไปที่ ข้อ 13
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 9

9. ไม่สนใจเรื่องของเพื่อน?
ใช่ไปที่ ข้อ 14
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 10
10. พูดแต่คำว่าไม่มีเงิน?
ใช่ไปที่ ข้อ 15
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 14
11. เจ็บแค้นแทนเพื่อน?
ใช่ไปที่ ข้อ 16
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 12
12. บุญคุณต้องทดแทน?
ใช่ไปที่ ข้อ 17
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 13
13. ให้ผู้อื่นยืมเงินต้องมีการเซ็นสัญญา?
ใช่ไปที่ ข้อ 18
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 14
14. ไม่ว่าเรื่องอะไรต้องคิดถึงตนเองก่อน?
ใช่ไปที่ ข้อ 19
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 15
15. หวังอยากให้เพื่อนช่วยโดยไม่มีเงื่อนไข?
ใช่ไปที่ ข้อ 20
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 19
16. ยอมเสียสละเพื่อเพื่อน?
ใช่ไปที่ ข้อ A
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 17
17. ช่วยเพื่อนด้วยความสมัครใจ?
ใช่ไปที่ ข้อ B
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 18

18. การช่วยเหลือต้องมีผลตอบแทน?

ใช่ไปที่ ข้อ C

ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 19

19. ผิดใจกับเพื่อนเพราะเรื่องเงินๆ ทองๆ?

ใช่ไปที่ ข้อ 20

ไม่ใช่ไปที่ ข้อ A

20. อาจทำลายคนเพราะเรื่องเงินทอง?

ใช่ไปที่ ข้อ D

ไม่ใช่ไปที่ ข้อ B

คำตอบของคุณคือ ข้อ.....



เฉลย

A รักเพื่อนแบบถวายหัว : รักและติดเพื่อนอย่างรุนแรง ชนิดที่เอาจอบมาขุดถอนรากถอนโคนก็ยังไม้ออก ทั้งยังไม่เคยปฏิเสธคำขอของเพื่อน ไม่เคยหวังสิ่งตอบแทน ช่างเป็นเพื่อนที่แสนดีเหลือเกิน หากคุณได้คนประเภทนี้เป็นเพื่อนล่ะก็ คุณจงรู้ตัวไว้เลยว่า คุณถูกหอยวางวาล์วใหญ่ เรียกว่าโชคดียังคนอื่นต้องอิจฉาเลยละ จริงๆ นะ

B รักเพื่อนต้องไม่เอาเปรียบ : เพื่อนแบบนี้เป็นเจ้าของเสียงโธ่ คือบุญคุณต้องทดแทน หนี้แค้นต้องชำระ (อย่าไปทำให้เขาโกรธละ...) และชอบการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ต้องได้ประโยชน์แต่ไม่มีใครเสียประโยชน์ เขาเรียกว่าใช้แพ็คเกจแบบแฟร์แฟร์นั่นเอง

C รักเพื่อนที่มีผลประโยชน์ : คนประเภทนี้จะคบกับใคร มักดูว่าเขามีประโยชน์กับตนเองหรือเปล่า บางครั้งยอมช่วยเหลือเพื่อนบ้างเพื่อให้เพื่อนช่วยเรากลับ โดราเอมอนน่าจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของคนประเภทนี้ ชีวิตคงจะสุขสุดๆ เลย...

D รักเพื่อนที่ยอมเป็นเบ๊ : เป็นคนรักตัวเอง รักมากจนไม่รักคนอื่นเลย ขอร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น แต่ไม่เคยช่วยใคร

โมดูลที่ 2 หน่วยที่ 2 วิทยุกับการแก้ปัญหา

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

การที่เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นและมีความตระหนักในการหาทางช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา จะช่วยให้เพื่อนที่ปรึกษาสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกปัญหาของตนเองได้
2. จัดเรียงลำดับปัญหาที่ต้องแก้ไขตามลำดับก่อนหลังได้
3. วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาได้
4. สามารถหาแนวทางในการช่วยเหลือขั้นต้นได้

แผนการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรทักทายสมาชิก และแบ่งกลุ่มโดยใช้กิจกรรม กลุ่มละ 5-7 คน
2. วิทยากรนำภาพข่าวจากหนังสือพิมพ์หรือสื่ออื่นๆที่เกี่ยวข้องกับปัญหาชีวิตของวัยรุ่นที่หลากหลาย และทำการสอบถามนักเรียนในแต่ละกลุ่ม (เพียง 1-2 คน) ว่าได้เกิดขึ้นกับนักเรียนหรือเพื่อนของนักเรียนหรือไม่แล้วอย่างไรบ้าง
3. วิทยากรให้สมาชิกทุกคนภายในกลุ่มสำรวจปัญหาของตนเองที่ประสบมา
4. สมาชิกนำเสนอปัญหาของตนเอง เพื่อให้กลุ่มช่วยกันพิจารณาว่าปัญหาของใครสมควรได้รับการช่วยเหลือก่อน ทั้งนี้ต้องได้รับการยินยอมจากเจ้าของปัญหาให้นำเสนอวิเคราะห์เพื่อหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขต่อไป
5. กลุ่มศึกษา ใบความรู้ที่ 2.2.1 เรื่อง ธรรมชาติของปัญหา และใบความรู้ที่ 2.2.2 เรื่อง แนวทางและเทคนิคการวิเคราะห์ปัญหานักเรียน
6. กลุ่มร่วมกันวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาที่ได้ศึกษาจากใบความรู้ที่ 2.2.1 แล้วเขียนลงในใบงานที่ 2.2.1 เรื่อง วิเคราะห์ปัญหา
7. กลุ่มช่วยกันหาแนวทางแก้ไขปัญหากจากสาเหตุที่ได้วิเคราะห์ไว้ แล้วบันทึกลงในใบงานที่ 2.2.2 เรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหา พร้อมทั้งระบุว่าปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้หรือไม่

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 2.2.1 เรื่อง ธรรมชาติของปัญหา
2. ใบความรู้ที่ 2.2.2 เรื่อง แนวทางและเทคนิคการวิเคราะห์ปัญหานักเรียน
3. ใบงานที่ 2.2.1 เรื่อง วิเคราะห์ปัญหา
4. ใบงานที่ 2.2.2 เรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหา

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

ปัญหาทุกปัญหาอาจมีหลายสาเหตุที่แตกต่างกันตามสภาพของแต่ละบุคคล และในการแก้ไขปัญหาก็อาจสามารถหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาลักษณะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงาน
2. ตรวจใบงาน



ใบความรู้ที่ 2.2.1

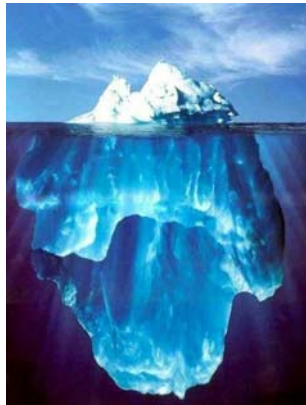
เรื่อง ธรรมชาติของปัญหา



ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสวนทาง หรือความไม่สมดุลระหว่างความต้องการกับความเป็นจริงซึ่งก่อให้เกิดความขัดแย้ง เช่น

- ในขณะที่คุณอยากได้เสื้อสวยตัวใหม่ แต่คุณก็อยากเก็บสะสมเงิน
 - คุณอยากทำงานร่วมกับ “สมชาย” แต่คุณทน “สมหญิง” เพื่อนสนิทของเขาไม่ได้
 - คุณคิดว่างานของคุณสมบูรณ์แบบแล้ว แต่สมาชิกกลุ่มต้องการให้คุณปรับปรุงบางอย่าง
- ฯลฯ

ความไม่สมดุลจะสร้างความกดดัน ยุ่งยากและสับสน ทำให้ปัญหาคงสภาพอยู่ ซึ่งบุคคลจะต้องใช้กลไกการปรับตัว การตัดสินใจกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งปัญหาจึงจะหมดไป แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวหรือตัดสินใจได้ ก็จะก่อให้เกิดความรุนแรงของความขัดแย้ง ในใจมากขึ้นจนเกิด “อาการส่อเคঁ” แสดงให้เห็น อันเป็นผลจากการจัดการกับความขัดแย้ง ในใจไม่ได้ เปรียบเสมือนการมองภาพภูเขาน้ำแข็งที่สามารถมองเห็นได้เพียงบางส่วน แต่ส่วนใหญ่หรือ 80% ของตัวภูเขาน้ำแข็ง ปรากฏอยู่ใต้ผิวน้ำ ภูเขานี้เตือนให้เราจดทนต่อการค้นหา ปัญหาที่แท้จริง ก่อนที่จะผลิผลตามแก้ปัญหาเท่าที่เห็น



ที่มา : www.budpage.com

การตระหนักในปัญหาหรือการมีความละเอียดอ่อน (Sensitive) ต่อการมองสถานการณ์ ที่ต้องการได้รับการแก้ไขตั้งแต่ระยะแรกก่อนที่จะสังเกตเห็นอาการ เช่น ทำทางหยุดหิดตีสีหน้ากังวล ฯลฯ จะช่วยให้สามารถแก้ไขได้ดีกว่า เมื่อปล่อยให้ปัญหาเกิดความยุ่งยากซับซ้อนมากขึ้น

ใบความรู้ที่ 2.2.2

เรื่อง แนวทางและเทคนิคการวิเคราะห์ปัญหานักเรียน



แนวทางการวิเคราะห์ปัญหานักเรียนที่สำคัญ คือ

1. ต้องแจกแจงลักษณะของปัญหาให้ชัดเจน ในรูปแบบของการแสดงออกทางพฤติกรรมความคิดหรืออารมณ์ เช่น

ปัญหานักเรียนไม่มีระเบียบ ➡ สวมเสื้อ/กางเกง/กระโปรงไม่ถูกระเบียบ
ผมยาว/ทรงผมผิดระเบียบ
จดสมุดจดงานไม่เรียบร้อย ฯลฯ

ก้าวร้าว ➡ ชอบทะเลาะกับเพื่อนในชั้นเรียน/นอกโรงเรียน
พูดเสียงดัง กระชากโถกฮาก
ชอบเตะ ต่อย มีเรื่องกับเพื่อน
ชอบเถียงเวลาครูสอน

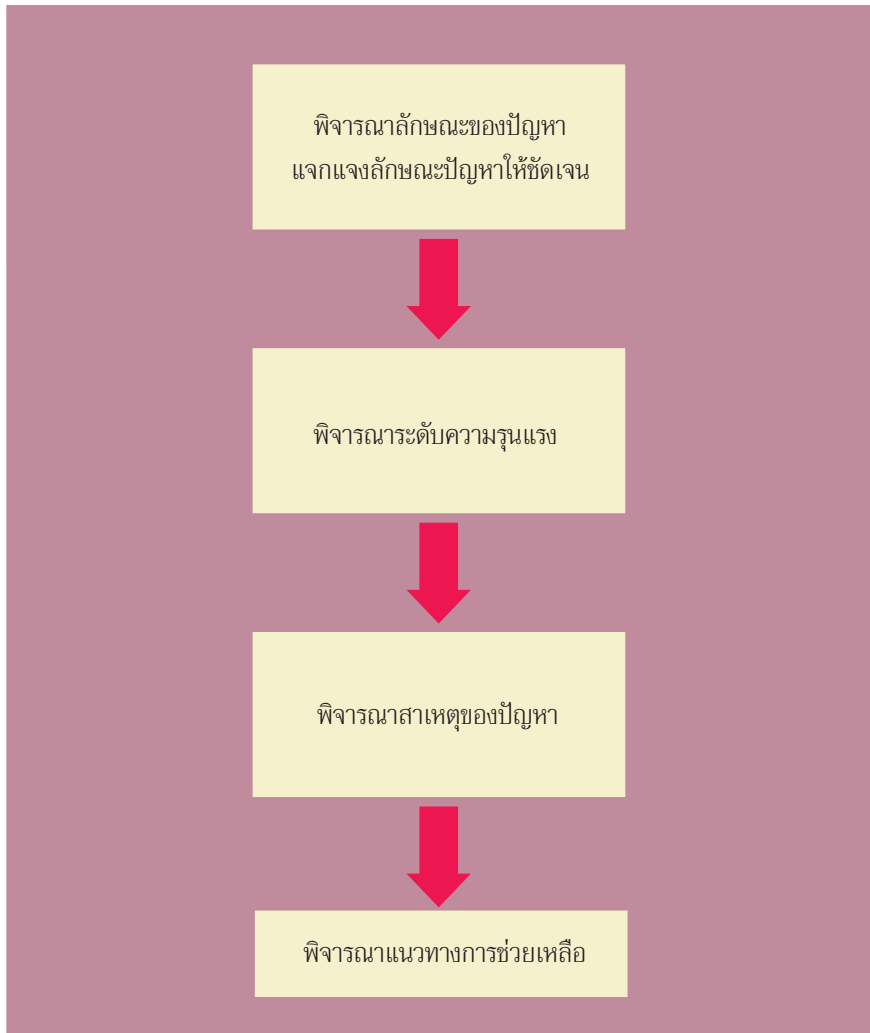
2. พิจารณาระดับความรุนแรงและความถี่ของการเกิดพฤติกรรม เพื่อจัดลำดับความสำคัญของการให้ความช่วยเหลือปัญหาที่มีอันตรายก่อน เช่น เด็กหญิงที่ตั้งครรภ์ในช่วงที่เรียน เนื่องจากปัญหาครอบครัว ควรให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ก่อนที่จะช่วยเรื่องปัญหาครอบครัว

3. พยายามค้นหาสาเหตุของปัญหาที่เป็นต้นเหตุที่แท้จริงของตัวปัญหา

เทคนิคการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา

ในการวิเคราะห์ปัญหา สามารถใช้กลวิธีวิเคราะห์ได้หลายรูปแบบ เช่น การระดมความคิด การวิเคราะห์ก่อดันเชิงบวกกลับ เหตุการณ์ตามเวลาที่เกิด เป็นต้น ซึ่งในที่นี้จะใช้วิธีการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา โดยใช้แผนภูมิดังต่อไปนี้

เทคนิคการวิเคราะห์ปัญหา



ใบงานที่ 2.2.1 เรื่อง วิเคราะห์ปัญหา



คำชี้แจง นำปัญหาจากกลุ่มมาวิเคราะห์หาสาเหตุ (ในหนึ่งปัญหาอาจมีหลายสาเหตุ)

ปัญหา	สาเหตุ

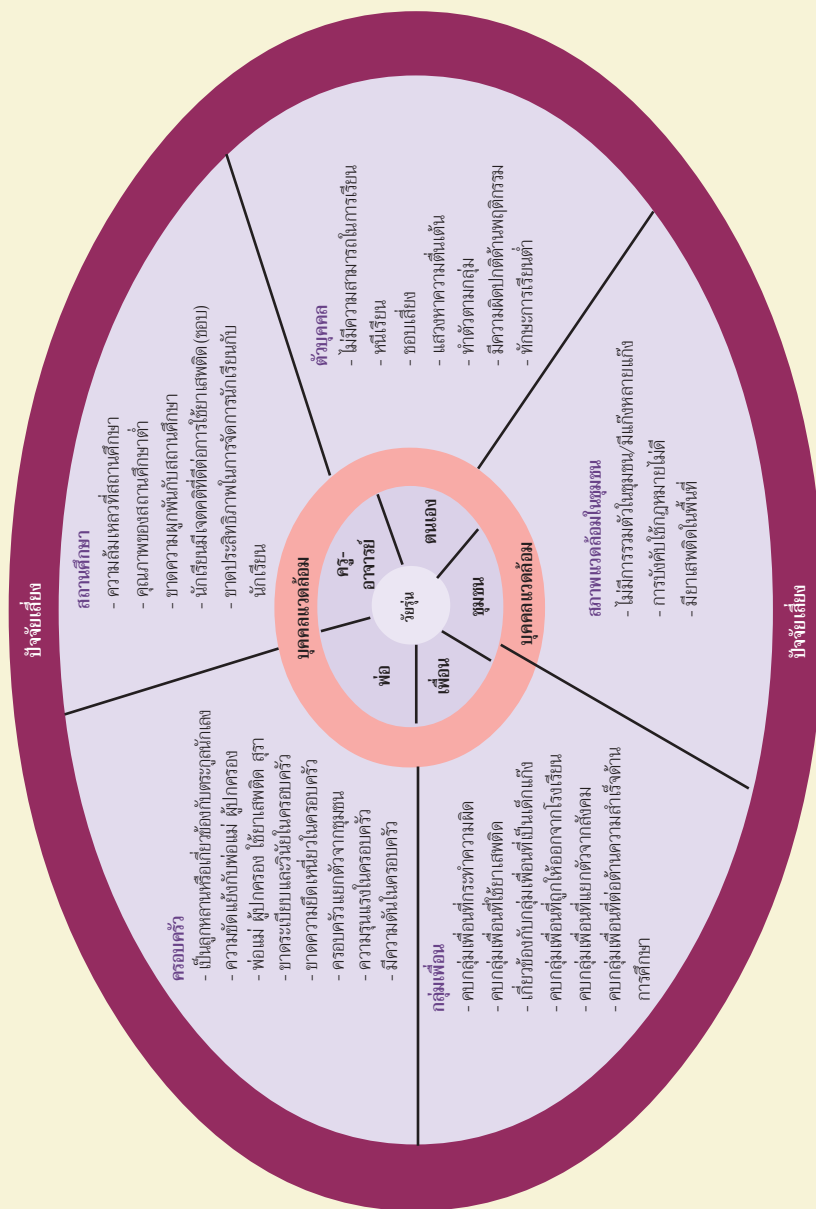
ใบงานที่ 2.2.2
เรื่อง “แนวทางการแก้ไขปัญหาคำชี้แจง



คำชี้แจง จากใบงานที่ 2.2.1 ให้นักเรียนช่วยกันหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหาคำชี้แจง

สำรวจปัญหา	สาเหตุ	แนวทางแก้ไข	การแก้ไข	
			แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้ (ส่งต่อ)

แผนภูมิแสดงปัจจัยเสี่ยงของวัยรุ่น



โมดูลที่ 3

ทักษะชีวิต

จำนวนหน่วย 2 หน่วย

เวลาที่ใช้

หน่วยที่ 1 ทักษะชีวิต ใช้เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

หน่วยที่ 2 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

หน่วยที่ 1 ทักษะชีวิต

1. นำเข้าสู่บทเรียน
2. นำเสนอประสบการณ์ และสะท้อนแนวคิดด้วยการสื่ถามและบรรยาย
3. จัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมผ่านกระบวนการ
 - บรรยาย
 - ระดมสมอง
 - กิจกรรมกลุ่ม
 - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประยุกต์ใช้ทักษะชีวิต

หน่วยที่ 2 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

1. ถามคำถามนำ
2. แสดงบทบาทสมมติ
3. วิเคราะห์กรณีศึกษาจากการแสดงบทบาทสมมติ
4. สรุปการจัดการอารมณ์
5. ฝึกทักษะการปฏิเสธ

ผลการพัฒนา

หน่วยที่ 1 ทักษะชีวิต

1. นักเรียน YC เห็นความสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิต
2. นักเรียน YC ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่รีบตัดสินใจผู้อื่น และประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

หน่วยที่ 2 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

1. นักเรียน YC จัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเองได้
2. นักเรียน YC ปฏิเสธเป็น

โมดูลที่ 3 หน่วยที่ 1 ทักษะชีวิต

เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

1. ความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต
2. ทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับนักเรียน YC
 - ทักษะการตระหนักรู้ตนเอง
 - ทักษะการสื่อสาร
 - ทักษะการฟัง
 - ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
 - ทักษะการตัดสินใจ
 - ทักษะการปฏิเสธ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียน YC มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิต
2. นักเรียน YC สามารถวิเคราะห์การใช้ทักษะชีวิตได้เหมาะสมกับกรณีตัวอย่าง

แผนการจัดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3.1.1 ทักษะชีวิต ความหมาย และความสำคัญ

1. ฉายภาพ Clip Video (เกี่ยวกับทักษะชีวิต เช่น รถชนกัน)
2. วิทยากรให้สมาชิก “ตั้งชื่อเรื่องให้สอดคล้องกับ Clip Video พร้อมทั้งบอกเหตุผลและอภิปรายร่วมกัน” ในประเด็นดังนี้
 - 2.1 ถ้าไม่ให้เกิดเหตุการณ์นี้ จะต้องทำอะไร
 - 2.2 คนที่อยู่ใน Clip Video นี้ขาดคุณสมบัติอะไร หรือคนใน Clip Video ควรมีคุณสมบัติอย่างไร จึงจะไม่ให้เกิดปัญหา
3. วิทยากรสรุปความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต พร้อมเชื่อมโยงเข้าสู่ทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับ YC (ใบความรู้ที่ 3.1.1)

สื่อ/อุปกรณ์

1. Clip Video เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
2. ใบความรู้ที่ 3.1.1 เรื่อง ความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

ทักษะชีวิตมีความสำคัญและจำเป็นที่นักเรียน YC ทุกคนควรพัฒนาให้มีความสามารถในการใช้ชีวิตท่ามกลางสังคมที่มีความสับสนวุ่นวาย หากนักเรียน YC มีความรู้ความเข้าใจ ตระหนัก และเห็นความสำคัญ ตลอดจนสามารถใช้ทักษะชีวิตได้อย่างเหมาะสม จะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปรายร่วมกัน

กิจกรรมที่ 3.1.2 การตระหนักรู้ตนเอง เข้าใจผู้อื่น

1. ให้สมาชิกวาดรูปตามใบงานที่ 3.1.2 เรื่อง ฉันคือใคร
2. วิทยากรนำใบงานทั้งหมดมาสลับกัน แล้วแจกให้สมาชิก โดยแต่ละคนไม่ซ้ำของเดิม
3. ให้สมาชิกเดาว่า “รูปที่ตนเองได้รับเป็นใคร”
4. ถ้าหาข้อได้ถูกต้องให้ชักถาม พูดคุยถึงจุดดี จุดด้อยของกันและกัน
5. กรณีที่หาข้อไม่ได้ให้จับกลุ่มคุยกันเองว่า “เพราะอะไรจึงไม่สามารถหาคนในภาพได้”
6. วิทยากรสุ่มถามสมาชิกกลุ่มใหญ่ว่า “ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้”
7. วิทยากรสรุปในลักษณะพูดคุยตามใบความรู้ที่ 3.1.2 เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง และการรู้จักผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 3.1.2 เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness)
2. ใบงานที่ 3.1.2 เรื่อง ฉันคือใคร

การวัดและประเมินผล

ประเมินจากการสังเกต โดยพิจารณาจากความสนใจ ความตั้งใจในการร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3.1.3 การสื่อสาร การฟัง การตัดสินใจ และการจัดการอารมณ์

1. วิทยากรกลุ่มเล่าเรื่องของ “ฟ้า” (ตอน 1)
2. วิทยากรให้นักเรียน YC จับคู่พูดคุยเกี่ยวกับกรณีของ “ฟ้า”
3. วิทยากรสุ่มสมาชิก 4-5 คู่ เพื่อนำเสนอสิ่งที่พูดคุย
4. วิทยากรเล่ากรณีศึกษาของ “ฟ้า” (ตอน 2)
5. วิทยากรสุ่มถามว่า “เมื่อทราบเรื่องราวทั้งหมดแล้วคิดอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไร”
6. วิทยากรและนักเรียน YC ช่วยกันสรุปตามแนวทางสรุปเรื่องกรณีของฟ้า และแนวทางสรุปเรื่องการฟัง
7. วิทยากรเล่าเรื่อง “ความเจ็บทำลายคุณ” แล้วสุ่มถามว่า เมื่อทราบเรื่องราวทั้งหมดแล้วคิดอย่างไร
8. วิทยากรให้สมาชิกฝึก “การสื่อสารด้วยอุดมคติใจ” โดยใช้แนวทางสรุปของวิทยากร ในใบความรู้ที่ 3.1.3 เรื่อง แนวทางการสื่อสารด้วยอุดมคติใจ
9. วิทยากรและนักเรียน YC ช่วยกันสรุป และชี้ให้เห็นความสำคัญของการสื่อสาร และให้ความรู้เพิ่มเติมทักษะขั้นตอนการตัดสินใจ ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

สื่อ/อุปกรณ์

1. กรณีศึกษาของ “ฟ้า” (ตอน 1)
2. กรณีศึกษาของ “ฟ้า” (ตอน 2)
3. เรื่องเล่า “ความเจ็บทำลายคุณ”
4. ใบความรู้ที่ 3.1.3 เรื่อง แนวทางการสื่อสารด้วยอุดมคติใจ

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

เพราะนักเรียน YC ต้องอยู่กับคนในสังคม จึงจำเป็นต้องเรียนรู้เกี่ยวกับความหลากหลาย และความแตกต่างของคน ทักษะเบื้องต้นที่นักเรียน YC ควรจะมี คือ การเข้าใจตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และสามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะการเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่นจะนำไปสู่การยอมรับ และไม่ตัดสินผู้อื่น ทำให้สามารถสื่อสารกับผู้อื่น ได้ด้วยความเข้าใจ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดีคุณสมบัติหนึ่งของผู้ที่จะเป็นนักเรียน YC

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปรายร่วมกัน

ใบความรู้ที่ 3.1.1

เรื่อง ความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต



ทักษะชีวิต (Life Skill) หมายถึง ความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะในการจัดการกับปัญหารอบตัว และการเตรียมความพร้อมเพื่อการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลของสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม และปัญหาสังคม

ทักษะที่จำเป็นของนักเรียน YC ในด้านทักษะชีวิตจะต้องประกอบด้วย

ทักษะการตระหนักรู้ตนเอง เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดี จุดด้อย ของตน ความแตกต่างระหว่างบุคคล

ทักษะการสื่อสาร เป็นความสามารถในการใช้คำพูด ท่าทาง การสื่อสาร ความรู้สึกของตน และในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความต้องการ ความชื่นชม

ทักษะการฟัง เป็นการฟังที่ทำให้เข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งอย่างลึกซึ้งถึงสิ่งที่ผู้พูดต้องการ จะสื่อให้รู้ เช่น การฟังอย่างมีสมาธิ ฟังอย่างตั้งใจ ทำให้ได้รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของเขา

ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้การจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ทักษะการตัดสินใจ เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา วิเคราะห์สาเหตุ ข้อดี ข้อเสีย ประเมินทางเลือกและตัดสินใจเลือกการแก้ปัญหาในทางที่เหมาะสม

ทักษะการปฏิเสธ เป็นการปฏิเสธที่ไม่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเสียใจและผิดหวัง หรือเข้าใจผิด หรือกลับมากดดันหรือบีบบังคับเรา ทำให้เกิดความสบายใจและพึงพอใจทั้งสองฝ่าย

แนวทางสรุปของวิทยากร

สังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลง แปรปรวนทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม บางครั้งไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับเราเมื่อไหร่และอย่างไร เพราะการกระทบกระทั่งกัน ในสังคมเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา คนที่ถูกช่วยได้ง่ายมักตกเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้น คำว่า “เสียใจ” ก็อาจไม่ทันได้รู้สึก เขว้าขาน หรือวัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องการค้นหาตัวตน เชื่อเพื่อน และใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล มีความอ่อนไหว และเปราะบางทางด้านอารมณ์ จึงง่ายต่อการ โหลไปตามกระแสของสังคม ส่วนใหญ่มักเป็นเรื่องที่ไม่ดี เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนถึงวัยอันควร ติดสารเสพติด ยกพวกตีกัน หนีออกจากบ้าน ฯลฯ

ใบความรู้ที่ 3.1.2

เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness)



เรื่องที่คนส่วนใหญ่พยายามบอกให้คนอื่นรู้มักจะเป็นเรื่องนอกตัว หรือเรื่องของคนอื่น ซึ่งแท้จริงไม่ใช่เรื่องที่เขารู้หรือเธอรู้อย่างแท้จริง มีเรื่องหนึ่งที่เราน่าจะรู้ดีที่สุด “แต่ดูเหมือนไม่รู้ คือการรู้จักตนเอง”

การตระหนักรู้ในตนเองไม่ใช่แค่เพียงรู้ว่า ฉันชื่ออะไร อายุเท่าไร แต่เป็นการรู้จักจุดเด่นและจุดที่ตนเองต้องพัฒนา อันจะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างเหมาะสมเหมือน “หนูรู้จักแมว” หนูจึงรู้ว่าตนเองจะทำไมอย่างไรมากับแมว เป็นต้น

การที่เราจะรู้จักจุดที่ต้องพัฒนาได้นั้น เราอาจทำแบบประเมินตนเอง การพูดคุยซักถามจากผู้ที่รักและหวังดีต่อเราหรือผู้ใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ และเพื่อนสนิท เป็นต้น ซึ่งเราต้องใจกว้าง ยอมรับความเป็นจริงและพร้อมที่จะปรับปรุง/พัฒนาตนเอง แม้ว่าความจริงเกี่ยวกับข้อด้อยของเรานั้นจะทำให้เราไม่สบายใจ

ใบงานที่ 3.1.2 เรื่อง ดันคือใคร



คำชี้แจง

1. ให้อาจารย์วาดรูปตนเองด้วยมือซ้ายหรือมือที่ไม่ถนัด (3 นาที)
2. เขียนจุดเด่นหรือสิ่งที่ภาคภูมิใจเกี่ยวกับตัวเองและจุดที่ต้องพัฒนาของตนเองลงไป

ด้านล่าง

จุดเด่นหรือสิ่งที่ภาคภูมิใจเกี่ยวกับตัวเอง

.....

