คู่มือครู : กิจกรรมกลุ่ม

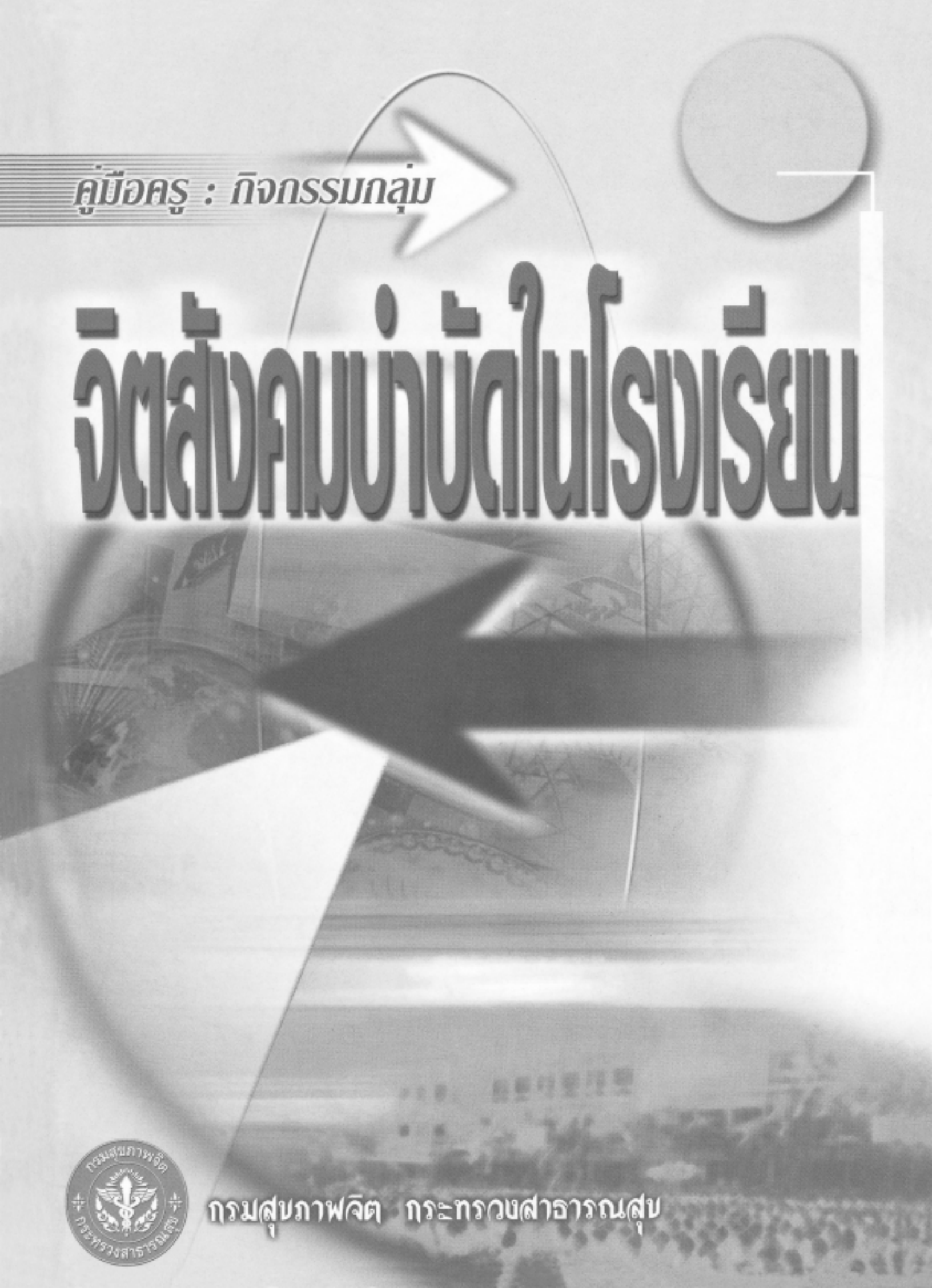
จิตสังคมบำบัดในโรงเรียน



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือครู : กิจกรรมกลุ่ม

จิตสังคมบำบัดในโรงเรียน



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง : คู่มือครู : กิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน
จัดพิมพ์โดย : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
ISBN : 974-90155-1-7
พิมพ์ครั้งที่ 1 : มกราคม 2545
จำนวนพิมพ์ : จำนวน 1,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 2 : มีนาคม 2546
จำนวนพิมพ์ : จำนวน 1,500 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 3 : เมษายน 2546
จำนวนพิมพ์ : จำนวน 1,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

คำนำ

คู่มือกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน (ไตรคมบำบัด) ทั้งของครูและนักเรียน สำเร็จได้เพราะความตั้งใจและมุ่งมั่น ของ อ.วราภรณ์ หงษ์ดิลกกุล และ อ.พชร กิมประพันธ์ แห่งโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน ที่จะช่วยเด็กนักเรียนผู้เป็นลูกศิษย์ที่มีพฤติกรรมใช้ยาบ้าโดยได้ทดลองใช้ คู่มือกิจกรรมกลุ่มในการช่วยเหลือนักเรียนที่มีพฤติกรรมใช้ยาบ้า (ฉบับร่าง) ของกรมสุขภาพจิต หลังจากนั้นได้นำผลการดำเนินการมาเป็นต้นแบบในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพื่อสามารถใช้โดยครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษาได้อย่างเหมาะสม ผู้ที่ช่วยยกร่างในครั้งนี้ ยังประกอบด้วย อาจารย์จากโรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร อ.รุจิเรข แสงจิตต์พันธุ์ จากศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ อ.โสภา ชนะภัย จากหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ และนักวิชาการจากศูนย์สุขภาพจิตเขตต่างๆ ของกรมสุขภาพจิต

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ในฐานะผู้รวบรวมและทำรูปเล่ม ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้ให้ความตั้งใจและหวังดี รวมทั้งเวลาและความคิด เพื่อเด็กนักเรียนที่มีพฤติกรรมใช้ยา ได้มีโอกาสเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่สิ่งที่ดีกว่า

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น

มกราคม 2545

ความนำ

กรอบความคิด

การใช้สารเสพติดของนักเรียนได้แพร่ระบาดและขยายวงกว้างจนน่าเป็นห่วง เพื่อเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหา สถานศึกษาได้จัดระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสารเสพติดโดยเฉพาะ "ยาบ้า" ซึ่งเป็นสารเสพติดที่นักเรียนใช้มากที่สุดรองจากบุหรี่

ในการดูแลนักเรียนที่มีพฤติกรรมการใช้ยาบ้า จำเป็นต้องเริ่มต้นจากแนวคิดแผนเชิงกลยุทธ์ โดยศึกษาจากองค์ประกอบของการพัฒนาเยาวชนตลอดจนถึงจุดมุ่งหมาย กลยุทธ์ การปฏิบัติและการประเมินผล โดยระบบการดูแลนักเรียนที่มีพฤติกรรมการใช้ยาบ้าเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการแก้ไขและพัฒนาเยาวชน

โรงเรียนสามารถจัดยุทธศาสตร์การพัฒนาเยาวชนออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือส่วนที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนและส่วนที่เกี่ยวข้องชุมชน

ในส่วนของโรงเรียนมีกลยุทธ์ที่สำคัญ ตามลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย 3 กลุ่ม คือ

1. นักเรียนทั่วไปที่ไม่มีปัญหา ทำอย่างไรที่จะพัฒนาให้นักเรียนเหล่านี้มีความมั่นคงและมีชีวิตที่เป็นสุข โดยในอนาคตไม่ต้องตกเป็นเหยื่อหรือมีปัญหาจากอิทธิพลของเพื่อน อิทธิพลสื่อโฆษณา และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมด้านลบต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว

การพัฒนาที่สำคัญ คือ การสร้างทักษะชีวิตให้มีภูมิคุ้มกันต่อปัญหาต่างๆ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย ทั้งกิจกรรมในหลักสูตรหรือเสริมหลักสูตรสำหรับกิจกรรมในหลักสูตรสามารถทำได้ทั้งการสร้างทักษะชีวิตทั่วไป โดยผ่านการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วม ในวิชาต่างๆ และการสร้างทักษะชีวิตของเยาวชนในเรื่องการใช้ยาบ้า โดยผ่านวิชาเฉพาะที่เกี่ยวข้อง เช่น วิชาสุขศึกษา จริยธรรม กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมโฮมรูม เป็นต้น โปรแกรมนี้สามารถประเมินผลได้โดยดูผลงานและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รวมทั้งพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่าง ๆ ในโรงเรียนลดลง

2. นักเรียนกลุ่มเสี่ยงที่มีแนวโน้มจะมีปัญหาการใช้ยาบ้ากล่าวคือ นักเรียนที่มีปัจจัยเสี่ยง เช่น ครอบครัว แตกแยก อยู่หอพัก อยู่ในชุมชนที่มีการใช้ยาบ้า การเรียนไม่ดี ฯลฯ การป้องกันโดยการจัดกิจกรรมในห้องเรียน กิจกรรมเสริมหลักสูตร การจัดหาเพื่อนสนิทให้กับนักเรียน การพบปะเด็กเป็นรายบุคคล และการพูดคุยกับผู้ปกครอง เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงภัยใกล้ตัวและมีทักษะในการหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยงและสามารถในการจัดการกับปัจจัยเสี่ยง การปรับตัว และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่าง ๆ ลดลง

3. นักเรียนที่มีปัญหาแล้ว เช่น เริ่มใช้ยาบ้า แต่ยังไม่ติดหรือ ติดยาบ้า ในกรณีเช่นนี้การแก้ไขเป็นเรื่องสำคัญ และมักมีความซับซ้อนเกินกว่ามีครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษาจะดำเนินการได้ตามลำพัง ควรส่งต่อให้ครูแนะแนวที่มีทักษะในการแก้ปัญหา ดำเนินการช่วยเหลือให้นักเรียนสามารถเลิกยาได้ หรือพิจารณาส่งต่อไปในระบบให้บริการที่มีผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา เพื่อให้การช่วยเหลือต่อไป

อย่างไรก็ตาม โรงเรียนไม่สามารถพัฒนาด้วยตนเอง โดยตัดขาดจากชุมชนได้ เพราะปัญหาต่าง ๆ ของ เด็กที่ปรากฏในโรงเรียนมักแยกไม่ออกจากปัญหาในชุมชน เช่น เด็กติดยาเสพติด เพราะมีกลไกการขายในชุมชน นอกจากนั้นการพัฒนาโรงเรียนก็ยังต้องอาศัยพลังของชุมชน ทั้งในด้านแนวคิด แผนงาน โครงการทรัพยากรต่างๆ ซึ่งไม่ใช่แต่เรื่องงบประมาณเท่านั้น แต่รวมทั้งภูมิปัญญาและความสามารถของ

คนในชุมชนตลอดจนทรัพยากรด้านวัฒนธรรมของชุมชนด้วย กลยุทธ์การพัฒนาในภาพรวมทั้งหมดนี้อาจสรุปได้ดังตาราง

กลุ่มเป้าหมาย	จุดมุ่งหมาย	มิติของงาน	กลยุทธ์	ผู้ปฏิบัติ
กลุ่มปกติ	มั่นคงและเป็นสุข	ส่งเสริม	- ทักษะชีวิตทั่วไป - ทักษะชีวิตเฉพาะ	ครูทุกคน
กลุ่มเสี่ยง	ปกติ/มั่นคง	ป้องกัน	- คัดกรอง - การเป็นที่ปรึกษา	ครูประจำชั้น/ ครูที่ปรึกษา
กลุ่มที่ใช้หรือติดยา	ปกติ	แก้ไข	- การให้คำปรึกษา - การจัดกลุ่มจิตสังคมบำบัดและการส่งต่อ	ครูแนะแนว& ระบบบริการเฉพาะ
ชุมชน	ชุมชนร่วมกันพัฒนา	การมีส่วนร่วมของชุมชน	- การวิเคราะห์&ทำแผนพัฒนาชุมชน	ทีมชุมชนสัมพันธ์

กิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในการช่วยเหลือนักเรียนที่ใช้(เสพ)ยาเสพติด

กิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน(ไตรคมบำบัด) เป็นกิจกรรมช่วยเหลือนักเรียนที่ใช้ยาบ้า ซึ่งประยุกต์มาจาก The Matrix Intensive Outpatient Program ที่พัฒนาโดยเจ้าหน้าที่ ศูนย์ Matrix ของมหาวิทยาลัย UCLA ประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อใช้บำบัดรักษาผู้ติดยากระตุ้นประสาท และมีผลสัมฤทธิ์ในการรักษาดี ใช้ต้นทุนน้อย

แนวคิดพื้นฐานของกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดแบบผู้ป่วยนอกในสถานบริการสาธารณสุข (The Matrix Intensive Outpatient Program)

กิจกรรมจิตสังคมบำบัดในสถานบริการสาธารณสุขเป็นการนำการวิจัยและข้อค้นพบใหม่ๆ มาใช้ในการรักษา โดยเน้นว่าการติดยาเป็นภาวะที่สมองติดยา ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมตนเองได้อันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในสมองทำให้สมองส่วนอยาก (Limbic System) ควบคุมสมองส่วนคิด (Cerebral Cortex)

กิจกรรมในโปรแกรมเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด การประคับประคองให้ผู้ติดยาสามารถเลิกยาได้สำเร็จ โดยอาศัยหลักการของ Cognitive behavioral therapy และการเสริมแรงทางบวก โดยมุ่งเน้นให้ผู้ป่วยเรียนรู้ทักษะต่างๆ ที่จะช่วยให้สมองส่วนคิดกลับมาควบคุมสมองส่วนอยาก เช่น การจัดการกับตัวกระตุ้นทั้งภายนอกและภายใน การหยุดความคิดถึงยาการจัดระเบียบชีวิตและการใช้เวลาว่าง เป็นต้น ตลอดจนนำผู้ติดยาเข้าสู่การฟื้นฟูสมรรถภาพในระยะยาวจนหายจากการติดยา

กระบวนการบำบัดในกิจกรรมนี้ได้ออกแบบมาให้ครอบคลุมและตอบสนองอาการพฤติกรรมและปัญหาของผู้ป่วยและครอบครัว โดยมีขั้นตอนกิจกรรมและระยะเวลาในการบำบัด 16 สัปดาห์ ดังนี้

1. การปรึกษารายบุคคลหรือการบำบัดร่วมกับครอบครัว (Individual Counselling or Conjoint Sessions) เป็นกิจกรรมแรกที่ผู้บำบัด ผู้รับการบำบัด และครอบครัวพบกันเพื่อทำความเข้าใจในการเข้ารับการบำบัดด้วยกิจกรรมอื่นๆ ในโปรแกรม และใช้สำหรับการพบกันในครั้งต่อไปเพื่อเสริมสร้างความร่วมมือในการบำบัดของผู้รับการบำบัดและครอบครัว รวมถึงเป็นการติดตามผลการบำบัดตลอดโปรแกรมอีกด้วย

2. กลุ่มฝึกทักษะการเลิกระยะเริ่มต้น (Early Recovery Skill Group) เป็นกิจกรรมกลุ่มที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้และฝึกทักษะที่จำเป็นในการเผชิญกับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระยะแรกของการเลิกเสพยา นอกจากนี้ยังเป็นการแนะนำและเตรียมผู้รับการบำบัดในการเข้ากลุ่มช่วยเหลือกันเอง รูปแบบต่างๆ ด้วย

3. กลุ่มฝึกทักษะป้องกันการกลับไปติดยาซ้ำ (Relapse Prevention Skills Group) เป็นกิจกรรมหลักของการบำบัด โดยเน้นการให้ความรู้และฝึกทักษะที่จะป้องกันไม่ให้กลับไปติดยาซ้ำ ให้กำลังใจ ช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์ที่ดีแก่กัน

4. กลุ่มครอบครัวศึกษา (Family Education Group) เป็นกลุ่มที่ผู้รับการบำบัดและครอบครัวเรียนรู้ร่วมกันเกี่ยวกับหัวข้อต่างๆ ในการเลิกเสพยา เช่น กระบวนการติดยา เส้นทางการเลิกยา และการฟื้นสภาพกลับสู่ปกติ เปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัด และครอบครัวแสดงความคิดเห็นทำความเข้าใจและพร้อมที่จะให้การสนับสนุนซึ่งกันและกัน

5. กลุ่มช่วยเหลือกันเอง (Self Help Group) หรือกลุ่มสนับสนุนทางสังคม (Social Support Group) กลุ่มช่วยเหลือกันเองเป็นกลุ่มที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถกลับเข้าสู่สังคมและมีทักษะในการเข้าสู่สิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างปลอดภัย จัดตั้งโดยกลุ่มผู้ที่เคยติดยาเสพติดแต่ได้รับการรักษาให้หายแล้ว สมาชิกจะช่วยกันประคับประคองทางจิตใจ ให้กำลังใจ และแนะนำวิธีที่ช่วยให้เลิกยาเสพติดได้ ตลอดจนแนะนำการใช้ชีวิตภายหลังการบำบัด สำหรับกลุ่มสนับสนุนทางสังคม เป็นกลุ่มที่ผู้รักษาหรือชุมชนจัดตั้งขึ้นเพื่อสนับสนุนการรวมกลุ่มให้ผู้รับการบำบัด ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้ กลุ่มสนับสนุนทางสังคมต่างๆ เช่น กลุ่มส่งเสริมอาชีพ กลุ่มกีฬาต้านยาเสพติด เป็นต้น ผู้รับการบำบัดควรเลือกกลุ่มช่วยเหลือกันเองหรือกลุ่มสนับสนุนทางสังคมและเข้าร่วมกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ

การรักษาจะได้ผลหากผู้ป่วยและครอบครัวเข้าร่วมตลอดการรักษา ไม่ว่าจะโดยสมัครใจ กึ่งบังคับ เช่น ถ้านักเรียนไปรับการรักษาจึงจะสามารถเรียนต่อได้ หรือบังคับ เช่น ผู้ที่ถูกจับและยอมรักษาภายใต้การคุมประพฤติ

ความเป็นมาของกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน

ในปี 2543 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิตได้จัดทำคู่มือกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือนักเรียนที่มีพฤติกรรมใช้ยาบ้า สำหรับใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน

ในปี 2544 สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ร่วมมือกับกรมสามัญศึกษา จัดอบรมครูแนะแนว ครูปกครองและครูผู้รับผิดชอบด้านยาเสพติดในโรงเรียน ให้ครูทราบแนวคิดพื้นฐานการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม เข้าใจวงจรการติดยา กลไกการเลิกยารวมถึงการทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อการเลิกยา และแนวคิดพื้นฐานในการประยุกต์ใช้กิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน

จากนั้นอาจารย์วราภรณ์ หงษ์ศิลกุล อาจารย์พชร กิมประพันธ์ และคณะ โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางขุนเทียน ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มดังกล่าวกับนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนอย่างจริงจัง ส่วนสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น (ศูนย์สุขวิทยาจิตเดิม) ทดลองใช้กับเด็กและวัยรุ่นที่อยู่ในความดูแลของ

สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน และได้นำผลการทำกิจกรรมกลุ่มมาสรุปและวิพากษ์เพื่อปรับปรุงและจัดพิมพ์หลักสูตรฯ คู่มือกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดสำหรับครูและนักเรียนให้เข้าใจง่ายน่าสนใจ สอดคล้องกับการนำไปใช้ปฏิบัติจริงในโรงเรียน ในเดือนตุลาคม 2544

หลักการของกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน

1. เป็นกิจกรรมกลุ่มที่มีโครงสร้างและมีจุดมุ่งหมายในการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
2. เน้นการสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียนตลอดการช่วยเหลือ
3. ให้ข้อมูลชัดเจนและง่ายต่อความเข้าใจในเรื่องของการบำบัดโดยอาศัยหลักการ Cognitive - behavioral therapy
4. เน้นการเสริมแรงบวกเพื่อ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น
5. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วยการให้ข้อมูลที่ถูกต้องสำหรับการปรับตัว
6. ให้ข้อมูลที่ส่งเสริมการเลิกเสพแก่ครอบครัว เพื่อเป็นแนวร่วมในการรักษา
7. ส่งเสริมการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพึ่งพากันเอง
8. มีการตรวจปัสสาวะเพื่อติดตามผล