.....

.....

จุดที่ต้องพัฒนา

.....

.....

.....

สื่อของกิจกรรมที่ 3.1.3

กรณีศึกษาของ

“ฟ้า” (ตอน 1)

ฟ้า อายุ 20 ปี เป็นลูกสาวคนเดียวของนักธุรกิจ พ่อแม่รักมาก คอยเอาใจใส่ดูแลเป็นอย่างดี ฟ้าเป็นเด็กเรียนดีมาโดยตลอด ในวัยมัธยมเธอไม่ค่อยมีเพื่อนมากนัก เพราะพ่อแม่จะคอยรับคอยส่งอยู่เป็นประจำ เมื่อเข้ามหาวิทยาลัย พ่อแม่ได้ซื้อรถยนต์ให้เธอขับไปเรียนที่มหาวิทยาลัย ฟ้ารู้สึกภูมิใจมาก และเธอก็มีเพื่อนมากขึ้น อาจารย์สังเกตเห็นว่าเพื่อนฟ้าทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ในช่วงเย็นๆ อาจารย์มักจะเห็นฟ้าขับรถไป และมีเพื่อนผู้ชายไปด้วยเสมอๆ ปี 2 เทอมสุดท้าย ฟ้าเริ่มขาดเรียนบ่อย ชอบเหม่อลอยในชั้นเรียน ครั้งสุดท้ายขาดไป 1 อาทิตย์ และก่อนจะปิดเทอม ฟ้ามาหาอาจารย์และบอกว่า จะลาออกเพราะกำลังตั้งท้องได้ 4 เดือน

ท่านคิดว่าฟ้าเป็นใครอย่างไร เพราะอะไร



กรณีศึกษาของ

“ฟ้า” (ตอน 2)

อาจารย์ถามฟ้าว่า เกิดอะไรขึ้น ฟ้าจึงเล่าเรื่องให้ฟังว่า วันหนึ่งหลังจากที่เธอส่งเพื่อนกลับบ้านหมดแล้ว เพื่อนที่มีบ้านอยู่ในเส้นทางเดียวกันกับฟ้า ฟ้าจะให้นั่งรถไปด้วย เพราะฟ้าเป็นคนใจดี แต่เย็นวันนั้นเธอโชคร้าย หลังจากส่งเพื่อนแล้วเธอกลับบ้านไม่มีใครจึงถูกคนงานก่อสร้างที่มาสร้างตึกบริเวณนั้น บุกรุกเข้ามาทำร้ายและข่มขืนเธอ จนเธอตั้งท้อง





เรื่องเล่า “ความเจียบทำลายคุณ”

เรื่องนี้เป็นเรื่องจริงที่เล่ากันมาว่า

“มีสามีภรรยาคนหนึ่ง สามีมีงานที่ต้องไปมณฑลซางแดน นั้นเวลา 3 ปี ในขณะที่ยังภรรยาต้องเฝ้าใกล้ตลอด ทั้งสองรักกันมาก เมื่อวันที่จะกลับมาพบกัน เวลาได้ล่วงเลยไปเมื่อสามีกลับมาจากมณฑล ภรรยาไม่พบพร้อมกับเด็กชายวัย 3 ขวบ ที่มณฑล ทั้งสองดีใจมากพากันเดินทางกลับมาบ้าน ภรรยาแนะนำลูกในวัยพ่อ แต่เด็กน้อยทำท่าไม่คุ้นเคย กองลงบนหลังแม่ตลอด

ระหว่างทางกลับมา ภรรยาแวะไปที่ร้านค้า มล่องไปลูกอยู่กับพ่อ ได้ใช้เวลาช่วงนี้ทำความใกล้ชิดกับลูก “มาให้พ่อกอดหน่อย” เด็กน้อยกองหนี “ไม่ใช่พ่อหนู ไม่ใช่พ่อหนู” พ่อรู้สึกประหลาดใจ นอกเด็กน้อยไม่ว่า “พ่อเป็นพ่อหนูนะ” เด็กน้อยตอบว่า “พ่อหนูไม่ใช่แม่นั่น” พ่อถามว่า “พ่อหนูหน้าตาเป็นอย่างไร” เด็กน้อยตอบว่า “พ่อจะมาตอนกลางคืนเวลาแม่หลับ พ่อทั้งนี้ เวลาแม่ตื่น พ่อจะขึ้น เวลาแม่นอน พ่อก็จะนอนด้วย” เมื่อได้ฟังดังนั้น สามีก็เกิดความหวาดระแวง คิดว่าภรรยาต้องมีคู่อื่นเองไปมีงานที่นั่น

เมื่อภรรยากลับมา สามีพยายามเก็บความรู้สึกโกรธไว้ในใจ แต่ไม่ยอมพูดหรือถามอะไรกับภรรยา ไม่ถูกต้องตัวภรรยา เวลาอนอนก็นอนหลับไม่ยอมพูดจา ฝ่ายภรรยา รู้สึกว่าสามีเปลี่ยนไปไม่เหมือนเดิม รู้สึกว่าสามีรังเกียจตนเอง เกิดความน้อยใจ แต่ก็ไม่ยอมพูดหรือถามสามีว่าเป็นเพราะอะไร ต่างคนต่างเก็บความรู้สึกไว้ เวลาผ่านไป 3 สัปดาห์ สามีก็หันมาไม่พบภรรยา และเขาก็นึกได้ว่าภรรยาของตนเองโดนตัวว่าตัวตายไปแล้ว

หลังจากที่ภรรยาผ่านไป ในช่วงต่ำ หนึ่งปีผ่านไป ลูก เติบโตขึ้นด้วยความดีใจว่า “พ่อมาแล้ว” เมื่อวันไม่มองตามสาวสาวลูก สามีก็เห็นว่าลูกของตนเองกำลังพูดกับเงาของตนเองที่สะท้อนผ่านกระจกเงาในทั้งห้องนั้น สามีจึงเข้าใจว่า ภรรยานั้นรักตนเองมาก รักลูกมาก จนต้องหลอกลูกว่า ภาพของตนเองนั้นเป็นพ่อ จึงเข้าใจคำว่า “พ่อจะมาตอนกลางคืนเวลาแม่หลับ พ่อทั้งนี้ เวลาแม่ตื่น พ่อจะขึ้น เวลาแม่นอน พ่อก็จะนอนด้วย” แต่ทว่าความรู้สึกตัวก็สลายไปเสียแล้ว สามีเกิดความเสียใจจึงตัดสินใจไม่ทำเช่นนั้น และฆ่าตัวตายตาม มล่องไปลูกน้อยต้องเผชิญชีวิตอยู่ตามลำพัง

นี่คือที่มาของการไม่ยอมพูดกัน ดังนั้นเรื่องการพูดและการสื่อสารจึงเป็นสิ่งที่สำคัญนักเรีน YC จึงต้องเรียนรู้เรื่องการสื่อสาร และฝึกทักษะเรื่องการสื่อสารในชั้นตอนสมมติของตนเองให้ได้

แนวทางสรุป 1 เรื่อง กรณียของฟ้า

กรณียของฟ้าต้องการชี้ให้เห็นว่า ไม่ควรด่วนสรุปหรือตัดสินใจว่าใครผิดหรือถูก โดยไม่ได้ฟังเรื่องราวทั้งหมด คนส่วนใหญ่มักจะตัดสินใจสิ่งต่างๆ ไปตามความคิดและความเชื่อของตนเอง โดยส่วนใหญ่คนมักจะคิดไปในทางที่ไม่ดี เพราะธรรมชาติของจิตมักไหลไปสู่ที่ต่ำ เหมือนสายน้ำที่ไหลลงสู่ที่ต่ำ ดังนั้นผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับคนจึงต้องระมัดระวัง และให้ความสำคัญเกี่ยวกับการไม่ด่วนตัดสินบุคคล เพราะการด่วนตัดสินจะปิดกั้นการเข้าถึงความจริง ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ไม่ดีได้ เพราะความคิดนำไปสู่การพูดและการกระทำ อาจทำให้ผู้ช่วยเหลือปฏิบัติสิ่งที่ไม่เหมาะสมต่อผู้อื่นได้ เช่น หากตัดสินว่า ฟ้า “ไม่ดี” คำพูดของเราที่สื่อต่อฟ้า อาจเป็นไปทางที่ไม่ดี และถ้าเป็นเช่นนั้น การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารจะมีปัญหาตามไปด้วย

แนวทางสรุป เรื่อง การฟัง

การฟังที่ดี คือ การฟังอย่างใส่ใจ มีสมาธิ ฟังด้วยหู ด้วยตา (สังเกต) ด้วยใจ (รู้ถึงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่เชื่อมโยงกัน)

การฟังที่ดี จะทำให้เข้าใจผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้งและได้สิ่งที่ตรงกับผู้พูดต้องการสื่อสาร อันจะเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการตีความหรือแปลความหมายไปในทางที่ผิดได้ ซึ่งจะนำไปสู่ความไม่เข้าใจกันจนเกิดเป็นความขัดแย้งได้ในที่สุด เช่น กรณียของฟ้า

การสื่อสารที่ดี คือ ความสามารถในการใช้คำพูด ท่าทาง การสื่อสาร ความรู้สึกนึกคิดของตน และรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งก่อให้เกิดความสัมพันธที่ดีต่อกัน การไม่สื่อสารกัน หรือสื่อสารทางเดียวจะก่อให้เกิดผลเสียตามมา เช่น กรณียเรื่องเล่า “ความเจ็บปวดทำลายคุณ”

การฟังอย่างตั้งใจเป็นทักษะที่สำคัญอย่างหนึ่งของการสื่อสาร การฟังที่ดีจะทำให้เข้าใจผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง และได้สิ่งที่ตรงกับผู้พูดต้องการสื่อสาร อันจะเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการตีความแปลความหมายไปในทางที่ผิดได้ ซึ่งจะนำไปสู่ความไม่เข้าใจกันจนเกิดเป็นความขัดแย้งได้ในที่สุด นอกจากนั้นการฟังอย่างตั้งใจยังจะเป็นการทำให้เกิดความสัมพันธที่ดีต่อกัน

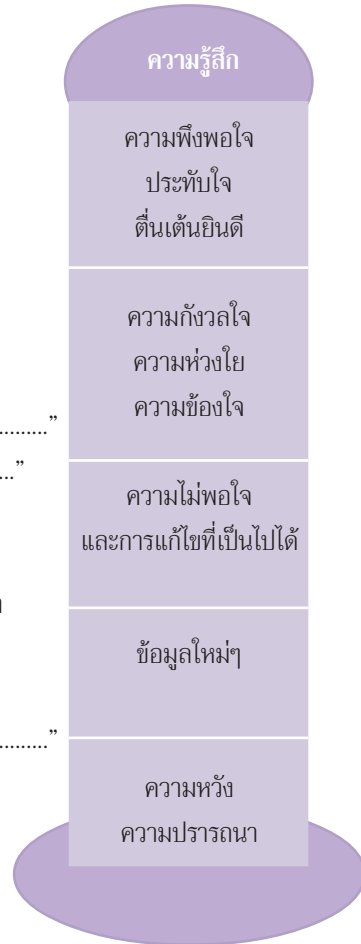
ใบความรู้ที่ 3.1.3

เรื่อง แนวทางการสื่อสารด้วยอุณหภูมิใจ



ตัวอย่างคำพูด

1. ความพึงพอใจ ประทับใจ ตื่นเต้นยินดี
(Appreciation)
“เรารู้สึกยินดีที่ได้.....”
“เรารู้สึกตื่นเต้นที่ได้.....”
“เรารู้สึกขอบคุณที่คุณ.....”
2. ความกังวลใจ ความห่วงใย ความข้องใจ
(Worries, Concerns)
“เราไม่สบายใจเกี่ยวกับ.....”
“เรารู้สึกไม่สบายใจเรื่อง...อยากทราบว่า.....”
“เราสงสัยเรื่อง.....อยากทราบว่า.....”
3. ความไม่พอใจและการแก้ไขที่เป็นไปได้
(Complaints and Recommendation)
“เรารู้สึกไม่ชอบเหตุการณ์ที่ผ่านมาเมื่อเข้า
เราอยากให้.....”
“ผมไม่เห็นด้วยที่.....อยากให้.....”
“เรารู้สึกไม่สบายใจที่.....เราอยากให้.....”
4. ข้อมูลใหม่ๆ (New Information)
“ขอแจ้งข่าวเรื่อง.....”
“เมื่อก่อนเราเข้าใจว่า.....
แต่ตอนนี้ทราบมาว่า.....”
5. ความหวัง ความปรารถนา (Hopes and Wishes)
“เราหวังว่า.....”
“เราอยากให้.....”



สรุปแนวคิด “การสื่อสารด้วยอุณหภูมิใจ”

คำพูดของเราจะเปิดเผยความคิดของเรา คำพูดเป็นประหนึ่งกระจกที่สะท้อนความเป็นตัวคนที่มีความคิดของเรา นักเรียน YC จำเป็นต้องสื่อสารด้วยคำพูดกับเพื่อนและคนอื่นๆ อยู่เป็นประจำ ดังนั้น YC ต้องมีการสื่อสารที่ตรงกับใจ ละเว้นในการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นตามความชอบใจของตนเอง การพูดที่ลดความขัดแย้งและทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ คือ การสื่อสารโดยเริ่มต้นจากตนเองที่เรียกว่า I Message มีแนวทางในการสื่อสาร 5 ลักษณะ คือ

1. การสื่อสารถึงความรู้สึก ความพึงพอใจ ประทับใจ ตื่นเต้นยินดี (Appreciation) ด้วยประโยคเหล่านี้ “เรารู้สึกยินดีที่ได้.....” “เรารู้สึกตื่นเต้นที่ได้.....” “เรารู้สึกขอบคุณที่คุณ.....”

2. การสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับ ความกังวลใจ ความห่วงใย ความขงใจ (Worries, Concerns) ด้วยประโยคเหล่านี้ “เราไม่สบายใจเกี่ยวกับ.....” “เรารู้สึกไม่สบายใจเรื่อง...อยากทราบว่า.....” “เราสงสัยเรื่อง.....อยากทราบว่า.....”

3. การสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับ ความไม่พอใจและการแก้ไขที่เป็นไปได้ (Complaints and Recommendation) ด้วยประโยคเหล่านี้ “เรารู้สึกไม่ชอบเหตุการณ์ที่ผ่านมาเมื่อเช้าเราอยากให้.....” “ผมไม่เห็นด้วยที่.....อยากให้.....” “เรารู้สึกไม่สบายใจที่.....เราอยากให้.....”

4. การสื่อสารเกี่ยวกับ ข้อมูลใหม่ๆ (New Information) ด้วยประโยค “ขอแจ้งข่าวเรื่อง.....” “เมื่อก่อนเราเข้าใจว่า.....แต่ตอนนี้ทราบว่า.....”

5. การสื่อสารเกี่ยวกับ ความหวัง ความปรารถนา (Hopes and Wishes) ด้วยประโยคเหล่านี้ “เราหวังว่า.....” “เราอยากให้.....”

ประโยชน์ของการสื่อสารในลักษณะนี้ คือ

1. ลดความรู้สึกอึดอัด กังวลใจ
2. เสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องต่อตนเองและผู้อื่น
3. แต่ละคนรู้สึกมีคุณค่า ไม่ถูกตำหนิ หรือวิพากษ์วิจารณ์
4. เกิดการแก้ไขปัญหาร่วมกันด้วยความเข้าใจ
5. สมาชิกเรียนรู้ในการเอาชนะกฎเกณฑ์ เกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น และแบ่งปันความรู้สึก ข้อมูลต่างๆ ของตนเองแก่ผู้อื่น

โมดูลที่ 3 หน่วยที่ 2 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

โลกยุคปัจจุบันเต็มไปด้วยปัญหาที่เข้ามากระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่เสมอ ดังนั้น การดำเนินชีวิตให้ราบรื่นในโลกยุคนี้ จำเป็นต้องมีทักษะในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้ที่สามารถจัดการกับปัญหาได้ต้องเป็นผู้ที่มีความมั่นคงในอารมณ์ และมีทักษะที่ดี นักเรียน YC เกี่ยวข้องกับปัญหา จึงมีความจำเป็นต้องเรียนรู้ทักษะต่างๆ ที่จำเป็นในการแก้ไขปัญหา เพื่อพัฒนาตนเอง และช่วยเหลือเพื่อนในสถานศึกษา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียน YC รู้เท่าทันอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเองได้
2. นักเรียน YC มีทักษะเลือกตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม
3. นักเรียน YC มีทักษะในการปฏิเสธสิ่งที่ไม่เหมาะสม โดยไม่ขัดแย้งกับบุคคลอื่น

แผนการจัดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3.2.1 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสุ่มถามสมาชิกว่า “ใครเคยถูกดูหรือต่อว่าโดยที่เราไม่ได้ทำความผิดหรือไม่”
2. สุ่มถามความรู้สึก/อารมณ์ “เป็นอย่างไร”
3. ผู้นำกลุ่มสรุป “อารมณ์ที่เราไม่พอใจหรือชอบใจ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตลอด จึงจำเป็นที่เราต้องมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น”
4. ผู้นำกลุ่มสุ่มเลือกสมาชิกมาเล่นบทบาทสมมติ เรื่อง “อารมณ์โกรธของแดน”
5. แบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 4 คน มอบหมายงานให้วิเคราะห์กรณีศึกษา เรื่อง “อารมณ์โกรธของแดน” ตามใบกิจกรรมที่ 3.2.1
6. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานผลการวิเคราะห์กรณีศึกษา
7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมการจัดการกับอารมณ์และความเครียดตามแนวทางสรุปกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์

1. กรณีศึกษา เรื่อง “อารมณ์โกรธของแดน”
2. ใบงานที่ 3.2.1 เรื่อง ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

ใบสรุปกิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์

การวัดและประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3.2.2 ทักษะการตัดสินใจ

1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม โดยการสนทนาถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ต้องตัดสินใจ เช่น ถามจากสมาชิก 5-6 คน
2. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เกี่ยวกับ “ขั้นตอนการตัดสินใจ”
3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 3.2.2 เรื่อง การตัดสินใจของแดง ให้สมาชิกทุกคน
4. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละประมาณ 7-8 คน วิเคราะห์ใบงานที่ 3.2.2 เรื่อง การตัดสินใจของแดง
5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 3.2.2 เรื่อง ขั้นตอนการตัดสินใจ
2. ใบงานที่ 3.2.2 เรื่อง การตัดสินใจของแดง

การวัดและประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3.2.3 ทักษะการปฏิเสธ

1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กลุ่มโดยการตั้งคำถามว่า “ใครเคยอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องปฏิเสธหรือถูกปฏิเสธหรือไม่” ให้เล่าว่าปฏิเสธเรื่องอะไร
2. ขออาสาสมัครออกมาแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) 1 ตัวอย่าง (ให้สมาชิกคิดเอง)
3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 3.2.3 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

สื่อ/อุปกรณ์

ใบความรู้ที่ 3.2.3 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

การวัดและประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3.2.4 บูรณาการทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด การตัดสินใจ และการปฏิเสธ

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มละ 7-8 คน ฝึกปฏิบัติ 3 ทักษะ ตามกรณีศึกษาที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2. หลังจากนั้นแต่ละกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่มย่อย เพื่อฝึกกลุ่มละ 1 ทักษะ
3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปตามแนวทางการสรุป เรื่อง “ทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนที่ปรึกษา YC”

สื่อ/อุปกรณ์

1. กรณีศึกษาที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7



กรณีศึกษา เรื่อง “อารมณ์โกรธของแดน”

แดนมาถึงโรงเรียนสายมาก เขาวิ่งกระหืดกระหอบเข้าห้องเรียนพบว่า ครูประจำชั้นกำลังอบรมเพื่อนๆ อยู่ ทุกคนนั่งเงิบมองมาที่เขาเป็นตาเดียวแดนถูกครูที่กำลังโมโหทำโทษให้แดนยืนหน้าชั้น แล้วดุตัวอย่างรุนแรงแดนรู้สึกอับอาย และโกรธครูมากที่ไม่เปิดโอกาสให้เขาชี้แจง แदनพยายามควบคุมอารมณ์ เพราะรู้ว่าผิด ถ้าแสดงออกครูจะยิ่งโกรธ และอาจเป็นเรื่องใหญ่โตได้ ในที่สุดแดนก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้โดยการนับ 1-10 ในใจหลังจากครูดุแล้ว ครูอนุญาตให้แดนไปนั่งเรียนได้ แदनยกมือไหว้ครูแล้วไปนั่งที่ หลังเลิกเรียนแดนเข้าไปพบครู และบอกเหตุผลที่เข้ามาเรียนช้าว่าเป็นเพราะแม่ไม่สบายต้องพาแม่ไปส่งโรงพยาบาล เมื่อครูรู้ความจริงก็ยกโทษให้และครูได้ขอโทษแดนที่ไม่ได้ฟังเหตุผลของแดนก่อน แदनรู้สึกภูมิใจมากที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้สำเร็จ และสามารถอธิบายให้ครูเข้าใจได้



ใบงานที่ 3.2.1

เรื่อง ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด



ให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์โกรธของแดน จากกรณีศึกษา
ใน 4 ประเด็นต่อไปนี้ (ใช้เวลา 5 นาที)

1. ถ้าแดนแสดงอารมณ์

ข้อดี	ข้อเสีย
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

2. ถ้าแดนไม่แสดงอารมณ์

ข้อดี	ข้อเสีย
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

3. แदनควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีใด

.....

.....

.....

.....

4. สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้ายของแดน

.....

.....

.....

.....

ใบสรุปกิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่างๆ ทั้งภายในและภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น มือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กำมือ เป็นต้น

2. คาดการณ์ ผลดี ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา

3. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น

3.1 หายใจเข้า-ออกยาวๆ

3.2 นับเลข 1-10 ซ้ำๆ (หรือนับต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าการแสดงอารมณ์สงบลง)

3.3 ขอเวลานอก โดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นๆ ชั่วคราว

3.4 กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้า-ออก

4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้

ใบความรู้ที่ 3.2.2

เรื่อง ขั้นตอนการตัดสินใจ



การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่กระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจ มี 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ เช่น ไป/ไม่ไป เอา/ไม่เอา ทำ/ไม่ทำ เป็นต้น
2. วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของทางเลือกทั้ง 2 ทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางเลือกหนึ่ง
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้นๆ



ใบงานที่ 3.2.2

เรื่อง การตัดสินใจของแดง



เพื่อนในกลุ่ม 4 คน ชวนแดงไปลองสูบบุหรี่หลังโรงเรียนในตอนเย็นหลังเลิกเรียนแดงเกิดความกลัวตัดสินใจไม่ได้ว่า จะไปหรือไม่ ถ้าไปก็มีโอกาสติดบุหรี่ เพราะแดงรู้ว่าบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และอาจนำไปสู่การติดสารเสพติดอื่นๆ ถ้าไม่ไปก็เกรงว่าเพื่อนจะโกรธถ้าเพื่อนๆ เป็นแดงจะมีขั้นตอนในการตัดสินใจอย่างไร

คำชี้แจง ให้สมาชิกรวมกลุ่ม 4 คน ช่วยกันวิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจของแดง
จากกรณีศึกษา เรื่อง “การตัดสินใจของแดง” ใน 4 ประเด็น
ถ้าแดงเลือกไป

ข้อดี	ข้อเสีย
.....	
.....	
.....	
.....	
แนวทางแก้ไขข้อเสีย	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

ถ้าแดงเลือกที่จะไม่ไป

ข้อดี	ข้อเสีย
.....	
.....	
.....	
.....	
แนวทางแก้ไขข้อเสีย	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

แดงจะเลือก

☐ ไบ

☐ ไม่ไบ

เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

ใบสรุปแนวคิดจากกิจกรรม “ทักษะการตัดสินใจ”

ในชีวิตประจำวันคนเรามักมีเรื่องที่ต้องตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาอยู่เสมอ การตัดสินใจในแต่ละครั้ง จำเป็นต้องคำนึงถึงผลดี ผลเสียให้รอบคอบก่อน แม้ว่าการตัดสินใจจะเป็นสิทธิส่วนบุคคล ในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การเรียนรู้ทักษะเรื่องการตัดสินใจในครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการตัดสินใจ ที่มีการวิเคราะห์ผลดีและผลเสียของทางเลือก ตัดสินใจเลือก และการหาทางแก้ไข ข้อเสียที่เกิดขึ้น



ใบความรู้ที่ 3.2.3 เรื่อง กักขะการปฏิเสธ



การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล เมื่อบุคคลเกิดความตระหนักว่าถูกชักชวนให้กระทำสิ่งที่คาดว่าจะเกิดผลเสียหรือผลกระทบในด้านลบติดตามมา ดังนั้นจึงต้องมีการฝึกทักษะเรื่องการปฏิเสธ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้มากขึ้น
3. การขอความเห็นชอบ และแสดงความขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ เป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน
4. เมื่อถูกเข้าชี้ต่อหรือถูกสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธ และหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง หาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์ไป
การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
การพัดผ่อน โดยการขอยืดเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

สรุปแนวคิด เรื่อง กักขะการปฏิเสธ

ในโลกปัจจุบันมีสิ่งยั่วยุ ล่อแหลม ต่อการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหลายประการ โดยเฉพาะวัยรุ่น มักเป็นวัยที่ถูกชักชวนได้ง่าย และมักให้ความสำคัญกับเพื่อนโดยบางครั้งไม่ได้คิดให้รอบคอบเสียก่อน ที่จะทำตามคำชักชวนของเพื่อน เพราะเกรงใจ หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือไม่รู้ว่าจะปฏิเสธอย่างไร เพื่อที่จะไม่ให้เพื่อนโกรธ ดังนั้นการฝึกทักษะการปฏิเสธจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น

สื่อของกิจกรรมที่ 3.2.4

กรณีศึกษาที่ 1

แม่กลับบ้านซื้อของเล่นมาฝากน้องแต่ไม่ได้ซื้อมาฝากตอน ตอนรู้สึกโกรธแม่ และอิจฉาน้องมาก เขายืนดูน้องเล่นแล้วอยากเข้าไปแย่งของเล่นจากมือน้องมาทုပ်ทำลาย
ถ้านักเรียนเป็นตอนในขณะนั้นจะอย่างไร?

กรณีศึกษาที่ 2

อ้อมเป็นนักเรียนชั้น ม.3 ฐานะทางบ้านยากจน เธอแต่งตัวมาโรงเรียน ด้วยเสื้อผ้าเก่าๆ เพื่อนกลุ่มหนึ่งมีฐานะดีชอบล้อเลียนและพูดดูถูกเธอเสมอ วันหนึ่ง อ้อมเดินผ่านเพื่อนกลุ่มนี้ ได้ยินเสียงพูดลอยมาดังๆ ว่า “เหม็นสาบคนจน” อ้อมรู้สึก อับอายและโกรธอย่างมาก และอยากโต้ตอบให้หายเจ็บใจ
ถ้านักเรียนเป็นอ้อมจะอย่างไร?

กรณีศึกษาที่ 3

ฟลุกับทัชเป็นคู่รักกัน ฟลุจัดงานวันเกิดที่บ้านเย็นนี้ ฟลุเชิญเพื่อน ในห้องทุกคน ยกเว้นทัชกับเพื่อนสนิทของทัช 3-4 คน ฟลุประกาศ ห้ามแก๊งของทัช โพลไปในงานเด็ดขาด ทัชรู้สึกเสียหน้าและเสียใจมาก วางแผนกับเพื่อนว่าคืนนี้จะเข้าไป ก่อความในงาน
ถ้านักเรียนเป็นทัชจะอย่างไร?

กรณีศึกษาที่ 4

เบิร์ตเป็นลูกกำพร้าพ่อตั้งแต่เด็ก เบิร์ตอยู่กับแม่และน้องสาว 2 คน เพื่อนๆชอบล้อเลียนเบิร์ตว่า เบิร์ตเป็นตุ๊ด วันหนึ่งเบิร์ตเดินไปกับเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่ง ผ่านเพื่อนผู้ชายกลุ่มใหญ่ เบิร์ตได้ยินเสียงพูดดังๆ พร้อมเสียงหัวเราะว่า “เบิร์ตมีแฟนไวย” เบิร์ตจำได้ว่าเป็นเสียงป้อม เบิร์ตโกรธ
ถ้านักเรียนเป็นเบิร์ตจะอย่างไร?

กรณีศึกษาที่ 5

สมใจเป็นนักเรียนชั้น ม.3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง สมใจอยู่กับแม่และน้องชายอีก 2 คนฐานะของครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง

สมใจอยากได้นาฬิกาเรือนหนึ่ง เพราะเห็นเพื่อนที่โรงเรียนใส่มา ราคานาฬิกาเรือนนั้น 1,000 บาท ไม่รู้ว่าหาเงินจากไหนซื้อ จะขอเงินแม่ก็ไม่กล้า เขาจึงหยิบเงินในกระเป๋าแม่ 1,000 บาท เพื่อไปซื้อนาฬิกา คินนันสมใจรู้สึกผิดและละอายใจมากที่ทำเช่นนั้น

สมใจจะหาทางออกอย่างไร?

กรณีศึกษาที่ 6

อุไรเป็นเด็กหญิงอายุ 16 ปี เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อุไรไปโรงเรียนทุกวัน อุไรมีเพื่อนหลายคน อุไรชอบที่ตนมีเพื่อนเยอะ วันหนึ่งมีดนตรีวงที่อุไรชอบมาแสดงในช่วงเวลาเรียน เพื่อนๆ ขวนไปดูดนตรี อุไรตัดสินใจไม่ได้ อยากไปดูดนตรีกับเพื่อน แต่อีกใจหนึ่งก็ไม่อยากหนีเรียน

อุไรจะทำอย่างไร?

กรณีศึกษาที่ 7

สมชายมีพี่น้องทั้งหมด 3 คน สมชายเป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว พ่อแม่หย่าร้างกัน สมชายอยู่กับแม่ แม่ต้องทำงานหนักมาก เพราะต้องหาเงินเลี้ยงลูกจนไม่มีเวลาดูแลลูกอย่างใกล้ชิด ประกอบกับสมชายเป็นลูกชายคนเดียว เข้ากับพี่น้องไม่ค่อยได้ สมชายรู้สึกเหงาจึงหันไปคบเพื่อน

เพื่อนชวนหนีโรงเรียนไปเที่ยว สมชายจะทำอย่างไร?

สรุป

ทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

ทักษะชีวิต (Life skill) เป็นคุณสมบัติพื้นฐานของยุวชนแนะแนว เป็นเหมือนอาวุธที่มองไม่เห็นที่ยุวชนควรพัฒนาขึ้นเพื่อทำให้ตนเองมีความสามารถในการใช้ชีวิตท่ามกลางสังคมที่ว้าวุ่น ครอบงำไปด้วยความโลเลของอารมณ์ ความมุ่งมั่นยินดีที่จะก้าวไปในพายุแห่งความทะยานอยาก การแข่งขัน เบียดเบียน และความดื้อรั้นของจิตใจ

ฐานของทักษะชีวิตอยู่ที่ความเข้าใจในตนเอง เห็นใจและปรารถนาดีต่อผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ สื่อสารกับผู้อื่นในฐานของเพื่อนที่มุ่งหวังต่อกัน ท้ายสุดเมื่อพบกับปัญหาที่สามารถหาทางออกที่เหมาะสมได้

ทักษะชีวิตไม่ใช่สิ่งที่บ่มเพาะได้จากการเรียนรู้ จากการฟัง และการอ่าน แต่ต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นจนเป็นลักษณะนิสัยในทุกสถานที่ที่มีโอกาส อุดมการณ์ของผู้ที่มีทักษะชีวิต คือ การเป็นคนที่ไม่แบ่งแยกคนด้วยความรู้ ความสามารถ อาชีพ ผิวพรรณ ด้านครอบครัว แต่รับรู้บุคคลด้วยฐานของความเป็นเพื่อนมนุษย์ เป็นกัลยาณมิตร ใช้ทักษะที่มีให้เกิดประโยชน์กับเพื่อน โดยไม่ยะโส ทะนงว่าตน ดีกว่าหรือด้อยกว่า แต่เป็นไปด้วยความนอบน้อม อ่อนน้อม และเจียมใจ ไม่ตกอยู่ในวังวนของความวิตกกังวล ขุ่นมัว เมื่อพบกับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามคาดหวัง เรียนรู้ทุกครั้งที่มีโอกาส เป็นที่ให้เพื่อนพักพิง แต่มีให้อบอ้อมอยู่ตลอด จนเพื่อนหมดคุณค่าในตนเอง ทักษะชีวิตใช้คำตอบของทุกคำถาม ทักษะชีวิตเป็นเพียงหยดน้ำหนึ่งในมหาสมุทรที่ต้องไปรวมอยู่ในวงน้ำใหญ่ แต่ในที่เพื่อนขาดน้ำ น้ำเพียงแคหยดหนึ่ง ก็มีค่า ดังนั้นยุวชนแนะแนวควรพัฒนาตนเองจนเป็นหนึ่งเดียวกับทักษะชีวิต หรือให้ทักษะชีวิตเป็นหนึ่งเดียวกับตนโดยไม่เสแสร้ง

อย่าลืมนะ เข้าใจสูงสุด คือ เข้าใจในภาวะของความเป็นคนโดยไม่แบ่งแยกและตัดสิน

อย่าลืมนะ ความคิดเป็นฐานของการกระทำ และการพูด การสื่อสารมาจากความคิด และความรู้สึก มีประสิทธิภาพ ก่อเกิดทักษะแห่งการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

อย่าลืมนะ ต้องไม่ตกอยู่ในวังวนของอารมณ์จนเกินไป

อย่าลืมนะ โลกนี้ มิได้มีคำตอบเพียงผิดหรือถูก เมื่อตัดสินใจใจใคร่ควรญให้เหมาะสม

อย่าลืมนะ โลกมีความยาวนาน ต้องเอาชนะใจตนเองให้ได้

อย่าลืมนะ ทักษะชีวิต มิใช่เรื่องของผู้อื่น แต่เป็นเรื่องของเรา

โมดูลที่ 4

การให้คำปรึกษาเพื่อน

จำนวนหน่วย	3 หน่วย
เวลาที่ใช้	หน่วยที่ 1 หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน ใช้เวลา 1 ชั่วโมง หน่วยที่ 2 ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง หน่วยที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน และการบันทึกผลการให้คำปรึกษา ใช้เวลา 3 ชั่วโมง

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

หน่วยที่ 1 หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน

1. บรรยาย อภิปราย ชักถาม
2. กิจกรรมย้อนรอยอดีต
3. กิจกรรมวัดแววผู้ให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ 2 ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

1. บรรยายประกอบ PowerPoint เรื่อง ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน
2. ฝึกเขียนคำพูดโต้ตอบตามทักษะการให้คำปรึกษาตามกรณีตัวอย่าง โดยใช้แบบฝึกทักษะการให้คำปรึกษา
3. ฝึกโต้ตอบด้วยทักษะการให้คำปรึกษาในสถานการณ์ที่กำหนดให้
4. แสดงบทบาทสมมติ โดยใช้ทักษะต่างๆ

หน่วยที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษา

1. กิจกรรม “Hand Dancing”
2. บรรยายประกอบ PowerPoint เรื่อง ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน
3. ศึกษาตัวอย่างบทสนทนาขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน

4. แสดงบทบาทสมมติ (1)
5. แสดงบทบาทสมมติ (2)
6. ศึกษาตัวอย่างแบบบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อน

ผลการพัฒนา

หน่วยที่ 1 หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน

ตระหนักในความสำคัญของการให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ 2 ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

1. สามารถเขียนทักษะการให้คำปรึกษาในใบงาน
2. สามารถใช้ทักษะการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม

หน่วยที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษา

1. สามารถวิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถให้คำปรึกษาเพื่อนตามขั้นตอนและใช้ทักษะได้อย่างเหมาะสม
3. มีความรู้และสามารถใช้แบบบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อนและรายงานผลการให้คำปรึกษาเพื่อนได้

โมดูลที่ 4 หน่วยที่ 1 หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน

- ความหมาย
- ความสำคัญ
- วัตถุประสงค์
- ประเภทของการให้คำปรึกษาเพื่อน
- ข้อควรคำนึงในการให้คำปรึกษาเพื่อน
- คุณลักษณะของนักเรียน YC

จุดประสงค์การเรียนรู้

สร้างความตระหนักในความสำคัญของการให้คำปรึกษาเพื่อน

แผนการจัดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 4.1.1 หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน

1. ผู้นำกลุ่มบรรยายนำแล้วแจกใบความรู้ที่ 4.1.1 เรื่อง หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน ให้ทุกคนศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา แล้วนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
2. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามนำเพื่อให้ได้คำตอบจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
3. สมาชิกร่วมอภิปราย ชักถาม ในประเด็นที่ยังมีข้อสงสัยเพื่อให้ได้ข้อสรุปความรู้ที่ตรงกัน
4. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบ PowerPoint เพิ่มเติม
5. สมาชิกทุกคนร่วมกันสรุป

สื่อ/อุปกรณ์

1. PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน
2. ใบความรู้ที่ 4.1.1 เรื่อง หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษาเพื่อน

การวัดและประเมินผล

สังเกตการซักถาม การร่วมอภิปราย และการนำเสนอองค์ความรู้

กิจกรรมที่ 4.1.2 ย้อนรอยอดีต

1. แบ่งนักเรียน YC เป็นกลุ่มๆ ละ 4-5 คน
2. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 4.1.1 เรื่อง กิจกรรมย้อนรอยอดีต
3. ให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์ในอดีตให้กลุ่มฟังในแต่ละสถานการณ์ที่กำหนดให้ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ให้นักเรียน YC คิดทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่เคยช่วยเพื่อนที่ทุกข์ใจ/ไม่สบายใจ และเล่าประสบการณ์ที่ผ่านมาให้สมาชิกฟังพร้อมทั้งความรู้สึกที่ช่วยเพื่อนได้ แล้วช่วยกันเลือก 1 ประสบการณ์ที่น่าสนใจเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่

กลุ่มที่ 2 ให้นักเรียน YC คิดทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่เคยเกิดปัญหาทุกข์ใจ/ไม่สบายใจอย่างมากแล้วได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน/รุ่นพี่หรือรุ่นน้องอย่างอบอุ่น ให้นึกถึงท่าทางและคำพูดที่เพื่อนแสดงต่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษาและเพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกประทับใจมาจนถึงทุกวันนี้ แล้วเล่าให้สมาชิกฟัง และช่วยกันเลือก 1 ประสบการณ์ที่น่าสนใจเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่

กลุ่มที่ 3 ให้นักเรียน YC คิดทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่เคยเกิดปัญหาทุกข์ใจ/ไม่สบายใจอย่างมากแล้วปรึกษาเพื่อน/รุ่นพี่หรือรุ่นน้องแล้วรู้สึกผิดหวัง/เสียใจ/น้อยใจกับท่าทาง/คำพูดของเพื่อน/รุ่นพี่หรือรุ่นน้องอย่างมาก แล้วเล่าให้สมาชิกฟัง และช่วยกันเลือก 1 ประสบการณ์ที่น่าสนใจเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่

4. ผู้นำกลุ่มสุ่มตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอประสบการณ์ในแต่ละสถานการณ์
5. สมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญของการให้คำปรึกษาเพื่อนและคุณลักษณะของนักเรียน YC
6. ผู้นำกลุ่มสรุปและให้ข้อเสนอแนะ

สื่อ/อุปกรณ์

ใบงานที่ 4.1.1 เรื่อง กิจกรรมย้อนรอยอดีต

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

คำพูดและท่าทางของผู้ให้คำปรึกษาเพื่อนหรือนักเรียนYC เป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงอย่างยิ่ง เพราะจะมีผลต่อความรู้สึกที่ดี ความไว้วางใจ และความเชื่อถือของเพื่อนที่มาขอรับความช่วยเหลือ ซึ่งนับว่าเป็นคุณลักษณะของนักเรียน YC ที่ควรจะพัฒนาให้เกิดขึ้น

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปรายร่วมกัน

กิจกรรมที่ 4.1.3 วัดแว่นนักเรียน YC

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 4.1.2 เรื่อง แบบวัดแว่นนักเรียน YC ให้นักเรียน YC เป็นผู้ตอบ
2. ผู้นำกลุ่มเฉลยแบบวัดแว่นนักเรียน YC และให้นักเรียน YC คิดคะแนนของตนเอง และร่วมกันอภิปรายกับสมาชิกเกี่ยวกับคุณลักษณะของนักเรียน YC จากคะแนนที่ได้ของแต่ละคน
3. ร่วมกันอภิปรายผลการประเมินเกี่ยวกับคุณลักษณะของนักเรียน YC

วิธีการคิดคะแนนแบบวัดแว่นนักเรียน YC

ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 17	3	2	1	0
3, 6, 8, 10, 11, 12, 15	0	1	2	3

เกณฑ์การแปลผล

- คะแนนระหว่าง 31-45 หมายถึง ท่านเป็นผู้มีคุณลักษณะเหมาะสมในการเป็นนักเรียน YC อย่างยิ่ง ขอแสดงความยินดี
- คะแนนระหว่าง 16-30 หมายถึง ท่านเป็นผู้มีคุณลักษณะที่ดีหลายประการเหมาะสมในการเป็นนักเรียน YC แต่ยังมีคุณลักษณะอีกบางประการที่ควรพัฒนา พยายามอีกหน่อย
- คะแนนระหว่าง 0-15 หมายถึง ท่านควรพัฒนาคุณลักษณะส่วนตัวบางประการเพื่อให้มีคุณลักษณะของนักเรียน YC ออกแรงพยายามมากขึ้น ขอเป็นกำลังใจ

สื่อ/อุปกรณ์

ใบงานที่ 4.1.2 เรื่อง แบบวัดแววนักเรียน YC

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การตระหนักรู้คุณลักษณะของนักเรียน YC จะทำให้สมาชิกได้รู้จักตนเองและรับคุณลักษณะของตนเองให้เหมาะสมกับการเป็นนักเรียน YC มากยิ่งขึ้น

การวัดและประเมินผล

การประเมินโดยแบบวัดแววนักเรียน YC ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ใบความรู้ที่ 4.1.1

เรื่อง หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน



ความหมายของการให้คำปรึกษาเพื่อน

การให้คำปรึกษาสำหรับเพื่อนเป็นวิธีการหนึ่งในการช่วยเหลือเพื่อนด้วยตนเอง โดยการรับฟัง สนับสนุน ให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหา ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่เพื่อน เสนอแนะแหล่งช่วยเหลืออื่นๆ ที่เพื่อนต้องการความช่วยเหลือ รวมทั้งการส่งต่อเพื่อนไปขอรับความช่วยเหลือจากนักเรียน YC/อาจารย์หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

บทบาทหน้าที่ของนักเรียน YC

นักเรียน YC มีบทบาทในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันที่ประสบกับความวิตกกังวลหรือความยุ่งยากใจให้เข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และพัฒนาแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เป็นตัวแบบให้เพื่อน ช่วยให้เพื่อนเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง และยังเป็นการช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนด้วยกันอีกด้วย

นักเรียน YC ควรได้รับการฝึกอบรมทักษะการให้คำปรึกษา เพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือผู้อื่นที่อยู่ในวัยเดียวกัน สามารถแลกเปลี่ยนค่านิยม ประสบการณ์ และวิถีการดำเนินชีวิตให้กับผู้รับการปรึกษา งานที่ทำเป็นงานขั้นพื้นฐาน มีข้อจำกัดด้วยทักษะเฉพาะที่ได้รับการฝึกอบรม และอยู่ภายใต้การนิเทศของผู้ที่เป็นวิชาชีพ ปัญหาที่ให้การช่วยเหลือเป็นปัญหาทั่วไป ที่ไม่ใช่ปัญหารุนแรงที่ต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญที่เป็นวิชาชีพ นักเรียน YC เป็นเสมือนสะพานเชื่อมโยงระหว่างเพื่อนกับผู้ที่ให้การช่วยเหลือที่เป็นวิชาชีพโดยทั่วไป นักเรียน YC ควรเป็นสมาชิกในชุมชนเดียวกันกับเพื่อนผู้มาขอรับการปรึกษา

จรรยาบรรณของนักเรียน YC

จรรยาบรรณของนักเรียน YC อาจใช้แนวทางของสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติดังนี้

- 1) เคารพในศักดิ์ศรีและส่งเสริมสนับสนุนสวัสดิภาพของเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา และต้องระวังไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับการกระทบกระทั่งทางจิตใจ
- 2) สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาและข้อมูลที่ได้จากสัมพันธภาพนั้น จะต้องเก็บรักษาไว้เป็นความลับ

3) บันทึกรายการต่างๆ ในการให้คำปรึกษา รวมทั้งบันทึกจากการสัมภาษณ์ ข้อมูลจากแบบทดสอบ เครื่องบันทึกเสียง และเอกสารอื่นๆ ถือได้ว่าเป็นข้อมูลที่จะนำไปใช้ จะต้องปกปิดเอกลักษณ์ของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา และระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไม่ให้เกิดผลเสียหายแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาด้วย

4) ควรได้ชี้แจงเงื่อนไขต่างๆ ของการให้คำปรึกษาให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาทราบ

5) ในการให้คำปรึกษานักเรียน YC ต้องหลีกเลี่ยงสภาพที่จะทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะขัดแย้งในใจ

6) ยุติคำปรึกษาเมื่อนักเรียน YC ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อีกต่อไป และให้ส่งต่อไปพบผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมต่อไป

7) หากได้รับข้อมูลที่น่าจะเป็นอันตรายแก่ผู้อื่น นักเรียน YC ต้องรายงานให้แก่ผู้มีอำนาจเกี่ยวข้อง ในแนวทางที่ไม่เปิดเผยว่าได้รับข้อมูลจากเพื่อนผู้รับคำปรึกษาคนใด

วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเพื่อน

การให้คำปรึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเพื่อนผู้รับคำปรึกษาในเรื่องต่อไปนี้

1. สำรวจตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจ
2. ลดระดับความเครียดและความไม่สบายใจที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
3. พัฒนาทักษะทางด้านสังคม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการกับปัญหาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4. เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ เช่น มีความรับผิดชอบในหน้าที่ต่างๆ มากขึ้น มีพฤติกรรมการเรียนรู้ที่ดี และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีขึ้น

ประเภทของการให้คำปรึกษาเพื่อน

การให้คำปรึกษาเพื่อนสามารถแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. การให้คำปรึกษารายบุคคล คือ การให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ครึ่งละ 1 คน

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษา จำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสามัคคีและอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกในด้านกำลังใจ

ความเห็นอกเห็นใจการให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา ได้แนวทางแก้ไขปัญหา หรือพัฒนานาจากการพูดคุยและพิจารณาร่วมกันในกลุ่ม จำนวน สมาชิกในกลุ่มควรอยู่ระหว่าง 8-12 คน ซึ่งจะทำให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ เพราะสมาชิกมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กันได้ทั่วถึง และมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือ ในกลุ่มได้อย่างเต็มที่

ข้อควรคำนึงในการให้คำปรึกษาเพื่อน

ในการให้คำปรึกษาเพื่อน นักเรียน YC ควรปฏิบัติดังนี้

1. ตรงต่อเวลานัดหมายทั้งเริ่มต้นและสิ้นสุดการให้คำปรึกษา โดยทั่วไปแล้วการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรใช้เวลา 45-50 นาที สำหรับการให้คำปรึกษารายบุคคล และ 60-90 นาที สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม และควรอยู่ในช่วงระยะเวลาไม่เกิน 3 เดือนต่อรายหรือต่อกลุ่ม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการนัดหมายอื่นๆ
2. ให้ความสำคัญกับภาษาท่าทางของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาให้มาก หากพบว่าคำพูดกับท่าทางขัดแย้งกัน ให้เชื่อภาษาท่าทางและสะท้อนกลับให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารับรู้ เพื่อให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตัวเองมากขึ้น
3. หลีกเลี่ยงการถามข้อมูลทีละเล็กละน้อย หรือเจาะจงเกินไป เพราะอาจทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาอึดอัดใจ และไม่ให้ความร่วมมือในการปรึกษาได้
4. หลีกเลี่ยงการแนะนำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามความเห็นของนักเรียน YC เพราะเพื่อนผู้รับคำปรึกษาอาจเคยปฏิบัติในสิ่งที่นักเรียน YC แนะนำมาแล้วแต่ไม่ประสบความสำเร็จ หรืออาจเป็นคำแนะนำที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องการ ซึ่งจะทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาหลีกเลี่ยงที่จะมารับคำปรึกษาต่อไป
5. หลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์ร่วมและการเห็นชอบกับพฤติกรรมของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาที่จะเป็นการเสริมแรงให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาคิดและทำพฤติกรรมเหมือนเดิม ทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาไม่มีโอกาสเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น
6. ไม่ควรรีบด่วนที่จะสรุปและแก้ปัญหา โดยที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาไม่มีโอกาสได้สำรวจปัญหา และสาเหตุมากพอ
7. หลังจากการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งแล้ว นักเรียน YC ควรบันทึกผลการให้คำปรึกษาไว้เพื่อเป็นข้อมูลในการให้คำปรึกษาต่อไป

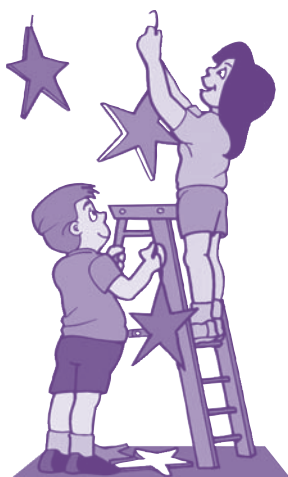
8. ต้องรักษาความลับและประโยชน์ของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา โดยต้องระมัดระวังที่จะไม่นำเรื่องราวของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาไปพูดในที่ต่างๆ แม้จะไม่เอ่ยชื่อก็ตาม เพราะคนฟังอาจจะติดปะต่อเรื่องราวเอง หรือสอบถามกันจนรู้ว่า เป็นเรื่องราวของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาคนใด ซึ่งจะส่งผลเสียหายต่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษาดังกล่าว และกระทบถึงความน่าเชื่อถือ ไว้วางใจของระบบการให้คำปรึกษาได้

คุณลักษณะของนักเรียน YC

นักเรียน YC ผู้ที่จะทำหน้าที่ให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพควรมีลักษณะส่วนตัวดังต่อไปนี้

1. รู้จักและยอมรับตนเอง
2. อุดหนุน ใจเย็น
3. จริ่งใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
4. มีหน้าที่ที่เป็นมิตรและมองโลกในแง่ดี
5. ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่นและช่างสังเกต
6. ใช้คำพูดได้เหมาะสม
7. เป็นผู้รับฟังที่ดี

นอกจากนี้ยังควรมีคุณลักษณะที่สำคัญ คือ มีบุคลิกภาพที่ดีและการรักษาความลับ



ใบงานที่ 4.1.1

เรื่อง กิจกรรมย้อนรอยอดีต



คำชี้แจง

1. แบ่งนักเรียน YC เป็นกลุ่มๆ ละ 4-5 คน
2. ให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์ในอดีตให้กลุ่มฟังในแต่ละสถานการณ์ที่กำหนดให้ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ให้นักเรียน YC คิดทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่เคยช่วยเพื่อนที่ทุกข์ใจ/ไม่สบายใจ และเล่าประสบการณ์ที่ผ่านมาให้สมาชิกฟังพร้อมทั้งความรู้สึกที่ช่วยเพื่อนได้ แล้วช่วยกันเลือก 1 ประสบการณ์ที่น่าสนใจเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่

กลุ่มที่ 2 ให้นักเรียน YC คิดทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่เคยเกิดปัญหาทุกข์ใจ/ไม่สบายใจอย่างมากแล้วได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน/รุ่นพี่หรือรุ่นน้องอย่างอบอุ่น ให้นักถึงทำทางและคำพูดที่เพื่อนแสดงต่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษาและเพื่อนผู้รับคำปรึกษารู้สึกประทับใจมาจนถึงทุกวันนี้ แล้วเล่าให้สมาชิกฟัง และช่วยกันเลือก 1 ประสบการณ์ที่น่าสนใจเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่

กลุ่มที่ 3 ให้นักเรียน YC คิดทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่เคยเกิดปัญหาทุกข์ใจ/ไม่สบายใจอย่างมากแล้วปรึกษาเพื่อน/รุ่นพี่หรือรุ่นน้องแล้วรู้สึกผิดหวัง/เสียใจ/น้อยใจกับทำทาง/คำพูดของเพื่อน/รุ่นพี่หรือรุ่นน้องอย่างมาก แล้วเล่าให้สมาชิกฟัง และช่วยกันเลือก 1 ประสบการณ์ที่น่าสนใจเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 4.1.2

เรื่อง แบบวัดแววนักเรียน YC



ให้พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่าสอดคล้องกับความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านที่มีต่อตัวท่านเองและผู้อื่นเพียงใด แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐

ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. คนทุกคนมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และอยากเป็นคนดี				
2. ใครๆ ก็มีโอกาสดีพลาด้วยกันทั้งนั้น				
3. คนอ่อนแอเท่านั้นที่ขอความช่วยเหลือจากคนอื่น				
4. ท่านชอบที่จะพบปะพูดคุยกับคนอื่น แม้จะเป็นคนที่ท่านไม่คุ้นเคย				
5. ใครๆ มักชอบที่จะพูดคุยกับท่าน				
6. ท่านชอบที่จะพูดมากกว่าฟัง				
7. ใครๆ มักชมท่านว่าท่านเป็นคนที่ยึดความรู้สึกของคู่สนทนาได้ดี				
8. ท่านมักจะเก็บความรู้สึกไม่ค่อยได้				
9. ถ้าท่านต้องการจะช่วยเหลือใคร ท่านจะช่วยอย่างเต็มที่				
10. ท่านมักจะคิดหรือทำแทนคนอื่น เพราะเกรงว่าผลงานจะออกมาไม่ดีเท่าที่ควร				
11. ท่านมักจะสั่งสอนและให้แนะนำแก่คนใกล้ชิดเสมอ				
12. ท่านมักจะยอมรับความผิดพลาดของคนอื่นได้ยาก				
13. เมื่อท่านรับปากว่าจะเก็บเรื่องใดเป็นความลับ ท่านสามารถทำได้ 100%				
14. ความคิดและการกระทำของท่านไม่ค่อยเหมือนใคร				
15. รูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย และท่าทางของท่านไม่น่าจะมีส่วนต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวของนักเรียน YC				

ที่มา : มัลลวีร์ อุดุลฉนวนศิริ. 2547. คู่มือการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนกลุ่มเสี่ยง. ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.