รูปแบบและกลวิธีการช่วยเหลือ

ลักษณะ : เป็นกลุ่มกิจกรรมเพื่อเรียนรู้ (group learning) มีครูเป็นผู้นำกลุ่มและนักเรียนมัธยมศึกษาตันหรือปลายที่มีพฤติกรรมใช้(เสพ)ยาเป็นสมาชิกกลุ่มจำนวน 8-12 คน โดยมีผู้ปกครองเข้าร่วมอย่างน้อย 3 ครั้ง

ระยะเวลา : จำนวน 17 ครั้ง ๆ ละประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง พบกันอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องกัน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 9 สัปดาห์ ในระหว่างการศึกษา

สถานที่ : ห้องเรียนหรือห้องที่เหมาะสมในโรงเรียน

องค์ความรู้

กิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน ประยุกต์จากองค์ความรู้ดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมกลุ่มฝึกทักษะการเลิกยาระยะเริ่มต้น (Early Recovery skill group) ของโปรแกรม Matrix รวม 6 ครั้ง
   - 1.1 พิษภัยจากยาบ้า
   - 1.2 ตัวกระตุ้นภายนอก
   - 1.3 ตัวกระตุ้นภายใน
   - 1.4 การหยุดความคิด
   - 1.5 เส้นทางสู่การเลิกยา
   - 1.6 ลด ละ เลิก พฤติกรรมล่อแหลม
2. โปรแกรมกลุ่มป้องกันการกลับไปติดยาซ้ำ (Relapse Prevention group) ของโปรแกรมMatrix รวม 2 ครั้ง คือ
   - 2.1 ความไว้วางใจ
   - 2.2 การใช้เวลาว่าง

3. โปรแกรมกลุ่มให้ความรู้ครอบครัว (Family Education group) ของ โปรแกรม Matrix รวม 3 ครั้ง

3.1 สัญญาใจ

3.2 บทบาทครอบครัว

3.3 เป้าหมายชีวิต

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

4.1 ต้นไม้ชีวิต

4.2 พัฒนาตนเองด้านการเรียน

4.3 ทักษะการตัดสินใจ

4.4 ทักษะการปฏิเสธ

4.5 เพื่อนเก่า เพื่อนใหม่

ลำดับสาระสำคัญกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน

ครั้งที่ 1 สัญญาใจ (ผู้ปกครองเข้าร่วมด้วย)

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ผู้ปกครอง นักเรียน และครู ร่วมมือกันในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ยาบ้าในนักเรียน

ครั้งที่ 2 ต้นไม้แห่งชีวิต

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงความเปลี่ยนของตนเองทั้งก่อนการใช้ยาและหลังจากใช้ยา

ครั้งที่ 3 พิษภัยจากยาบ้า

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าตัวกระตุ้นเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การใช้ยา และนักเรียนได้รับผลกระทบจากการใช้ยาอย่างไร

ครั้งที่ 4 พิษภัยจากยาบ้า

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าตัวกระตุ้นภายนอกมีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียน ทำให้กลับไปเสพยา นักเรียนควรรู้จักประเมินความเสี่ยงที่เกิดจากตัวกระตุ้นภายนอก เพื่อจะได้ป้องกันและหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพยา

ครั้งที่ 5 ตัวกระตุ้นภายใน

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าตัวกระตุ้นภายในคือภาวะต่างๆ ภายในจิตใจ ซึ่งเป็นสาเหตุกระตุ้นให้นักเรียนหันกลับไปเสพยา การสามารถจัดการกับตัวกระตุ้นทางอารมณ์จะช่วยป้องกันไม่ให้นักเรียนกลับไปเสพยา

ครั้งที่ 6 เทคนิคการหยุดความคิด

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนรู้เทคนิคการหยุดความคิดในรูปแบบต่างๆ เป็นวิธีหนึ่งในการป้องกันและหลีกเลี่ยงจากตัวกระตุ้นและหยุดวงจรการใช้ยา

ครั้งที่ 7 เส้นทางสู่การเลิกยา

กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนสามารถหาวิธีการหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่กระตุ้นให้เกิดความคิดหรืออารมณ์ ที่ทำให้กลับไปใช้ยาซ้ำในแต่ละช่วงของการใช้ยา

สารบัญ

		หน้า
กิจกรรมกลุ่มดังนี้		
1.	สัญญาใจ	7
2.	ต้นไม้แห่งชีวิต	13
3.	พิษภัยจากยาบ้า	19
4.	ตัวกระตุ้นภายนอก	27
5.	ตัวกระตุ้นภายใน	33
6.	การหยุดความคิด	39
7.	เส้นทางสู่การเลิกยา	43
8.	ความไว้วางใจ	47
9.	บทบาทครอบครัว	51
10.	ลด ละ เลิกพฤติกรรมล่อแหลม	57
11.	การใช้เวลาว่าง	61
12.	พัฒนาตนเองด้านการเรียน	69
13.	ทักษะการตัดสินใจ	73
14.	ทักษะการปฏิเสธ	81
15.	เพื่อนเก่า เพื่อนใหม่	85
16.	เป้าหมายชีวิต	91
17.	ติดตามผล	95
	ภาคผนวก	98
	แบบประเมินก่อนเข้ารับบริการ	99
	แบบประเมินความพึงพอใจ	102
	แบบติดตามผลการช่วยเหลือ	104
	แบบสรุปการจำหน่ายนักเรียนที่ไม่อยู่จนครบโปรแกรม	105
	รายชื่อคณะผู้จัดทำหลักสูตร	107
	รายชื่อคณะทำงาน	107



กิจกรรมกลุ่มครั้งที่

1

สัญญาใจ

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 1 สัญญาใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจและทำความตกลงร่วมกันในการปรับพฤติกรรม
2. เพื่อให้เกิดความร่วมมือของผู้ปกครองในการปรับพฤติกรรม

สาระสำคัญ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนที่ใช้สารเสพติดที่ได้ผลดี ต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้ปกครอง ตัวนักเรียน และครูอาจารย์ในฐานะผู้ช่วยเหลือ

กิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ครูและทีมงานกล่าวต้อนรับและแนะนำ 2. ให้นักเรียนและผู้ปกครองแนะนำตัวเพื่อทำความรู้จักซึ่งกันและกัน 3. ครูชี้แจงวัตถุประสงค์ รูปแบบกิจกรรมและความรู้เกี่ยวกับโรคสมองติดยา 4. แบ่งกลุ่มนักเรียน 1 กลุ่ม กลุ่มผู้ปกครอง 1 กลุ่ม ให้เขียนแสดงความรู้สึกเพื่อเป้าหมายของการช่วยเหลือให้ได้ผลดี 5. ให้นักเรียนและผู้ปกครองอ่านข้อความที่เขียนให้ทุกคนทราบ 6. ครูอภิปรายและซักถาม "วิธีการใดที่จะบรรลุวัตถุประสงค์" และบันทึกลงกระดานดำ 7. ให้นักเรียนและผู้ปกครองทำสัญญาใจ 8. ครูเน้นย้ำให้นักเรียนและผู้ปกครองถือเป็นแนวทางปฏิบัติร่วมกันตลอดการทำกิจกรรม	ใบความรู้สำหรับครู 1.1 กระดานรูปหัวใจตามจำนวนนักเรียนและผู้ปกครอง ที่มีข้อความ ❤ สิ่งที่อยากให้และต้องการจากพ่อแม่ ❤ สิ่งที่อยากให้และต้องการจากลูก - กระดานดำ ใบงาน 1.1 สัญญาใจ

ใบงาน 1.1
สัญญาใจ

ข้าพเจ้า ด.ช/ด.ญ./นาย/น.ส.....นักเรียนชั้น.....ได้หลงผิดในเรื่องการใช้ยาบ้า แต่ขณะนี้ข้าพเจ้าจะได้เรียนรู้วิธีการเกี่ยวกับการทำกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียนเพื่อลด ละ เลิกการใช้ยาบ้า โดยมีอาจารย์เป็นผู้ดูแล ข้าพเจ้าหวังว่ากิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดจะสามารถช่วยให้ข้าพเจ้าหลุดพ้นจากวงจรการใช้ยาอย่างถาวร

ข้าพเจ้ามีความยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมจิตสังคมบำบัดด้วยความเต็มใจ พร้อมทั้งให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ดังนี้

1. การรักษาความลับ
2. การมาร่วมกิจกรรมตามกำหนดเวลา และจะแจ้งล่วงหน้าเมื่อไม่สามารถมาร่วมได้
3. .....
4. .....

ข้าพเจ้า นาย/นาง.....ผู้ปกครองของ.....นักเรียนชั้น.....ได้รับทราบถึงความปรารถนาดีของโรงเรียนที่จะช่วยนักเรียนที่หลงผิดให้กลับตัวเป็นคนดี โดยการใช้กิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัด ข้าพเจ้ายินดีให้ความร่วมมือสนับสนุนให้นักเรียนในความปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง ตามวัน เวลา ที่ทางโรงเรียนนัดหมาย

.....	.....
(.....)	(.....)
นักเรียน	ผู้ปกครอง

ใบความรู้สำหรับครู 1.1

คำชี้แจง กิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัด

กิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดเป็น โปรแกรมที่ช่วยนักเรียนที่เริ่มใช้ยาบ้า ได้ทำความเข้าใจในเรื่องของการศึกษา ปรับเปลี่ยนเจตคติของตนเอง และฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การเลิกใช้ยาบ้าในที่สุด

วัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม

เพื่อให้นักเรียน ผู้ปกครอง และครูมีโอกาสร่วมกันในการอภิปรายที่กว้างขวางมีส่วนร่วม เพื่อนำไปสู่ความร่วมมือในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

ประโยชน์

1. นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าวงจรการติดยาและตัวกระตุ้นต่าง ๆ ที่ทำให้กลับไปเสพยาซ้ำ
2. นักเรียนมีโอกาสในการฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการเลิกใช้ยาบ้า และมีการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ
3. ผู้ปกครองและครูมีส่วนร่วมในการสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนอย่างเป็นรูปธรรม

รูปแบบกิจกรรม

เป็นกิจกรรมกลุ่ม 17 ครั้ง จำนวนนักเรียนที่เข้าร่วม 8-12 คน มีผู้ปกครองเข้าร่วมด้วย 3 ครั้ง ทุกครั้งจะมีครูเป็นผู้นำกิจกรรม พบกันอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 9 สัปดาห์ ครั้งละ $1\frac{1}{2}$ - 2 ชั่วโมง

ตารางกิจกรรม

วัน เดือน ปี	เรื่อง	เรื่อง
สัปดาห์ที่1 วันที่.....	สัญญาใจ*	ต้นไม้แห่งชีวิต
สัปดาห์ที่ 2 วันที่.....	พิษภัยจากยาบ้า	ตัวกระตุ้นภายนอก
สัปดาห์ที่3 วันที่.....	ตัวกระตุ้นภายใน	การหยุดความคิด
สัปดาห์ที่4 วันที่.....	เส้นทางสู่การเลิกยา	ความไว้วางใจ
สัปดาห์ที่5 วันที่.....	บทบาทครอบครัว*	ลด ละ เลิกพฤติกรรมล่อแหลม
สัปดาห์ที่6 วันที่.....	การใช้เวลาว่าง	พัฒนาตนเองด้านการเรียน
สัปดาห์ที่7 วันที่.....	ทักษะการตัดสินใจ	ทักษะการปฏิเสธ
สัปดาห์ที่8 วันที่.....	เพื่อนเก่า เพื่อนใหม่	เป้าหมายชีวิต
สัปดาห์ที่9 วันที่.....	ติดตามผล*	

*ผู้ปกครองเข้ากลุ่มด้วย

หมายเหตุ จะมีการพบผู้ปกครองเพิ่มเติมเฉพาะกรณีที่จำเป็น

องค์ประกอบการเสพติด



สารเคมีในสมอง ร่างกาย

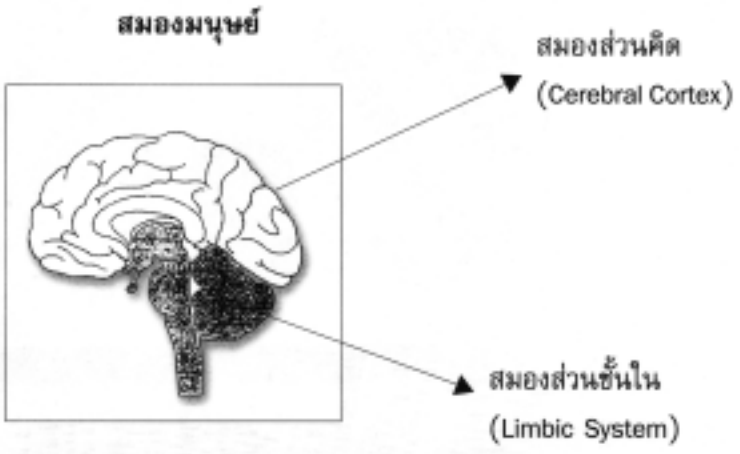
การเสพติดเกิดจากองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่

1. สารเคมีในร่างกาย โดยพบว่ายาบ้าซึ่งเป็นสารกระตุ้นจะออกฤทธิ์ต่อเซลล์สมอง ช่วยให้สมองหลั่งสารเคมีชนิดหนึ่งที่ทำให้รู้สึกสบาย แต่หากมีการใช้ยาบ่อยครั้ง และหยุดใช้จะทำให้การทำงานของสมองเหนื่อยล้าลง ผู้เสพจะรู้สึกซึม และอ่อนเพลีย จึงต้องการเสพยาซ้ำเพื่อให้ร่างกายสดชื่นขึ้น และต้องเพิ่มขนาดมากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อให้ได้ความรู้สึกสดชื่นเหมือนที่เคยรู้สึก
2. นิสัยความเคยชิน เราจะพบว่าคนส่วนใหญ่จะเคยชินกับสิ่งที่เคยทำ เช่น คนติดบุหรี่มักจะหยิบบุหรี่มาสูบในเวลาเดิม ๆ ที่เคยสูบ หรือเมื่อพบเพื่อนที่สูบ ก็จะต้องหยิบขึ้นมาสูบ เหตุผลเหล่านี้อธิบายได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้ของ Pavlov ที่สุนัขน้ำลายไหลเมื่อเห็นอาหาร เมื่อ Pavlov สั่นกระดิ่งพร้อมอาหาร สุนัขจะน้ำลายไหล เมื่อทำเช่นนี้หลาย ๆ ครั้งเพียงสั่นกระดิ่งโดยไม่มีอาหาร สุนัขก็จะน้ำลายไหลมาด้วย
3. อารมณ์ จิตใจ เราพบว่าปัญหาอารมณ์ และจิตใจมีผลผลักดันให้เด็กใช้ยา ในขณะเดียวกัน ปัญหาการใช้ยาก็ก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจเช่นเดียวกัน และที่พบเสมอก็คือ เด็กที่เสพยามักมีภาวะอารมณ์ซึม เศร้าร่วมด้วยที่ต้องการความเห็นใจ และช่วยเหลือ

โรคสมองติดยา

สมองติดยาได้อย่างไร

การติดยาเป็นกระบวนการต่อเนื่องเกิดขึ้นทีละน้อย จากการใช้ยาเป็นครั้งคราวสู่การใช้ถี่ขึ้นจนใช้ทุกวัน ๆ ละหลายครั้ง กระบวนการนี้เกี่ยวข้องกับสมอง 2 ส่วน คือ สมองส่วนนอกที่เป็นส่วนคิด (Cerebral Cortex) และสมองส่วนที่อยู่ชั้นใน (Limbic System)



สมองส่วนคิด ทำหน้าที่คิดด้านสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล สมองส่วนอยากเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ยาบ้า หรือแอมเฟตามีนจะกระตุ้นปลายประสาทในสมอง ให้ส่งสารเคมีออกมาชนิดหนึ่ง ทำให้เกิดความรู้สึกสบาย แต่ในขณะเดียวกันเมื่อใช้ยาบ้าบ่อย ๆ ครั้ง จะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลจะเสียไป ผู้ที่ใช้ยาบ้าจึงมักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จึงทำให้มีการใช้ยาเสพติดบ่อยขึ้นผลสุดท้ายจะทำให้มีอาการทางจิตและเป็นโรคจิตเต็มขั้น (บ้า) ได้ในที่สุด



กิจกรรมกลุ่มครั้งที่

2

ต้นไม้แห่งชีวิต

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 2 ต้นไม้แห่งชีวิต

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสร้างสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน และเสริมสร้างความแข็งแกร่งในกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียนสำรวจตัวเอง
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักคุณค่าตนเองและภาวะการติดยา

สาระสำคัญ

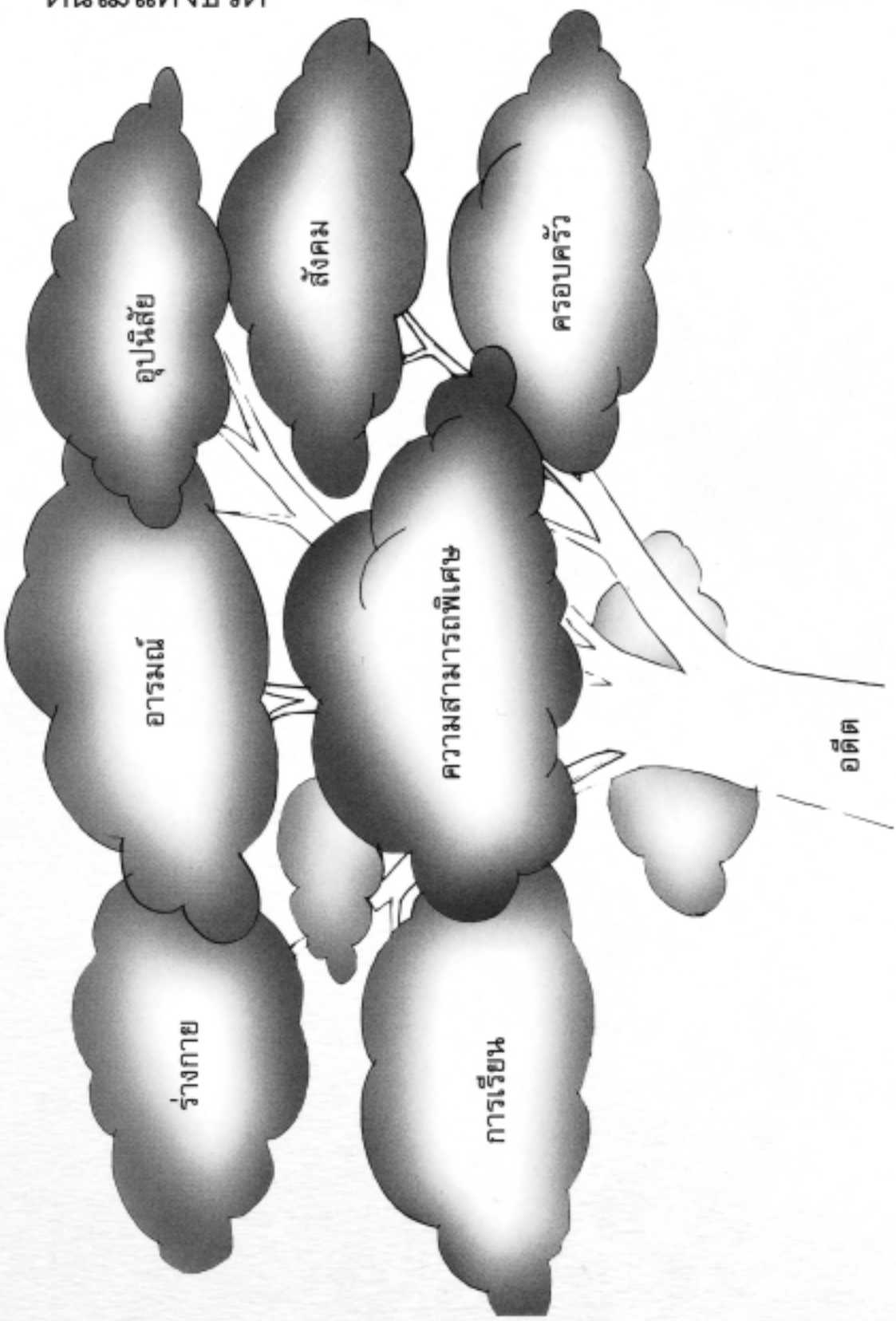
การรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของตัวเองก่อนและหลังการใช้ยา จะช่วยให้สามารถมองเห็นคุณค่าในตนเอง

กิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ครูแจกกระดาษใบงาน 2.1 และ 2.2 2. ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมของตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น อารมณ์ ร่างกาย สังคม อุปนิสัย การเรียน ครอบครัว ความสามารถพิเศษ เป็นต้น 3. ให้นักเรียนเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างภาพของตนเองในอดีตและปัจจุบัน	ใบงาน 2.1 และใบงาน 2.2 (รูปต้นไม้อดีต-ปัจจุบัน)
4. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลดีและผลเสียของการใช้ยา และหาข้อสรุปเพื่อให้นักเรียนนำแนวคิดไปปฏิบัติ	ใบความรู้สำหรับครู 2.1 (ผลกระทบของการใช้ยา)

ใบงาน 2.1

ต้นไม้แห่งชีวิต



ใบงาน 2.2

ต้นไม้แห่งชีวิต

ใบความรู้สำหรับครู 2.1

ผลกระทบจากการใช้ยาเสพติด

1. ทางร่างกาย : พิษจากยาเสพติด
อาการขาดยา

2. ทางด้านจิตใจ : วิตกกังวล
ซึมเศร้า
นอนไม่หลับ
หลงผิด
ระแวง

3. ทางด้านสติปัญญา : ความจำแย่ลง
หลงลืม ไม่มีสมาธิ

4. ทางด้านสังคม : การเรียนแย่ลง
ไม่มีเพื่อนฝูง



กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3

พิษภัยจากยาบ้า

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 3 พิษภัยจากยาบ้า

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสาเหตุที่ชักนำไปสู่การใช้ยา
2. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงผลกระทบที่เกิดจากการใช้ยา

สาระสำคัญ

สาเหตุที่ชักนำไปสู่การใช้ยาเมื่อพบตัวกระตุ้นต่าง ๆ และเกิดผลกระทบที่เกิดจากการใช้ยา

กิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ให้นักเรียนดูวิดีทัศน์เรื่อง เส้นตาย/ตายทั้งเป็น 2. นักเรียนแต่ละคนบอกถึงความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการดูวิดีทัศน์ 3. อภิปราย ซักถามถึงอันตรายจากยาบ้าที่มีผลต่อสมองและร่างกาย 4. จากข้อความที่ว่า "จะเลิกยาบ้าเมื่อไรก็ได้ ยาบ้าควบคุมได้" นักเรียนติดอย่างไร อภิปราย ซักถาม นักเรียนทำได้จริงหรือไม่ 5. ครูอภิปราย สรุป 6. ให้นักเรียนลองหยุดยาด้วยวิธีของแต่ละคนและมารายงานให้ทราบในครั้งต่อไป	วิดีทัศน์ เรื่อง "เส้นตาย" "ตายทั้งเป็น" ใบความรู้ 3.1 (อันตรายจากยาบ้า) ใบความรู้สำหรับครู 3.1

ใบความรู้ 3.1

ยาบ้า (แอมเฟตามีน)

ยาบ้าเป็นยาเสพติดประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง

ประวัติ/ลักษณะ

"ยาบ้า" หรือที่รู้จักกันในชื่อเดิมว่า "ยาม้า" เป็นสารเสพติดที่มีการระบาดแพร่หลายอย่างรุนแรง จนเป็นปัญหาสำคัญที่คุกคามสภาพสังคมอย่างกว้างขวางทั้งทางตรงและทางอ้อม ยาบ้ามีฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง จากผลของสารออกฤทธิ์ที่สำคัญ คือ เมทแอมเฟตามีน พบในประมาณเฉลี่ย 22.2 มิลลิกรัมต่อเม็ด ซึ่งจัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภท 1 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 บางครั้งพบสารออกฤทธิ์เป็น อีเฟดรีน ผสมกับแคเฟอีน นอกจากนี้อาจพบสารปลอมปนอื่นๆ ได้แก่ คลอร์เฟนิรามีน พาราเซตามอล แอสไพริน และสารหนู เป็นต้น

ลักษณะของยาบ้าที่พบในปัจจุบันนับตั้งแต่ พ.ศ.2540 เป็นเม็ดยากลมแบน ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 6 มิลลิเมตร หนาประมาณ 2.5 มิลลิเมตร น้ำหนักเม็ดยาโดยเฉลี่ย 90 มิลลิกรัม เม็ดยาส่วนใหญ่เป็นสีส้ม บางครั้งพบเป็นสีเขียว หรือสีอื่น ๆ เช่น สีน้ำตาล สีม่วง สัญลักษณ์บนเม็ดยาที่พบมาก คือ "WY" บนด้านหนึ่งนอกจากนี้อาจนี้อาจพบสัญลักษณ์อื่น ๆ เช่น "M" "99" หรือเป็นเม็ดยาเรียบไม่มีสัญลักษณ์ใดๆ

ฤทธิ์ของยาบ้า (แอมเฟตามีน)

ด้านร่างกาย จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น หลอดเลือดขยายตัว หลอดลมขยายตัว ปากแห้งท้องใส้ปั่นป่วน น้ำหนักลดเนื่องจากแอมเฟตามีนไปกดศูนย์ความรู้สึกหิวในสมอง ทำให้ไม่รู้สึกหิว การที่ได้รับยาเกินขนาด จะทำให้เกิดอาการมึนงง สับสน สั่นตามมือเท้า และร่างกายประสาทหลอน อาการตื่นกลัว หัวใจเต้นผิดปกติ และอาจหมดสติ

ด้านอารมณ์ จะทำให้ผู้ใช้ยารู้สึกอารมณ์ดี อาการเหนื่อยล้าหายไป มีความกระตือรือร้นมากขึ้น สมองแจ่มใส มีความรู้สึกอยากให้งานเสร็จ

หากใช้ยาขนาดสูง โดยการฉีดหรือสูดดมจะทำให้เกิดความรู้สึกเคลิ้มสุข (euphoria) และมีความพึงพอใจมาก ผู้เสพยาบางคนพูดว่าเป็นอาการที่มีความสุขเหมือนอยู่ในอวกาศกล้ามเนื้อทุกๆ มัดในร่างกายจะสั่นเต็มไปด้วยความสุข และทำให้ความต้องการทางเพศเพิ่มมากขึ้น การได้รับยาขนาดสูงๆ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอาการทางจิตได้ โดยมีอาการหลอนทางหู มีภาพหลอน มีอาการหวาดระแวงว่าจะมีคนมาทำร้าย เห็นภาพใหญ่โต บางครั้งอาจก้าวร้าวถึงทำร้ายผู้อื่นได้ อาการทางจิต เนื่องจากใช้ยานี้จะเกิดได้โดยไม่จำเป็นว่าผู้นั้นจะมีประวัติเป็นโรคจิตมาก่อนหรือไม่ อาการเหล่านี้จะหายไปกินเวลาหลายวัน โดยปราศจากฤทธิ์ตกค้าง ถ้าหากผู้นั้นไม่มีอาการผิดปกติทางจิต (โรคจิต) มาก่อน

ใบความรู้สำหรับครู 3.1

วงจรการใช้ยา

ตัวกระตุ้น ⟶ คิด ⟶ อาการอยากยา ⟶ เสพยา

ตัวกระตุ้นได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ความรู้สึก และเวลาซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดอาการอยาก ตัวอย่างเช่น ถ้าทุกคืนวันศุกร์คนเราได้รับเงินแล้วออกไปหาเพื่อนนอกบ้าน แล้วเสพสารกระตุ้น ตัวกระตุ้นควรจะได้แก่

- คืนวันศุกร์
- เวลาหลังเลิกงาน
- เงิน
- เพื่อนที่เคยเสพ
- สถานเริงรมย์

สมองของคนซึ่งเคยผ่านการใช้ยาเสพติดมาก่อนจะมีความสัมพันธ์กับตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการใช้ยา การใช้ยาเป็นผลมาจากการต้องเผชิญกับสิ่งกระตุ้นเดิม ๆ ตัวกระตุ้นเพียงตัวเดียวเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเสพยาเสพติด ได้ดังนี้

ตัวกระตุ้น ⟶ คิด ⟶ อาการอยากยา ⟶ ใช้ยา (จะเป็นวงจรที่เข้ามาครอบงำความรู้สึกให้กลับไปใช้ยาอีก)

สิ่งสำคัญที่สุดในการบำบัดรักษาคือ การหยุดกระบวนการที่ทำให้เกิดอาการอยากยามีวิธีง่าย ๆ ที่ต้องทำเป็นอันดับแรก คือ

1. แยกแยะชนิดของตัวกระตุ้น
2. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เช่น อย่าพกพาเงินสดจำนวนมาก เนื่องจากเมื่อมีเงินมากโอกาสที่จะไปใช้ยาเสพติดอีก)
3. มีวิธีการจัดการกับตัวกระตุ้นได้หลายวิธี (เช่น การออกกำลังกาย, การเข้าร่วมประชุมกลุ่มผู้ติดยาเสพติดนิรนามในคืนวันศุกร์)

พึงระลึกไว้เสมอว่า ถึงแม้ตัดสินใจเลิกเสพยาแล้ว แต่ตัวกระตุ้นยังมีผลต่อสมองทำให้เกิดอาการอยาก เพราะฉะนั้นความตั้งใจที่ต้องการหยุดยาเสพย์ติดอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ ต้องนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจสิ่งกระตุ้นได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

ข้ออ้างที่ทำให้ต้องกลับไปเสพซ้ำ

เมื่อไรก็ตามที่ตัดสินใจจะหยุดดื่มหรือเลิกเสพยาเสพติด จะต้องยินยอมที่จะเปิดเผยเหตุผลของการที่ทำให้กลับไปเสพติดซ้ำ ความคิดในเชิงเหตุผลจะต่อสู่กับความคิดของการใช้ยาเสพติดจะรู้สึกว่าความคิดกำลังต่อสู้กัน ต้องมีเหตุผลที่มากพอในการที่จะไม่กลับไปเสพยาเสพติด ข้อโต้แย้งที่เกิดขึ้นในใจเป็นส่วนสำคัญที่จะนำไปสู่การเสพยาเสพติด ในอดีตที่ผ่านมากี่ครั้งแล้วที่ต้องยอมแพ้กับข้อโต้แย้งเหล่านี้ แล้วกลับไปเสพยาซ้ำอีก

ความคิดที่ทำให้เกิดอาการอยากยา

อาการอยากไม่ได้เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมาเสมอ และไม่ง่ายที่จะแยกแยะรูปแบบของอาการอยากยาได้อย่างชัดเจน ความคิดที่จะใช้ยาจะเกิดขึ้นทีละเล็กละน้อยโดยที่เราไม่รู้สึกตัว จำเป็นต้องใช้ความพยายามอย่างมากที่จะหยุดความคิดเหล่านี้ ถ้าคุณยังหมกหมุ่นที่จะคิดเรื่องการเสพยาต่อไปอีกเท่ากับว่าคุณตัดสินใจเลือกที่จะเริ่มกลับไปติดซ้ำ ยิ่งคิดเรื่องการเสพยามากขึ้นเท่าใดโอกาสที่จะกลับไปติดซ้ำก็เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น

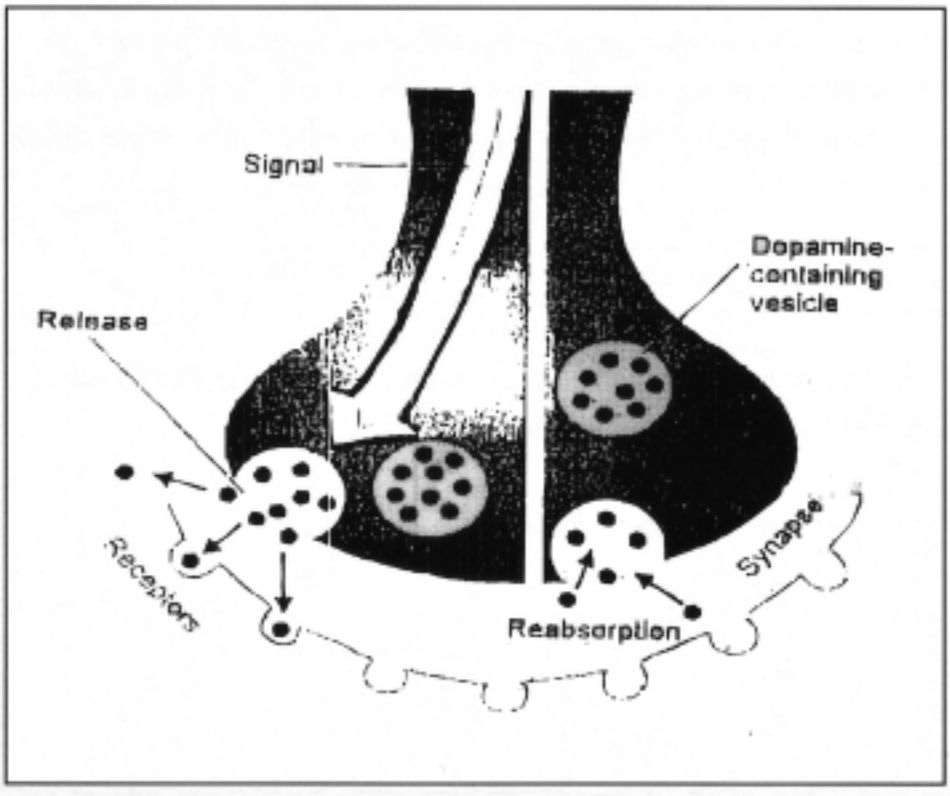
กระบวนการที่เกิดขึ้นเองโดย "อัตโนมัติ"

ในระหว่างสภาวะการติดยา, ตัวกระตุ้น, ความคิด, อาการอยากและเสพยามักจะไปด้วยกัน อย่างไรก็ตามโดยปกติแล้วจะเกิดขึ้นเป็นลำดับต่อเนื่อง ดังต่อไปนี้

ตัวกระตุ้น ⟶ คิด ⟶ อาการอยากยา ⟶ เสพยา

แผ่นภาพอธิบายประกอบเพิ่มเติมเรื่อง ฤทธิ์ของยาบ้า

Dopamin,s Normal Action



คำอธิบาย

ยาบ้ามีผลต่อวงจรของความเคลิ้มสุขในสมอง โดยการไปเปลี่ยนแปลงระดับของ สารเคมีในสองโดยเฉพาะ dopamine และ norepinepharine การที่มี dopamine ปริมาณเข้มข้น จะเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ เคลิบเคลิ้มสุขส่วน norepinepharine จะเป็นตัวทำให้เกิดการตื่นตัว และการทำงานได้ทน ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย การใช้ยาบ้าปริมาณเล็กน้อยในระยะแรกจะทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวตลอดเวลา รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ทำงานมากกว่าปกติ มีอารมณ์ดีกคะนอง อยู่ได้นานโดยไม่ต้องนอน หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่ม ใจสั่น ผลเหล่านี้ทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่ายาบ้าช่วยเพิ่มพลัง แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยา ผู้เสพจะหลับและอ่อนเพลียกว่าปกติ ถ้าใช้ติดต่อกัน ฤทธิ์ยาจะทำให้ร่างกายมีการปรับตัว ทำให้ฤทธิ์ "เพิ่มพลัง" ลดลง ผู้เสพจึงต้องเพิ่มปริมาณยาขึ้นเพื่อให้ได้ผลใกล้เคียงกับครั้งแรก การใช้ปริมาณที่สูงขึ้นทำให้เกิดผลต่าง ๆ ต่อร่างกาย เช่น ปากและจมูกแห้ง ริมฝีปากแตก คลื่นไส้ เบื่ออาหาร ท้องเสียหรือท้องผูก เหงื่อออก กลิ่นตัวแรง สูบบุหรี่จัดมวนต่อมวน ตื่นเต้นง่าย พูดมาก อยู่ไม่สุข มือสั่น เหงื่อออกมาก นอนไม่หลับ หงุดหงิดฉุนเฉียว ชอบทะเลาะวิวาท

นอกจากนี้ยังมีผลให้เกิดอาการทางจิตและประสาท เช่น สับสน เพ้อ พูดไม่รู้เรื่อง ได้ยินเสียงแว่ว หรือเห็นภาพหลอน อาการที่เกิดขึ้นคล้ายคนเป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง ซึ่งนำไปสู่ปัญหาการปรับตัว และความรุนแรงต่าง ๆ ได้เช่น มีความผิดปกติว่าคนจะทำร้ายตน จึงพยายามป้องกันตัวเองด้วยการทำร้ายผู้อื่น หรือหนีซุกซ่อนไม่กล้าออกจากบ้าน มีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย เป็นต้น

การใช้ยาบ้านานๆ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย เสี่ยงต่อโรคตับอักเสบ ไตไม่ทำงาน และโรคปอด ถ้าได้รับยาในขนาดสูง จะมีฤทธิ์กดประสาท และระบบหายใจ ใช้สูง ชักหมดสติ และมีโอกาสเสียชีวิตได้ จากเลือดในสมองแตก หรือหัวใจวาย



กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 4

ตัวกระตุ้นภายนอก

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 4 ตัวกระตุ้นภายนอก

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตัวกระตุ้นต่างๆ ที่ส่งผลให้ใช้ยา
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตัวกระตุ้นภายนอกและระบุตัวกระตุ้นภายนอกของตัวเองได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินความเสี่ยงที่เกิดจากตัวกระตุ้นภายนอกได้
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นภายนอกได้

สาระสำคัญ

ตัวกระตุ้นภายนอกเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ทำให้กลับไปเสพยา การรู้จักประเมินความเสี่ยงที่เกิดจากตัวกระตุ้นภายนอก จะช่วยให้สามารถหาทางป้องกันและวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพยาได้

กิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ให้นักเรียนรายงานประสบการณ์ความพยายามหยุดยาด้วยตนเอง 2. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปอุปสรรคที่ทำให้นักเรียนหยุดยาไม่ได้ ในส่วนที่เป็นตัวกระตุ้นภายนอก	
3. ให้นักเรียนทำกิจกรรมการ์ดตัวกระตุ้นภายนอก โดยจับฉลากการ์ดคนละ 3 ใบ	การ์ดตัวกระตุ้นภายนอก จำนวนนักเรียน x 3 ใบ โดยดูประเภทของตัวกระตุ้นภายนอก จากใบความรู้ 4.1
4. นักเรียนสำรวจตัวเองถึงตัวกระตุ้นภายนอกที่มีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่กลับไปเสพยา และดูว่าการ์ดที่ได้ตรงกับตัวเองหรือไม่ ให้นำไปแลกเปลี่ยนกับเพื่อนจนกว่าจะได้การ์ดตัวกระตุ้นภายนอก 3 ใบ ที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด	ใบความรู้ 4.1
5. ครูให้นักเรียนแต่ละคนอ่านการ์ดของตัวเองให้กลุ่มฟัง	
6. กลุ่มร่วมกันอภิปรายซักถามความหมายและอิทธิพลของตัวกระตุ้นภายนอก ที่ทำให้นักเรียนแต่ละคนกลับไปเสพยา	ใบความรู้สำหรับครู 4.1
7. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ 4.1	ใบความรู้ 4.1
8. กลุ่มอภิปราย ซักถาม และสรุป 9. ครูให้นักเรียนหาวิธีหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นภายนอกที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ และมารายงานในครั้งหน้า	

ใบความรู้ 4.1

ตัวกระตุ้นภายนอก

หมายถึง ภาวะหรือสิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดความคิดและความอยากยา ได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ

รายชื่อตัวกระตุ้นภายนอก

- ❑ อยู่บ้านคนเดียว
- ❑ อยู่บ้านกับเพื่อน
- ❑ ที่บ้านเพื่อน
- ❑ ปาร์ตี้
- ❑ เชียร์กีฬา
- ❑ ดูภาพยนตร์
- ❑ ผับ/เธค
- ❑ ชมคอนเสิร์ต
- ❑ สวนสาธารณะ
- ❑ ก่อนมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ
- ❑ เมื่อมีเพศสัมพันธ์
- ❑ เมื่อมีเงิน
- ❑ หลังพบผู้ขายยาเสพติด
- ❑ อยู่/พบหน้าเพื่อนที่เคยเสพยา
- ❑ เมื่อน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
- ❑ ข่าวยาบ้าจากหนังสือพิมพ์
- ❑ เรียนวิชาที่ไม่ชอบ
- ❑ เห็นรูปเม็ดยาบ้า
- ❑ หลังได้เงินค่าขนม/เงิน พิเศษ
- ❑ ผ่านทางเฉพาะ
- ❑ โรงเรียน
- ❑ ในกลุ่มเพื่อนบ้าน
- ❑ เวลาและวันเฉพาะ
- ❑ บ้าน/ที่ซื้อยาเสพติด
- ❑ ติวมอเตอร์ไซต์
- ❑ ป้าย/โปสเตอร์เกี่ยวกับยาบ้า
- ❑ อื่น ๆ ระบุ.....