โมดูลที่ 4 หน่วยที่ 2 ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ทักษะการให้คำปรึกษา

1. การใส่ใจ
2. การฟัง
3. การถาม
4. การเขียน
5. การสร้างความ/การทวนความ
6. การให้กำลังใจ
7. การสรุปความ
8. การให้ข้อมูลและคำแนะนำ
9. การชี้ผลที่ตามมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติการใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนได้เหมาะสมกับกรณีตัวอย่าง

แผนการจัดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 4.2.1 บรรยายประกอบ PowerPoint เรื่อง ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ที่ 4.2.1 เรื่อง ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน และซักถามเกี่ยวกับความหมายของทักษะในใบความรู้ที่ 4.2.1
2. นำเสนอ PowerPoint แต่ละทักษะพร้อมบรรยายเกี่ยวกับความหมาย ประโยชน์ แนวทางปฏิบัติของแต่ละทักษะ

กิจกรรมที่ 4.2.2 สาธิตการปฏิบัติทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

1. ให้หาอาสาสมัคร 1 คน ออกไปหน้าห้อง เพื่อแสดงเป็นนักเรียนที่ต้องการขอรับคำปรึกษา
2. ผู้นำกลุ่มสาธิตการปฏิบัติทักษะการใส่ใจ การฟัง การถาม การให้กำลังใจ การให้ข้อมูล และการให้คำแนะนำ
3. นักเรียนซักถามและอภิปรายเพื่อสรุปร่วมกัน

กิจกรรมที่ 4.2.3 แสดงบทบาทสมมติการปฏิบัติทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

1. ให้นักเรียนจับคู่กันเพื่อแสดงบทบาทสมมติเป็นนักเรียน YC และเพื่อนที่มีเป็นนักเรียนที่ต้องการขอรับคำปรึกษา
2. กำหนดสถานการณ์ให้เพื่อนำไปสู่การฝึกทักษะการใส่ใจ การฟัง การถาม การให้กำลังใจ การให้ข้อมูล และการให้คำแนะนำ
3. นักเรียนซักถามและอธิบายเพื่อสรุปร่วมกัน

กิจกรรมที่ 4.2.4 ฝึกทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

1. แจกใบงานที่ 4.2.1 เรื่อง แบบฝึกหัดทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน (1) และใบงานที่ 4.2.2 เรื่อง แบบฝึกหัดทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน (2) ให้นักเรียนทุกคนทำตามลำดับ
2. เฉลยคำตอบ/นักเรียนและครูร่วมกันแสดงความคิดเห็น

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 4.2.1 เรื่อง ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน
2. PowerPoint เรื่อง ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน
3. ใบงานที่ 4.2.1 เรื่อง แบบฝึกหัดทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน (1)
4. ใบงานที่ 4.2.2 เรื่อง แบบฝึกหัดทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน (2)
5. ซีดี

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาเพื่อนจะช่วยให้นักเรียนเป็นนักเรียน YC ที่สามารถนำทักษะไปใช้ได้เหมาะสม

การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตการให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติ
2. ประเมินผลจากการทำใบงาน
3. การตอบคำถาม



ใบความรู้ที่ 4.2.1

เรื่อง ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน



ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนเป็นวิธีดำเนินการของการให้คำปรึกษาสำหรับนักเรียน YC ในการช่วยเหลือเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา เพื่อสามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเพื่อน เพราะทักษะในการให้คำปรึกษาเพื่อนเป็นสิ่งที่ช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ

เนื่องจากการให้คำปรึกษาเป็นศาสตร์และศิลป์ที่มีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหา และลักษณะธรรมชาติของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาดังนั้นทักษะและการให้คำปรึกษาเพื่อนที่นักเรียน YC ใช้ในแต่ละครั้งอาจมีการปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ได้ มีผู้เสนอทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนไว้ดังนี้

ความหมายของทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน คือ ความสามารถหรือความชำนาญในการสื่อสาร ทั้งการใช้ภาษาท่าทางและภาษาพูด ซึ่งเป็นอุปกรณ์สำคัญของนักเรียน YC ในการช่วยเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาให้

- 1) มีสัมพันธภาพและความเข้าใจที่ดีต่อผู้อื่น
- 2) เข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหา และความต้องการของตนเอง
- 3) แสวงหาแนวทางการปรับเปลี่ยนการคิด การรู้สึก และการปฏิบัติตน เพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้น

ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนที่จะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียน YC กับเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา และเอื้อให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยทักษะต่อไปนี้

1. ทักษะการใส่ใจ

ความหมาย

การใส่ใจ เป็นพฤติกรรมของนักเรียน YC ที่แสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทางซึ่งบอกลถึงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา โดยการแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญ และการให้เกียรติเพื่อช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเกิดความอุ่นใจและไม่รู้สึกห่างเหิน

วัตถุประสงค์

1. แสดงความสนใจ เห็นความสำคัญ และให้เกียรติเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา
2. เป็นการแสดงความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือ
3. เพื่อช่วยเพิ่มพูนความอบอุ่นใจให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา

การใส่ใจแบ่งออกเป็น

1. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาพูด เป็นการพูดต่อเนื่องในเรื่องเดียวกัน กับที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้พูดให้ฟังในขณะนั้น แสดงการรับรู้และเข้าใจในทัศนะและแนวคิด ของเพื่อนผู้ขอรับ คำปรึกษา

2. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาท่าทาง เป็นการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่ใช่ คำพูด แต่มีความหมายซึ่งสื่อถึงความเข้าใจและการยอมรับความคิดและความรู้สึกของนักเรียน YC ที่มีต่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา ความหมายของภาษาท่าทางนี้มีน้ำหนักมากกว่าภาษาพูด ภาษา ท่าทาง ประกอบด้วย

การประสานสายตา จะแสดงถึงความสนใจในเรื่องที่เพื่อนผู้มาขอคำปรึกษากำลัง พูดอยู่ แต่ไม่ควรจ้องมองจนกระทั่งเขารู้สึกอึดอัด

ท่าทางและการเคลื่อนไหว ต้องมีความสอดคล้องทั้งสีหน้าและท่าทาง แต่การโบกมือ ไปมาวุ่นวาย หรือการกอดอก เป็นการสื่อถึงความไม่ใส่ใจ

น้ำเสียงการพูด ทั้งจังหวะการพูด ความดังหรือเบาของเสียง ระดับเสียง ความมีชีวิตชีวาของน้ำเสียง การเน้นคำ ต้องมีความสัมพันธ์ต่อสิ่งที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา ได้พูดออกมาแล้ว

นอกจากทั้ง 3 ข้อ ที่ได้กล่าวมาแล้ว การใส่ใจโดยใช้การแสดงด้วยภาษาท่าทาง ยังอาจแสดงออกได้อีก เช่น

- ระยะห่างระหว่างนักเรียน YC และเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา
- การวางตัว
- การแสดงสีหน้า
- การแต่งกาย

แนวทางปฏิบัติ

1. ในขณะที่นักเรียน YC กำลังฟังเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาอยู่นั้น ควรประสานสายตา กับเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ หรือพยักหน้าเล็กน้อยในขณะที่รับฟัง

2. นักเรียน YC พุดตอบรับภายหลังจากที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพุดจบ เช่น “ครับ ค่ะ” หรือพุดซ้ำประโยคที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษากล่าวไว้

3. ใช้คำพุดที่สัมพันธ์กับคำพุดของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา โดยไม่มีการขัดจังหวะ จะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้สำรวจเรื่องราวของตนเองต่อไป และเป็นสิ่งที่ยืนยันว่าผู้ให้การปรึกษากำลังฟังเขาอยู่ด้วยเช่นเดียวกัน

4. ลักษณะท่าทางของนักเรียน YC จะต้องไม่ทำที่ผ่อนคลาย ไม่เกร็งหรือเคร่งเครียด เพราะจะทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาตึงเครียดไปด้วย ควรนั่งโน้มตัวไปข้างหน้าพอสมควร เว้นระยะห่างประมาณ 3 ฟุต ลักษณะท่าทีและการนั่งก็เป็นสิ่งที่สำคัญประการหนึ่งที่จะแสดงถึงความสนใจ เอาใจใส่ต่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา

ประโยชน์

เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีความรู้สึกปลอดภัย เกิดความมั่นใจในตัวเองที่จะเริ่มพัฒนาตนเอง เพราะได้สำรวจตนเอง มีความเข้าใจ ยอมรับ เกิดความรู้สึกดีขึ้นในการมีชีวิตอยู่ และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังทำให้นักเรียน YC เกิดความเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึกของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามากยิ่งขึ้น



2. ทักษะการฟัง

ความหมาย

การฟัง เป็นกิจกรรมพื้นฐานสำคัญในการรับรู้ข้อมูลของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ที่จะทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาบรรลุผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เป็นการแสดงความเข้าใจ
2. เป็นการกระตุ้นผู้รับคำปรึกษาได้เล่าระบายเรื่องราวที่เกิดขึ้น
3. เป็นการช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นพบปัญหาของตนเอง

แนวทางปฏิบัติ

1. ตั้งใจฟังอย่างมีสมาธิ และจดจ่อระหว่างการฟังและมองหน้าเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา
2. ติดตามเรื่องราวอย่างต่อเนื่อง
3. ทำความเข้าใจตามในขณะที่ฟัง
4. ถ้าไม่เข้าใจควรซักถามให้ชัดเจน หรือถามเพื่อทบทวนความเข้าใจ
5. การซักถาม ควรถามเมื่อเพื่อนผู้มารับคำปรึกษาพุดจบประเด็นเสียก่อน หรือถามในช่วงสุดท้าย

6. ไม่แทรกแซงหรือก่อกวนความรำคาญให้เพื่อนผู้มารับคำปรึกษา เช่น รับหรือพูดโทรศัพท์พูดคุยกับผู้อื่น

7. การตีความหมาย ไม่ควรนำความคิดหรือประสบการณ์เดิมของตนเองไปตีความหมายหรือตัดสินข้อมูลของเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา

8. จับประเด็นหรือจับใจความสำคัญ และใช้ทักษะอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การสะท้อน การทวนความ การสรุปประเด็น เป็นต้น

ประโยชน์

เป็นการให้เกียรติและยอมรับ สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา พร้อมทั้งเป็นการศึกษาหาข้อมูลเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา



3. ทักษะการถาม

ความหมาย

การถาม เป็นการให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้เล่าความรู้สึกและเรื่องที่ต้องการปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้สำรวจและเข้าใจตัวเองมากขึ้น
3. เพื่อให้ได้แนวทางแก้ไขปัญหาและแผนการปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว

แนวทางปฏิบัติ

1. กำหนดวัตถุประสงค์ของการถามว่าต้องการข้อมูลแบบใดจากเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา แล้วตั้งคำถามซึ่งมีอยู่ 2 แบบ คือ การถามเปิดและการถามปิด

การถามเปิด เมื่อต้องการให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้พูดเล่าความรู้สึกหรือเรื่องราวของเขาอย่างอิสระ

การถามปิด เมื่อต้องการคำตอบสั้นและเฉพาะเจาะจง

โดยทั่วไปแล้ว นักเรียน YC ควรใช้คำถามแบบเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้ตอบตามที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาต้องการอย่างเต็มที่ และจะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาไม่รู้สึกว่าถูกซักถามมากเกินไปจากการถามแบบปิด เพราะได้ข้อมูลน้อย นักเรียน YC ต้องถามบ่อยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ

2. สรุป/ทวนซ้ำประเด็นที่ต้องการรายละเอียดก่อนแล้วจึงตั้งคำถาม
3. เมื่อถามแล้วให้ฟังคำตอบของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาอย่างใส่ใจ เพื่อรวบรวมข้อมูลของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาไว้

4. ไม่ควรถามบ่อยเกินไป เพราะอาจทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษารำคาญ และต่อต้านการให้คำปรึกษาได้

5. หลีกเลี่ยงการถามด้วยคำถาม “ทำไม” เพราะคำถามที่เริ่มด้วย “ทำไม” มักจะทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา รู้สึกว่าตนเองผิด และคิดหาคำตอบที่เหมือนเป็นการแก้ตัว และคำถาม “ทำไม” ไม่ได้ช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้เล่าระบายความรู้สึกทุกซอกทุกใจ/ไม่สบายใจ ซึ่งวัตถุประสงค์หลักของการให้คำปรึกษา คือ การให้โอกาสในการเล่าระบาย

ตัวอย่าง

การถามปิด	การถามเปิด
“วันนี้เราคุยกันเรื่องเรียนก่อนดีไหม” “หลังจากคุยกันครั้งก่อน เธอได้ทำ...แล้วหรือยัง” “เธอไม่ชอบการกระทำแบบนั้นของเขาเหรอ” “เธอไม่ต้องการให้เขาทำแบบนั้นใช่ไหม” “เธอจะตั้งใจเรียนให้มากขึ้นได้ไหม เพื่อให้เกรดดีขึ้น” “หลังจากรู้คะแนนวิชา...แล้ว เธอโกรธอาจารย์ และก็ตั้งใจเรียนใช่ไหม”	“วันนี้ห้อง/พื๋อยากคุยเรื่องอะไร” “หลังจากคุยกันวันก่อน เธอทำอะไรไปบ้างแล้ว” “เธอรู้สึกอย่างไรกับการกระทำของเขา” “เธอต้องการให้เขาทำอย่างไร” “เธอจะทำอะไรบ้าง เพื่อให้เกรดของเธอดีขึ้น” “หลังจากรู้คะแนนวิชา...แล้ว การเรียนวิชานี้ของเธอเป็นอย่างไรบ้าง”

ตัวอย่างการถามคำถาม “ทำไม”

เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา : ผมโกรธมากจนทนไม่ไหว ผมก็เลยผลักเขาล้มลง

นักเรียน YC : ทำไมเธอไม่เดินหนีไป (เธอเป็นคนคิด ที่ไม่หาวิธีแก้ปัญหา
อย่างอื่นที่สร้างสรรค์)

เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา : ก็เขาทำ...(แก้ตัว)



4. ทักษะการเสียบ

ความหมาย

การเสียบเป็นช่วงระยะเวลาระหว่างการปรึกษาที่ไม่มีการสื่อสารด้วยวาจาระหว่างนักเรียน YC กับเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาแต่ยังคงมีการสื่อสารทางอารมณ์และความรู้สึก

วัตถุประสงค์

1. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเอง และทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูดหรือรู้สึก
2. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพักหลังจากแสดงอารมณ์โกรธ เสียใจ เช่น บ่น ร้องไห้
3. แสดงความใส่ใจและร่วมรับรู้และเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

แนวทางปฏิบัติ

1. เมื่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษานั่งเสียบ นักเรียน YC ควรประเมินว่าที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเสียบนั้น เสียบเพราะสาเหตุใด เช่น

- รู้สึกเศร้า สะเทือนใจ จนพูดต่อไปไม่ได้
- เหนื่อยล้าจากการร้องไห้ หรือเล่าระบายความรู้สึกที่รุนแรง
- คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเอง
- จบประเด็นหรือเรื่องราวนั้นๆ แล้ว/กำลังคิดถึงเรื่องที่จะพูดต่อไป

ซึ่งเหตุผลดังกล่าวเป็นการเสียบที่จะเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษานั้นนักเรียน YC ไม่ควรรบกวนความเสียบนั้น ควรรอจนกระทั่งเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพร้อมที่จะพูดต่อไป ซึ่งอาจใช้เวลาในการรอคอย 5-10 วินาที หากเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเสียบนานพอสมควรแล้ว และไม่พูดต่อ นักเรียน YC อาจดำเนินการดังนี้

- 1) พูดให้กำลังใจ หรือแสดงความเข้าใจ เห็นใจ เช่น “เราคิดว่าเราเข้าใจความรู้สึกของเธอดี”
- 2) สะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดถึงก่อนจะมีการเสียบเกิดขึ้น เช่น “เธอน้อยใจและก็ผิดหวังที่พ่อทำอย่างนั้น”
- 3) ถามถึงความหมายของการเสียบโดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึงก่อนที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะเสียบไป เช่น “พอเราคุยกันถึงเรื่อง...เธอก็เสียบไป เราไม่แน่ใจว่าที่เธอเสียบไปนี้มันหมายถึงอะไร”

4) ถามถึงความรู้สึกของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาในขณะที่เจ็บ โดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึง ก่อนที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะเจ็บไป เช่น “เมื่อที่เราพูดกันถึงเรื่อง...แล้วเธอก็เจ็บไป ตอนนี้กำลังรู้สึกอย่างไรอยู่หรือ” หากนักเรียน YC พิจารณาแล้วเห็นว่าที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา เจ็บไปนานนั้น อาจมีสาเหตุมาจาก

- ต่อต้านการมาพบนักเรียน YC เพราะถูกบังคับให้มา นักเรียน YC ควรแสดงความเข้าใจ เห็นใจ และพูดถึงความตั้งใจ ความใส่ใจ และเต็มใจที่จะช่วยเหลือเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา รวมทั้งหลักการ วิธีการ และประโยชน์ของการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเกิดทัศนคติที่ดีต่อการถูกเชิญพบ และประโยชน์ที่เขาจะได้รับจากการรับคำปรึกษา เช่น

“คิดว่าพี่เข้าใจความรู้สึกของเธอ ที่อยู่ๆ พี่ก็ขอให้เธอมาพบ ที่ให้เธอมาพบ ก็เพราะว่าพี่ได้รับทราบเกี่ยวกับ...(ตัวเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา) พี่เป็นห่วงและคิดว่าถ้าได้คุยกัน จนได้ข้อมูลที่แท้จริงทั้งหมดแล้ว เราอาจจะช่วยกันหาแนวทางที่จัดการ...ได้ จึงให้เพื่อนตามเธอมา”

- ประหม่า หรือหวาดกลัวต่อการถูกเรียกพบ นักเรียน YC ควรชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป และแสดงท่าทางที่อบอุ่นเป็นมิตร เพื่อสร้างความเป็นกันเองให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย เช่น

“นั่งก่อนซิ กินข้าวแล้วหรือยัง (กรณีที่นั่งดบตอนพักเที่ยง) ส่วนใหญ่ไปกินข้าวที่ไหน วันนี้กินข้าวอร่อยไหม”

2. ไม่ควรพูดเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดของนักเรียน YC ที่ไม่สามารถทนให้มีการเจ็บเกิดขึ้นในระหว่างการสนทนา ให้อดทนต่อความเจ็บ และใช้การเจ็บให้เป็นประโยชน์ในการให้คำปรึกษา เพราะการฟังเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาอย่างสงบ หรือนั่งอยู่กับเขาเงียบๆ เมื่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีสภาพอารมณ์ที่รุนแรง เช่น โกรธมาก เสียใจมาก แล้วร้องไห้ คือการเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงอารมณ์อย่างเต็มที่โดยไม่มีการถูกรบกวน เป็นการแสดงว่านักเรียน YC เข้าใจความรู้สึกของเขา จะเป็นผลดีกับการให้คำปรึกษามากกว่าการปลอมโยนหรือซักถามความรู้สึกในขณะนั้น

ตัวอย่าง

เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา : เราไม่แน่ใจว่า เราจะมีโอกาสตอบแทนบุญคุณของแม่ไหม...
เพราะ...

นักเรียน YC : (เงียบ)...

เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา : ...หมอบอกว่า...แม่...แม่...อาจจะ...(น้ำตาไหล)

นักเรียน YC : (เงียบ)...

เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา : แม่ แม่อาจจะ...อยู่กับพวกเรา...ได้ไม่นาน...(ร้องไห้)

นักเรียน YC : (เงียบ)... “ที่คิดว่าพี่เข้าใจความรู้สึกของเธอ ในเมื่อตอนนี้
แม่ของเธอยังอยู่ เธอคิดว่าเธอจะทำอะไรให้แม่ชื่นใจ
ได้บ้างละ”



5. ทักษะการเข้าความ/การทวนความ

ความหมาย

การเข้าความ/การทวนความ เป็นการที่นักเรียน YC พูดซ้ำในเรื่องที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาบอกอีกครึ่งหนึ่ง โดยคงสาระสำคัญของเนื้อหา หรือความรู้สึกไว้ตามเดิม แต่ใช้คำพูดน้อยลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแสดงถึงความใส่ใจ ความเข้าใจของนักเรียน YC ที่มีต่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา
2. เพื่อให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเปิดเผยตัวเองมากขึ้น
3. เพื่อย้ำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจในสิ่งที่ตัวเองพูดได้ชัดเจนยิ่งขึ้นจากการฟังสิ่งที่ตัวเองพูดอีกครั้ง
4. เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียน YC และเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาในสิ่งที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษากำลังพูดถึง

แนวทางปฏิบัติ

1. ตั้งใจฟังในสิ่งที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูดแล้วพิจารณาว่าคำพูดใดของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาที่น่าจะเป็นประเด็นสำคัญที่ควรเน้น/ย้ำเป็นพิเศษ เพื่อกระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้เล่า อย่างต่อเนื่องหรือให้รายละเอียดเพิ่มเติม ให้พูดข้อความ/ประโยค/คำพูดนั้นซ้ำ โดยอาจจะพูดซ้ำความ/ ทวนความตามแนวทางปฏิบัติดังนี้
 - ซ้ำ/ทวนความนั้นทั้งหมด โดยเปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม
 - ซ้ำ/ทวนเฉพาะประเด็นสำคัญ

2. หลีกเลี่ยงการซ้ำความ/ทวนความบ่อยๆ เพราะจะทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา รู้สึกอึดอัด หรือเหมือนถูกล้อเลียน และไม่แน่ใจในความสามารถของนักเรียน YC
3. ซ้ำความ/ทวนความ โดยไม่เพิ่มเติมความคิดเห็นของนักเรียน YC ลงไป
4. เมื่อซ้ำความ/ทวนความแล้ว ให้สังเกตการตอบสนองของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา ถ้านักเรียน YC ซ้ำความ/ทวนความได้ถูกต้อง เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะพยักหน้าตอบรับและพูดต่อหรือขยายความต่อ ในกรณีที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง นักเรียน YC อาจใช้การถามเปิด

ตัวอย่าง

- เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา : “เราไม่รู้ว่าจัดการกับชีวิตของเราต่อไปอย่างไรดีบางครั้ง ใจหนึ่งก็อยากจะออกไปหางานทำให้ได้ประสบการณ์ อีกใจก็คิดว่าน่าจะเรียนให้จบๆ ไป แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบไหม”
- นักเรียน YC 1 : “เธอไม่รู้ว่าจะตัดสินใจอย่างไรดี ระหว่างออกไปทำงาน เพื่อหาประสบการณ์กับเรียนต่อจนจบ แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบไหม”
(ซ้ำ/ทวนทั้งหมด เปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม)
- นักเรียน YC 2 : “เธอทั้งอยากออกไปทำงานและเรียนต่อไปจนจบ”
(ซ้ำ/ทวนเฉพาะประเด็นสำคัญ)
- นักเรียน YC 3 : “เธอตัดสินใจไม่ได้ว่าทางเลือก 2 ทางนั้น ทางไหนเหมาะกับตัวเธอ”
(ซ้ำ/ทวนโดยสรุป แต่คงสาระสำคัญไว้)



6. ทักษะการให้กำลังใจ

ความหมาย

การให้กำลังใจ เป็นการแสดงความสนใจ เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูด และสนับสนุนให้เขาพูดต่อไป โดยใช้คำพูดหรือท่าทาง

วัตถุประสงค์

1. กระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษากระตือรือร้นและมั่นใจในตนเอง รวมทั้งตระหนักในความสามารถและคุณค่าในตัวเอง
2. กระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษากล้าที่จะคิดและทำในสิ่งที่ไม่เคยคิดหรือทำมาก่อน

แนวทางปฏิบัติ

1. เมื่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเสนอความคิด หรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม หรือมีความพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเอง แต่ยังไม่ตั้งใจ นักเรียน YC ก็อาจใช้การให้กำลังใจโดยใช้แนวทางต่อไปนี้

- มองหน้า สบตา ฟังกวีระ ตบรับสั้นๆ
- การทวนซ้ำคำสำคัญๆ ที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูดถึง รวมทั้งการมองหน้า สบตาเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา และ
- ใช้คำพูดกระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจ มีความหวังและกำลังใจที่จะคิดหรือทำในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสมกับเขาและเป็นจริงได้