เรียงลำดับ

1 ..... 11 .....
2 ..... 12 .....
3 ..... 13 .....
4 ..... 14 .....
5 ..... 15 .....
6 ..... 16 .....
7 ..... 17 .....
8 ..... 18 .....
9 ..... 19 .....
10 ..... 20 .....

ใบงาน 4.1

แบบประเมินตัวกระตุ้น

ชื่อ.....วันที่.....

ข้อแนะนำ : โปรดระบุรายชื่อบุคคล สถานที่ สิ่งของ หรือเหตุการณ์ลงในตารางข้างล่างนี้ ตามความสัมพันธ์กับการใช้ยาบ้า

โอกาสในการใช้ยาบ้า 0% ◄——————————► 100%

ไม่เคยใช้	ใช้บางครั้ง	ใช้ทุกครั้ง
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

ใบความรู้สำหรับครู 4.1

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. ให้นักเรียนแต่ละคนระบุรายชื่อบุคคล สถานที่ สิ่งของ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ ลงในใบงานตัวกระตุ้นภายนอกตามความสัมพันธ์กับการเสพยาบ้า และร่วมกันอภิปรายในกลุ่มว่าบุคคล สถานที่ สิ่งของ สถานการณ์ใดที่ต้องหลีกเลี่ยง มิฉะนั้นจะทำให้นักเรียนกลับไปเสพยาบ้าอีก	- ระบุได้ถึงตัวกระตุ้นภายนอกที่สัมพันธ์กับการเสพยา ครูควรวิเคราะห์ถึงความเสี่ยงต่อการเสพยา ถ้าบุคคล สถานที่ สิ่งของเหตุการณ์หรือสถานการณ์ใดที่โอกาสในการเสพยาเป็น 0% หมายถึงความปลอดภัย ไม่มีโอกาสในการเสพยาเลย แต่ถ้ามีความเสี่ยงมากขึ้นจนถึง 100% หมายถึงเมื่ออยู่กับบุคคล สถานที่ สิ่งของ เหตุการณ์ หรือสถานการณ์นั้น ๆ มีโอกาสที่นักเรียนจะกลับไปเสพยาอีก ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงจากบุคคล สถานที่ สิ่งของ เหตุการณ์ หรือสถานการณ์นั้น ๆ
2. บุคคล สถานที่ สิ่งของ เหตุการณ์หรือสถานการณ์อื่น ๆ ที่นักเรียนอยู่ด้วยและไม่เคยเสพยาเลย	- ระบุ/ได้ถึงบุคคล สถานที่ สิ่งของ เหตุการณ์ และสถานการณ์อื่น ๆ ที่นักเรียนอยู่ด้วยและได้เสพยา เป็นสิ่งที่ปลอดภัย ลดโอกาสในการกลับไปเสพยา

ตัวกระตุ้นภายนอก หมายถึง ภาวะหรือสิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดความคิดและความอยากยา ได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ

รายชื่อตัวกระตุ้นภายนอก

- ❑ อยู่บ้านคนเดียว
- ❑ อยู่บ้านกับเพื่อน
- ❑ ที่บ้านเพื่อน
- ❑ ปาร์ตี้
- ❑ เชียร์กีฬา
- ❑ ดูภาพยนตร์
- ❑ ผับ/เธค
- ❑ ชมคอนเสิร์ต
- ❑ สวนสาธารณะ
- ❑ ก่อนมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ
- ❑ เมื่อมีเพศสัมพันธ์
- ❑ เมื่อมีเงิน
- ❑ หลังพบผู้ขายยาเสพติด
- ❑ อยู่/พบหน้าเพื่อนที่เคยเสพยา
- ❑ เมื่อน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
- ❑ ข่าวยาบ้าจากหนังสือพิมพ์
- ❑ เรียนวิชาที่ไม่ชอบ
- ❑ เห็นรูปเม็ดยาบ้า
- ❑ หลังได้เงินค่าขนม/เงิน พิเศษ
- ❑ ผ่านทางเฉพาะ
- ❑ โรงเรียน
- ❑ ในกลุ่มเพื่อนบ้าน
- ❑ เวลาและวันเฉพาะ
- ❑ บ้าน/ที่ซื้อยาเสพติด
- ❑ คิวมอเตอร์ไซด์
- ❑ ป้าย/โปสเตอร์เกี่ยวกับยาบ้า
- ❑ อื่น ๆ ระบุ.....

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่

5

ตัวกระตุ้นภายใน

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 5 ตัวกระตุ้นภายใน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตัวกระตุ้นภายในและระบุตัวกระตุ้นภายในของตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินความเสี่ยงที่เกิดจากตัวกระตุ้นภายในได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นภายในได้

สาระสำคัญ

ตัวกระตุ้นภายในเป็นภาวะต่าง ๆ ภายในจิตใจ ซึ่งกระตุ้นให้เกิดการเสพยา ทั้งความรู้สึกด้านบวกหรือด้านลบ หรือทั้งสองอย่าง สามารถเป็นตัวกระตุ้นได้เช่นกัน การสามารถจัดการกับตัวกระตุ้นทางอารมณ์จะเป็นสภาวะที่ปลอดภัยที่จะทำให้ไม่กลับไปเสพยาอีก

กิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ให้นักเรียนรายงานวิธีหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นภายนอก	
2. ครูแจกใบงาน 5.1 ให้นักเรียนแต่ละคน	ใบงาน 5.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายใน
3. อภิปรายเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายในของตัวเอง	
4. ครูและนักเรียนช่วยกันรวบรวมข้อสรุปเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายใน ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้นักเรียนแต่ละคนคิดถึงการเสพยา	
5. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายใน ซึ่งเป็นภาวะต่างๆ ภายในจิตใจที่เป็นตัวกระตุ้นให้สมองคิดถึงการเสพยา	ใบความรู้สำหรับครู 5.1
6. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3-4 คน ทำใบงาน 5.2	ใบงาน 5.2
7. ตัวแทนกลุ่มรายงาน ครูรวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม	
8. นักเรียนกลุ่มเดิมร่วมกันอภิปรายประเด็นตามใบงาน 5.3	ใบงาน 5.3
9. ตัวแทนกลุ่มรายงาน ครูรวบรวมข้อสรุปอภิปรายเพิ่มเติม และให้ความรู้เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในระยะเริ่มต้นการเลิกเสพยา	ใบความรู้ 5.1
10. ครูมอบหมายให้นักเรียนคิดวิธีที่ทำให้หยุดใช้ยาและมารายงานในครั้งต่อไป	

ใบงาน 5.1

แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายใน

ระหว่างการเลิกยาบ่อยครั้งที่ท่านมีความรู้สึกหรืออารมณ์ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้สมองของท่านคิดถึงการเสพยา

ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✘ หน้าข้อความต่อไปนี้ที่ท่านคิดถึงอาจเป็นตัวกระตุ้นให้ท่านคิดถึงการเสพยา และจัดลำดับตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลต่อท่านจากมากไปหาน้อย

❑ กลัว	❑ คับข้องใจ	❑ ถูกทอดทิ้ง
❑ โกรธ	❑ สำนึกผิด	❑ หงุดหงิด
❑ ต้องการความเชื่อมั่น/กล้า	❑ ความสุข	❑ อารมณ์ใคร่
❑ ถูกวิจารณ์, ถูกจับผิด	❑ ถูกบีบคั้น	❑ รู้สึกถูกกดดัน
❑ เศร้า	❑ ไม่ปลอดภัย	❑ อยากผ่อนคลาย
❑ ละอาย	❑ ถูกคุกคาม	❑ เสียใจ
❑ ตื่นเต้น	❑ อิจฉา	❑ เซ็ง
❑ เหนื่อยล้า	❑ โดดเดี่ยว	❑ รู้สึกสับสน
❑ ความคิดแปลก ๆ	❑ ทุกข์ใจ	❑ เครียด
❑ น้อยใจจาก	❑ อื่น ๆ ระบุ.....	

ก. ท่านคิดถึงการเสพยาเมื่อท่านรู้สึก.....

ข. วงกลมรอบคำที่กล่าวถึงข้างต้นซึ่งมีผลกระตุ้นให้ท่านอยากยาเมื่อเร็ว ๆ นี้

ค. ช่วงหลายสัปดาห์ที่ผ่านมาการเสพยาของท่านเกิดจาก

❑ ภาวะทางด้านอารมณ์

❑ เสพตามปกติและเป็นไปโดยอัตโนมัติ ไม่เกี่ยวกับตัวกระตุ้น

ง. มีสิ่งใดในช่วงไม่นานมานี้ที่ท่านพยายามที่จะไม่เสพยา แต่ท่านต้องกลับไปเสพเพราะผลจากสารเคมีที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ท่านมีข้อโต้แย้งกับผู้อื่นอย่างรุนแรงและเกิดอารมณ์โกรธทำให้ท่านต้องเสพยา

❑ มี..... ❑ ไม่มี.....

ถ้ามีโปรดอธิบายรายละเอียดของเหตุการณ์.....

.....

.....

ใบงาน 5.2

แบบประเมินตัวกระตุ้น

ชื่อ.....วันที่.....

ข้อแนะนำ : โปรดระบุรายชื่อบุคคล สถานที่ สิ่งของ หรือเหตุการณ์ลงในตารางข้างล่างนี้ ตามความสัมพันธ์กับการใช้ยาบ้า

โอกาสในการใช้ยาบ้า 0% ◄——————————► 100%

ไม่เคยใช้	ใช้บางครั้ง	ใช้ทุกครั้ง
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

ใบงาน 5.3

คำแนะนำ

ให้นักเรียนกลุ่มเดิมร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่ครูมอบหมาย แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่

ให้นักเรียนเปรียบเทียบว่าตัวกระตุ้นภายนอกและตัวกระตุ้นภายในตัวใด มีอิทธิพลต่อการกลับไปเสพยามากกว่ากัน เพราะเหตุใด และนักเรียนจะมีวิธีการหลีกเลี่ยงหรือจัดการกับตัวกระตุ้นนั้นได้อย่างไร

ใบความรู้ 5.1

ปัญหาที่รักเกิดขึ้นบ่อย ๆ ในระยะเริ่มต้นการเลิกเสพยา 5 ปัญหาและทางเลือกใหม่ในการแก้ปัญหา

ทุก ๆ คนซึ่งพยายามที่จะหยุดการเสพยาจะต้องเคยผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้ยากลำบากในการดำรงพฤติกรรมการไม่เสพยา รายการสถานการณ์ 5 สถานการณ์ข้างล่างนี้เป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาที่พบบ่อยที่สุดที่บุคคลมักต้องเผชิญในระหว่างสัปดาห์แรก ๆ ของการรักษา หลังจากการเสนอปัญหาเหล่านี้แล้ว จะมีข้อเสนอแนะถึงวิธีเผชิญกับปัญหาในสถานการณ์นั้น ๆ

ปัญหา	แนวทางการแก้ไข
เพื่อนที่เสพยา/คบหาสมาคม ยังคงคบหาสมาคมกับเพื่อนเก่าหรือเพื่อนที่ยังเสพยาอยู่	- พยายามคบเพื่อนใหม่ เมื่อเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเอง (กลุ่ม 12 ขั้นตอน) หรือกลุ่มการเลิก เสพยากลุ่มอื่น ๆ - พยายามทำกิจกรรมใหม่ ๆ ซึ่งจะช่วยให้คุณได้พบกับ บุคคลที่ไม่เสพยาแล้วมากขึ้น - วางแผนทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อนที่ไม่เสพยาแล้ว หรือร่วมกับสมาชิกในครอบครัว
ความโกรธ/หงุดหงิดง่าย เหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ สามารถสร้างความรู้สึกโกรธซึ่งจะมีผลกระทบต่อกระบวนการคิด	บอกกับตัวเองว่า - การเลิกเสพยาจะมีผลต่อการปรับตัวของสารเคมีในสมอง - อารมณ์มักจะถูกรบกวนได้ง่าย มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาของการเลิกเสพยา - การออกกำลังกายจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ - พูดคุยกับผู้รักษาหรือเพื่อนที่ให้การสนับสนุนเพื่อให้การช่วยเหลือท่าน
การมีสุราในบ้าน เพราะว่าการที่คุณตัดสินใจเลิกดื่มสุราไม่ได้หมายความว่าทุกคนในครอบครัวคุณตัดสินใจหยุดดื่มด้วย	- กำจัดยาและสุราออกไปให้หมดถ้าเป็นไปได้ - ขอร้องคนอื่นที่จะดื่มสุราให้ระงับการดื่มสุราหรืองดการดื่มสุราในบ้านชั่วคราว
รู้สึกเบื่อหน่าย/เหงา การหยุดเสพยาส่วนใหญ่จะนำไปสู่การที่จะต้องหลีกเลี่ยงจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยปฏิบัติและเพื่อนที่เคยคบอยู่เมื่อเสพยา	- หากิจกรรมใหม่ ๆ ทำและจัดลงในตารางกิจกรรมที่ต้องกระทำในแต่ละวัน - กลับไปทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขที่เคยกระทำก่อนการเสพยา - หาเพื่อนใหม่ในกลุ่มนิรนามเกี่ยวกับการไม่ใช้สารเสพติดและให้เบอร์โทรศัพท์ซึ่งกันและกัน
โอกาสพิเศษต่าง ๆ การไปงานสรรค์/ปาร์ตี้ งานเลี้ยงต่าง ๆ เหล่านี้มักมีสุราและยา	- เตรียมวิธีตอบคำถามเกี่ยวกับการไม่ดื่มสุราเมื่อเพื่อนถาม - เตรียมพาหนะที่จะช่วยให้คุณสามารถไปและกลับจากงานเมื่อคุณต้องการได้ - ให้ออกจากงานเลี้ยงนั้นถ้าคุณรู้สึกไม่สะดวกสบายใจหรือเมื่อคุณรู้สึกขาดความสุขหรือรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง

ใบความรู้สำหรับครู 5.1

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. ให้นักเรียนแต่ละคนระบุความรู้สึก อารมณ์ ความคิด และความเชื่อ ลงในแบบประเมินตัวกระตุ้นตามความสัมพันธ์กับการใช้ยาบ้า และร่วมกันอภิปรายในกลุ่มว่าความรู้สึก อารมณ์ ความคิด และความเชื่อใดที่ต้องหลีกเลี่ยง มิเช่นนั้นจะทำให้นักเรียนกลับไปเสพยาบ้าอีก	- ระบุได้ถึงตัวกระตุ้นภายในที่กระตุ้นให้สัมพันธ์กับการใช้ยา
2. มีความรู้สึก อารมณ์ ความคิด และความเชื่อใดบ้างที่นักเรียนไม่คิดถึงการเสพยาบ้า	- ระบุ/ได้ถึงความรู้สึก อารมณ์ ความคิด ความเชื่อที่เกิดขึ้นกับนักเรียน และนักเรียนไม่คิดถึงการเสพยา จึงเป็นตัวกระตุ้นภายในที่ปลอดภัย ลดโอกาสในการกลับไปเสพยา ในระยะที่หยุดการเสพยา นักเรียนทุกคนจะต้องผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้ยากลำบากในการดำรงพฤติกรรมไม่เสพยา
3. ให้นักเรียนเปรียบเทียบว่าตัวกระตุ้นภายนอกและตัวกระตุ้นภายในตัวใด มีอิทธิพลต่อการกลับไปเสพยามากกว่ากัน เพราะเหตุใด และนักเรียนจะมีวิธีการหลีกเลี่ยง หรือจัดการกับตัวกระตุ้นนั้นได้อย่างไร	- การเปรียบเทียบว่าตัวกระตุ้นภายนอกหรือตัวกระตุ้นภายในที่จะมีอิทธิพลต่อการกลับไปเสพยามากกว่ากันนั้น จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้กลับไปใช้ยา และเห็นทางเลือกที่จะจัดการกับตัวกระตุ้นนั้น

ตัวกระตุ้นภายใน หมายถึง ภาวะต่าง ๆ ภายในจิตใจซึ่งสามารถกระตุ้นความคิดและความอยากยา ได้แก่ ความรู้สึก อารมณ์ ความคิดและความเชื่อ โดยทั่วไปความรู้สึก อารมณ์ ความคิด และความเชื่อด้านบวก หรือด้านลบ หรือทั้งสองอย่างสามารถเป็นตัวกระตุ้นได้

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 6

เทคนิคการหยุดความคิด

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 6 การหยุดความคิด

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนรู้เทคนิคการหยุดความคิด

สาระสำคัญ

เทคนิคการหยุดความคิดแบบต่าง ๆ จะทำให้นักเรียนสามารถหยุดวงจรการใช้ยาได้

กิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. นักเรียนรายงานวิธีการหยุดใช้ยา ครูรวบรวมและสรุป 2. ครูถามนักเรียนว่า "เมื่อเกิดความคิดถึงยาบ้านักเรียนทำอย่างไรเพื่อหยุดความคิดนั้น" 3. ครูอธิบายเทคนิคการหยุดความคิด 4. ให้นักเรียนเลือกเทคนิคการหยุดความคิดที่เหมาะสมสำหรับตัวเอง 5. ครูแนะนำเพิ่มเติมการเลือกเทคนิคการหยุดความคิด 6. ครูให้นักเรียนกลับไปทดลองใช้เทคนิคการหยุดความคิดแบบต่าง ๆ แล้วมารายงานในครั้งต่อไป	ใบความรู้ 6.1 ใบความรู้สำหรับครู 6.1

ใบความรู้ 6.1

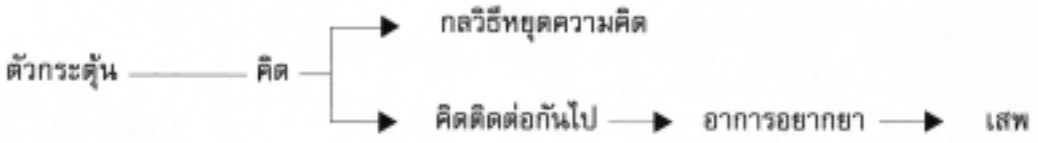
ความคิดที่ทำให้เกิดอาการอยากยา เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ในระหว่างสภาวะการติดยา ตัวกระตุ้น ความคิด อาการอยากและเสพยามักจะไปด้วยกัน โดยปกติจะเกิดขึ้นเป็นลำดับต่อเนื่อง ดังนี้

ตัวกระตุ้น ▶ คิด ▶ อาการอยากยา ▶ เสพยา

กุญแจสำคัญที่จะจัดการกับกระบวนการเหล่านี้ได้สำเร็จ คือ การหยุดความคิดไว้ตั้งแต่เริ่มต้นก่อนที่จะไปถึงขั้นอาการอยากยา ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ สิ่งสำคัญที่จะต้องทำก็คือ ให้รู้เท่าทันความคิดของตัวเองว่าจะเกิดอะไรขึ้นให้เร็วที่สุด

การจัดลำดับใหม่

สิ่งจำเป็นเมื่อเลิกยาเสพติด คือ การเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ตัวกระตุ้น รวมทั้งทุกขั้นตอนของกระบวนการใช้ยา การหยุดความคิดเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะสลายกระบวนการเหล่านี้ ทางเลือกคือ



กลวิธีหยุดความคิด

เทคนิคที่ 1 วิธีธรรมชาติ

เมื่อเริ่มรู้สึกคิดถึงการใช้ยา ให้ใช้วิธีธรรมชาติ เช่น การล้างหน้าด้วยน้ำเย็น วิ่งรอบสนาม เพื่อหยุดความคิด

เทคนิคที่ 2 การดีดหนังยาง

ให้เอาหนังยางใส่ข้อมือ เมื่อใดก็ตามที่เริ่มคิดถึงยาเสพย์ติดให้ดีดหนังยางและพูดกับตัวเองว่า "ไม่" แล้วเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่นแทน สำหรับผู้ที่มีความพร้อมที่จะทำกิจกรรมนี้ บางครั้งจะพบสิ่งที่มีความหมายและสิ่งที่น่าสนใจสำหรับตัวเอง