2. หลีกเลี่ยงการสร้าง ความหวัง และการปลอบใจที่ไม่อาจเป็นจริงได้ หรือใช้การให้กำลังใจเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึกท้อแท้ของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา

ตัวอย่าง

“น้อยคนนักจะคิดได้อย่างเธอ เราเชื่อว่าเธอจะสามารถจัดการกับเรื่องยุ่งๆ นี้ได้อย่างแน่นอน”

“ทำต่อไปเถอะ แม้ผลจะออกมาไม่ดั่งอย่างที่หวัง แต่ทุกอย่างก็คลี่คลายไปมากแล้ว”

“นายได้ทำดีที่สุด”



7. ทักษะการสรุปความ

ความหมาย

การสรุปความ เป็นการรวบรวมเนื้อหาและความรู้สึกของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นในระหว่างให้คำปรึกษา รวมทั้งกระบวนการให้คำปรึกษาโดยใช้คำพูดสั้นๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อย้ำประเด็นสำคัญให้มีความชัดเจนในกรณีที่มีการพูดคุยกันหลายประเด็น
2. เพื่อให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของตัวเอง
3. เพื่อให้การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งมีความต่อเนื่องกัน

แนวทางปฏิบัติ

1. นักเรียน YC พยายามจับประเด็นสำคัญทั้งเนื้อหาที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูดและความรู้สึกที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาแสดง แล้วใช้คำพูดสั้นๆ ให้ได้ใจความครบ โดยอาจใช้การสรุปเมื่อ

- เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูดถึงประเด็นปัญหาต่างๆ หลายประเด็น นักเรียน YC อาจสรุปแต่ละประเด็นก่อนที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะเริ่มประเด็นต่อไป
 - ก่อนจบและเริ่มการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ในกรณีที่มีการปรึกษาหลายครั้ง
 - ครั้งสุดท้ายก่อนยุติการให้คำปรึกษา
2. ขอให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเป็นผู้สรุปโดยมีนักเรียน YC ช่วยเสริมในส่วนสำคัญที่ขาดหายไป

ตัวอย่าง

นักเรียน YC สรุป “จากที่เราคุยกันมาประมาณ 40 นาที เธอกังวลเรื่อง...เพราะ... และเธอ อยาก (ต้องการ) ให้...เรากำลังช่วยกันคิดวิธีการเพื่อให้เป็นไปอย่างที่คุณต้องการ เพิ่งจะคิดได้วิธีเดียวเอง คือ... แต่เวลาที่เราจะพูดคุยกันหมดแล้วละ เพราะฉะนั้นเราจะขอให้เธอ มาพบเราอีกในวัน...เวลา...เพื่อเราจะได้มาช่วยกันคิดหาวิธีการอื่นๆ ต่อไป”

นักเรียน YC ขอให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาสรุป “ก่อนที่จะหมดเวลาคุยกันในวันนี้ พยายามให้เธอสรุปว่าเธอคุยอะไรกันไปบ้าง โดยที่จะช่วยเสริมในส่วนที่ขาดให้”



8. ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ

ความหมาย

การให้ข้อมูล เป็นการสื่อสารทางวาจาเพื่อให้รายละเอียดต่างๆ ที่จำเป็นแก่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา อันจะเป็นประโยชน์ในการเข้าใจถึงปัญหาของตนเอง และใช้ประกอบการตัดสินใจ ซึ่งจะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีทางเลือกในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น การให้ข้อมูลเป็นเพียงการบอกข้อมูลเพื่อให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจ

การให้คำแนะนำ เป็นการชี้แนะแนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาให้แก่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา แม้นักเรียน YC จะเป็นผู้มีบทบาทมากในการชี้แนะ แต่ในที่สุดเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะเป็นผู้เลือกเอง

แนวทางปฏิบัติ

การให้ข้อมูล

1. ข้อมูลที่ควรชัดเจน ถูกต้อง ครบถ้วน ใช้ภาษาง่ายๆ
2. หลังจากให้ข้อมูลแล้ว นักเรียน YC ควรตรวจสอบว่าข้อมูลที่ให้นั้น เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจถูกต้องหรือไม่ โดยใช้วิธีให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาทวนซ้ำ

การให้คำแนะนำ

ในการให้คำแนะนำ ควรจะให้โอกาสเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพิจารณาว่า วิธีปฏิบัตินั้น เป็นที่พอใจ เหมาะสม และสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้หรือไม่

ประโยชน์

การให้ข้อมูลหรือการให้คำแนะนำจะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้รับความรู้ และมีแนวทางปฏิบัติซึ่งตนเองอาจจะนึกไม่ถึง ทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีทางเลือกมากยิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม การให้คำแนะนำมีข้อเสียหลายประการ ถ้าคำแนะนำนั้นเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาไม่ชอบก็จะปฏิเสธและมีทัศนคติทางลบ หรือถ้าเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษารับคำแนะนำไปแล้วไม่ได้รับผลสำเร็จก็จะโทษนักเรียนYC หากสำเร็จเขาก็จะมาใหม่อีก เป็นการสร้างความผูกพัน รู้สึกพึงพิง และการให้คำแนะนำมีโอกาที่จะเกิดความเข้าใจไม่ตรงกันได้



9. ทักษะการชี้ผลที่ตามมา

ความหมาย

การชี้ผลที่ตามมา เป็นการชี้ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา ได้เห็นผลที่ตามมาจากการวางแผนและการปฏิบัติของเขาเองทั้งในทางลบและทางบวก ผลที่ตามมานี้อาจเป็นได้ทั้ง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในใจเขา หรือเหตุการณ์ภายนอก ซึ่งทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาคงอยู่ หรือรุนแรงขึ้น หรือลดลง เช่น

1. ด้านอารมณ์ความรู้สึก เช่น รู้สึกดี ไม่ดี กลุ้มใจ สับสน ไม่มั่นใจ ฯลฯ
2. ด้านร่างกาย เช่น ใจเต้น ปวดศีรษะ ท้องผูก เจ็บป่วย ฯลฯ
3. ด้านพฤติกรรม การปฏิบัติตัว กิจกรรมที่ทำ
4. ด้านความคิด ทัศนคติ ความเชื่อ
5. ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น เวลา เหตุการณ์ สถานที่ เงิน ทรัพย์สิน ฯลฯ
6. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ทำให้มีปัญหากับเพื่อน ญาติ เพื่อนร่วมงาน

การชี้ผลที่ตามมาอาจทำได้ 2 ทาง คือ

1. การชี้ผลที่ตามมาในทางบวก เป็นการชี้ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเห็นข้อดีและ ประโยชน์ที่จะได้รับ เป็นการสนับสนุนให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษากล้าตัดสินใจหรือปฏิบัติตาม แผนที่ได้วางไว้
2. การชี้ผลที่ตามมาในทางลบ เป็นการบอกถึงผลที่ไม่ดีหรือโทษที่อาจจะตามมาจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ

แนวทางปฏิบัติ

1. ทวนซ้ำหรือสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้แน่ใจว่าเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้เข้าใจเหตุการณ์อย่างถูกต้อง
2. ให้โอกาสเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้นึกถึงผลดีหรือผลเสียที่จะตามมาจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติของตนเอง
3. ผู้ให้การปรึกษาชี้ผลที่ตามมาจากการรับรู้ของตนเอง
4. สรุปผลดีและผลเสียของการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ
5. ช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาตัดสินใจเลือกทางปฏิบัติ

ประโยชน์

1. เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษารับรู้ถึงผลดีและผลเสียของการตัดสินใจและการปฏิบัติของตนเอง
2. เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีทางเลือกมากขึ้นในการปฏิบัติต่อไป



ใบงานที่ 4.2.1

เรื่อง แบบฝึกหัดทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน (1)



คำชี้แจง พิจารณาคำพูดต่อไปนี้แล้วเลือกใช้ทักษะและคำพูดที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่อไปนี้

1. เรอยากไปดูคอนเสิร์ต บี้ เดอะสตาร์ แต่พรุ่งนี้ต้องไปสอบแต่เช้าจะอย่างไรดี
คอนเสิร์ตก็อยากดูแต่ก็กลัวตื่นเช้าไปสอบไม่ไหว

ทักษะที่ใช้ :

ทักษะที่ใช้ :

2. ชอบผู้หญิงคนหนึ่ง แต่เราคิดว่ามันไม่ดีถ้าจะไปบอกเค้า เพราะเรายังเรียน ม.6

อยู่เลย

ทักษะที่ใช้ :

ทักษะที่ใช้ :

3. เราไม่ชอบให้แม่ตำเรต่อน้าคนอื่นเลย

ทักษะที่ใช้ :

ทักษะที่ใช้ :

4. พี่คะ ม.4 หนูจะเลือกเรียนแผนการเรียนไหนดี

ทักษะที่ใช้ :

ทักษะที่ใช้ :

5. เรากับเพื่อนในกลุ่มมีปัญหากันตลอด เราว่าเราจะย้ายกลุ่มดีไหม

ทักษะที่ใช้ :

ทักษะที่ใช้ :

6. พ่อกับแม่ทะเลาะกันบ่อยๆ และชอบทำลายข้าวของ เราว่าเราจะไปอยู่หอกับเพื่อน

ทักษะที่ใช้ :

ทักษะที่ใช้ :

7. เราไม่แน่ใจว่าแฟนของเรายังรักเราเหมือนเดิมหรือเปล่า

ทักษะที่ใช้ :

ทักษะที่ใช้ :

8. คะแนนสอบของเราตกเยอะมาก เราไม่กล้าบอกแม่กลัวแม่เสียใจ
 ทักษะที่ใช้ :
 ทักษะที่ใช้ :
9. เราแอบชอบรุ่นพี่คนหนึ่งเวลาเจอหน้าเขาๆ ก็ยิ้ม ให้แต่โทรไปหาเขาๆ ก็ไม่ค่อยคุยด้วย เราไม่แน่ใจว่าเขาคิดยังไงกับเรา
 ทักษะที่ใช้ :
 ทักษะที่ใช้ :
10. เราว่าแม่เขาคงไม่รักเราแล้วเพราะเวลาเราขออะไรแม่ก็ไม่ให้แถมยังบ่นเราอีก
 ทักษะที่ใช้ :
 ทักษะที่ใช้ :
11. เราโดนเพื่อนล้อว่าอ้วนตลอด เราไม่มีความมั่นใจเลย
 ทักษะที่ใช้ :
 ทักษะที่ใช้ :
12. เราโดดเรียนนะตอนนี้ ถ้าอาจารย์ถามก็ออกไปแล้วกันว่าไม่มา
 ทักษะที่ใช้ :
 ทักษะที่ใช้ :
13. ถ้าเพื่อนมาบอกกับเราว่า แฟนเราเป็นเกย์เราจะทำยังไงดี จะเชื่อเค้าดีไหม
 ทักษะที่ใช้ :
 ทักษะที่ใช้ :
14. เพื่อนบังคับให้เราสูบบุหรี่ ถ้าเราไม่สูบก็ไม่ให้เราเข้ากลุ่ม
 ทักษะที่ใช้ :
 ทักษะที่ใช้ :
15. ช่วงนี้ไม่ค่อยสบายใจเลย ทะเลาะกับแฟนทุกวัน เธอว่าเราเลิกกับแฟนเราดีมัย
 ทักษะที่ใช้ :
 ทักษะที่ใช้ :
16. คะแนนสอบวิชาภาษาอังกฤษออกมาไม่ค่อยดีเลย ไม่รู้จะทำยังไงดี
 ทักษะที่ใช้ :
 ทักษะที่ใช้ :

17. เช็กชื่อแทนเราด้วยนะ เราจะไปเล่นเกม เข้าเรียนไปก็เรียนไม่รู้เรื่อง
 ทักษะที่ใช้ :
 ทักษะที่ใช้ :
18. เรากับเพื่อนสนิทเราชอบผู้หญิงคนเดียวกัน ไม่รู้จะทำยังไงดี จะจีบต่อตีรีเปล่า
 ทักษะที่ใช้ :
 ทักษะที่ใช้ :
19. พ่อเราอยากให้เราเรียนหมอ แต่เราไม่ชอบเลย เราชอบวิศวะ/เภสัชมากกว่า ไม่รู้
 จะทำไงดี
 ทักษะที่ใช้ :
 ทักษะที่ใช้ :
20. เพื่อนบอกว่าเราว่าเค้า แต่จริงๆ เราไม่เคยว่าเค้าเลย
 ทักษะที่ใช้ :
 ทักษะที่ใช้ :
- “เราจะไม่ถามว่าคุณเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดแล้วหรือยัง แต่เราจะถามว่าเราเป็นเพื่อนที่ดี
 ที่สุดสำหรับคุณแล้วหรือยัง”



ใบงานที่ 4.2.2

เรื่อง แบบฝึกหัดทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน (2)



คำชี้แจง จงพิจารณาคำพูดต่อไปนี้ ว่าเหมาะสมหรือไม่ ถ้าไม่เหมาะสมให้แก้ไขใหม่

ข้อ	คำพูด	แก้ไขใหม่
1	เธอเป็นผู้ชายแท้ๆ ให้ผู้หญิงดูถูกได้อย่างไร	
2	ถ้าเรื่องที่เธอเล่ามาเนี่ยะเป็นความจริงอะนะ ฉันว่าเธอเป็นคนที่ย่ำแย่เลย	
3	เธอเสียใจมากละซี ที่เกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น...สมแล้ว	
4	ตัวคิดมากไปหรือเปล่า ไม่มีใครเขาแหย่อย่างที่คุณคิดหรอกน่า	
5	คอยคุยกันวันหลังแล้วกัน วันนี้ไม่ว่าง ยุ่ง งานเยอะ	
6	ทำไมน้องไม่ใส่ใจเรื่องเรียนให้มากกว่านี้ล่ะ	
7	สงสัยทั้งเซ็ง ทั้งกลุ่มจนลั่นสน ใจเย็นๆ ค่อยๆ คิด ค่อยๆ เล่านะ	
8	ในเมื่อเธอคิดว่า สิ่งที่คุณทำถูกแล้ว ก็ตามใจนะ	
9	มีอะไรจะเล่าก็เล่าได้เลย ฉันยินดีที่จะฟังเสมอ	
10	ถ้าฉันเป็นเธอนะ คงต้องลุกขึ้นทำอะไรสักอย่างแล้วละ	
11	เธอรู้ข้อดีและข้อเสียของแต่ละคนแล้ว ต่อไปเธอจะทำอย่างไรต่อไปล่ะ	
12	ตอนนี้เธอรู้สึกเป็นยังไงบ้างอะ	
13	แล้วเธอจะทำอะไรต่อไปล่ะ...ฮิ	
14	ถ้าไม่มีเธอ แม่และน้องๆ ของเธอคงลำบาก...	
15	เป้าหมายที่น้องอยากได้ ต้องอาศัยความตั้งใจมากๆ เลยล่ะ พี่เองก็ไม่ค่อยแน่ใจว่าน้องจะทำได้นะนี่	
16	เฮ้ย...มันต้องยังจี๊วะ ถึงล้ม ก็มีวันลุกได้...เยี่ยม	
17	พี่รู้นะว่าพี่ใช้เวลาในแต่ละวันคุ้มค่าไหม ผมไม่เข้าใจว่าวันๆ พี่ใช้เวลาทำอะไร	
18	ถ้าน้องไม่เริ่มทำอะไรด้วยตัวเองบ้าง น้องก็ต้องอยู่แค่นี้แหละ	
19	หนูเข้าใจนะว่าพี่รู้สึกอย่างไร แม้ว่าตอนนี้พี่จะยังไม่รู้สึกไม่ตึงเครียดก็ตาม แต่มันจะค่อยๆ ดีขึ้นเมื่อเราช่วยกันคิดหาทางแก้ปัญหา	
20	ทำไมแกไม่ทำอะไรล่ะ ทำเรื่องมาก เดี๋ยวก็เสียใจจนได้	

โมดูลที่ 4 หน่วยที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน และการบันทึกผลการให้คำปรึกษาเพื่อน

เวลา 3 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา
 - 1.1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ
 - 1.2 ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา
 - 1.3 ขั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา
 - 1.4 ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ
 - 1.5 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
2. การสรุปและเขียนรายงานผลการให้คำปรึกษาเพื่อน

จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติตามขั้นตอนโดยใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของเพื่อน และบันทึกผลการให้คำปรึกษาเพื่อนได้

แผนการจัดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 4.3.1 Hand Dancing

1. ให้นักเรียนจับคู่หันหน้าเข้าหากัน พร้อมทั้งยกมือระดับอก หันฝ่ามือเข้าหากัน
2. ให้แต่ละคู่ผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้นำและผู้ตามในการเคลื่อนไหวไปตามคู่มือของตนเองให้ทันกัน โดยทำตามลำดับดังนี้
 - 2.1 เคลื่อนฝ่ามือโดยให้ฝ่ามือของทั้งคู่ห่างกันประมาณ 1 นิ้ว (ไม่ให้ฝ่ามือสัมผัสกัน)
 - 2.2 เคลื่อนฝ่ามือโดยให้ฝ่ามือของทั้งคู่ประกบกัน (ฝ่ามือสัมผัสกัน)
 - 2.3 เคลื่อนฝ่ามือโดยให้ฝ่ามือของทั้งคู่เกี่ยวกัน (สัมผัสและใช้นิ้วมือเกี่ยวกัน)

หมายเหตุ : ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม ผู้นำกลุ่มอาจเปิดเพลงไปด้วยก็ได้ เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

3. ผู้นำกลุ่มซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความรู้สึกขณะเป็นผู้นำและผู้ตาม
4. นักเรียนอภิปรายและสรุปองค์ความรู้ร่วมกัน

สื่อ/อุปกรณ์

เพลงบรรเลงประกอบการทำกิจกรรม Hand Dancing

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

สัมพันธภาพและความร่วมมือร่วมใจที่มีต่อกันจะก่อให้เกิดความสำเร็จในการช่วยเหลือ

การวัดและประเมินผล

สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรมที่ 4.3.2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. แจกใบความรู้ที่ 4.3.1 เรื่อง ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน และสนทนาซักถามเกี่ยวกับขั้นตอนการให้คำปรึกษา
2. นำเสนอ PowerPoint เรื่อง ขั้นตอนการให้คำปรึกษา พร้อมบรรยายประกอบการสนทนาซักถาม
3. ฉายสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง การให้คำปรึกษาเพื่อน 3 กรณีศึกษา

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 4.3.1 เรื่อง ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน
2. PowerPoint เรื่อง ขั้นตอนการให้คำปรึกษา
3. วีดิทัศน์ เรื่อง การให้คำปรึกษาเพื่อน 3 กรณีศึกษา

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

จะช่วยให้นักเรียน YC มีแนวทางการให้คำปรึกษาเพื่อน เกิดความมั่นใจในการช่วยเพื่อน และทำให้การให้คำปรึกษาเพื่อนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

การวัดและประเมินผล

สังเกตการซักถาม การร่วมอภิปราย และการนำเสนอองค์ความรู้

กิจกรรมที่ 4.3.3 ศึกษาตัวอย่างบทสนทนาตามขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน

1. แจกบทสนทนาตามขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน ตามใบงานที่ 4.3.1 เรื่อง วิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน ให้นักเรียนทุกคนศึกษาและทำความเข้าใจ
2. ให้นักเรียนจับคู่กันวิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนจากบทสนทนาที่ศึกษาว่ามีกี่ขั้นตอน แต่ละขั้นตอนเริ่มต้นจากคำพูดของนักเรียน YC ประโยคใดถึงประโยคใด
3. ผู้นำกลุ่มและนักเรียนอภิปรายซักถามร่วมกัน

สื่อ/อุปกรณ์

ใบงานที่ 4.3.1 เรื่อง วิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การที่นักเรียน YC ได้เรียนรู้ตลอดจนสามารถวิเคราะห์ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาเพื่อน จะสามารถช่วยให้นักเรียน YC ดำเนินการในการให้คำปรึกษาเพื่อนได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา เพราะขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นตัวกำหนดแนวทางปฏิบัติตาม ซึ่งจะช่วยให้การให้คำปรึกษาเพื่อนดำเนินไปอย่างมีระบบและทิศทางที่ชัดเจนช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

การวัดและประเมินผล

1. ตรวจผลงานจากใบงาน
2. สังเกตการตอบคำถาม

กิจกรรมที่ 4.3.4 แสดงบทบาทสมมติ (1)

1. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัคร 1 คน กำหนดบทบาทแสดงตามโจทย์ที่กำหนด เช่น เป็นบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือเป็นบุคคลที่นักเรียน YC พิจารณาว่าต้องการความช่วยเหลือ

2. แบ่งนักเรียน YC ออกเป็นกลุ่มๆ ละ 20-30 กลุ่มที่ 1 เป็นผู้สังเกตทักษะ ขั้นตอนการให้คำปรึกษาของนักเรียน YC ที่แสดงบทบาทผู้ให้คำปรึกษา แล้วบันทึกลงในใบงานที่ 4.3.5 เรื่อง แบบบันทึกผลการสังเกตการให้คำปรึกษา

3. สมาชิกกลุ่มที่ 2 นั้นเป็นรูปครึ่งวงกลมและกำหนดให้ทุกคนแสดงบทบาทเป็นนักเรียน YC เสมือนเป็นคนเดียวกัน

4. เมื่อนักเรียน YC อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติเป็นเพื่อนที่มีความทุกข์ มาขอความช่วยเหลือ หรือให้สมาชิกภายในกลุ่มที่ 2 ให้คำปรึกษาโดยใช้ทักษะและขั้นตอนที่ได้ฝึกมาแล้วโดยกำหนดให้ใช้คำพูดเพื่อให้คำปรึกษาคนละ 1-2 ประโยค เวียนรอบวงไปตามลำดับจนครบ(เวียนจากด้านซ้ายไปด้านขวา)

5. ผู้นำกลุ่มประจำกลุ่ม มีบทบาทในการช่วยอำนวยความสะดวกและแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ภายในกลุ่มเพื่อให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปจนครบขั้นตอน

6. เมื่อครบตามขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแล้ว ผู้นำกลุ่มสุ่มนักเรียน YC ที่เป็นผู้สังเกตการให้คำปรึกษาเสนอผลการสังเกต 3-5 คน และถามนักเรียน YC ที่เป็นอาสาสมัครถึงคำพูดและท่าทางที่ประทับใจทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นและไว้วางใจ รวมทั้งสรุปกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์

ใบงานที่ 4.3.2 เรื่อง ชมวีดิทัศน์ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การฝึกปฏิบัติการแสดงบทบาทสมมติ จะช่วยให้นักเรียนเป็นนักเรียน YC ที่สามารถนำทักษะและขั้นตอนการให้คำปรึกษาไปใช้ได้เหมาะสม

การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตการให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติ
2. การตอบคำถาม

กิจกรรมที่ 4.3.5 แสดงบทบาทสมมติ (2)

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งนักเรียน YC ออกเป็นกลุ่มๆ ละ 3 คน แล้วกำหนดให้ทุกคนในกลุ่มแสดงบทบาทสมมติโดยการสลับเปลี่ยนบทบาทกัน และทำกิจกรรมตามใบงานที่ 7 ดังนี้

คนที่ 1 แสดงบทบาทเป็นเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา โดยเล่าปัญหาให้นักเรียน YC รับฟัง

คนที่ 2 แสดงบทบาทเป็นนักเรียน YC เพื่อนผู้ให้คำปรึกษารับฟังปัญหาและให้คำปรึกษา

คนที่ 3 แสดงบทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์ ให้ข้อมูลย้อนกลับการให้คำปรึกษา

2. นักเรียน YC ทุกคนแสดงบทบาทครบทุกบทบาท ผู้นำกลุ่มๆ ย่อยและสมาชิกแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน โดยมีผู้นำกลุ่มๆ ใหญ่ให้ความรู้เพิ่มเติม

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 4.3.3 เรื่อง บทบาทสมมติ (1)
2. ใบงานที่ 4.3.4 เรื่อง บทบาทสมมติ (2)

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การฝึกปฏิบัติการแสดงบทบาทสมมติ จะช่วยให้นักเรียนเป็นนักเรียน YC ที่สามารถนำทักษะไปใช้ได้เหมาะสม

การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตการให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติ
2. การตอบคำถาม

กิจกรรมที่ 4.3.6 ศึกษาตัวอย่างแบบบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อน

1. แจกตัวอย่างแบบบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อน ตามใบงานที่ 4.3.5 ให้นักเรียนทุกคน
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจง พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดและวิธีการบันทึก
3. มอบหมายงานให้นักเรียนทุกคนบันทึกผลการให้คำปรึกษาแก่เพื่อนจำนวนอย่างน้อย 5 คน เมื่อกลับไปปฏิบัติงานในโรงเรียนโดยให้รวบรวมส่งที่อาจารย์หัวหน้างานแนะแนวภายใน 2 เดือน หลังจากอบรม

สื่อ/อุปกรณ์

ใบงานที่ 4.3.5 เรื่อง ตัวอย่างแบบบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อน

ใบงานที่ 4.3.6 เรื่อง แบบบันทึกผลการสังเกตการให้คำปรึกษาเพื่อน

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การฝึกให้นักเรียน YC รู้จักทำการบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างถูกต้อง จะสามารถช่วยให้การให้คำปรึกษาเพื่อนสามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะจะทำให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีระบบและทิศทางที่ชัดเจน

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการตอบคำถาม
2. ตรวจสอบผลงานการทำบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อน

ใบความรู้ที่ 4.3.1

เรื่อง ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน



ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาเพื่อนเป็นวิธีดำเนินการสำหรับเพื่อนในการช่วยเหลือเพื่อนให้สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา เพราะขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นตัวกำหนดแนวทางปฏิบัติตาม ซึ่งจะช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีระบบและทิศทางที่ชัดเจน ช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

เนื่องจากการให้คำปรึกษาเป็นศาสตร์และศิลป์ที่มีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหา และลักษณะธรรมชาติของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ดังนั้นขั้นตอนการให้คำปรึกษาที่ใช้ในแต่ละครั้งอาจมีการปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ได้

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาที่ง่าย กระชับ เข้าใจตรงกัน และสะดวกแก่การฝึกให้คำปรึกษาควรแบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้



1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

การเริ่มต้นพบกันครั้งแรกของนักเรียน YC และเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะการเริ่มต้นพบกันที่เป็นไปด้วยความอบอุ่นเป็นกันเองจะช่วยให้เพื่อนเกิดความรู้สึกประทับใจและไว้วางใจ พร้อมทั้งจะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองและร่วมมือในการปรึกษา ทำให้การให้คำปรึกษาบรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ง่ายขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความประหม่าและวิตกกังวลของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา
2. สร้างความรู้สึกคุ้นเคย และเป็นกันเองระหว่างนักเรียน YC และเพื่อนผู้รับคำปรึกษา
3. สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา
4. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจต่อการให้คำปรึกษา และไว้วางใจนักเรียน YC