เทคนิคที่ 3 การฝึกการผ่อนคลาย

เมื่อรู้สึกว่างเปล่า รู้สึกหนักตื้อ และเป็นตะคริวในท้อง นั่นคือ อาการอยากยา ให้ฝึกผ่อนคลายโดยการหายใจเข้าลึก ๆ (ให้อากาสเข้าให้เต็มปอด) และหายใจออกช้า ๆ ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง จะรู้สึกผ่อนคลาย ทำซ้ำ ๆ ได้เมื่อรู้สึกมีอาการอยากยาเกิดขึ้นอีก

เทคนิคที่ 4 โทรศัพท์ปรึกษาใครบางคน

ควรมีเบอร์โทรศัพท์คนที่สนับสนุนให้กำลังใจ มีเวลาให้ และสามารถติดต่อได้เสมอเมื่อต้องการเพื่อน เมื่อเกิดความคิดแบบเดิม ๆ และความรู้สึกคล้ายมีอาการอยากยาเกิดขึ้น การได้พูดคุยกับใครสักคนเท่ากับเป็นการได้ระบายความรู้สึก ได้รับกำลังใจ และจะได้ตระหนักในสิ่งที่กำลังคิด

ใบความรู้สำหรับครู 6.1

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
ให้นักเรียนเลือกเทคนิคหยุดความคิดที่เหมาะสมกับตัวเอง	- เลือกใช้เทคนิคไหนก็ได้ที่เหมาะสมกับตัวเอง ที่สำคัญคือจะต้องหยุดความคิดได้ตั้งแต่เริ่มดันก่อนที่จะมีอาการอยากยา



กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 7

เส้นทางสู่การเลิกยา

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 7 เส้นทางสู่การเลิกยา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนทราบและเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในช่วงต่าง ๆ ของการเลิกยา

2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักว่าแต่ละช่วงของการเลิกยา ยังมีความเสี่ยงต่อการกลับไปเสพซ้ำ

สาระสำคัญ

นักเรียนสามารถหาวิธีการหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขเหตุการณ์ สถานการณ์ต่างๆ ที่กระตุ้นให้เกิดความคิด อารมณ์ที่ให้กลับไปใช้ยาซ้ำได้ โดยตระหนักว่าแต่ละช่วงของการใช้ยา เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความคิด และอารมณ์

กิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. นักเรียนรายงานการทดลองใช้เทคนิคการหยุดความคิด	
2. ครูให้ความรู้เรื่องเส้นทางสู่การเลิกยา	ใบความรู้ 7.1
3. นักเรียนสำรวจตัวเองว่าอยู่ในระยะใดของการเลิกเสพยา และมีแนวทางในการปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อให้ผ่านพ้นอุปสรรค	(เส้นทางสู่การเลิกยา)
4. ครูรวบรวมข้อสรุป อภิปรายเพิ่มเติม และให้กำลังใจนักเรียนทุกคน	ใบความรู้สำหรับครู 7.1

ใบความรู้ 7.1

หลังจากหยุดเสพยาจะมีการปรับเปลี่ยนทางชีวภาพในสมองการปรับเปลี่ยนนี้เพื่อให้เกิดความสมดุลย์ของสารเคมีในสมอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการฟื้นตัวของสมอง ซึ่งการเสียสมดุลย์ของสารเคมีในสมองจะก่อให้เกิดความผิดปกติทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

ระยะต่าง ๆ ของการเลิกเสพยา มี 4 ระยะดังนี้

1. ระยะขาดยา
2. ระยะหยุดยาช่วงแรก
3. ระยะฝ่ากำแพง
4. ระยะปรับแบบแผนการดำเนินชีวิตใหม่

1. ระยะขาดยา

ระหว่างวันแรกของการหยุดเสพยา ผู้ที่เคยเสพยาบางคนจะมีอาการไม่สบายต่าง ๆ เช่น คลื่นไส้ มือสั่นใจสั่น ฯลฯ ซึ่งอาการจะรุนแรงมากน้อย มีระยะเวลานานเพียงใด ขึ้นอยู่กับปริมาณยาที่เสพ ความถี่ของการเสพ ระยะเวลาของการเสพในระยะ 3-10 วันแรกผู้เสพยาจะมีอาการอยากยา ซึมเศร้า ไม่มีแรง หิวบ่อย ดื่มน้ำมากๆ และไม่มีสมาธิ

2. ระยะหยุดยาช่วงแรก

ในระยะ 4 - 5 สัปดาห์แรก เรียกระยะนี้ว่า "ระยะดื่มน้ำผึ้งพระจันทร์" ส่วนใหญ่ในระยะนี้ผู้ที่สามารถหยุดเสพยาได้จะรู้สึกดีและบ่อยครั้งรู้สึกว่าตนสามารถดูแลตนเองในการเลิกเสพยาได้จะรู้สึกดีและบ่อยครั้งรู้สึกว่าตนสามารถดูแลตนเองในการเลิกเสพยาได้ ในระยะนี้เป็นโอกาสที่ดีในการเริ่มต้นการเลิกเสพยา เพราะระยะดื่มน้ำผึ้งพระจันทร์นี้ไม่ใช่ระยะสิ้นสุดของกระบวนการเลิกเสพยา ถ้าผู้เลิกเสพยามีพลังมีความกระตือรือร้นหรือมีความมุ่งมั่นในการเลิกเสพยา และมีความรู้สึกที่ดีต่อการเลิกเสพยาจะมีผลต่อการปฏิบัติตัวในการเลิกเสพยา และมีผลดีอย่างมากคือ ทำให้บุคคลมีความพยายามในการปฏิบัติตนเพื่อความสำเร็จในการเลิกเสพยาอย่างถาวร

3. ระยะฝ่ากำแพง

จาก 6 สัปดาห์ถึง 4 เดือน หลังการหยุดเสพยาจะมีอาการไม่สบายต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความรำคาญและรบกวนผู้ที่เคยเสพยา อาการเหล่านี้มีสาเหตุมาจากกระบวนการฟื้นตัวของระบบต่างๆ ในสมอง มักจะเป็นเรื่องของปัญหาทางอารมณ์และการคิด แม้ปัญหาจะไม่รุนแรงแต่มันก็มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและบทบาทหน้าที่ของผู้เลิกเสพยา และถ้าในระยะนี้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงการเสพยาได้เขาเหล่านี้ก็จะสามารถเลิกเสพยาได้ อาการต่างๆ ที่มักจะพบอยู่เสมอๆ ในระยะนี้ได้แก่ อาการซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย ไม่ค่อยมีสมาธิ ไม่ค่อยมีแรง และขาดความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆ ภาวะเสี่ยงต่อการกลับไปเสพยาติดซ้ำมักจะเกิดในระยะนี้ **ผู้เลิกเสพยาจะต้องมุ่งความสนใจไปที่การมีสติที่จะไม่เสพยาในแต่ละวันที่ผ่านไป** การดูแลตนเองด้วยความระมัดระวังจะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้สามารถผ่านระยะที่ยากลำบากในกระบวนการเลิกเสพยานี้ไปได้ สำหรับผู้ที่มีปัญหาการเสพยาส่วนใหญ่การสามารถผ่านระยะนี้ไปได้โดย

ไม่กลับไปเสพยาซ้ำถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญในการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเลิกเสพยาได้อย่างถาวร

4. ระยะปรับแบบแผนการดำเนินชีวิตใหม่

หลังหยุดเสพยา 120 วัน สมองส่วนใหญ่กลับคืนสู่ภาวะปกติงานสำคัญที่บุคคลต้องกระทำ คือ การพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันจะเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถเลิกเสพยาได้อย่างต่อเนื่อง

ใบความรู้สำหรับครู 7.1

กิจกรรมกลุ่มเรื่อง เส้นทางสู่การเลิกยา

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. ในช่วงที่หยุดยา นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกอย่างไร	- ในช่วงที่หยุดยา จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกต่าง ๆ ตามระยะของการเลิกยา ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนทางชีวภาพในสมองเพื่อให้เกิดความสมดุลย์ของสารเคมีในสมอง
2. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงที่หยุดยา เป็นตัวกระตุ้นให้ท่านกลับไปเสพยาหรือไม่ อย่างไร	- การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะเป็นตัวกระตุ้นให้กลับไปเสพยาได้ เมื่อเบื่อมีตัวกระตุ้น ▶ คิดถึงยา ▶ อยากยา ▶ เสพยา ซึ่งจะเป็นวงจรที่เข้ามาครอบงำความรู้สึกให้กลับไปใช้ยาอีก
3. นักเรียนจะมีแนวทางในการปฏิบัติตัวอย่างไร เพื่อให้ตนเองสามารถผ่านพ้นอุปสรรคและปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น	- การปฏิบัติตัว คือต้องใช้เทคนิคหยุดความคิดด้วยวิธีต่างๆ เช่น การจินตนาการ, การดีดหนังยาง ฝึกการผ่อนคลาย เป็นต้น - การออกกำลังกาย - งานอดิเรก - โทรศัพท์ปรึกษาใครบางคนที่สนับสนุนให้กำลังใจ - หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นภายนอกและตัวกระตุ้นภายใน

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่

8

ความไว้วางใจ

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 8 ความไว้วางใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างความไว้วางใจทั้งคำพูดและการกระทำ

สาระสำคัญ

1. การเลิกติดยาทำให้เสียความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แม้ว่าจะเลิกยาแล้ว ครอบครัวและเพื่อน ๆ ก็ยังสงสัยว่าเขาเลิกยาได้จริงหรือไม่

2. การสร้างความไว้วางใจเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลา ความไว้วางใจจะกลับคืนมาขึ้นอยู่กับพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการเลิกยาที่ต่อเนื่องของนักเรียน

กิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ครูนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยกิจกรรมตุ๊กตาล้มลุก	ใบกิจกรรมตุ๊กตาล้มลุก
2. นักเรียนตอบคำถามที่ว่า "ที่ผ่านมามีพฤติกรรมใดบ้างที่ทำให้บุคคลรอบข้างไม่ไว้วางใจเรา"	
3. นักเรียนทำใบงาน 8.1 และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรื่อง "การเสพยามีผลต่อความไม่ไว้วางใจของคนที่คุณรักอย่างไร"	ใบงาน 8.1
4. ครูซักถามและอภิปรายร่วมกัน โดยย้ำประเด็นที่สำคัญ - ขณะที่นักเรียนกำลังใช้ยาอยู่ เป็นการยากที่จะให้ผู้อื่นเข้าใจว่านักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ซื่อสัตย์และเปิดเผยต่อผู้อื่น - ในช่วงที่เลิกยา นักเรียนอาจกลับไปใช้ยาซ้ำ เพราะภาวะของโรคสมองติดยา ซึ่งทำให้ครอบครัวและเพื่อนๆ ยังสงสัยว่าเลิกยาได้จริงหรือไม่ ทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจต่อตัวเรา - การสร้างความไว้วางใจจะต้องใช้เวลา ซึ่งนักเรียนจะต้องแสดงถึงความตั้งใจในการเลิกยาที่ต่อเนื่องทั้งคำพูดและการกระทำ	
5. ใช้บทบาทสมมติให้นักเรียนเห็นภาพ โดยให้นักเรียนถือบัตรคำ "คุณค่าของตัวฉัน" และนำเอาบัตรคำ "การใช้ยาบ้า" มาบัง ช่วยให้นักเรียนเกิดรูปธรรมว่า ภาพของนักเรียนที่แท้ถูกบดบังด้วยการใช้ยา ถ้านักเรียนอยากให้ความไว้วางใจกลับคืนมา จะต้องหยุดการใช้ยาให้ได้	บัตรคำ -คุณค่าของตัวฉัน -การใช้ยาบ้า
6. อภิปราย สรุป	

ใบกิจกรรม

ตุ๊กตาล้มลุก

คำแนะนำ

1. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ให้นักเรียน 2 คน หันหน้าเข้าหากัน อีกคนหนึ่งยืนตรงกลาง อีก 2 คน ยืนขนาบคนแรก ระยะน้อยกว่าความสูงของคนที่ยืนตรงกลาง

2. คนยืนตรงกลางเอนตัวล้มไปทางใดทางหนึ่งของผู้ที่ยืนขนาบอยู่ ถ้าล้มตัวไปทางคนไหนให้คนนั้นพยายามรับไม่ให้ล้มลงสัมผัสพื้น โดยไม่ให้มีการแกล้งกัน

3. เมื่อรับได้แล้วให้ผลักคนที่ล้มไปทางคนที่ยืนขนาบอยู่ตรงกันข้ามเต็มแรง เช่นเดียวกันให้ผู้ยืนขนาบอีกฝั่งพยายามรับผู้ที่ล้มอย่าให้ล้มผัสพื้น และผลักกลับไป ทำเช่นนี้ 3-4 เที่ยว

4. เปลี่ยนให้ทุกคนยืนตรงกลาง และสลับมาเป็นผู้รับ จนครบทุกคนจึงยุติ

5. สัมภาษณ์ความรู้สึกของนักเรียนเมื่อเป็นผู้รับ และเมื่อเป็นตุ๊กตา

6. สรุปข้อคิดจากกิจกรรม "การที่เราสามารถปล่อยตัวล้มลงได้เต็มที่ เพราะเราไว้วางใจผู้อื่นนั่นเอง"

ใบงาน 8.1
ความไว้วางใจ

คำแนะนำ ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. การเสพยาของนักเรียนมีผลต่อความไว้วางใจของนักเรียนกับคนที่รักหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

2. มีบางคนแสดงความไม่ไว้วางใจนักเรียน จนทำให้อยากกลับไปใช้ยาจริง ๆ ข้อความนี้จริงหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

3. ถ้ามีคนสงสัยว่า นักเรียนยังใช้ยาอยู่ นักเรียนจะทำอย่างไร

.....

.....

4. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อผู้อื่นไม่ไว้วางใจในตัวเรา

.....

.....

5. นักเรียนจะทำอย่างไรเพื่อให้ผู้อื่นเกิดความไว้วางใจในตัวเรา

.....

.....



กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 9

บทบาทครอบครัว

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 9 บทบาทครอบครัว

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ครอบครัวตระหนักถึงบทบาทของตัวเองที่ส่งผลต่อการใช้ยา และร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาการใช้ยาเสพติดของสมาชิกในครอบครัว

สาระสำคัญ

การทำให้ครอบครัวตระหนักว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้ยาเสพติดของบุตรหลานเป็นปัญหาของทุกคน การร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหาโดยการกำหนดบทบาทที่ชัดเจน จะช่วยให้การแก้ปัญหาบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนด

กิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ครูถามผู้ปกครองว่า "พ่อแม่ ผู้ปกครอง เห็นความเปลี่ยนแปลงอะไรของลูกบ้าง" จากนั้นถามต่อว่า 1.1 ให้ผู้ปกครองเล่าถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นในครอบครัวเมื่อบุตรหลานไปใช้ยาบ้า 1.2 ให้นักเรียนเล่าถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นในกับตนเองและครอบครัวในมุมมองของนักเรียนเอง	
2. ครูช่วยสรุปประเด็นของผลกระทบทั้งหมดเพื่อให้เห็นขนาดของปัญหา	ใบงาน 9.1
3. ครูให้แต่ละครอบครัวร่วมกันวิเคราะห์ถึงผลกระทบที่แต่ละครอบครัวได้รับอย่างละเอียดตามใบงาน 9.1	
4. ตัวแทนครอบครัวเล่าผลสรุปของงาน โดยครูย้ำประเด็นสำคัญ ๆ ที่เป็นผลกระทบที่แสดงถึงปัญหาเรื่องต่าง ๆ ที่ต้องช่วยแก้ไข	
5. ครูให้แต่ละครอบครัวช่วยกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาของแต่ละครอบครัวอย่างเป็นรูปแบบตามใบงาน 9.2 และครูให้ตัวแทนครอบครัวรายงาน	ใบงาน 9.2
6. ครูสรุปว่าสิ่งที่ครอบครัวช่วยกันหาทางแก้ไขถือเป็นสัญญาใจที่จะช่วยกันติดตามดำเนินการให้เป็นจริงต่อไป โดยครูควรบอกบทบาทของครูที่จะเข้าไปช่วยแต่ละครอบครัว ตามการแก้ไขปัญหาที่ควรทำได้ด้วย	ใบความรู้สำหรับครู 9.1
7. ให้ผู้ปกครองสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวนักเรียน และมารายงานในการนัดหมายครั้งต่อไป	

ใบงาน 9.1

คำแนะนำ

ให้สมาชิกกลุ่ม ช่วยกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ จนได้ข้อสรุป แล้วเตรียมตัวแทน 1 ท่าน นำเสนอผลงานของกลุ่ม

ประเด็นอภิปราย

ให้สมาชิกสำรวจและรวบรวมพฤติกรรมที่เป็นปัญหา จากการใช้สารเสพติด ของนักเรียน และนำมาวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้น ทีละพฤติกรรม โดยใช้ตารางที่กำหนดให้

ตัวกระตุ้นกระตุ้นที่มีอิทธิพลทำให้กลับมาใช้ยาอีก	ผลที่เกิดขึ้น
พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการใช้สารเสพติด (ยาบ้า)	ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม

ใบงาน 9.2

คำแนะนำ

ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ จนได้ข้อสรุปแล้วเตรียมตัวแทน 1 ท่าน นำเสนอผลงานของกลุ่ม

ประเด็นอภิปราย

ให้แต่ละครอบครัวช่วยกันจัดลำดับความสำคัญของปัญหาว่าควรแก้ไขปัญหาใด ก่อน-หลัง ตามลำดับ และกำหนดบทบาทในแต่ละปัญหาว่าพ่อแม่ควรมีบทบาทอย่างไร และบุตรหลาน ควรมีบทบาทอย่างไร

แก้ไขตามลำดับความสำคัญ เร่งด่วนตามความเห็นของครอบครัว

ตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลทำให้กลับมาใช้ยาอีก	ต้องการแก้ไขเป็น	บทบาทบุตรหลาน (นักเรียน)	บทบาทผู้ปกครอง

ใบความรู้สำหรับครู 9.1

"แนวคิดที่ได้" บทบาทครอบครัว

ประเด็นอภิปราย	แนวคิด
1. ให้สมาชิกสำรวจและรวบรวมพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจากการใช้สารเสพติดของนักเรียน และนำมาวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นทีละพฤติกรรม 2. ให้แต่ละครอบครัวช่วยกันจัดลำดับความสำคัญของปัญหาว่าควรแก้ไขปัญหาใดก่อน-หลัง ตามลำดับและกำหนดบทบาทในแต่ละปัญหาว่าพ่อแม่ควรมีบทบาทอย่างไร และบุตรหลานควรมีบทบาทอย่าง	- พฤติกรรมจากการใช้สารเสพติด ที่สำรวจได้ อาจเป็นการขโมย พูดโกหก สอบตก หนีเที่ยว ฯลฯ วิเคราะห์ผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม โดยให้เน้นเป็นรูปธรรมชัดเจน - แต่ละครอบครัวต้องเขียน พฤติกรรมของบทบาทที่ชัดเจน เป็นรูปธรรม สามารถปฏิเสธได้ ถ้ามีการเขียนที่คลุมเครือครูต้องช่วยอธิบายและให้ตกลงกันใหม่ ให้ชัดเจนขึ้น สุดท้ายครูต้องช่วยสรุปประเด็นการแก้ไขที่สำคัญ ๆ ของแต่ละครอบครัว และเน้นว่าครู จะมีส่วนร่วมในการแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละครอบครัวอย่างไรด้วย

บทบาทครอบครัวกับการเลิกยา

บทบาทของสมาชิกครอบครัว

1. เข้าใจกลไกการเสพติด ยอมรับข้อจำกัด
2. หยุดพฤติกรรมส่งเสริมการใช้สารเสพติด
3. ให้ความช่วยเหลือที่ผู้เสพติดต้องการ
4. ให้กำลังใจ
5. อดทนกับกระบวนการเลิกเสพยาเสพติด

การปฏิบัติในการอยู่ร่วมกับผู้ติดยา

1. เรียนรู้และยอมรับข้อจำกัดของการใช้ชีวิตร่วมกัน
2. เรียนรู้สัญญาณเตือนการกลับไปเสพยาซ้ำ
3. เรียนรู้เกี่ยวกับตัวกระตุ้นและวิธีการจัดการ
4. เรียนรู้สภาวะทางอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
5. ฝึกการสร้างสัมพันธภาพและทักษะการสื่อสารอย่างมีเหตุผล
6. มีจุดมุ่งหมายร่วมกัน