แนวทางปฏิบัติ

1. ยิ้มแย้มแจ่มใส
2. การลุกขึ้นต้อนรับ หรือเดินไปรับ

3. เชื้อเชิญให้นั่ง
4. แนะนำรายละเอียดของตัวเองสั้นๆ เช่น ชื่อ งานหรือความรับผิดชอบ
5. ขอให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาแนะนำข้อมูลส่วนตัวที่สำคัญ เช่น ชื่อ ชั้นเรียนที่กำลังศึกษา
6. พูดคุยเรื่องทั่วไป เช่น สภาพดินฟ้าอากาศ กิจกรรมที่กำลังเป็นที่นิยม การเรียนการสอน
7. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเล่าสาเหตุที่มาขอรับคำปรึกษา
8. แจ้งขอบข่าย ลักษณะ กระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อน ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของนักเรียน YC และเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาตามความเหมาะสม
9. เน้นเรื่องการรักษาความลับ
10. ฟังและใส่ใจเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา



2. ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา

สำรวจทำความเข้าใจปัญหา ผลกระทบที่เกิดขึ้น ความต้องการและกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงเป็นขั้นตอนที่สำคัญ และอาจต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก เนื่องจากเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาส่วนใหญ่จะมีความสับสนทางอารมณ์หรือมีการรับรู้ที่บิดเบือนจากความเป็นจริง เช่น อคติเข้าข้างตนเอง หรือใช้กลไกป้องกันตนเองสูง ในบางกรณีจึงอาจต้องใช้เวลาเพื่อดำเนินการในขั้นนี้มากกว่า 1 ครั้ง

วัตถุประสงค์

1. ค้นหาปัญหาที่แท้จริง รวมทั้งสำรวจสถานการณ์ของปัญหา
2. หาสาเหตุของปัญหา
3. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาตระหนัก รู้และเข้าใจถึงปัญหาและสาเหตุที่แท้จริง และเป็นปัจจุบัน รวมทั้งผลกระทบที่เกิดขึ้น
4. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาทำความเข้าใจความต้องการและตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้จริง
5. สร้างความหวังและความมั่นใจในการแก้ไขปัญหา

แนวทางปฏิบัติ

1. กระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้เล่าระบายความรู้สึกและเรื่องราวของตนเอง ผลกระทบที่ได้รับในปัจจุบันและในอนาคตจากปัญหาที่เกิดขึ้น
2. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษากำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
3. เฝ้ายาม ฟัง สังเกต และใส่ใจ
4. ทวนซ้ำ สะท้อนกลับ สรุป ให้กำลังใจ แสดงความเห็นอกเห็นใจ

3. ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา

แนวทางแก้ไขปัญหาก็กำหนดโดยเพื่อนผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้นนักเรียน YC ควรสนับสนุนให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาคิดเองให้มากที่สุด และให้สามารถตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมที่สุด

วัตถุประสงค์

1. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีแนวทางแก้ไขปัญหที่เหมาะสม ทำได้จริง
2. หาข้อดี ข้อเสียของแนวทางแก้ไขปัญหา
3. ตัดสินใจเลือกแนวทางที่เหมาะสม

แนวทางปฏิบัติ

1. กระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาคิดวิธีแก้ไขปัญหามากมาย วิธี
2. เสนอแนะวิธีแก้ไขเพิ่มเติม
3. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาบอกข้อดีข้อเสียของวิธีการแก้ไขปัญหแต่ละวิธีที่คิดได้
รวมทั้งที่นักเรียน YC ช่วยคิด
4. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเปรียบเทียบวิธีการแก้ไขปัญหและเลือกวิธีที่เหมาะสม
5. ให้ข้อมูล ชี้แจงผลที่ตามมาจากริธีแก้ไขปัญหแต่ละวิธีเพิ่มเติม
6. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาสรุปวิธีแก้ไขแต่ละวิธีพร้อมทั้งข้อดีข้อเสีย โดยนักเรียน YC ช่วยเพิ่มเติมส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์



4. ขั้่นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

แผนการปฏิบัติตามแนวทางแก้ไขปัญหาก็เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาคัดเลือกไว้ในขั้นที่ 3 เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การให้คำปรึกษามีคุณค่า และจะเป็นประโยชน์มากขึ้นถ้ามีการทำข้อตกลงกับนักเรียน YC ว่าจะปฏิบัติตามแผน เพราะจะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะเกิดความตั้งใจและพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติตาม ดังนั้นโอกาสที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะจัดการกับปัญหาได้สำเร็จก็จะเป็นจริงได้มากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. กำหนดขั้นตอนและรายละเอียดของการปฏิบัติ เพื่อให้เป็นไปตามแนวทางการแก้ไขปัญหาก็เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเลือกไว้
2. กำหนดระยะเวลาที่จะใช้ในการแก้ไขปัญห
3. กำหนดแนวทางการประเมินผลการแก้ไขปัญห
4. สร้างความมั่นใจในการแก้ไขปัญห

แนวทางปฏิบัติ

1. กระตุ้นเพื่อนผู้รับคำปรึกษา กำหนดขั้นตอนและรายละเอียดของการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหา
2. ให้กำลังใจ ให้ข้อมูลย้อนกลับ
3. ชักชวนให้ทำข้อผูกมัดเป็นลายลักษณ์อักษรว่าจะปฏิบัติตามแผน



5. ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน

เมื่อการให้คำปรึกษาเพื่อนดำเนินไปจนหมดเวลาที่กำหนดไว้ในแต่ละครั้ง ในแต่ละราย หรือเพื่อนผู้รับคำปรึกษามีท่าทีต่อต้านหรือไม่ร่วมมือในการปรึกษาเพื่อนก็ให้ยุติการให้คำปรึกษา โดยให้ดำเนินการด้วยความอบอุ่น เป็นมิตร และแสดงความพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือต่อไป

วัตถุประสงค์

1. ยุติการให้คำปรึกษาเพื่อนในแต่ละครั้ง หรือแต่ละราย
2. ให้กำลังใจและความมั่นใจแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษา

แนวทางปฏิบัติ

1. ส่งสัญญาณว่าหมดเวลา เช่น ดุนาฬิกา บอกจำนวนเวลาที่เหลือตามที่ได้กำหนดไว้ เมื่อเหลือเวลาประมาณ 5-10 นาที
2. สรุป ปัญหา สาเหตุ วิธีแก้ไข
3. เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษานัดหมายกำหนดการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
4. ส่งตัวเพื่อนผู้รับคำปรึกษาไปยังนักเรียน YC คนอื่น โดยให้ข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาในการขอรับคำปรึกษาจากนักเรียน YC คนอื่นต่อไป
5. ให้กำลังใจและแสดงความมั่นใจว่าเพื่อนผู้รับคำปรึกษาจะจัดการกับปัญหาได้

ใบงานที่ 4.3.1

เรื่อง วิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน



บทสนทนาการให้คำปรึกษาเพื่อนช่วยเพื่อน

1. ผู้รับคำปรึกษามาขอรับคำปรึกษาเอง

	คำพูด	ขั้นตอน/ทักษะ
Cl	หน้อย...หน้อย...(ตะโกนเรียก) ว่างป่าว	
Co	อ้าวจี้ด...ว้างชิ...(เดินเข้าไปหา) ว่างอยู่แล้วสำหรับจี้ด	สร้างสัมพันธภาพ
Cl	เหรือ...ดีจังเลย	
Co	ไม่ได้เจอตั้งหลายวัน เป็นไงบ้าง	
Cl	ก็ติดอยู่	
Co	ตะกี้ถามว่าเราว่างไหม มีอะไรให้ช่วยบอกได้เลยนะ เติมที่อยู่แล้วสำหรับเพื่อน (จูงมือ พาเดินไปหาที่นั่ง) ไปหาที่นั่งคุยกันดีกว่า...ไป... (หาที่นั่งได้เรียบร้อยแล้ว)	
Co	...มีไร...ว่ามาเลยเพื่อน	สำรวจและทำความเข้าใจปัญหา
Cl	คืออี้...เธอจำพี่เจได้มั๊ย ที่เราแอบบ๊ิงพี่เค้าไว้นะ	
Co	พี่เจเหรือ...อืม...จำได้ๆ	
Cl	นั่นแหละ....ตอนนี้เราก็คุยกับพี่เค้าทางโทรศัพท์บ้าง เจอกันก็คุยกันบ้าง เกือบจะ 3 เดือนแล้วมั้ง...เมื่อวาน พี่เจโทรมาหาเรา พี่แกบอกว่าจะชวนเราไปดูหนังวันเสาร์ที่จะถึงนี้อ่ะ	
Co	อืมแล้วไง	
Cl	ก็เรา...ไม่รู้ว่าจะไปดีมั๊ย ใจหนึ่งก็อยากไป อีกใจหนึ่งก็ไม่แน่ใจ	
Co	อ้าว แทนที่จะรีบไป โอกาสดีๆจะหายไป มีอะไรอะ เธอถึงไม่แน่ใจ	
Cl	ก็วันเสาร์นี่อะ เรานัดกับแม่ว่าจะไปซื้อของกัน คราวนี้ถ้าเราจะไปกับพี่เจ เราก็ไม่รู้ว่าจะบอกแม่ว่าย่างดี แต่ก็อีกนั่นแหละ รอดตั้งนานกว่าพี่เจจะชวนดูหนัง เธอก็รู้ว่าพี่เจเนี่ยขนาดไหน ถ้าจะปฏิเสธไปก็เสียตาย เลยไม่รู้ว่าจะทำไงดี กับแม่ก็นัดไว้นานแล้วเหมือนกัน	
Co	อ้อ...ติดนัดอื่นแล้ว และเป็นนัดกับแม่ด้วย เลยไม่รู้จะทำไงดี	
Cl	ใช่	

	คำพูด	ขั้นตอน/ทักษะ
Co	เธอดึกว่า...ถ้าเธอไปกับแม่ แล้วไม่ไปกับพี่เจ จะเป็นยังไง	หาแนวทาง แก้ไขปัญหา
Cl	ถ้าไม่ได้ไปกับพี่เจ เราก็คงเสียดาย โ้ยย คิดไม่ออก ทำงั้นน้ำ ที่วันที่เราว่างๆ ก็ไม่นานนั้ด ดันมานานวันที่เราไม่ว่าง	
Co	อือ...ถ้าเธอไปกับพี่เจ แล้วไม่ไปกับแม่ล่ะ	
Cl	ก็...นัดกับแม่ก็สำคัญนะ แต่แม่ก็อยู่กับเราตลอดไหมะ ไปวันไหนก็ได้ พี่เจนี่ถ้าไม่ได้ไปคราวนี้เสียดายแย่ ถ้าไม่ได้ไปกับแม่ แล้วแม่รู้ว่าเราไป ดูหนังกับพี่เจ แม่ก็คงเสียใจ เอ้อ...แย่จริง	
Co	...ถ้าไม่ไปกับแม่ ก็กลัวว่าถ้าแม่รู้แม่จะเสียใจ แต่ถ้าไม่ได้ไปกับพี่เจ เธอก็เสียดาย	
Cl	อืม...ใช่...ใช่	
Co	ถ้ากันไปพร้อมกันทั้ง 3 คนเลย เป็นไง จะได้ไม่มีใครเสียใจหรือเสียดาย	
Cl	เธอ...เอ่อ...ใช่ ทำไมเรานึกไม่ออกนะ เราก็นัดพี่เจไปเจอกับแม่เราแล้ว ก็ไปด้วยกันเลย พี่เจจะได้รู้จักกับแม่เราด้วย	
Co	ถ้าไปด้วยกัน คิดว่าพี่เจจะว่างบ้าง	
Cl	คงไม่ว่างหรอก เพราะพี่เค้าก็เคยบอกว่าอยากไปเที่ยวบ้านเรา แต่เราก็ว่าอย่าเพิ่งไปเลย	
Co	อือ พี่เจนี้เข้าหาทีนะ แล้วแม่เธอจะว่างบ้าง	
Cl	แม่เธอ...เราเคยเล่าเรื่องพี่เจให้แม่ฟังอยู่นะ แม่น่าจะอยากรู้จักพี่เจเหมือนกันแหละ	
Co	เออ...ก็ดีไปพร้อมกัน 3 คน...แล้วเธอจะบอกพวกเค้าว่าไง	วางแผนเพื่อ นำไปสู่การปฏิบัติ
Cl	เราจะโทรไปบอกพี่เจก่อนว่าแม่จะไปด้วยนะ แต่อาจจะไป...เป็นเพื่อนแม่ ชื่อของ ไม่ได้ดูหนัง หรือไม่ก็อาจจะได้ดูหนังด้วย ถ้าแม่ยอม	
Co	ก็ดี...แล้วกับแม่ล่ะ เธอจะบอกแม่ว่าไง	
Cl	เราจะว่า จะบอกไปตามจริงเลยแหละว่า พี่เจชวนไปดูหนังแล้วเราก็ออยากไป แต่เวลามันตรงกับที่นัดแม่ไว้ เลยจะขอให้พี่เจไปด้วย ไปชื่อของกันก่อน แล้วค่อยไปดูหนัง แม่กับพี่เจจะได้รู้จักกัน พูดซี้ดีไหม	
Co	ดีๆ	
Cl	ชอบใจมากนะ เราไปล่ะ	
Co	จ้า...แล้วเจอกัน อ้อ...อย่าลืมเล่าให้ฟังบ้างนะ	ยุติการให้คำปรึกษา
Cl	จ้า...บาย	

2. ผู้ให้คำปรึกษาเข้าไปพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาก่อน

	คำพูด	ขั้นตอน/ทักษะ
Co	หวัดดีพี่ว ทำอะไรอยู่เหรอ	สร้างสัมพันธภาพ
Cl	หวัดดีจ๊ะ...ไม่ได้ทำอะไรหรอก นั่งคิดอะไรไปเรื่อยเปื่อยนะ (ทำทางเศร้าๆ)	
Co	ไม่ค่อยได้เจอกันตั้งหลายวัน ไม่ค่อยว่างเหรอ	
Cl	ก็...ยุ่งๆ นิดหน่อย	
Co	เออ...เราเก็บชีท ใบงานที่อาจารย์แจกไว้ให้แล้ว	
Cl	อืม...ขอบใจนะ	
Co	ไม่เป็นไรหรอก...เออ...เรา...ว่าตัวดูซี嘛 ยังไงไม่รู้ มีอะไรไปเล่า	
Cl	ก็...ไม่มีอะไร (ก้มหน้า น้ำเสียงไม่ค่อยดี)	
Co	อืม...มีอะไรก็เล่าให้ฟังได้นะ	
Cl	ก็...มีเรื่องไม่สบายใจนิดหน่อย แต่ไม่มีอะไรหรอก เดี่ยวก็หาย	
Co	เราเป็นห่วงนะ ไม่ค่อยเห็นตัวมาเรียนเลยระยะนี้ ถ้ามาก็สาย	
Cl	ก็...มัน...ไม่มีอะไรหรอก (หลบตา ก้มหน้า)	
Co	(จับมือ/แขน) อย่างที่บอกอ่ะนะ เราเป็นห่วง ไม่อยากให้ตัวโดดเรียน แล้วก็...อยากให้ตัวว่าเจ็บบ่อยเหมือนเดิม มีอะไรก็เล่าให้เราฟังได้ แต่ถ้ากังวลว่าเราจะเล่าให้คนอื่นฟังละก็ ขอให้วางใจ...เรารับรองได้ว่าไม่บอกใครหรอก	
Cl	ไม่หรอก เราไม่ได้กลัวว่าตัวจะเล่าต่อ...แต่...เรา...	
Co	การเล่าเรื่องไม่สบายใจให้เพื่อนฟัง บางทีมันอาจจะทำให้เรารู้สึกดีขึ้นได้นะ ตัวมีเรื่องไม่สบายใจอะไรก็เล่าให้เราฟังได้ จะได้ช่วยกันคิด	
Cl	ก็ไม่มีอะไร...เราเพิ่งแต่คิดว่า...เข้าเรียนหรือไม่ก็ค่าเทอมแพง	
Co	ค่ามันเท่ากันยังไงเหรอ...ฮิ	สำรวจและทำความเข้าใจปัญหา
Cl	เท่ากันซิ ถึงเราเข้าเรียนก็...เรียนไม่รู้เรื่อง มาแล้วเรียนไม่รู้เรื่อง สู้นอนอยู่ห้องดีกว่า	
Co	เรียนไม่รู้เรื่อง เพราะอะไรอะ	
Cl	ก็...ถึงเรามาเรียน เราก็ง่วงนอน...เรียนก็ไม่รู้เรื่อง เลยไม่มาเรียนดีกว่า	
Co	ง่วงนอน...นอนดีกว่า	
Cl	อืม...ดี...ช่วงนี้บ่อยเค้าไปติดเพื่อนที่เปิดร้านเกม แล้วที่ร้านเกมนะสาว ๆ มาเล่นกันเยอะแยะ เรา...ก็...กลัวบ่อยไปแอบก๊วกะสาวพวกนั้น ก็เลยไป...นั่งเฝ้าเค้า กว่าจะได้กลับหอก็ 5 ทุ่ม เที่ยงคืน	

	คำพูด	ขั้นตอน/ทักษะ
Co	ที่เธอนอนตึกตื่นมาเรียนไม่ไหวเพราะเธอไปเฝ้าบอยที่ร้านเกม	
Cl	ก็ไม่ว่าทำอะไร...ความจริงก็ไม่อยากไปหรอกนะ...ไปนั่งเฝ้า น่าเบื่อจะตาย แต่เราก็...ไม่รู้จะทำยังไงดี (สีก้นางวล)	
Co	แล้วที่ตัวไปนั่งเฝ้าเนี่ยะ บอยเค้าว่ายังไงบ้างละ	
Cl	เค้าก็ไม่ชอบหรอกนะ เค้าบอกว่าเค้าไปคุยเล่นกับเพื่อน บางทีก็เล่นเกมบ้าง ไม่ได้สนใจสาว ๆ พวกนั้นเลย	
Co	แล้วตัวคิดยังไงกับคำพูดของเค้า	
Cl	เราก็อ...ไม่รู้เหมือนกัน...แต่ก็ไม่ค่อยไวใจเท่าไร	
Co	เออ...แล้ว...อะไรทำให้ตัวไม่ค่อยไวใจบอยล่ะ	
Cl	คงเพราะเค้า...เค้าหน้าตาดีมั้ง	
Co	ที่ตัวไปเฝ้าบอยเนี่ยะ...เพราะเค้าหน้าตาดี แล้วก็...กลัวเค้าไปจีบสาว ทั้งที่เค้า...ก็...ไม่ค่อยอยากให้ตัวทำแบบนั้น	
Cl	อืม...	
Co	แล้ว...ไ้การที่...ไปเฝ้าบอยทุกวันแบบนี้...ตัวคิดว่า...มันจะมีผลดีหรือเสีย กับตัวยังไงบ้างล่ะ...	
Cl	อย่างน้อย...เราก็คงสบายใจได้ว่า...บอยจะไม่ไปจีบใครอะนะ	
Co	อันนี้น่าจะเป็นข้อดีเนาะ แล้ว...ข้อเสียล่ะ	
Cl	ข้อเสียเธอ...บอยคง...ไม่ค่อยชอบให้เราไปเฝ้ามั้ง	
Co	แล้ว...ถ้าเฝ้านานๆ ตัวคิดว่า...เป็นไปไดไหมที่เค้าอาจจะเบื่อ...ไม่พอใจ... แล้วก็ทำให้ทะเลาะกัน	
Cl	ก็...คงเป็นไปได้...	
Co	แล้วเรื่องโดดเรียน...แล้วก็เรื่องง่วงนอนจนเรียนไม่รู้เรื่องล่ะ...ตัวว่า...เป็นผลจากนอนตึกเพราะไปนั่งเฝ้าเค้าไหม	
Cl	...ก็ใช่...	
Co	โดดเรียนมากๆ...เนี่ยะนะ ตัวคงนึกออกเนื่อว่าผลจะเป็นไง	
Cl	ก็...เวลาเรียนไม่พอ อาจจะหมดสิทธิสอบ หรือไม่ก็...สอบตก...(ก้มหน้า)	
Co	อืม...แล้วตอนนี้ตัวคิดออกยังว่า...การที่ตัวไปเฝ้าบอยแบบนี้เกิดผลดี หรือเสียมากกว่ากัน	
Cl	ก็...เสียมากกว่า	

	คำพูด	ขั้นตอน/ทักษะ
Co	แล้วตัวจะทำไงล่ะ	หาแนวทาง แก้ไขปัญหา
Cl	เรา...ก็คงจะต้องไปเฝ้าบอยให้น้อยลง...หรือ...ไม่ก็...ตัดใจไม่เฝ้าแล้ว อะไรจะเกิดก็ช่างมัน...ไม่รู้จะทำใจได้ไหม แล้วก็กลับมาเรียนตามเดิม แต่เราไม่รู้ว่าจะเรียนทันคนอื่นรึเปล่า	
Co	เราว่า...เป็นความคิดที่ดีมากเลย ส่วนเรื่องเรียนน่าจะทันนะ เพราะตัวเรียนเก่ง แต่ถ้าไม่ทันเราจะช่วยติวให้	
Cl	ถ้าได้อย่างนี้ก็ดีสิ เราคงต้องให้ตัวช่วยแล้วล่ะ	
Co	เออ...แล้วเรื่องบอยล่ะ...เห็นเมื่อไหร่จะตัดใจไม่เฝ้าหรือเฝ้าให้น้อยลง	
Cl	ก็...ไม่รู้จะทำได้ปะ	
Co	ก็น่าจะลองดูนะ หรือไม่ก็ลองคุยกันดูก่อน	
Cl	อือ...จะลองดู	
Co	ดีแล้วล่ะ แล้วตัวจะเริ่มทำเมื่อไหร่ดีล่ะ	วางแผนเพื่อ นำไปสู่การปฏิบัติ
Cl	ตั้งแต่เย็นนี้เลยดีกว่า วันนี้จะได้นอนแต่หัวค่ำ พรุ่งนี้จะได้มาเรียนแต่เช้า	
Co	อืม...ดีแล้ว เออ...จะลองนึกคำพูดที่จะไปคุยกับบอย แล้วซ้อมพูดก่อนไหมเนี่ยะ	
Cl	เหอ...ก็ตินะ...แต่เราว่าไม่ต้องหรอก เราอาจจะจัดการได้ ชอบใจตัวมากนะ ที่ช่วยคิด เดี่ยวพรุ่งนี้เราจะรีบตื่นมาเรียน แล้วเจอกันนะ	
Co	จ้าว พรุ่งนี้เจอกัน บาย	ยุติการให้คำปรึกษา

ใบงานที่ 4.3.2

เรื่อง ชมวิถีทัศน์ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน



คำชี้แจง

1. ผู้นำกลุ่มนำเสนอขั้นตอนการให้คำปรึกษาและให้นักเรียนชมวิถีทัศน์ขั้นตอนการศึกษา 3 กรณี
2. ให้นักเรียนตอบคำถามขั้นตอนการให้คำปรึกษาหลังจากชมวิถีทัศน์

กรณีที่ 1

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา		มี	ไม่มี	กรณีที่ให้มีระบุคำตอบหรือประโยค
1.	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ			1.
				2.
				3.
2.	ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา			1.
				2.
				3.
3.	ขั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา			1.
				2.
				3.
4.	ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ			1.
				2.
				3.
5.	ขั้นยุติการให้คำปรึกษา			1.
				2.
				3.

กรณีที่ 2

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา		มี	ไม่มี	กรณีที่ให้มีระบุคำตอบหรือประโยค
1.	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ			1.
				2.
				3.

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา		มี	ไม่มี	กรณีที่มีให้ระบุคำพูดหรือประโยค
2.	ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา			1.
				2.
				3.
3.	ขั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา			1.
				2.
				3.
4.	ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ			1.
				2.
				3.
5.	ขั้นยุติการให้คำปรึกษา			1.
				2.
				3.

กรณีที่ 3

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา		มี	ไม่มี	กรณีที่มีให้ระบุคำพูดหรือประโยค
1.	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ			1.
				2.
				3.
2.	ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา			1.
				2.
				3.
3.	ขั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา			1.
				2.
				3.
4.	ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ			1.
				2.
				3.
5.	ขั้นยุติการให้คำปรึกษา			1.
				2.
				3.

ใบงานที่ 4.3.3

เรื่อง บทบาทสมมติ (1)



คำชี้แจง

1. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัคร 1 คน
2. ผู้นำกลุ่มกำหนดบทบาทให้อาสาสมัครแสดงตามโจทย์ที่กำหนด เช่น เป็นบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือเป็นบุคคลที่นักเรียน YC พิจารณาว่าต้องการความช่วยเหลือ
3. แบ่งนักเรียน YC ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลมและกำหนดให้แสดงบทบาทเป็นนักเรียน YC เสมือนเป็นคนเดียวกัน
4. เมื่อนักเรียน YC อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติตามที่ได้รับมอบหมายให้สมาชิกภายในกลุ่มที่แสดงบทบาทเป็นนักเรียน YC ให้คำปรึกษาโดยใช้ทักษะและขั้นตอนที่ได้ฝึกมาแล้ว โดยกำหนดให้ใช้คำพูด เพื่อให้คำปรึกษาคนละ 1-2 ประโยคให้มีความต่อเนื่องกันไป เวียนรอบวงไปตามลำดับจนครบ (เวียนจากด้านซ้ายไปด้านขวา)
5. สมาชิกกลุ่มที่ 2 กำหนดให้เป็นผู้สังเกตการณ์ และบันทึกเกี่ยวกับบรรยากาศในการให้คำปรึกษา คำพูดและท่าทางในเชิงบวก (ทำให้เพื่อนเกิดความรู้สึกอบอุ่นและไว้วางใจ) ของนักเรียน YC แต่ละคนที่ทำให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปได้ดี
6. ผู้นำกลุ่มประจำกลุ่มมีบทบาทในการช่วยอำนวยความสะดวกและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าภายในกลุ่มเพื่อให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปจนครบขั้นตอน
7. เมื่อครบตามขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแล้ว ให้ผู้สังเกตการณ์รายงานผลการสังเกต ผู้นำกลุ่มสุ่มถามอาสาสมัครที่แสดงเป็นเพื่อน ถึงคำพูดและท่าทางที่ทำให้ประทับใจ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นและไว้วางใจของนักเรียน YC ผู้นำกลุ่มและนักเรียน YC ช่วยกันสรุปขั้นตอน ทักษะการให้คำปรึกษาที่เหมาะสม และสรุปกิจกรรมร่วมกัน

ใบงานที่ 4.3.4

เรื่อง บทบาทสมมติ (2)



คำชี้แจง แบ่งนักเรียน YC ออกเป็นกลุ่มๆ ละ 3 คน แล้วกำหนดให้ทุกคนในกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ โดยการสลับเปลี่ยนบทบาทกันดังนี้

คนที่ 1 แสดงบทบาทเป็นเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา โดยเล่าปัญหาให้นักเรียน YC รับฟัง

คนที่ 2 แสดงบทบาทเป็นนักเรียน YC รับฟังปัญหาและให้คำปรึกษา

คนที่ 3 แสดงบทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์ สะท้อนผลการให้คำปรึกษา

เมื่อนักเรียน YC ทุกคนแสดงบทบาทครบทุกบทบาทแล้ว ผู้นำกลุ่มกลุ่มย่อยและสมาชิกแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน โดยมีผู้นำกลุ่มกลุ่มใหญ่ให้ความรู้เพิ่มเติม



ใบงานที่ 4.3.5

เรื่อง ตัวอย่างแบบบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อน



วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เริ่มเวลา.....ถึง.....น.