การปฏิบัติตัวสำหรับสมาชิกครอบครัวในช่วงการเลิกยา

ช่วงแรกเริ่มต้น	- ทำข้อสัญญาในการรักษา
(ระยะขาดยา	- ยอมรับว่าการติดยาเป็นภาวะทางการแพทย์
ระยะฮันนีมูน)	- สนับสนุนการหยุดยา และสุรา
	- เรียนรู้เกี่ยวกับตัวกระตุ้นและวิธีการจัดการไม่ให้ผู้รับการบำบัดหวนกลับไปเสพยา
ช่วงกลาง	- ตัดสินใจว่าคืนดีกับผู้ติดยาหรือไม่
(ระยะหยุดยา	- เรียนรู้การช่วยเหลือแทนการเข้าข้างผู้ติดยา
ที่ยืดเยื้อ)	- หาทางทำให้ชีวิตของตนเองมีคุณค่า
ระยะอุปสรรค	- ฝึกทักษะการสื่อสารที่มีเหตุผล
ช่วงปลาย	- เรียนรู้ที่จะยอมรับข้อจำกัดของการปรับตัวอยู่กับผู้ติดยา
(ระยะปรับตัว)	- พัฒนาตนเอง สุขภาพ การดำเนินชีวิตที่พอดี
	- สำรวจตนเอง เมื่อผู้ป่วยกลับไปเสพยา
	- อดทนกับกระบวนการเลิกยา



กิจกรรมกลุ่มครั้งที่

10

ลด ละ เลิก
พฤติกรรมล่อแหลม

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 10 ลด ละ เลิก พฤติกรรมล่อแหลม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนรู้และสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมล่อแหลมของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยา
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักว่าพฤติกรรมล่อแหลมของตนเอง สามารถนำกลับไปสู่การใช้ยาซ้ำได้

สาระสำคัญ

เมื่อนักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมล่อแหลมของตนเองที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด และตระหนักว่าพฤติกรรมล่อแหลมนั้นสามารถนำไปสู่การกลับไปใช้ยาซ้ำอีก จะเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยให้นักเรียนลด ละ เลิกพฤติกรรมล่อแหลมได้

กิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ให้นักเรียนทำแบบสำรวจพฤติกรรมตามใบงาน 10.1 แล้วร่วมกันอภิปราย	ใบงาน 10.1
2. โดยครูและนักเรียนช่วยกันสรุปว่าพฤติกรรมใดที่นักเรียนส่วนใหญ่ยังมีอยู่	
3. ครูแจกกระดาษรูปหน้าต่างรถไฟและให้นักเรียนเขียนวิธีการลด ละ เลิกพฤติกรรมมาติดบนรูปขบวนรถไฟ	-กระดาษรูปขบวนรถไฟ -กระดาษรูปหน้าต่างรถไฟ
4. ครูช่วยสรุปว่า ถ้านักเรียนลด ละ เลิกพฤติกรรมตามวิธีการที่ช่วยกันคิดนี้แล้ว นักเรียนก็จะลด ละ เลิก พฤติกรรมเสพติดด้วยเช่นกัน	ใบความรู้สำหรับครู 10.1
5. ให้นักเรียนเลือกวิธีการลด ละ เลิกพฤติกรรมล่อแหลมในครั้งนี้ไปใช้ และมารายงานในครั้งต่อไป	

ใบงาน 10.1

คำชี้แจง

ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางพฤติกรรมที่เคยทำขณะใช้ยาเสพติด และยังทำอยู่ปัจจุบัน

พฤติกรรม	เคยทำขณะใช้ยาเสพติด	ยังทำอยู่ในปัจจุบัน
พูดเท็จ		
ขโมย		
ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน		
ขาดความสนใจในสุขภาพและการดูแลตนเอง		
ขาดความสนใจในการรับประทานอาหาร		
ทุนหันพลันแล่น		
ทำอะไรซ้ำๆ เช่น กินมากไป ทำงานมากเกินไป หรือหมกมุ่นเรื่องเพศ		
แยกตัว (ใช้เวลาอยู่คนเดียวมากเกินไป)		
ขาดหรือเข้าร่วมกลุ่มช้ากว่าปกติ		
ใช้ยาเสพติดอื่น ๆ		
ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม		
อื่น ๆ ระบุ.....		

ใบความรู้สำหรับครู 10.1

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. ให้นักเรียนรวบรวมพฤติกรรมจากใบงาน 10.1 ของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม แล้วนำมาอภิปรายร่วมกันว่าพฤติกรรมเหล่านั้นเกี่ยวข้องหรือเชื่อมโยงกับพฤติกรรมใช้สารเสพติดอย่างไร	- พฤติกรรมต่าง ๆ จากใบงาน 10.1 เป็นพฤติกรรมที่ล่อแหลมที่มีความสัมพันธ์กับการเสพยาบ้า บางครั้งอาจมีเพียง 1 พฤติกรรม หรือมีมากกว่า 1 พฤติกรรม ซึ่งเมื่อมีพฤติกรรมล่อแหลมเกิดขึ้น นักเรียนจะได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมล่อแหลมนี้ เพื่อให้ออกห่างจากสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปเสพยาซ้ำ
2. ให้นักเรียนรวบรวมพฤติกรรมแล้วช่วยกันหาวิธี/แนวทาง ลด ละ เลิก พฤติกรรมล่อแหลมที่ยังคงอยู่ โดยจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง และคิดวิธีการที่เป็นรูปธรรมชัดเจนปฏิบัติได้	- นักเรียนจัดลำดับความสำคัญก่อน-หลังของพฤติกรรมล่อแหลมที่ต้องการ ลด ละ เลิก พฤติกรรมดังกล่าว และเขียนวิธีการที่จะลด ละ เลิกพฤติกรรมล่อแหลมที่เป็นรูปธรรม ปฏิบัติได้ ถ้ามีการเขียนที่คลุมเครือ ยากต่อการปฏิบัติ ครูต้องอธิบายและแนะนำ เพื่อให้ชัดเจนและปฏิบัติได้
3. ถ้า ลด ละ เลิก พฤติกรรมล่อแหลม แล้วจะเกิดผลอย่างไรกับชีวิตนักเรียน	- จะสามารถหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพยาได้



กิจกรรมกลุ่มครั้งที่

11

การใช้เวลาว่าง

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 11 การใช้เวลาว่าง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลาในชีวิต
2. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจ การใช้เวลาว่างของตนเอง และเพื่อน ๆ

สาระสำคัญ

เวลาว่าง คือ เวลาที่นอกเหนือจากภาระกิจประจำวันและการเรียน เป็นเวลาส่วนตัวที่แต่ละคนสามารถเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนสนใจ บางคนใช้เวลาให้หมดไปอย่างมีคุณค่ามีประโยชน์ แต่บางคนก็ปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างไรคุณค่า และนำไปสู่การใช้ยาได้

กิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. นักเรียนรายงานวิธีการลดละเลิกพฤติกรรมล่อแหลม ที่ได้ไปปฏิบัติ	
2. ครูนำเข้าสู่กิจกรรม โดยใช้เวลาในชีวิต โดยครูบอกรายการต่าง ๆ ให้นักเรียนเลือกโดยใช้ใบความรู้สำหรับครู 11.1 นักเรียนทำกิจกรรมนี้ลงในใบรายงานที่ 11.1	ใบความรู้สำหรับครูที่ 11.1 ใบงาน 11.1
3. ครูชวนให้นักเรียนได้สำรวจการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อการเลิกยา โดยใช้แผนภาพ "เส้นทางสู่การเลิกยา การดำเนินชีวิตที่พอดี"	ใบความรู้ 11.1 แผนภาพการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อการเลิกยา
4. อภิปรายซักถามถึง กิจกรรมที่ทำให้เลิกยาได้และการใช้เวลาว่างในสัดส่วนที่พอเหมาะ	ใบงาน 11.2 แบบสำรวจการใช้เวลาว่างของฉัน
5. นักเรียนสำรวจการใช้เวลาว่างของตนเอง โดยทำแบบสำรวจการใช้เวลาว่างของฉัน	
6. อภิปราย ซักถาม ถึงการใช้เวลาว่างของนักเรียนแต่ละคน	
7. อภิปราย สรุปถึง ความสำคัญของการใช้เวลาว่างตามความสนใจของนักเรียน ซึ่งนอกจากจะมีประโยชน์ ต่อตัวนักเรียน และครอบครัวแล้ว ยังมีผลดีต่อการทำให้นักเรียนไม่มีเวลาพอที่จะนำไปสนใจการใช้ยาอีกด้วย โดยครูใช้ใบความรู้ที่ 11.3 ให้นักเรียนได้รู้ถึงความหลากหลายของกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ	ใบความรู้ 11.3
8. ครูมอบหมายให้นักเรียนกลับไปเลือกกิจกรรมทำเมื่อมีเวลาว่างมา 2 อย่าง แล้วมารายงานครั้งหน้า	

ใบความรู้สำหรับครู 11.1

การใช้เวลาในชีวิต

คำแนะนำ

1. ครูอ่านรายการที่ละรายการ ถามว่านักเรียนคนใดต้องการรายการต่อไปนี้บ้าง ให้ยกมือ แล้วเขียนลงในใบงานที่ 11.1 ทุกครั้งที่เลือก ให้ตัดวงกลมออกตามจำนวนที่กำหนด

รายการที่ 1 ซื้อเกมคอมพิวเตอร์ใหม่ล่าสุด ตัดวงกลม 2 วง
รายการที่ 2 ได้ของขวัญวันเกิดจากเพื่อนรัก ตัดวงกลม 2 วง
รายการที่ 3 สอบผ่านทุกวิชา และได้คะแนนดีกว่าเดิม ตัดวงกลม 3 วง
รายการที่ 4 มีครอบครัวที่มีความสุข ตัดวงกลม 3 วง
รายการที่ 5 มีประสบการณ์ใหม่ที่ท้าทายแต่เสี่ยงภัย ตัดวงกลม 1 วง
รายการที่ 6 มีโอกาสแก้ตัวใหม่ในสิ่งที่เคยทำผิด ตัดวงกลม 2 วง
รายการที่ 7 ทำให้คนที่เรารักมีสุขภาพดีและมีความสุข ตัดวงกลม 3 วง

2. นักเรียนสรุปสิ่งที่ต้องการในชีวิต

3. อภิปราย ซักถาม ว่า
- ใครได้สิ่งที่ต้องการครบถ้วนบ้าง
- ใครยังเหลือวงกลมที่ไม่ได้ใช้บ้าง
- นักเรียนที่ได้สิ่งที่ต้องการไม่ครบ นักเรียนยังขาดรายการใด ทำไมจึงไม่ได้

4. สรุปข้อคิดจากกิจกรรม

เวลา (แทนด้วย 0) เป็นสิ่งมีค่า ที่ทุกคนมีเท่า ๆ กัน คือ วันละ 24 ชั่วโมง แต่เราแต่ละคนใช้เวลา เพื่อแลกกับสิ่งที่ต้องการในชีวิต แตกต่างกันบางคนใช้ไปกับสิ่งที่ไร้ค่า ทำให้เราพลาดที่จะได้รับสิ่งอื่น ๆ ที่มีคุณค่าแก่ชีวิตของเราไป

ใบงาน 11.1
การใช้เวลาในชีวิต

คำแนะนำ

ให้นักเรียนแต่ละคน เลือกรายการที่ครูบอกตามความต้องการของนักเรียน แล้วบันทึกรายการที่เลือกลงในใบงานข้างล่าง และตัด ⁄ ตามจำนวน ○ ที่ใช้ในแต่ละรายการทั้งหมดมี 10 วงกลม

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

สิ่งที่ฉันต้องการในชีวิต

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

สรุปว่า ฉันได้สิ่งที่ต้องการในชีวิต ○ ครบ ○ ไม่ครบ

สิ่งที่ฉันต้องการแต่ไม่ได้คือ.....

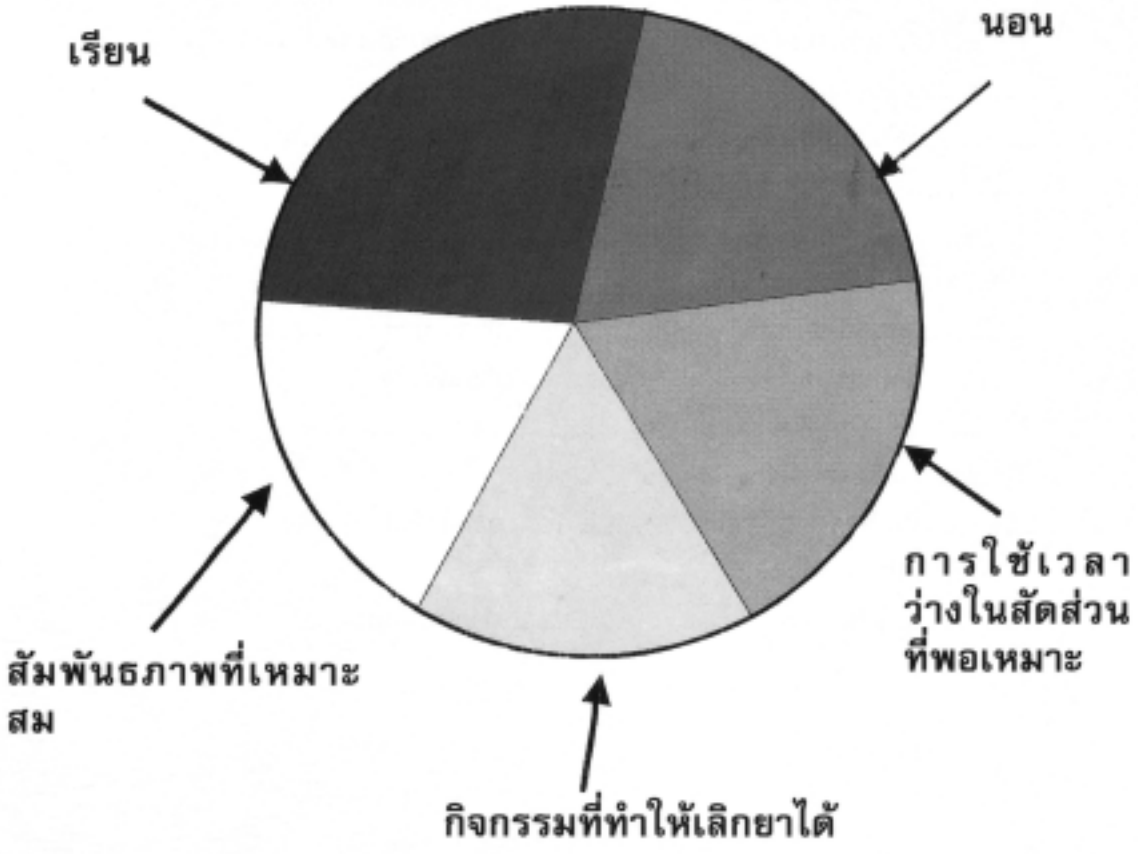
เพราะ.....

ใบความรู้ 11.1

แผนภาพ

(แผนภาพสอนเรื่อง การดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อการเลิกยา)

เส้นทางสู่การเลิกยา
"การดำเนินชีวิตที่พอดี"



ใบงาน 11.2

แบบสำรวจการใช้เวลาว่างของฉัน

ชื่อ.....ชั้น.....

ขอให้นักเรียนสำรวจการใช้เวลาว่างของตนเอง และเลือกกิจกรรมที่ทำจากมากไปน้อย

1. ในวันธรรมดา หลังเลิกเรียน ฉันใช้เวลาว่างทำกิจกรรมต่อไปนี้

☐ ประเภทพักผ่อน/บันเทิง

.....เล่นเกมคอมพิวเตอร์ .....ฟังเพลง/ร้องเพลง

.....ดูทีวี/วีดีโอ .....เล่นดนตรี

.....เล่นอินเตอร์เน็ต .....โทรศัพท์คุยกับเพื่อน

.....เดินเล่น/ขี่จักรยานเล่น .....งานฝีมือ/วาดภาพ

.....อ่านหนังสือการ์ตูน .....อื่น ๆ.....

☐ ประเภทเสริมความรู้

.....อ่านหนังสือพิมพ์ .....ทำการบ้าน

.....ทบทวนบทเรียน .....เรียนพิเศษ

.....ดูข่าว/สารคดี .....อื่น ๆ .....

☐ ประเภทเสริมสุขภาพ/พลานามัย

.....เล่นกีฬา .....ออกกำลังกาย

☐ ประเภทหารายได้

.....ทำงานพิเศษ .....ช่วยงานครอบครัว

ใบความรู้ 11.3

กิจกรรมนันทนาการ

อ่านกิจกรรมข้างล่างนี้แล้ววงกลมสิ่งที่คุณอยากทดลองจะทำให้อนาคต

- การแสดง/เล่นละคร
- วิทยุสมัครเล่น
- ทำงานในห้องมืด
- ยิงธนู
- ออกแบบเสื้อผ้า
- วิ่งจ๊อคกิ้ง
- การสักลาย
- ประมูลของ
- รับประทายอาหารนอกบ้าน
- ยูโด/คาราเต้
- เล่นแฮนด์บอล
- ดูคอนเสิรต์
- ขับรถ
- เล่นว่าว
- งานซ่อมต่าง ๆ
- ประชุมแลกเปลี่ยน
- อิเลคโทรนิค
- ถักนิตติ้ง
- เล่นกระดานโต้คลื่น
- แข่งรถ (ในสนามแข่ง)
- ฟันดาบ
- เต้นรำ
- การถ่ายภาพ
- จัดดอกไม้
- ทำงานเกี่ยวกับเครื่องยนตร์กลไก
- โทรศัพท์พาเพื่อน
- เล่นฟุตบอล
- เล่นเครื่องร่อน
- งานโลหะ
- เล่นเทนนิส
- เล่นบาสเกตบอล
- เล่นหมากรุก
- ออกแบบเสื้อ
- ท่องเที่ยว
- ขี่จักรยาน
- เรือยนต์
- เล่นบิลเลียด
- เข้าสมาคม/ชมรมต่างๆ
- แข่งมอเตอร์ไซต์
- เยี่ยมเพื่อน
- ดูนก
- ทำสวน
- ปีนเขา
- เล่นโบว์ลิ่ง
- เจียระไนเพชรพลอย
- ชกมวย
- ไปดูภาพยนตร์
- วาดรูป
- ทำงานอาสาสมัคร
- พักแรม
- ไปเที่ยวสวนสาธารณะ
- เล่นไพ่
- เดินเล่น
- เล่นเรือ
- ไปเที่ยว
- เล่นดนตรี
- ดูกีฬา
- ว่ายน้ำ
- เล่นกอล์ฟ
- ร่วมกิจกรรม
- ทำเครื่องเป็นดินเผา
- กิจกรรมกลุ่มอนุรักษ์ธรรมชาติ
- อ่านหนังสือพิมพ์
- เล่นสกี
- เพาะกาย
- ร่วมกิจกรรมทางศาสนา
- ทอผ้า
- แบดมินตัน
- ตกแต่งบ้าน
- เรียนเต้นรำ
- งานไม้
- สอนกีฬาให้เด็ก ๆ
- เล่นต่อคำ
- ล่าสัตว์
- มวยปล้ำ
- แกะสลัก
- เขียนกลอน
- สะสมเหรียญ
- สะสมของโบราณ
- แข่งม้า
- ตัดเย็บ
- เขียดจดหมาย
- ทำกับข้าว
- ซ่อมรองเท้า

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 12

พัฒนาตนเองด้านการเรียน

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 12 พัฒนาตนเองด้านการเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ให้นักเรียนมีความรับผิดชอบเรื่องการเรียน
2. ให้นักเรียนสามารถแก้ไขปัญหาเรื่องการเรียนของตนเองได้
3. ให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง

สาระสำคัญ

การรับผิดชอบตนเองในกิจกรรมการเรียน จะช่วยให้นักเรียนสามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น นำไปสู่ความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง เป็นการลดปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้นักเรียนหันกลับไปใช้ยาเสพติด

กิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ครูให้นักเรียนรายงานการเลือกกิจกรรม 2. ให้นักเรียนประเมินตนเองโดยใช้ใบงาน 12.1 3. ให้นักเรียนรายงาน ครูสรุปข้อคิดที่นักเรียนพอใจ/ไม่พอใจ สิ่งที่พอใจดีอยู่แล้ว แต่จุดที่ไม่พอใจจะต้องเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ชีวิตดีขึ้น ในฐานะที่นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ เรื่องการเรียนเป็นบทบาทสำคัญที่จะต้องพัฒนา เพื่อนำไปสู่การเรียนในขั้นต่อไป เพื่อการมีอาชีพ มีครอบครัวที่ดีในอนาคต	ใบงาน 12.1
4. ให้นักเรียนทำใบงาน 12.2 ข้อ 1	ใบงาน 12.2 ข้อ 1 สมุดพกประจำตัวนักเรียน
5. ให้นักเรียนรายงานและร่วมกันอภิปรายหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น	
6. ให้นักเรียนแต่ละคนวางแผนการปฏิบัติงานของตนเอง โดยให้เลือก 1 ปัญหาที่สำคัญ หรือทำได้และมีโอกาสทำได้สำเร็จ	ใบงาน 12.2 ข้อ 2 (แบบการวางแผน)
7. ครูช่วยสรุปและเพิ่มเติมว่าการรับผิดชอบเรื่องการพัฒนาการเรียนของนักเรียนเป็นความรับผิดชอบที่สำคัญ และเป็นหน้าที่ของนักเรียน * เสนอแนะแนวทางการพัฒนาตนเองพร้อมให้แรงเสริม	

ใบงาน 12.1

1. ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนเอง โดยประเมินจากความรู้สึกปัจจุบัน

ที่	รายการ	การประเมิน	
		พอใจ	ไม่พอใจ
1	เพื่อน		
2	ครู		
3	บิดามารดา		
4	มารดา		
5	การเรียน		
6	การใช้เวลาว่าง		
7	สุขภาพร่างกาย		
8	สุขภาพจิต		
9	การเงิน		

2. ให้นักเรียนคิดวิธีการปรับปรุงตัวเองในข้อที่ไม่พอใจ

ใบงาน 12.2

1. ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่เป็นปัญหาสำหรับนักเรียนในขณะนี้

..... ติด ร., มส.	..... แบ่งเวลาไม่ถูก
..... ติด 0	..... ไม่ชอบครู
..... ไม่ส่งงานเพราะทำงานไม่ทัน	..... ขาดแคลนทุนทรัพย์
..... ขาดอุปกรณ์	..... ถูกเพื่อนล้อเลียน
..... เรียนไม่ทัน / ไม่เข้าใจบทเรียน	..... อื่น ๆ ระบุ.....

2. แบบการวางแผน

1. แก้ปัญหาเรื่อง
2. ลักษณะปัญหา
3. ผลเสียที่เกิดขึ้น (หากไม่แก้ไข)
4. สาเหตุของปัญหา
5. ผลที่ต้องการให้เกิดขึ้นจากการแก้ปัญหา
6. วิธีแก้ปัญหา

ทางเลือก	การประเมินทางเลือก (ใส่เครื่องหมาย✓)			
	ผลดี	ผลเสีย	ปฏิบัติได้	ปฏิบัติไม่ได้
1				
2				
3				
4				
5				
6				

สรุป การแก้ปัญหา คือ

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 13

ทักษะการตัดสินใจ

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 13 ทักษะการตัดสินใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้รับการอบรมมีทักษะในการตัดสินใจและแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

ในชีวิตประจำวันของทุกคนมักต้องเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่ต้องตัดสินใจและแก้ปัญหาอยู่เสมอ ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังไม่มีทางออก การตัดสินใจใช้เมื่อมีทางเลือกที่ต้องเลือกเอาทางใดทางหนึ่ง การแก้ปัญหามี 6 ขั้นตอนดังนี้ 1. กำหนดปัญหา 2. กำหนดทางเลือก 3. วิเคราะห์ทางเลือกวิธีแก้ปัญหาและหาวิธีแก้ข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกนี้ 5. แก้ปัญหา 6. ประเมินผลการแก้ปัญหา หากผลยังไม่เป็นที่พอใจให้ทบทวนสภาพปัญหา และดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ ทั้ง 6 ขั้นตอน

กิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ทำแบบประเมินรายบุคคลเพื่อประเมินการตัดสินใจและแก้ปัญหาของตนเอง	ใบงาน 13.1
2. สุ่มถามความคิดเห็นต่อผลการประเมินตนเอง 2-3 คนโดยไม่ต้องสรุป	
3. บรรยาย "ขั้นตอนการแก้ปัญหา"	ใบความรู้ 13.1
4. แบ่งกลุ่มอภิปรายประเด็นและฝึกปฏิบัติการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่กำหนด โดยวิเคราะห์ลงตารางขั้นตอนการแก้ปัญหา	ใบงาน 13.2
5. สุ่มรายงานผลการอภิปรายประเด็น	
6. อภิปรายสรุป	

ใบงาน 13.1

แบบประเมินตนเองเรื่อง การตัดสินใจและแก้ปัญหา

คำแนะนำ

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่คิดว่าตรงกับตัวท่านที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง 1	จริงบางครั้ง 2	ค่อนข้างจริง 3	จริงมาก 4
1. ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ				
2. ฉันรู้ว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริงและแก้ไขปัญหาได้ตรงจุดเสมอ				
3. บางครั้งสาเหตุของปัญหาเป็นเรื่องที่แก้ไขไม่ได้แต่ฉันแก้ไขผลกระทบของปัญหานั้น ๆ ได้				
4. การเปลี่ยนมุมมองในการวิเคราะห์ปัญหาช่วยฉันแก้ปัญหาที่เคยแก้ไม่ได้มาก่อน				
5. ฉันใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจและแก้ปัญหาเสมอ				
6. ความเครียด ความวิตกกังวลไม่เคยมีผลต่อการตัดสินใจและแก้ปัญหาของฉัน				
7. ฉันคำนึงถึงข้อเสียที่อาจเกิดจากการตัดสินใจและแก้ปัญหาของฉันทุกครั้ง				
8. เพื่อน ๆ ในกลุ่มมักโยนหน้าที่ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ มาให้ฉัน				
9. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันมักทำได้อย่างราบรื่นเสมอ				
10. ฉันไม่เคยตัดสินใจพลาดเลย แม้แต่ในเรื่องเล็กน้อย				

รวมคะแนนที่ได้โดยดูจากตัวเลขที่อยู่บนสุดของแต่ละช่วง

การแปลผล

คะแนนมากกว่า 20 ขึ้นไป	อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ
คะแนน 20 และน้อยกว่า	อยู่ในเกณฑ์ที่ควรปรับปรุง

ใบความรู้ 13.1

ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังหาทางออกไม่ได้ การแก้ปัญหามี 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. **กำหนดปัญหา** เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริงและจัดลำดับความสำคัญของปัญหา มี 2 ขั้นตอนย่อย

   1.1 วิเคราะห์ปัญหาและองค์ประกอบของปัญหา ในด้านต่อไปนี้

   1.1.1 สาเหตุ ทั้งที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้

   1.1.2 ที่มา, รูปแบบและลำดับการเกิดของปัญหา

   1.1.3 ผลกระทบและความรุนแรง โดยเฉพาะผลกระทบต่อตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น อารมณ์ความรู้สึก, สติปัญญา, ความคิด, พฤติกรรม, การดำเนินชีวิตประจำวัน, การเรียน, การงานและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง

   1.1.4 ความเร่งด่วนของปัญหาที่ต้องการแก้ไข เช่น บางครั้งพบว่าสาเหตุของปัญหาเป็นเรื่องที่ยังแก้ไขไม่ได้ แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นกลับมีความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องแก้ไขก่อน

   1.2 จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยคำนึงถึงความรุนแรง ความเร่งด่วน และความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหานั้น จัดลงตารางดังนี้

สำคัญมาก/เร่งด่วนมาก 1	สำคัญน้อย/เร่งด่วนน้อย 4
สำคัญน้อย/เร่งด่วนมาก 2	สำคัญมาก/เร่งด่วนน้อย 3

นำปัญหาที่สำคัญมากและเร่งด่วนมากมาแก้ไขก่อน จากนั้นค่อยแก้ปัญหาเรื่องลำดับความเร่งด่วนและความสำคัญต่อไป

(1 ——▶ 2 ——▶ 3 ——▶ 4)

2. **กำหนดทางเลือก** เป็นขั้นตอนที่หาทางเลือกทั้งหมดที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา
3. **วิเคราะห์ทางเลือก** ทำการวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม
4. **ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา** จากทางเลือกต่าง ๆ ที่ได้วิเคราะห์ ข้อดี-ข้อเสีย ไว้แล้ว รวมทั้งหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกที่เลือกไว้
5. **แก้ปัญหา** วางแผน, จัดเวลา, ดำเนินการแก้ปัญหาตามทางเลือกที่เลือกไว้และแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น
6. **ประเมินผลการแก้ปัญหา** หากทราบว่าปัญหายังคงอยู่ หรือแก้ไขได้เพียงบางส่วน ให้ทบทวนสภาพปัญหา และดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ทั้ง 6 ขั้นตอน

ข้อพิจารณา

1. ความเครียดและความวิตกกังวล มักมีผลกระทบอย่างมากต่อการใช้ความคิดและเหตุผลในการแก้ปัญหา จึงควรหาทางผ่อนคลายก่อน

2. การวิเคราะห์สาเหตุและองค์ประกอบของปัญหาจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ตรงจุด

3. การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาจะช่วยให้ปัญหาที่ซับซ้อนค่อย ๆ ผ่อนคลายได้เป็นลำดับ ไม่ทำให้รู้สึกว่ายิ่งแก้ปัญหายิ่งเพิ่ม และความสำคัญของปัญหาในมุมมองของแต่ละคนก็ต่างกัน จึงควรยึดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง

4. ความเร่งด่วนมักเป็นตัวกำหนดลำดับความสำคัญของปัญหา บ่อยครั้งที่ทำให้ละเลย การแก้ปัญหาที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วนไป ทำให้ปัญหายังคงอยู่

5. การแก้ปัญหาด้วยวิธีซ้ำๆ โดยไม่เคยมองหาทางออกอื่น ๆ อาจทำให้ปัญหายังคงอยู่หรือเพิ่มปัญหา ควรประเมินสภาพปัญหาและย้อนกลับไปดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่จะช่วยให้มองหาทางออกอื่นๆ ได้ การแก้ปัญหามีความยืดหยุดมากขึ้น

ใบงาน 13.2

รวมกลุ่ม 3-4 คน ร่วมกันปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายและส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่ดังนี้

1. อภิปรายจนได้ข้อสรุปในประเด็น

"จุดอ่อนที่มักพบบ่อย ๆ ในการตัดสินใจและแก้ปัญหามีอะไรบ้าง ท่านคิดว่าควรแก้ไขอย่างไร"

2. ฝึกปฏิบัติแก้ปัญหาตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ 1 สถานการณ์ รายงานผลการแก้ปัญหาในตาราง

(เวลา 30 นาที)

1. ขั้นกำหนดปัญหา

1. วิเคราะห์ปัญหา

ปัญหา	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้
1. 2. 3. 4. 5.		

2. จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยเขียนเฉพาะตัวเลขหน้าข้อลงในตาราง

สำคัญมาก/เร่งด่วนมาก	สำคัญน้อย/เร่งด่วนน้อย
สำคัญน้อย/เร่งด่วนมาก	สำคัญมาก/เร่งด่วนน้อย

3. ขั้นกำหนดทางเลือก (ทำเฉพาะปัญหาที่สำคัญมากและเร่งด่วนมาก)

1. ปัญหา.....

ทางเลือก 1.1

1.2

1.3

2. ปัญหา.....

ทางเลือก 2.1

2.2

2.3

4. ขั้นวิเคราะห์ทางเลือก

ทางเลือกที่	ข้อดี	ข้อเสีย
1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5		

5. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา

1. ปัญหา.....
   วิธีแก้ปัญหา.....
   ทางแก้ข้อเสีย.....
2. ปัญหา.....
   วิธีแก้ปัญหา.....
   ทางแก้ข้อเสีย.....



กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 14

ทักษะการปฏิเสธ

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 14 ทักษะการปฏิเสธ

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการกลับไปใช้สารเสพย์ติดซ้ำ

สาระสำคัญ

กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมวัยรุ่นอย่างมาก การที่นักเรียนสามารถปฏิเสธการชวนของเพื่อนให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการกลับไปใช้ยาซ้ำอย่างได้ผลโดยไม่เสียสัมพันธภาพ

กิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. นำเข้าสู่กิจกรรมโดยเชื่อมโยงจากกิจกรรมเรื่องการตัดสินใจว่าการตัดสินใจบางเรื่องก่อให้เกิดผลเสียต่อชีวิต จึงต้องรู้จักการปฏิเสธในสถานการณ์นั้น ๆ "นักเรียนเคยปฏิเสธในสถานการณ์ใดบ้าง" - ครูสุ่มถาม 3 - 4 คน	
2. ให้นักเรียนดูวีดีทัศน์	- วีดีทัศน์ ชุดรู้สึกเรื่องลับกับยาเสพติด
3. ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์ปฏิเสธในวีดีทัศน์ที่ดูและเสนอแนะประโยคคำพูดที่ทำให้การปฏิเสธได้ผลและไม่เสียสัมพันธภาพ	
4. ครูบรรยาย "หลักการปฏิเสธ"	- ใบความรู้ 14.1 เรื่อง "หลักการปฏิเสธ"
5. ให้นักเรียน 3 คน แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลองเรื่อง "เรายังเป็นเพื่อนกันนะ"	ใบงานที่ 14.1
6. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3 - 4 คน วิเคราะห์บทบาทสมมติในสถานการณ์จำลอง	
7. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3 คน ผลัดกันฝึกทักษะปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนดในใบงาน 2	ใบงานที่ 14.2
8. ประเมินการฝึก โดยใช้กลุ่มช่วยกันประเมิน	ใบความรู้ครู 14.1
9. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปหลักการปฏิเสธ	

ใบความรู้ 14.1

หลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล เมื่อบุคคลเกิดความตระหนักว่าถูกชวนให้กระทำในสิ่งที่คาดว่าจะเกิดผลเสียหรือผลกระทบในด้านลบติดตามมา

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้มากขึ้น

3. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ เป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน

4. เมื่อถูกเซ้าซี้ต่อ หรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลาหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์ไป

4.2 การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน

4.3 การพักผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ใบงาน 14.1

สถานการณ์จำลองเรื่อง “เรายังเป็นเพื่อนกันนะ”

สถานการณ์

ตั้ม ชัย วิทย์ กันต์ เป็นเพื่อนสนิทกัน บ้านอยู่ใกล้ ๆ กัน ไปโรงเรียนด้วยกันเสมอ ต่อมาทั้งสี่คนนี้ไปลองใช้ยาบ้า ตั้มไม่สบายใจจึงพยายามเลิกใช้ยา ซึ่งสามารถหยุดใช้ยาได้ 2 สัปดาห์แล้วหลังเลิกเรียนวันหนึ่งพบเพื่อนกลุ่มเดิมชวนให้กลับไปใช้ยาใหม่

วิทย์ : เฮ้ย ตั้มไป

ตั้ม : ไปไหน

ชัย : ที่เดิมไง

ตั้ม : ที่ไหนล่ะ

ชัย : บ้านเจ้ากันต์ไงล่ะ ไปน่ะคนละขา

ตั้ม : ไม่เอาล่ะ เราจะรีบกลับบ้าน

วิทย์ : อะไรวะ ทุกทีไม่เห็นจะต้องรีบกลับบ้าน ทำไม! เดี๋ยวนี้ตีตัวออกห่างเรอะ

ตั้ม : ไม่ใช่อย่างนั้นเพื่อน แต่เราไม่ชอบใช้ยาพวกนั้น

ชัย : เฮ้ย กลัวอะไร มันทำให้พวกเรากระปรี้กระเปร่าตีนะ สนุกดีออก

ตั้ม : ไม่เอาดีกว่า ขอบใจพวกนายมากนะ แต่เราไม่ชอบรู้สึกว่าไม่ดีกับสุขภาพเราพวกนายคงเข้าใจเรานะ ถ้านายชวนเราไปเล่นบอลละก็ ตกลงทันทีเลย

วิทย์ : เออ ไม่ไปก็อย่าไปวะ เราอยากให้นายมีความสุขด้วยนะ แล้วอย่ามาเสียดายทีหลังล่ะ

ตั้ม : ชอบใจพวกนายมากที่เข้าใจเรา ไม่โกรธเรานะ ถึงเราจะชอบไม่เหมือนพวกนายเราก็ยังเป็นเพื่อนกันอยู่ใช่ไหม

วิทย์ ชัย : เออ เข้าใจ ไม่โกรธหรอก

ใบงาน 14.2

ทักษะการปฏิเสธ

คำแนะนำ

นักเรียนรวมกลุ่ม 3 คน เพื่อฝึกทักษะปฏิเสธตามหลักการปฏิเสธที่ดี กลุ่มละ 1 สถานการณ์ จากสถานการณ์ ต่อไปนี้ โดยคิดบทสนทนาเอง แล้วผลัดกันชวนปฏิเสธและสังเกตการณ์ แล้วเตรียมแสดงให้เพื่อนดู

สถานการณ์ที่ 1 ถูกพ่อแม่กล่าวหาว่าขโมยเงิน (โดยที่ไม่ได้ทำ) ชี้แจงแล้วพ่อไม่ฟัง จึงน้อยใจออกจากบ้านไปหาเพื่อน เพื่อนเลยชวนให้ใช้ยา จะปฏิเสธอย่างไร

สถานการณ์ที่ 2 แฟนบอกเลิก เสียใจ ไปเที่ยวกับเพื่อนในงานปาร์ตี้ เพื่อนชวนใช้ยาจะปฏิเสธอย่างไร

สถานการณ์ที่ 3 แม่ป่วยต้องใช้เงินในการรักษาตัวมาก เพื่อนชวนขายยาบ้าจะปฏิเสธอย่างไร

ใบความรู้สำหรับครู 14.1

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. วิเคราะห์บทบาทสมมุติจากสถานการณ์จำลองว่าการปฏิเสธที่เห็นเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่อย่างไร และเป็นการปฏิเสธที่ประสบผลสำเร็จ หรือไม่	- การแสดงบทบาทจากสถาการณ์จำลองถ้านักเรียนปฏิเสธเพื่อนได้ และเพื่อนไม่โกรธก็เป็นการปฏิเสธที่ประสบความสำเร็จ
2. ให้นักเรียนรวมกลุ่ม 3 คน เพื่อฝึกทักษะปฏิเสธตามหลักการปฏิเสธจากสถานการณ์ที่กำหนดให้	- ประเมินตามหลักการปฏิเสธและหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่

15

เพื่อนเก่า เพื่อนใหม่

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 15 เพื่อนเก่า เพื่อนใหม่

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจจุดเด่น และจุดด้อยของตนเองในการคบเพื่อน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกคุณลักษณะของเพื่อนใหม่ ที่นักเรียนต้องการ
3. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่

สาระสำคัญ

เพื่อน คือ คนที่รัก หวังดี ให้อภัย และคอยตักเตือนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อเกิดความผิดพลาด การสร้างเพื่อนมีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลง ลด ละ เลิก การใช้ยา ดังนั้นนักเรียนจำเป็นต้องรู้วิธีการสร้างเพื่อนใหม่ในสถานการณ์ต่าง ๆ

กิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. นักเรียนทำกิจกรรม การอยู่ร่วมกันตามใบงานที่ 15.1 แล้วช่วยกันสรุปว่า พฤติกรรมที่ทุกคนอยากให้เพื่อนปฏิบัติต่อเรา	ใบงานที่ 15.1
2. อภิปรายซักถามว่า เมื่อเราอยากให้เพื่อนปฏิบัติต่อเราอย่างไร เราสามารถปฏิบัติต่อเพื่อน เช่นนั้นได้หรือไม่	
3. นักเรียนวิเคราะห์ตนเองถึงจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง ในด้านการคบเพื่อน ลงในใบงานที่ 15.2	ใบงานที่ 15.2
4. นักเรียนบอกคุณลักษณะของเพื่อนใหม่ ที่นักเรียนต้องการคบ	ใบงานที่ 15.3
5. นักเรียนแสดงบทบาทสมมุติ ในการสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ โดยครูจัดสถานการณ์ให้นักเรียนสวมบทบาท	
6. อภิปรายการปรับปรุง จุดด้อย ของตนเองโดยเชื่อมโยงกับการรักษาสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนที่ดี และการปรับเปลี่ยนให้ห่างไกลจากเพื่อนที่นำไปสู่การใช้ยา หรือสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนใหม่ต่อไป	
7. อภิปรายสรุปร่วมกัน	
8. ให้นักเรียนนำสิ่งที่เรียนรู้ในครั้งนี้ไปลองใช้ในการสร้าง หรือรักษาสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน แล้วนำมารายงานในครั้งต่อไป	

ใบงาน 15.1

คำแนะนำ

ให้นักเรียนถามเพื่อน 3 คน ว่าอยากให้เพื่อนสนิทปฏิบัติอย่างไรต่อเขามากที่สุด ตามลำดับ 3 ข้อ

เพื่อนคนที่ 1 อยากให้เพื่อนสนิท ปฏิบัติต่อเราดังนี้

1.....