การให้คำปรึกษาเพื่อนครั้งที่.....

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา

⇒ ชื่อ.....(สมมติ หรือแต่งตามความเหมาะสม)

⇒ เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

⇒ อายุ.....ปี ศึกษาอยู่ในชั้น.....

2. สาเหตุ/ความต้องการที่มาขอรับคำปรึกษา.....

.....

3. ปัญหาที่พบ.....

.....

4. ผลกระทบที่เกิดจากปัญหาดังกล่าว.....

.....

5. แนวทางการช่วยเหลือ.....

.....

ให้ข้อมูลความรู้ (ระบุเป็นข้อๆ).....

.....

แนะนำแหล่งส่งต่อ (ระบุว่าเป็นที่ใด).....

6. การประเมินผลการให้คำปรึกษาเพื่อน (โดยการถามและการสังเกตผู้ขอรับคำปรึกษา)

6.1 ความทุกข์/ความคับข้องใจ ☐ ลดลงมาก ☐ ลดลงบ้าง ☐ เท่าเดิม

6.2 ทางออกของปัญหา ☐ มีทางออกชัดเจนแล้ว ☐ พอได้แนวทาง

☐ ยังไม่พบแนวทาง

6.3 กำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหา ☐ เพิ่มมากขึ้น ☐ เพิ่มขึ้นบ้าง ☐ เท่าเดิม

6.4 ความรู้สึกพึงพอใจที่ได้รับคำปรึกษา ☐ มาก ☐ ปานกลาง ☐ น้อย

6.5 อื่นๆ.....

ลงชื่อ.....เพื่อนที่ปรึกษา

(.....)

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม.....

.....

ใบงานที่ 4.3.6

เรื่อง แบบบันทึกผลการสังเกตการให้คำปรึกษาเพื่อน



1. ทักทายการให้คำปรึกษาเพื่อน

คำพูดของนักเรียน YC ที่ท่านประทับใจ 3 คำพูด

คำพูดที่ 1

เหตุผล

.....

คำพูดที่ 2

เหตุผล

.....

คำพูดที่ 3

เหตุผล

.....

2. สิ่งที่ท่านประทับใจเพิ่มเติมในการให้คำปรึกษาเพื่อนดังนี้

1.

2.

3.

4.

5.

โมดูลที่ 5

สัญญาใจ YC

จำนวนหน่วย

2 หน่วย

เวลาที่ใช้

หน่วยที่ 1 การประสานงานเครือข่าย

ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 10 นาที

หน่วยที่ 2 รูปแบบและลักษณะการทำงานของนักเรียน YC

ใช้เวลา 2 ชั่วโมง 20 นาที

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

หน่วยที่ 1 การประสานงานเครือข่าย

เกม “นกน้อยสร้างรัง”

หน่วยที่ 2 รูปแบบและลักษณะการทำงานของนักเรียน YC

1. จัดกลุ่มนักเรียน ให้ทำใบงานที่ 5.1 เรื่อง แนวทางการดำเนินงานของนักเรียน YC
2. นักเรียนนำเสนอผลงานกลุ่ม
3. สรุปแนวทางการดำเนินงานนักเรียน YC ในโรงเรียน
4. กิจกรรม “หัวใจของ YC”
5. พิธีปิด

ผลการพัฒนา

หน่วยที่ 1 การประสานงานเครือข่าย

ชิ้นงาน

- ผลงานในกิจกรรม “นกน้อยสร้างรัง”

ผลการเรียนรู้

- นักเรียน YC มีแนวทางในการส่งต่อและประสานงานเครือข่าย

หน่วยที่ 2 รูปแบบและลักษณะการทำงานของนักเรียน YC

ผลการเรียนรู้

1. ได้รูปแบบการดำเนินงานของนักเรียน YC ในโรงเรียน
2. นักเรียน YC มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในการดำเนินงาน

โมดูลที่ 5 หน่วยที่ 1 การประสานงานเครือข่าย

เวลา 1 ชั่วโมง 10 นาที

สาระสำคัญ

1. ความสำคัญ ความจำเป็น และคุณค่าของการส่งต่อและประสานงานเครือข่าย
2. รูปแบบและเทคนิคการส่งต่อและวิธีการประสานงานเครือข่าย
3. ทักษะในการส่งต่อและประสานงานเครือข่าย
4. การพัฒนางานของนักเรียน YC ให้ต่อเนื่องและยั่งยืน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจความสำคัญของการทำงานกับเครือข่ายประเภทต่างๆ
2. มีทักษะในการส่งต่อและประสานงานเครือข่าย
3. กำหนดแนวทางการพัฒนางานของนักเรียน YC ให้ต่อเนื่องและยั่งยืน

แผนการจัดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 5.1 เกมสนทนากลุ่มสร้างรัง

1. ผู้นำกลุ่ม แบ่งกลุ่มนักเรียน YC ออกเป็นกลุ่มๆ ละ 12-15 คน โดยนั่งเป็นวงกลม โดยกำหนดให้มีอาสาสมัครเป็นผู้ช่วยนำกลุ่มๆ ละ 1 คน

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายงานต่ออาสาสมัคร ให้เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมของกลุ่มตามข้อตกลงดังนี้

ให้อาสาสมัครแต่ละกลุ่มนำอุปกรณ์ที่ได้รับ คือ โหมมพรมและไข่ไก่ไปให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันออกแบบ และดำเนินการถักร้อยโหมมพรม โดยอาสาสมัครทำหน้าที่เป็นกระสวย คือ เป็นผู้ถือโหมมพรมเดินไปยังสมาชิกทุกคน ซึ่งต้องมีส่วนร่วมในการทำหน้าที่เป็นหมุดที่ช่วยกันขึ้น และถักทอโหมมพรมให้มีสภาพที่สามารถรองรับไข่ได้

เมื่อถักร้อยโหมมพรมเรียบร้อยแล้ว อาสาสมัครวางไข่ลงบนโหมมพรม โดยไม่ให้ตกลงพื้น

ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มนำไข่ซึ่งวางบนรังที่ถักทอแล้วไปวางลงในตะกร้า ภายในเวลาที่กำหนด ประมาณ 10-15 นาที กลุ่มใดนำไข่ไปวางไว้ที่ตะกร้าได้ก่อนถือว่าชนะ

3. ผู้นำกลุ่มสรุปผลการสร้างรังไข่และอภิปรายถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการทำงาน โดยเน้นที่ความร่วมมือและเครือข่ายประเภทต่างๆ (นักเรียน YC, ครูแนะแนว, ครูที่ปรึกษา, ผู้เกี่ยวข้อง)

4. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความสำคัญและคุณค่าในการประสานงานเครือข่ายผู้เกี่ยวข้อง และข้อควรคำนึงในการส่งต่อ

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 5.1 เรื่อง การประสานงานเครือข่าย
2. โหม่งพรหม 1 กลุ่ม ไข่ไก่ ตะกร้า (กลุ่มละ 1 ชุด)

การวัดและประเมินผล

1. ผลการอภิปรายกลุ่ม
2. ผลงานจากเกมนกน้อยสร้างรัง
3. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม



ใบความรู้ที่ 5.1

เรื่อง การประสานงานเครือข่าย



การให้ความช่วยเหลือหรือการให้คำปรึกษาในฐานะของนักเรียน YC ต้องคำนึงถึงระดับความรุนแรงของปัญหาและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่างๆ หากสามารถยุติปัญหาได้ตามกระบวนการของการให้ความช่วยเหลือก็จะสามารถติดตามผลการให้ความช่วยเหลือต่อไป แต่หากประเด็นปัญหานั้นไม่สามารถยุติได้ตามกำลังความสามารถของนักเรียน YC จำเป็นต้องมีการส่งต่อและประสานงานเครือข่ายเพื่อมิให้ปัญหานั้นลุกลามออกไปและป้องกันปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตัวนักเรียน YC เอง เช่น ความกังวลใจในการให้ความช่วยเหลือ การรักษาสัมพันธ์ภาพอันตรายที่จะเกิดขึ้นตามมา ฯลฯ

เครือข่ายของนักเรียน YC

เครือข่ายของนักเรียน YC ในการให้ความช่วยเหลือเพื่อนนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท ตามความจำเป็นของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาดังนี้

1. เครือข่ายนักเรียนแกนนำ
2. ครูที่ปรึกษา/ครูแนะแนว/ครูประจำวิชา
3. เครือข่ายผู้ปกครอง
4. หน่วยงานเครือข่าย เช่น หน่วยงานทางจิตเวช ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก ฯลฯ

ข้อควรคำนึงในการส่งต่อ

ประกอบไปด้วยปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ปัญหานั้นมีความรุนแรงและเป็นอันตรายอย่างต่อเนื่องมาระยะเวลาหนึ่ง
2. ปัญหานั้นส่งผลกระทบต่อตัวนักเรียน YC โดยตรง
3. มีความเร่งด่วนในการจัดการกับปัญหา
4. ปัญหานั้นต้องการผู้มีความรู้ความสามารถเฉพาะทางในการจัดการกับปัญหา
5. ปัญหาเกินความสามารถของนักเรียน YC ในการช่วยเหลือแก้ไข

ทักษะที่สำคัญในการส่งต่อและประสานงานเพื่อช่วยเหลือแก้ไขประกอบด้วยทักษะที่สำคัญ 2 ประการ คือ ทักษะการสื่อสารและทักษะการประชุมปรึกษาเพื่อช่วยเหลือเพื่อนเป็นรายกรณี (Case Conference) จะช่วยให้นักเรียน YC นำข้อมูลที่ได้รวบรวมมาสื่อสารไปยังเครือข่ายเพื่อให้ได้รับทราบข้อมูลที่เป็นประโยชน์

ทักษะการประชุมปรึกษาเพื่อช่วยเหลือเพื่อนเป็นรายกรณี (Case Conference)

ทักษะจำเป็นที่นักเรียน YC ควรทราบในการประชุมปรึกษา คือ ขั้นตอนในการประชุม และทักษะการเป็นผู้ดำเนินการอภิปราย

ขั้นตอนของการประชุมปรึกษา มีดังนี้

1. ขั้นเตรียมการประชุม : นักเรียน YC ต้องเตรียมข้อมูลให้พร้อมก่อนการรายงานในที่ประชุม เช่น แบบบันทึกการให้คำปรึกษา แบบบันทึกอื่นๆ นอกจากนี้การจัดเตรียมสถานที่ที่มีความสงบปราศจากสิ่งรบกวนก็มีผลต่อการสร้างบรรยากาศที่ดีในการประชุมและการนัดหมายบุคคลที่เกี่ยวข้องในการประชุม เช่น ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา

2. ขั้นประชุม : หากนักเรียน YC ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ดำเนินการประชุม ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินการประชุม มีดังนี้

- การสร้างสัมพันธภาพและการสร้างบรรยากาศที่ดีในการประชุม
- การฟัง การพูด และการแสดงความคิดเห็น
- การควบคุมการอภิปราย
- การประสานความคิดและการสรุป

3. ขั้นสรุปและนัดหมาย : ประกอบไปด้วย การทบทวนวาระในการประชุม การสรุปสิ่งที่ได้จากการประชุมและแนวทางการนำข้อเสนอแนะจากที่ประชุมไปประยุกต์ใช้และการติดตามการช่วยเหลือแก้ไข

หมายเหตุ : นักเรียน YC สามารถประสานงานกับผู้เกี่ยวข้อง เช่น ครูแนะแนว ครูประจำชั้น เพื่อกำหนดบทบาทที่เหมาะสมในการประชุมได้

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การทำงานใดๆ จำเป็นต้องมีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบงานกันอย่างชัดเจน งาน YC ก็เช่นกัน หน้าที่หลักของนักเรียน YC คือการให้ความช่วยเหลือเพื่อนให้คลายจากทุกข์ นักเรียน YC ทุกคนจำเป็นต้องมีเพื่อนคนอื่น ๆ หรือมีบุคลากรจากหน่วยงานอื่นๆ มาร่วมพลังกันเพื่อช่วยเพื่อนที่กำลังมีความทุกข์ให้พ้นจากทุกข์นั้น ดังนั้นนักเรียน YC จึงต้องมีทักษะในการสื่อสารและทักษะในการประชุม เพื่อฝึกเป็นผู้ประสานงานกับบุคคลที่เกี่ยวข้องและสื่อสารไปยังบุคคลอื่นจะเป็น “เครือข่าย” ที่มีพลังในการทำงานร่วมกันกับ YC

โมดูลที่ 5 หน่วยที่ 2 รูปแบบและลักษณะการทำงานของนักเรียน YC

เวลา 2 ชั่วโมง 20 นาที

สาระสำคัญ

1. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานนักเรียน YC ในโรงเรียน
2. แนวทาง แผนรูปแบบ และลักษณะวางแผนการดำเนินงานโครงการ YC ในโรงเรียน
3. แนวทางการประเมินผลการดำเนินงานโครงการ YC ในโรงเรียน
4. คำขวัญของนักเรียน YC

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. กำหนดรูปแบบและลักษณะการทำงานของนักเรียน YC ให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน
2. สร้างความตระหนักและความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานนักเรียน YC

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มนำเสนอปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานนักเรียน YC ถึงความพร้อมของบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหาร ครู ครูแนะแนว นักเรียน YC แนวทางการดำเนินงาน เป็นต้น
2. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 7-8 คน ตามขนาดของโรงเรียน
3. แต่ละกลุ่มร่วมกันปรึกษาหารือ เพื่อกำหนดแนวทางวางแผนการดำเนินงานของนักเรียน YC ในโรงเรียน โดยอาศัยแนวคิดของกลุ่มตามใบงานที่ 5.1 เรื่อง แนวทางการดำเนินงานของนักเรียน YC และนำข้อมูลจากใบงานบันทึกลงในกระดาษปรีฟ เพื่อเตรียมนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่
4. ผู้นำกลุ่มให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่มละ 5-7 นาที
5. ผู้นำกลุ่มและนักเรียนพิจารณาและเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้ความสอดคล้องในการจัดดำเนินงานโครงการ YC ในโรงเรียน ความเป็นไปได้และมีประสิทธิภาพ และนำกิจกรรมเข้าสู่ “หัวใจของ YC”
6. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 5.2 เรื่อง หัวใจของ YC ให้สมาชิกเขียนคำมั่นสัญญาในการปฏิบัติงานในบทบาทของนักเรียน YC ในการดูแลช่วยเหลือเพื่อน

7. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียน YC เข้ากลุ่มเดิม และนำคำสัญญาในรูปหัวใจของตนเองเสนอต่อกลุ่มและร่วมกันคิดคำขวัญประจำกลุ่มของตนเองพร้อมแสดงท่าทางประกอบคำขวัญ
8. ผู้นำกลุ่มให้แต่ละกลุ่มนำเสนอคำขวัญต่อกลุ่มใหญ่และให้กลุ่มใหญ่ลงมติเลือกคำขวัญที่ดีที่สุดเป็นคำขวัญประจำรุ่น
9. ผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรมการปิดการอบรมเพื่อนที่ปรึกษาตามความเหมาะสม

สื่อ/อุปกรณ์

1. สไลด์ เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการดำเนินงานของ YC ในโรงเรียน
2. ใบงานที่ 5.1 เรื่อง แนวทางการดำเนินงานของนักเรียน YC
3. ใบงานที่ 5.2 เรื่อง หัวใจของ YC
4. กระดาษปรีฟ
5. เครื่องเขียน สี

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผลการนำเสนอของแต่ละกลุ่ม คือ โครงการ YC ในโรงเรียน คำขวัญ YC ประจำรุ่น



ใบงานที่ 5.1

เรื่อง แนวทางการดำเนินงานของนักเรียน YC



คำชี้แจง เพื่อให้การดำเนินงานของนักเรียน เพื่อนที่ปรึกษา YC มีประสิทธิภาพ มีความต่อเนื่อง และยั่งยืน ขอให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันกำหนดโครงการการทำงาน of นักเรียน เพื่อนที่ปรึกษา YC ใน 1 ปีการศึกษา ตามรายละเอียดของโครงการดังต่อไปนี้

ชื่อโครงการ.....

หลักการและเหตุผล

.....

.....

.....

วัตถุประสงค์

.....

.....

.....

คณะกรรมการผู้รับผิดชอบ

.....

.....

.....

กลุ่มเป้าหมาย

.....

.....

.....

แผนการดำเนินงาน

แผนงาน/กิจกรรม	ระยะเวลา (ระบุ วัน เดือน ปี)	หมายเหตุ

การประเมินผล

.....

.....

.....

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

.....

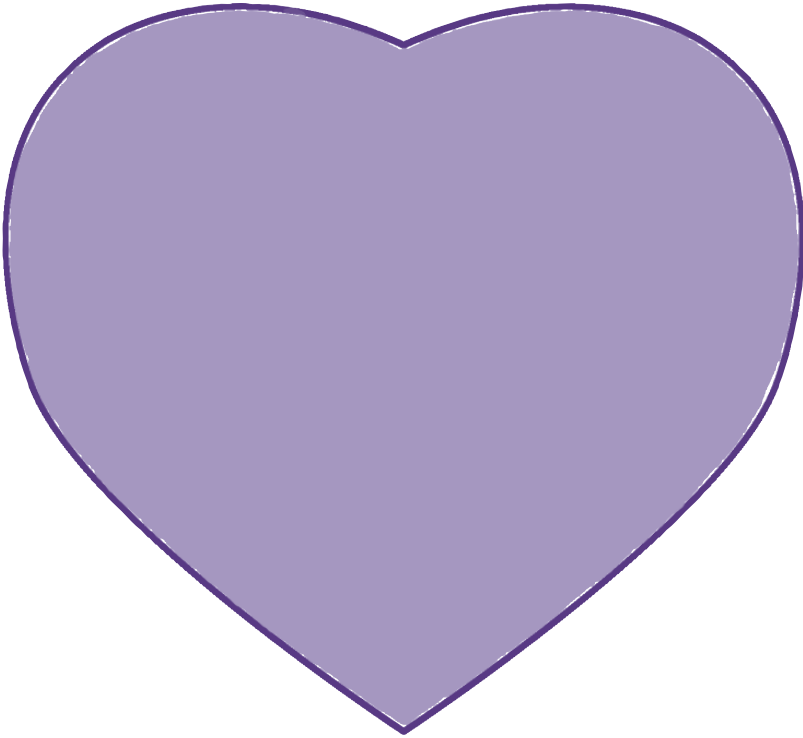
.....

.....

ใบงานที่ 5.2 เรื่อง หัวใจของ YC



คำชี้แจง โปรดเขียนข้อความเป็นคำสัญญาของท่านในการเป็นนักเรียน YC ในรูปหัวใจข้างล่างนี้
และตกแต่งให้สวยงาม



ກາລຟນວຽກ

แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการ (Recreation) เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม โดยใช้เวลาว่างหรือเวลาอิสระเข้าร่วมกิจกรรม ในรูปแบบที่หลากหลายตามความสนใจและสนใจ นันทนาการมีความหมายหลายประการ พอสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. **นันทนาการ** หมายถึง **การทำให้สดชื่นหรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่ (Re + Fresh, Re + Creation)** เป็นความหมายเริ่มแรกที่ได้มีการอธิบายว่า การที่บุคคลได้รับประทานอาหารเข้าไปแล้วเปลี่ยนเป็นพลังงานโดยแรงขับภายใน จะทำให้เขาต้องใช้พลังงานในรูปแบบของการเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมต่างๆ แล้วก่อให้เกิดการเหนื่อย เมื่อยล้า ดังนั้นบุคคลจึงต้องการนันทนาการเพื่อสร้างพลังขึ้นมาใหม่ หรือสร้างความสดชื่นขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง หรือการที่บุคคลมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความสดชื่นและพลังงานขึ้นมาใหม่ในรูปแบบของการเล่น การแสดงออกในด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ งานอดิเรก หรือไปท่องเที่ยว เป็นต้น ถือเป็นนันทนาการ

2. ในความหมายที่ 2 มีนักศึกษาและนักสังคมศาสตร์อธิบายไว้ **นันทนาการ** หมายถึง **กิจกรรม (Activities)** ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย การที่บุคคลหรือชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจของตน แล้วก่อให้เกิดผลการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และ/หรือสุขภาพ กิจกรรมในที่นี้หมายถึงกิจกรรมประเภทเกม กีฬา ศิลปะ ดนตรี การแสดงละคร การเดินทางท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม งานอาสาสมัคร งานอดิเรก กีฬาทำหาย เป็นต้น

3. ในความหมายที่ 3 **นันทนาการ** หมายถึง **กระบวนการ (Process)** กล่าวคือนันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เป็นสื่อ ในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสนใจ หรือมีแรงจูงใจ แล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสุขภาพ

4. ในความหมายที่ 4 **นันทนาการ** หมายถึง **สวัสดิการสังคม (Social Welfare)** นันทนาการคือ สถาบันทางสังคม สวัสดิการทางสังคม ซึ่งรัฐบาลและฝ่ายบริหารท้องถิ่นจะต้องมีหน้าที่จัดการให้บริการแก่ชุมชน เพื่อสร้างบรรยากาศของเมืองและของประเทศให้น่าอยู่ มีความอบอุ่นใจ เช่น จัดอุทยานแห่งชาติ วนอุทยานแห่งชาติ ศูนย์เยาวชน สวนสาธารณะ เป็นต้น

เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมละลายพฤติกรรม โดยใช้กิจกรรมหรือเกมเป็นสื่อ มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และทักษะการทำงานร่วมกัน โดยเน้นที่บรรยากาศและความสัมพันธ์ที่ดี ความเป็นมิตร และความสนุกสนานเป็นสำคัญ

เทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. การเลือกกิจกรรมพิจารณาจาก
 - 1.1 วัตถุประสงค์ของกิจกรรม
 - ความสนุกสนาน
 - ละลายพฤติกรรม สร้างความคุ้นเคย
 - ทำงานเป็นกลุ่ม
 - เปลี่ยนบรรยากาศ
 - 1.2 ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 - เพศ
 - วัย
 - จำนวน
 - พื้นฐานการศึกษา ประสบการณ์
 - 1.3 ระยะเวลาที่ใช้
 - เปลี่ยนบรรยากาศช่วงสั้นๆ
 - กิจกรรมก่อนเข้าสู่กิจกรรมหลัก
 - ตลอดทั้งกิจกรรม
 - 1.4 อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบกิจกรรม
 - เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ เช่น กลองทอม ฉิ่ง ฉาบ
 - อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม เช่น ปากกา กระดาษ

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างเต็มที่
2. การสร้างประสบการณ์การเรียนรู้จากกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้จักและสนใจตัวเองดียิ่งขึ้น

3. สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผู้เข้ารับการอบรมสนุกสนานไม่เกิดความรู้สึกว่าถูกสอน และสามารถเรียนรู้ได้ในระยะเวลาอันสั้น

4. เป็นแนวทางในการพัฒนาบุคลากร และการรู้จักแก้ปัญหาทั้งส่วนตนและส่วนรวม

5. ช่วยให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อกัน มีความเข้าใจ เห็นใจกัน ลดการขัดแย้ง

6. ช่วยส่งเสริมให้การทำงานรวมพลังกันเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. ช่วยให้ผู้ลงงานเป็นไปตามเป้าหมายและได้มาตรฐาน เป็นการเสริมสร้างพลังขององค์กร โดยบุคลากรที่มีประสิทธิภาพ

8. ช่วยส่งเสริมในการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และผ่อนคลายความตึงเครียด

ตัวอย่างเกมกลุ่มสัมพันธ์

1. กิจกรรมเอ-เฮ

วัตถุประสงค์

1. ใช้เป็นเกมนำเพื่อเตรียมความพร้อมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกเป็นกันเอง ค้นเคยกับผู้นำกิจกรรม และผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น

3. เพื่อฝึกหัดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นคนมีสติและมีสมาธิ

4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนาน

สถานที่ดำเนินกิจกรรม ห้องเรียน

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 15 นาที

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นแถวตอน แยกชาย-หญิง

2. เมื่อผู้นำกิจกรรมนับ 1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชูมือขวาขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับร้อง “เอ”

3. เมื่อผู้นำกิจกรรมนับ 2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชูมือซ้ายขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับร้อง “เฮ”

4. เมื่อผู้นำกิจกรรมนับ 3 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำมือขวาและมือซ้ายมาไขว้กันแล้วชูขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับร้อง “เอ”

5. เมื่อผู้นำกิจกรรมนับ 4 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชูมือขวาสลับกับมือซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับร้อง “เอ-เฮ”

6. ผู้นำกิจกรรมจะนับเลขต่อเนื่องกัน แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำตามให้ถูกต้อง

7. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์

2. กิจกรรมแลกเปลี่ยนชื่อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักกัน และสังเกตพฤติกรรม

สถานที่ดำเนินกิจกรรม ห้องเรียน

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 15 นาที

อุปกรณ์ ป้ายชื่อตามจำนวน

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมนำบัตรป้ายชื่อ แจกให้สมาชิกทุกคนๆ ละ 1 ใบ โดยไม่ให้ตรงกับชื่อเจ้าตัว
2. ให้สมาชิกหาชื่อเพื่อนโดยให้ลุกขึ้นเดินหา พร้อมกับหาป้ายชื่อของตนเอง และถามเพื่อน 1 คำถาม
3. ผู้นำให้เวลาพอสมควร จากนั้นให้ใช้สัญญาณนกหวีดหยุด
4. ผู้นำเรียกชื่อสมาชิกที่ยังหาชื่อตนเองไม่ได้มาที่ข้างหน้าห้อง แล้วให้แนะนำตัวเองเพื่อขอป้ายชื่อจากเพื่อน
5. ผู้นำสรุปวัตถุประสงค์

3. กิจกรรมล่าสายเชือก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักกัน และสังเกตพฤติกรรม

สถานที่ดำเนินกิจกรรม ห้องเรียน

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 15 นาที

อุปกรณ์ การดาบเปล่าตามจำนวน

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำแจกกระบี่ดาบให้สมาชิกคนละแผ่น จากนั้นให้เวลา 5 นาที ให้สมาชิกลุกขึ้นล่าสายเชือกเพื่อนสมาชิก
2. เมื่อหมดเวลาสอบถามสมาชิกว่าใครได้สายเชือกเพื่อนมากกว่า 10 คน
3. แล้วให้สมาชิกมาที่หน้าห้อง พร้อมกับบอกชื่อสายเชือกของเพื่อน
4. สมาชิกจำได้ไม่หมดไม่เป็นไร
5. ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์

อ้างอิงมาจาก

1. <http://www.oas.psu.ac.th>
2. <http://www.brdp3.osrd.go.th> สำนักส่งเสริมและพัฒนาอันันทนาการ



ตัวอย่าง เรื่อง แนวทางการดำเนินงานของนักเรียน YC

ใบงานที่นักเรียน YC ได้จัดทำแล้ว



ตัวอย่างที่ 1

ใบงานที่ 5.1

เรื่อง แนวทางการดำเนินงานของนักเรียน YC

คำชี้แจง เพื่อให้การดำเนินงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC มีประสิทธิภาพ มีความต่อเนื่องและยั่งยืน ขอให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันกำหนดโครงการ การทำงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC ใน 1 ปีการศึกษา ตามรายละเอียด ของโครงการดังต่อไปนี้

ชื่อโครงการ

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (โรงเรียนหนองเจริญวิทยาคม)

หลักการและเหตุผล

เนื่องจากงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นภาระงานของครูที่ปรึกษา และนักเรียน... ซึ่งการดำเนินงานที่มีกิจกรรมมากมาย โครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่นักเรียนตัวแทน ซึ่งได้รับการอบรมเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเบื้องต้น มาเป็นผู้ช่วยให้กับครูที่ปรึกษาเพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน แล้วเห็นว่า เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อเพื่อนนักเรียน จึงได้มาจัดทำ โครงการนี้ขึ้น ซึ่งโครงการนี้เป็นโครงการในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน ที่ประสบปัญหากับความวิตกกังวลต่อความยุ่งยากให้เข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และเป็น แนวทางในการแก้ไขปัญหา ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เป็นตัวอย่างให้เพื่อน เพราะช่วยให้เพื่อนเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง อีกทั้งเป็นการช่วยส่งเสริม สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนด้วยกันอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน
2. เพื่อให้คำปรึกษากับผู้มีปัญหา
3. เพื่อลดภาระงานของอาจารย์แนะแนวและงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

คณะกรรมการผู้รับผิดชอบ

1. นางสาวกรกฎ อ่อนชื่นชม
2. นางสาวเพ็ญนิภา ไทยปฐมพงษ์
3. นางสาวสุนิสา แดงสกุล
4. นายภานุมาศ เพชรตรี
5. นายอนุวัฒน์ เอี่ยมมี
6. อาจารย์สุกัญญา ไกรมาก (อาจารย์แนะแนว)
7. อาจารย์สุวรรณา เทพเดิม (อาจารย์ที่ปรึกษา)
8. อาจารย์สุภาวดี ดำเนินพล (อาจารย์ที่ปรึกษา)

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนโรงเรียนหงษ์เจรีญวิทยาคม จำนวน 346 คน (ในกรณีที่มีปัญหา
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา สามารถให้คำปรึกษาเบื้องต้นได้)

แผนการดำเนินงาน

แผนงาน/กิจกรรม	ระยะเวลา (ระบุนวัน เดือน ปี)	หมายเหตุ
1. ประชุม	พฤศจิกายน 2551	
2. ประชาสัมพันธ์โครงการให้กับนักเรียนในโรงเรียน	พฤศจิกายน 2551	
3. ให้ความรู้ทางเสียงตามสายของโรงเรียน	พฤศจิกายน-กุมภาพันธ์	
4. ให้คำปรึกษาแก่ผู้ขอรับคำปรึกษา	ธันวาคม-กุมภาพันธ์	
5. สรุปและประเมินผล	กุมภาพันธ์ 2552	
6. ขยายเครือข่ายแก่โรงเรียนใกล้เคียง	สิงหาคม 2552	

การประเมินผล

ตัวชี้วัดความสำเร็จ	วิธีการประเมินผล
ผู้ขอคำปรึกษาไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา	เปิดเผยความรู้สึก และระบายปัญหาให้นักเรียน เพื่อนที่ปรึกษา YC ทุกคน
การให้คำปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC	ผู้มาขอคำปรึกษาเขียนคำนิยม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับนักเรียนด้วยกัน
2. ผู้ได้รับคำปรึกษาแก้ไขปัญหาคได้
3. นักเรียนได้ฝึกทักษะในการให้คำปรึกษาเบื้องต้น
4. นักเรียน YC ช่วยลดภาระครูแนะแนว



ตัวอย่างที่ 2

ใบงานที่ 5.1

เรื่อง แนวทางการดำเนินงานของนักเรียน YC



คำชี้แจง เพื่อให้การดำเนินงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC มีประสิทธิภาพ มีความต่อเนื่องและยั่งยืน ขอให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันกำหนดโครงการ การทำงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC ใน 1 ปีการศึกษา ตามรายละเอียด ของโครงการดังต่อไปนี้

ชื่อโครงการ

พัฒนาศักยภาพนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC (โรงเรียนวัดถ้ำรงค์)

หลักการและเหตุผล

กิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษาเป็นกิจกรรมใหม่ที่โรงเรียนได้รับนโยบายมาจากการเข้าอบรมการสร้างความเข้มแข็งในระบบการดูแลช่วยเหลือ ซึ่งเป็นกิจกรรม ที่ช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนที่มีปัญหา ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยเดี๋ยวก หมดหนทาง ท้อแท้ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเป็นบุคคลที่สามารถรับฟังและช่วยแก้ไขปัญห ามหาแนวทางเบื้องต้นให้เพื่อนมีการตัดสินใจที่ถูกต้อง เพื่อให้กิจกรรมนี้ดำเนินไปด้วยดี มีทิศทางในการดำเนินงาน โรงเรียนจึงจัดทำโครงการนี้ขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC มีแนวทางในการจัดกิจกรรม
2. เพื่อให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC มีแนวทางในการแก้ไขปัญหา
3. เพื่อให้นักเรียนที่มีปัญหา มีแนวทางแก้ไขปัญหาคือถูกต้อง

คณะกรรมการผู้รับผิดชอบ

1. นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC โรงเรียนวัดถ้ำรงค์
2. ครูแนะแนว
3. ครูที่ปรึกษา
4. ชุมชนผู้ปกครอง

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนที่มีปัญหา โรงเรียนวัดถ้ำรงค์

แผนการดำเนินงาน

แผนงาน/กิจกรรม	ระยะเวลา (ระบววัน เดือน ปี)	หมายเหตุ
1. ประชุมครูเพื่อชี้แจงนโยบายการจัดกิจกรรม YC	20 พฤษภาคม 2552	
2. ประชุมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเพื่อวางแผนการจัดกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC	25 พฤษภาคม 2552	
3. สำรวจปัญหาในโรงเรียนและวางแผนจัดกิจกรรมดังนี้	25 พฤษภาคม 2552	
- กรณีศึกษา	ทุกวันอังคาร	
- คลินิกไสวียุ่น	ตลอดปี	
- ตู้รับ-ตอบจดหมาย	ตลอดปี	
- กิจกรรมพี่ชวนน้องพัฒนาโรงเรียน	ตลอดปี	
- จัดกิจกรรมคู่บัดดี้	ตลอดปี	
- กิจกรรมชมรมคนเกินมาตรฐาน	ทุกวันพุธ	
4. ดำเนินกิจกรรมตามแผนปฏิบัติงาน	ทุกวันพุธ	
5. มีการนิเทศ ติดตามผลการปฏิบัติงาน	เดือนละครั้ง	
6. ประเมินผลและสรุปรายงานผลให้ครูแนะแนวและผู้บริหาร	ทุกภาคเรียน	

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง
2. ผลการปฏิบัติงาน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนสามารถจัดกิจกรรมเพื่อลดปัญหาในโรงเรียนได้
2. นักเรียนที่มีปัญหามีแนวทางในการแก้ไขได้ถูกต้อง
3. นักเรียนมีพฤติกรรมดีขึ้น (หนีเรียน, ก้าวร้าว, ขู่สาว, ยาเสพติด)

ตัวอย่างที่ 3

ใบงานที่ 5.1



เรื่อง แนวทางการดำเนินงานของนักเรียน YC

คำชี้แจง เพื่อให้การดำเนินงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC มีประสิทธิภาพ มีความต่อเนื่องและยั่งยืน ขอให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันกำหนดโครงการทำงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC ใน 1 ปีการศึกษา ตามรายละเอียดของโครงการดังต่อไปนี้

ชื่อโครงการ

พัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC-Youth Counselor) โรงเรียนวชิรวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร สพท.กำแพงเพชร เขต 1

หลักการและเหตุผล

ด้วยสังคมไทยในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงไปมากทั้งด้านเทคโนโลยี ด้านวัฒนธรรม และค่านิยม การรับวัฒนธรรมต่างชาติเข้ามาทำให้เกิดผลดีและผลเสีย โดยเฉพาะต่อเด็กวัยรุ่น ส่งผลให้เด็กไวใจมากที่สุดในการหาทางออก ดังนั้นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาจึงเป็นบุคคลที่สามารถเข้ามาช่วยเหลือเพื่อนได้มากที่สุด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการให้คำปรึกษา และขั้นตอนการให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางการให้ความช่วยเหลือแก้ไขปัญหาในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถส่งต่อเพื่อนโดยใช้เทคนิคต่างๆ ในการแก้ไขปัญหาได้ถูกต้อง
4. เพื่อพัฒนาและขยายเครือข่ายนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

คณะกรรมการผู้รับผิดชอบ

1. นายอดิศักดิ์ ขวัญเมือง	ประธาน
2. นายสอง ศรีสุคนธ์พุกษ์ (สอง)	รองประธาน
3. นายธนภุต ดงบัง (ต๊อบ)	เลขานุการ
4. เด็กหญิงปรียาภรณ์ นิยมการ (โบว์)	ผู้ช่วยเลขานุการ
5. นางสาวกรรณิการ์ เทพารักษ์ (แต)	ปฎิคม
6. เด็กหญิงศศิธร อยู่เจริญ (ฟิล์ม)	ผู้ช่วยปฎิคม
7. เด็กหญิงนุชชลิตา อุดุลยาธร (นุ่น)	ประชาสัมพันธ์
8. เด็กชายสิทธิโชค ราชศิริ (แบงค์)	ผู้ช่วยประชาสัมพันธ์
9. นายภานุวัฒน์ ปาเจริญ (เอ๋ม)	คอมพิวเตอร์
10. นายณัฐพงศ์ บุญรอด (เตี๋)	โสตประชาสัมพันธ์
11. นางสาวประภัสสร บัวพวง (นุ่น)	ประชาสัมพันธ์ สวัสดิการ
12. นายวิวัฒน์ อึ้งชัยพงษ์ (แฟรงค์)	เหรียญก
13. นางเพลินใจ ประสารศรี	ครูที่ปรึกษา
14. นางสาวสุพรรณษา พลพันธ์	ครูที่ปรึกษา

กลุ่มเป้าหมาย

- ด้านปริมาณ** นักเรียนโรงเรียนวัดขรรพารักษ์ จำนวน 253 คน
นักเรียนกลุ่มโรงเรียนชาวกังราว 7 โรงเรียนๆ ละ 4 คน จำนวน 28 คน
- ด้านคุณภาพ** นักเรียนเครือข่าย YC มีความรู้ความเข้าใจในการให้คำปรึกษา
เกี่ยวกับปัญหาต่างๆ และมีความสามารถในการให้คำปรึกษาเพื่อน
ได้ถูกต้องและเหมาะสม

แผนการดำเนินงาน

แผนงาน/กิจกรรม	ระยะเวลา (ระบุวัน เดือน ปี)	หมายเหตุ
1. เขียนโครงการเสนอขออนุมัติ	ตุลาคม 2551	
2. แต่งตั้งคณะกรรมการ	พฤศจิกายน 2551	
3. ประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน	พฤศจิกายน 2551	
4. ดำเนินการตามโครงการ/กิจกรรมที่ตั้งไว้	มกราคม 2552	
5. ติดตามผลการดำเนินงาน	กันยายน 2552	
6. นำผลการประเมินไปปรับปรุงพัฒนา	กันยายน 2552	

การประเมินผล

1. บันทึกการให้คำปรึกษา
2. สอบถาม
3. สัมภาษณ์

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนเครือข่าย YC มีความสามารถในการให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหา และมีแนวทางการช่วยเหลือเพื่อนได้
2. นักเรียนเครือข่าย YC ที่ผ่านการอบรมแล้ว สามารถนำไปปฏิบัติได้เหมาะสม
3. นักเรียนเครือข่าย YC มีความสามารถใช้ทักษะชีวิตและเทคนิคในการส่งต่อเพื่อนที่ประสบปัญหาได้



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. 2540. **คู่มือการให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์**. กรุงเทพมหานคร. ม.ป.พ.
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. 2548. **คู่มือวิทยากรฝึกอบรมอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จีน แบรี่. 2538. **คู่มือการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์.
- ชาติวี วิฑูรชาติ. **“การทำงานกับวัยรุ่น (1)”**. วารสารยุวประสาทฯ. มกราคม-เมษายน. 2537 : 5(1) : 24-26.
- เขาวรัตน์ ยิ้มประเสริฐ. 2550. **ผลของโปรแกรมแนะนันทนาการที่มีต่อนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” โรงเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดกระบี่**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. 2530. **จิตวิทยาวัยรุ่น**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก. 2540. **พุทธวิธีในการสอน**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด.
- Burnard, Philip. 1992. **Counseling Skill Training : A Sourcebook of Activities for Trainer**. London : Kogan Page.
- Okun, Barbara F. 1997. **Effective Helping : Interviewing and Counseling Techniques**. 5th ed. Pacific Grove : Brooks/Cole.
- Patterson, Lewis E. and Welfel, Elizabeth R. 2000. **The Counseling Process**. 5th ed. Australia : Brooks/Cole.
- Scissons, Edward H. 1993. **Counseling for Result : Principles and Practices of Helping**. California : Brooks/Cole.
- Seligman, Linda. 2001. **System, Strategies, Strategies and Skill of Counseling and Psychotherapy**. California : Brooks/Cole.

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. ดร.ชินภัทร ภูมิรัตน | เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน |
| 2. ดร.ชัยพฤกษ์ เสรีรักษ์ | รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน |
| 3. น.พ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล | ผู้ทรงคุณวุฒิกรมสุขภาพจิต |
| 4. ดร.ศรีสมร พุ่มสอาด | อดีตที่ปรึกษาด้านพัฒนากระบวนการเรียนรู้
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน |
| 5. นางสาวจกมล ทรัพย์สมบูรณ์ | ผู้จัดการแผนงานการเรียนรู้สุขภาวะในสถานศึกษา
สถาบันวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้ |
| 6. นายปราโมทย์ แก้วสุข | ที่ปรึกษาด้านพัฒนาระบบเครือข่ายและการมีส่วนร่วม
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน |
| 7. นายปัญญา แก้วกียูร | ที่ปรึกษาด้านพัฒนากระบวนการเรียนรู้
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน |
| 8. ดร.เบญจลักษณ์ น้ำฟ้า | ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| 9. นางวิลาวัลย์ พัวศิริ | ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารทรัพยากรบุคคล |
| 10. นางธนิมา เจริญสุข | หัวหน้ากลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
และการแนะแนว |

ผู้รับผิดชอบโครงการ

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. ดร.เบญจลักษณ์ น้ำฟ้า | ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| 2. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว | นักวิชาการศึกษานำนาฏการพิเศษ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |

คณะกรรมการยกย่องต้นฉบับ

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. ร.ศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ | หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 2. รศ.มัลลวีร์ อตุลวัฒนศิริ | ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 3. พศ.กรกฏา นักร้อง | ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 4. นางอุษา เหมตะศิลป์ | สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 1 |
| 5. นางณัฐชยา จุฑาโนน | โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 2 |
| 6. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| 7. นางรวมพร นิลโฉม | โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 2 |
| 8. นางสาวชลลिंगสุวรรณ์ | โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง
เทศบาลนครขอนแก่น |
| 9. นายภาคนัย สุนทรวาท | อดีตนายกสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย กทม. |

คณะกรรมการปรับปรุง ครั้งที่ 1

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. ร.ศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ | ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 2. รศ.ศุภาวดี บุญญวงศ์ | ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดสงขลา |
| 3. พศ.กรกฏา นักร้อง | ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 4. นางนพวรรณ คณิงชัยสกุล | โรงเรียนสาธิต แห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 5. นางสาวสุมาลี ชำอิน | อาจารย์โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |

6. นางเนาวรัตน์ ชูสกุล	โรงเรียนสตรีวิทยา 2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 2
7. นางรวมพร นิลโณม	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 2
8. นางพวงพยอม อู่สาหะ	โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 1
9. นางณัฐชยา สุานีสร	โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 3
10. นางแสงชัย ตั้งอยู่ศิริ	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี เขต 1
11. นายชนินทร์ วรรณมณี	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลำปาง เขต 1
12. นางชวนชม ทศน์นารา	โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 1
13. นางสาวารุณี ศโรภาส	โรงเรียนสตรีอัสสรวรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม.
14. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
15. นางสาวจิระวรรณ ปักกัตตั้ง	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
16. นายสิทธิโชค ไชยสุภาสิน	นักเรียนโรงเรียนสตรีวิทยา 2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 2
17. นายภาสกร เลิศกิริติกุล	นักเรียนโรงเรียนสตรีวิทยา 2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 2
18. นายณัฐวุฒิ ชื่นสุข	นักเรียนโรงเรียนสตรีวิทยา 2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 2
19. นางสาวกนกพร วรวิเศษ	นักเรียนโรงเรียนสตรีวัดอัสสรวรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 2
20. นางสาวพรพฐุ สติถธรรมนนท์	นักเรียนโรงเรียนสตรีวัดอัสสรวรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 2

- | | |
|---------------------------------|---|
| 21. นางสาวธนาพร กล้าโชติชัย | นักเรียนโรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 2 |
| 22. นางสาวศุจินธร จรรย์านุกูล | นักเรียนโรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 2 |
| 23. นายศุภรัตน์ นัตดาหลง | นักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 2 |
| 24. นายทศพล วลัยโชติคม | นักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 2 |
| 25. นางสาวปวีณ์สุตา เข้มสำฤทธิ์ | นักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 2 |
| 26. นางสาวคณาทิพ จันทรีวิภาส | นักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 1 |
| 27. นางสาวโคกิชฐา รจนา | นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 1 |
| 28. นายธิวัช สีนธอุทัย | นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 1 |
| 29. นางสาวศติศา ตะเณน้อย | นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 1 |
| 30. นายอรรถพล เพงสวัสดิ์ | นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 1 |

คณะกรรมการปรับปรุง ครั้งที่ 2

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. น.พ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล | ผู้ทรงคุณวุฒิกรมสุขภาพจิต |
| 2. รศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ | หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 3. รศ.พ.ญ.สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ | คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี |

4. นางสาวจกมล ทรัพย์สมบูรณ์	ผู้จัดการแผนงานการเรียนรู้สู่สภาวะในสถานศึกษา สถาบันวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้ สสส.
5. นางวนิดา ชนินทุพทวงศ์	สถาบันราชานุกูล กทม.
6. ผศ.อุมาพร วงษ์บุรณาวาทย	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
7. นายนรสิงห์ รือเรือง	สถาบันพัฒนาเด็กพรชนครินทร์ จังหวัดเชียงใหม่
8. นายจงสกุล วุฒิสรรพ์	โรงเรียนนวมินทราชูทิศพายัพ อำเภอแฉะ จังหวัดเชียงใหม่
9. ดร.บุญเลิศ คำปัน	ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 8 จังหวัดเชียงใหม่
10. นายวีระ อุดาหะ	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 1
11. นางอัมพร หัสศิริ	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
12. นายสมบูรณ์ จอคำ	โรงเรียนจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
13. นางพวงพยอม อุดาหะ	โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
14. รศ.ดร.ฉันทนา กล่อมจิต	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
15. รศ.มัลลวีร์ อดุลวัฒนศิริ	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
16. รศ.ดร.กิ่งฟ้า สิ้นธุวงษ์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
17. ผศ.มาลินี จุโทปะมา	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
18. ผศ.ประคอง กาญจนการุณ	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
19. ผศ.ศิตภา วัฒนา	โรงเรียนสาธิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
20. ผศ.วิมลณีย์ ทักนะเทพ	มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
21. นางเพ็ญประภา ชูกระเดื่อง	โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 2
22. นางวิไลลักษณ์ ชูสกุล	โรงเรียนขามแก่นนคร สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 1
23. พ.ญ.จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
24. ผศ.กรกฏา นกคุ้ม	ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

25. ดร.สุมาลี พงศ์ติยะไพบุลย์	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
26. นางวนิดา ชนินทรยุทวงศ์	โรงพยาบาลราชานุกุล
27. นางรวมพร นิลโหม	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
28. รศ.ศุภาวดี บุญญวงศ์	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
29. รศ.ดร.เมธินันท์ ภิกขุณ	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
30. พศ.วรรณิ์ ลิ้มอักษร	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
31. นางสาววรรณิณี ราชสงฆ์	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
32. นางอุษา เหมตะศิลป์	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 1
33. นางณัฐชา สุานีส	โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 2
34. นางสุนทรีพร ผ่องแผ้ว	โรงเรียนสละบายวิทยวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 2
35. นางสาวพรทิพย์ เกียรติศิริ	โรงเรียนสงขลาวิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 2
36. นางนิภา พลอยนิลเพชร	โรงเรียนธรรมโมสิต สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 2
37. นางภาณี คงยะฤทธิ	ข้าราชการบำนาญ จังหวัดสงขลา

คณะกรรมการปรับปรุง ครั้งที่ 3

1. รศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. รศ.ศุภาวดี บุญญวงศ์ ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

3. พศ.วรรณิ์ ถิมอักษร	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
4. นางสาววรรณิ์ ราชสงฆ์	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดสงขลา
5. พศ.กรกฏา นัคคิม	ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
6. พศ.มาลณี จุโตะปะมา	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
7. พศ.ประคอง กาญจนการุณ	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
8. นายสมนึก อนันตวรวงศ์	สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
9. นายวีระ อุสาหะ	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 1
10. นางเนาวรัตน์ ชูสกุล	โรงเรียนสตรีวิทยา 2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 2
11. นางรวมพร นิลโณม	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 2
12. นางพวงพยอม อุสาหะ	โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 1
13. นางณัฐชา จ्ञานีสร	โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 3
14. นางนิภา พลอยนิลเพชร	โรงเรียนธรรมโมสิต สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 2
15. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว	สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
16. นางสาวรัชดาพร รอ ณ รังสี	นักเรียนโรงเรียนวัดสังเขก
17. นางสาวคณิชา ตะเภาน้อย	นักเรียนโรงเรียนวัดสังเขก
18. นายปิยะณัฐ รัตนพญา	นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี
19. นายอรรถพล เพงส์สวัสดิ์	นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี

คณะกรรมการปรับปรุง ครั้งที่ 4

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. รศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ | ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 2. รศ.ดร.ฉันทนา กล่อมจิต | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 3. ผศ.มาลิณี จุโฑปะมา | คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ |
| 4. นางสาววรรณิณี ราชสงฆ์ | ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดสงขลา |
| 5. ผศ.กรกฏา นัคคัม | ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 6. นางสุนทรีพร ผ่องแผ้ว | โรงเรียนสบ้าย้อย |
| 7. นางณัฐชา จ्ञานีสร | โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 3 |
| 8. นางจงจิตร พรหมจรรย์ | โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย 2
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 2 |
| 9. นางจันทร์ทรา ยศสมแสน | โรงเรียนหางดงรัฐราษฎร์อุปถัมภ์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ |
| 10. นางศิรินทร์ ตันกูริมาน | โรงเรียนกาวีละวิทยาลัย
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 2 |
| 11. นางศิรินพร ฤกษ์วัฒนศิริกุล | โรงเรียนสะเมิงพิทยาคม
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 2 |
| 12. นางพวงพยอม อูสาหะ | โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 1 |
| 13. นางภาณี คงยะฤทธิ์ | ข้าราชการบำนาญ จังหวัดสงขลา |
| 14. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |

คณะกรรมการปรับปรุง ครั้งที่ 5

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. รศ.ดร.ฉันทนา กล่อมจิต | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 2. รศ.มัลลวีร์ อตุลวัฒนศิริ | ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 3. รศ.ดร.ศุภวดี บุญญวงค์ | ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดสงขลา |
| 4. ผศ.กรกฏา นักร้อง | ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 5. นางสาววรรรณินี ราชสงฆ์ | ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดสงขลา |
| 6. นายชนินทร์ วรณมณี | สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลำปาง เขต 1 |
| 7. นายสมนึก อนันตวรวงศ์ | สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ เชียงใหม่ |
| 8. นางขจิตรัตน์ ทุนประเสริฐ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต |
| 9. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| 10. นางรวมพร นิลโหม | โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 2 |
| 11. นางศุภลักษณ์ จันทรท่ามา | โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กทม. เขต 2 |

คณะกรรมการปรับปรุง ครั้งที่ 6

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. นางวาทีณี วีระตระกูล | ผู้เชี่ยวชาญด้านประเมินผลการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน |
| 2. ผศ.กรกฏา นักร้อง | ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 3. นางณัฐชา สุวนิสร | โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 2 |
| 4. นางนิตยา อิงสันเทียะ | โรงเรียนตะกั่วป่า “เสนาบุญกุล”
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพังงา |

5. นางเพลินใจ ประสารศรี	โรงเรียนวัชรวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร เขต 1
6. นางพวงพยอม อู่สาหะ	โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 1
7. นางล้วน แสงพูล	โรงเรียนวัดถ้ำรงค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบุรี เขต 2
8. นางจุฬารัตน์ ละอองทอง	โรงเรียนภัทรบพิตร สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุกดาหาร เขต 1
9. นางสาวสุวิมล แสงศรี	โรงเรียนหงษ์เจริญวิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุกดาหาร เขต 1
10. นายเชาวรัตน์ ยัมประเสริฐ	ศูนย์เยาวชน 3 ศูนย์เยาวชนลุ่มพินี กองนันทนาการ สำนักวัฒนธรรมกีฬาและการท่องเที่ยว
11. นางสาวกรกฎ อ่อนชื่นชม	นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา โรงเรียนหงษ์เจริญวิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุกดาหาร เขต 1
12. นางสาวปรีดาพรรณ วงกะธาตุ	นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา โรงเรียนหงษ์เจริญวิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุกดาหาร เขต 1
13. เด็กหญิงเบญจวรรณ ศิลธรรม	นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา โรงเรียนวัดถ้ำรงค์ฯ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบุรี เขต 2
14. นางสาวฐาปณีย์รัตน์ นามคำ	นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา โรงเรียนตะกั่วป่า “เสนาบุญกุล” สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพังงา
15. นายอดิศักดิ์ ขวัญเมือง	นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา โรงเรียนวัชรวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร เขต 1
16. นางสาวมาลี ดิษฐเกสร	นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 1
17. นางสาวจันทร์อรุณ อีสระพานิชย์	นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 2

คณะกรรมการและเรียบเรียงต้นฉบับ

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. นางสาวเอิบบุญ สุทธิประภา | อดีตผู้อำนวยการศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ |
| 2. พศ.กรกฏา นักคัม | ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 3. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว | นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |

ผู้จัดพิมพ์ต้นฉบับ

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. นายชนะ เขียวเชิงสันติ | โรงเรียนเทคโนโลยีนครปฐม อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม |
| 2. นางสาวกัญญมน ชาบั้งไฟ | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |

เอกสารนี้สามารถดาวน์โหลด
จากเว็บไซต์แนะแนวการศึกษาและชีวิต
ภายใต้ชื่อ www.guidance.go.th