2.....

3.....

เพื่อนคนที่ 2 อยากให้เพื่อนสนิท ปฏิบัติต่อเราดังนี้

1.....

2.....

3.....

เพื่อนคนที่ 3 อยากให้เพื่อนสนิท ปฏิบัติต่อเราดังนี้

1.....

2.....

3.....

สรุป พฤติกรรมที่ทุกคนอยากให้เพื่อนสนิทปฏิบัติมากที่สุด คือ

1.....

2.....

3.....

ใบงาน 15.2

คำแนะนำ

ให้นักเรียนสำรวจและแยกแยะตนเอง ถึงจุดเด่นและจุดด้อย ในการคบเพื่อน

จุดเด่น	จุดด้อย

จากจุดด้อย ข้างต้น นักเรียนควรปรับปรุงตนเองอย่างไร เพื่อคุณภาพในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ดังนี้

.....

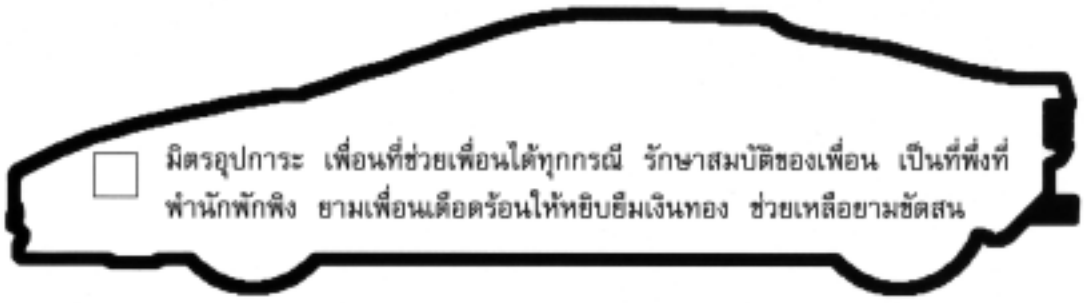
.....

.....

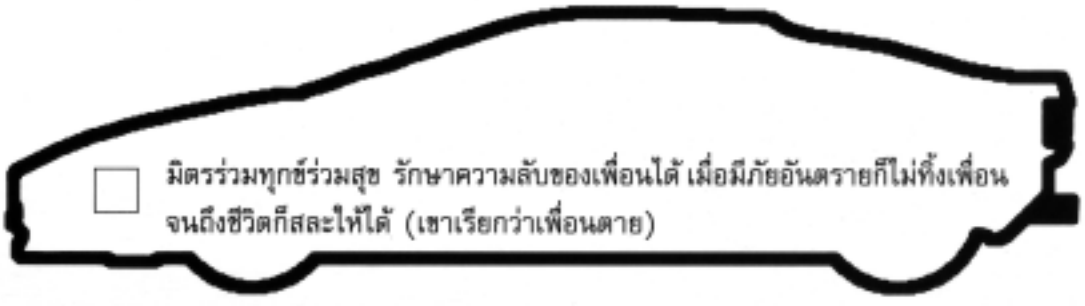
ใบงาน 15.3

คำแนะนำ

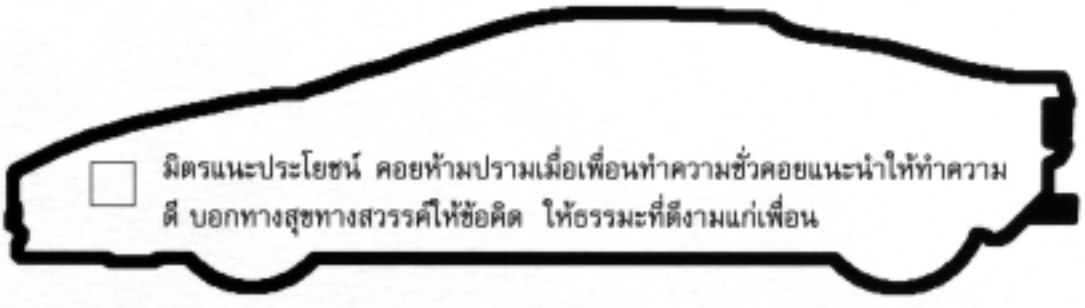
ถ้านักเรียนจะมีเพื่อนใหม่ นักเรียนอยากได้เพื่อนใหม่ที่มีลักษณะแบบใด ถ้าเปรียบ เพื่อน เป็นรถยี่ห้อต่าง ๆ



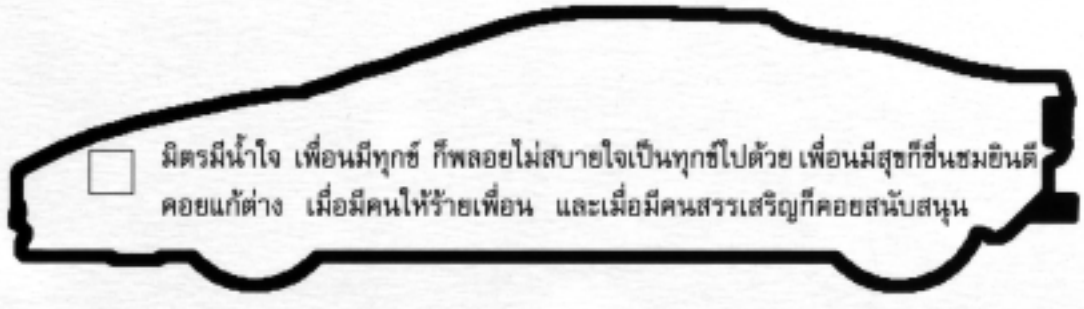
☐ มิตรอุปการะ เพื่อนที่ช่วยเพื่อนได้ทุกกรณี รักษาสมบัติของเพื่อน เป็นที่พึ่งที่พำนักพักพิง ยามเพื่อนเดือดร้อนให้หยิบยืมเงินทอง ช่วยเหลือยามขัดสน



☐ มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข รักษาความลับของเพื่อนได้ เมื่อมีภัยอันตรายก็ไม่ทิ้งเพื่อน จนถึงชีวิตก็สละให้ได้ (เขาเรียกว่าเพื่อนตาย)



☐ มิตรแนะประโยชน์ คอยห้ามปรามเมื่อเพื่อนทำความชั่วคอยแนะนำให้ทำความดี บอกทางสุขทางสวรรค์ให้ข้อคิด ให้ธรรมะที่ดีงามแก่เพื่อน



☐ มิตรมีน้ำใจ เพื่อนมีทุกข์ ก็พลอยไม่สบายใจเป็นทุกข์ไปด้วย เพื่อนมีสุขก็ชื่นชมยินดี คอยแก้ต่าง เมื่อมีคนให้ร้ายเพื่อน และเมื่อมีคนสรรเสริญก็คอยสนับสนุน

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 16

เป้าหมายชีวิต

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 16 เป้าหมายชีวิต

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถกำหนด เป้าหมายในชีวิตร่วมกับผู้ปกครองได้
2. เพื่อให้นักเรียนได้แนวทางที่เป็นรูปธรรม นำไปสู่เป้าหมายของชีวิต

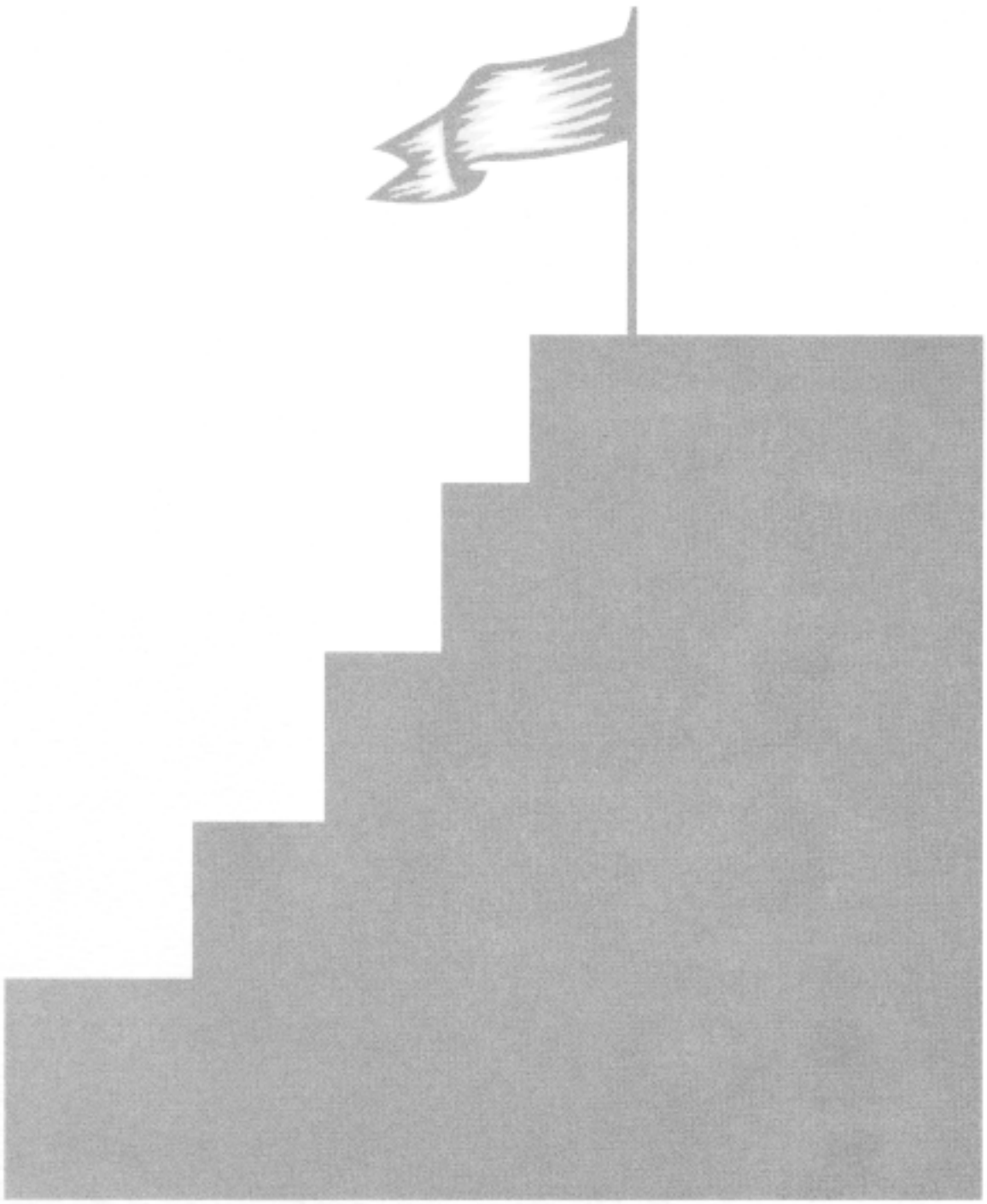
สาระสำคัญ

การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ทำให้บุคคลมีความกระตือรือร้น มีแรงจูงใจที่จะทำในสิ่งต่าง ๆ เพื่อก้าวให้ถึงจุดมุ่งหมายนั้น ๆ การที่ผู้ปกครองร่วมกันกำหนดเป้าหมายในชีวิตนักเรียน จะเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้มีการปฏิบัติร่วมกัน เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จที่ร่วมกันตั้งไว้

กิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ให้นักเรียนรายงานผลของการลองสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน 2. ครูแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มผู้ปกครอง 1 กลุ่ม กลุ่มนักเรียน 1 กลุ่ม 3. แจกกระดาษรูปหัวใจ ให้กลุ่มนักเรียนโดยให้เขียนอาชีพที่อยากเป็น และให้กลุ่มผู้ปกครองโดยให้เขียนความคาดหวังต่ออาชีพของนักเรียน 4. ให้จับคู่นักเรียน-ผู้ปกครอง แล้วแลกเปลี่ยนหัวใจกัน อภิปรายร่วมกัน 5. ให้ทั้งคู่ค้นหาอาชีพของนักเรียนร่วมกัน 6. ให้ทั้งคู่ร่วมกันหาแนวทาง และขั้นตอนเพื่อนำไปสู่เป้าหมายนั้น 7. ครูช่วยสรุปประเด็นสำคัญของแต่ละคู่ ตามใบความรู้สำหรับครู 16.1 และ อภิปรายร่วมกัน 8. ครูให้กำลังใจและแรงเสริมในการนำแนวคิดและความรู้ที่ได้ไปใช้ 9. นัดหมายวัน เวลา สถานที่ เพื่อทำกิจกรรมครั้งที่ 17 การติดตามผล	กระดาษสีรูปหัวใจตามจำนวนผู้ปกครองและนักเรียน ใบงาน 16.1 รูปขั้นบันได ใบความรู้สำหรับครู 16.1

ใบงาน 16.1



ใบความรู้สำหรับครู 16.1

แนวคิดที่ควรได้

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. กลุ่มผู้ปกครอง ช่วยกันคิดวิธีที่เป็นรูปธรรมที่จะช่วยส่งเสริม สนับสนุนบุตรหลาน ให้กลับมามีชีวิตปกติดังเดิม กลุ่มนักเรียน ช่วยกันคิดวิธีปฏิบัติตัว เพื่อไม่ให้กลับไปใช้ยาอีก และกลับมาเรียนหนังสือดังเดิมมาเป็นสมาชิกในครอบครัวเหมือนเดิม	- กลุ่มปกครองร่วมกันคิดวิธีการที่จะช่วยสนับสนุนบุตรหลานของตนองไม่ให้ไปใช้ยาบ้า - กลุ่มนักเรียน ต้องร่วมกันคิดวิธีปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตโดยไม่ใช้ยาบ้า ครูอาจช่วยชี้แนะหรือแนะนำวิธีการที่สามารถปฏิบัติได้จริงและเหมาะสม
2. แต่ละครอบครัวร่วมกันกำหนดเป้าหมายชีวิตระยะสั้นของนักเรียน เป็นเวลา 1 ปี หรือ 1 เทอม โดยให้กำหนด - เป้าหมายของนักเรียนคืออะไร - กิจกรรมที่ต้องทำร่วมกัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายชีวิต - บทบาทที่นักเรียนต้องรับผิดชอบ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายชีวิต - บทบาทที่พ่อแม่ต้องรับผิดชอบ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย	- เป้าหมายชีวิตระยะสั้นของนักเรียนคือ การไม่ไปใช้ยาเสพติด และเรียนหนังสือตามปกติ ครูอาจแนะนำเพิ่มเติมถึงบทบาทของนักเรียนและบทบาทของพ่อแม่ให้บรรลุถึงเป้าหมายชีวิต

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 17

ติดตามผล

กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 17 ติดตามผล

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อรักษาความสัมพันธ์ในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการช่วยเหลือ
2. เพื่อติดตามผลการช่วยเหลือ และประเมินผลการใช้ยาของนักเรียน

สาระสำคัญ

ความสัมพันธ์ในกลุ่มนักเรียนที่ร่วมกันทำกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัด จะเป็นประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใช้ยาของนักเรียน โดยนักเรียนจะช่วยเหลือกันและกันดังเช่นที่เกิดในกลุ่ม นอกจากนั้น ยังเป็นการติดตามและประเมินผลนักเรียนของครู

แนวทางการทำกิจกรรม

การทำกิจกรรมครั้งที่ 17 ไม่มีรูปแบบตายตัวขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพและความเข้มของแต่ละโรงเรียน แต่พอจะมีแนวทางในการกำหนดกิจกรรมดังนี้

1. จำนวนครั้ง ควรจะมีอย่างน้อย 1 ครั้ง ถ้าได้ 3 ครั้ง จะดีตามแบบติดตามการช่วยเหลือ

2. ระยะเวลา ควรจะอย่างน้อย 1 เดือน 4 เดือน และ 8 เดือน ตามลำดับหลังจากการช่วยเหลือ การนัดหมาย อาจจะใช้วันเทศกาลสำคัญที่มีความหมาย หรือวันหยุดราชการ หรือวันเกิดของสมาชิก หรือวันที่ทุกคนสะดวกก็ได้

3. รูปแบบ เน้นที่ให้เกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น การช่วยเหลือกัน การปรึกษาหารือวางแผนโดยสมาชิกกลุ่มเอง ผลตัวอย่างเช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ที่ทำร่วมกันแล้วแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ หรือกิจกรรมจดหมายข่าว การอวยพรวันเกิดหรือเทศกาลสำคัญ ๆ โดยสมาชิกแต่ละคนสัญญาว่าจะทำ เป็นต้น

4. สถานที่ อาจใช้ที่โรงเรียน หรือสถานที่อื่นขึ้นอยู่กับรูปแบบของกิจกรรม

5. สมาชิก อาจจะมีแต่นักเรียน หรือเชิญผู้ปกครองมาร่วมด้วยก็ได้

แบบติดตามผลการช่วยเหลือ

คำชี้แจง

ผู้สัมภาษณ์ติดตามผลผู้ป่วยหลังสิ้นสุดการบริการ

- ❑ ครั้งที่ 1 หลังสิ้นสุดการช่วยเหลือ 1 เดือน
- ❑ ครั้งที่ 2 หลังสิ้นสุดการช่วยเหลือ 4 เดือน
- ❑ ครั้งที่ 3 หลังสิ้นสุดการช่วยเหลือ 8 เดือน

วันที่.....

ชื่อ.....

1) นักเรียนมีการใช้ยาบ้าหลังจากสิ้นสุดการรักษาหรือไม่ ใช้..... ไม่ใช้.....

2) นักเรียนมีการใช้สุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใช้..... ไม่ใช้.....
ในช่วง 30 วันที่ผ่านมาหรือไม่

3) นักเรียนได้ใช้สารเสพติดที่ผิดกฎหมายอื่น นอกเหนือจากยาบ้าในช่วง 30 วันที่ผ่านมาหรือไม่
ใช้..... ไม่ใช้.....
โปรดระบุชนิด (กรอกได้มากกว่าชนิด).....
.....

4) กรุณาวงกลมรอบตัวเลขที่แสดงถึงสภาพต่าง ๆ ในชีวิตของนักเรียน

	แย่มาก	แย่	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
4.1 ความสัมพันธ์ในครอบครัว	1	2	3	4	5
4.2 การเรียน	1	2	3	4	5
4.3 สุขภาพร่างกาย	1	2	3	4	5
4.4 สุขภาพจิต	1	2	3	4	5
4.5 การจัดการกับกิจวัตรในชีวิต	1	2	3	4	5
4.6 สถานะทางกฎหมาย	1	2	3	4	5

ภาคผนวก

แบบประเมินก่อนเข้ารับบริการ กิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน

โรงเรียน.....ชื่อ.....ชั้น.....

อายุ.....ปี เพศ ❑ ชาย ❑ หญิง

ความถี่/ปริมาณที่เสพ.....

ปัญหาทางกฎหมาย.....

เหตุผลที่ต้องการการบำบัด.....

ประวัติการใช้สารเสพติด

1. สารเสพติดที่ใช้ประจำคือ.....
2. เริ่มใช้เมื่อ.....(วัน เดือน ปี)
3. เริ่มติดเมื่อ.....
4. เสพประมาณ ❑ ทุกวัน หรือ...../สัปดาห์
5. เสพวันละ.....ครั้ง
6. ในรอบ 30วันที่ผ่านมาใช้สารมากและบ่อยอย่างไร.....
7. ในรอบ 30 วันที่ผ่านมาใช้เงินเพื่อซื้อสารมาเสพ.....
8. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา นักเรียนเคยหยุดเสพติดต่อกันนานที่สุด.....เดือน
9. เสพยาโดยวิธี ❑ สูบ ❑ สูดดม ❑ กิน ❑ ฉีดเข้าเส้น
10. วิธีการใดที่ชอบที่สุดในการเสพยา.....
11. คิดว่านักเรียนติดสารที่เสพ ❑ ใช่ ❑ ไม่ใช่
12. เคยพยายามที่จะหยุดใช้สารนั้น ๆ ❑ ใช่ ❑ ไม่ใช่

เกิดอะไรขึ้นบ้าง

❑ กระวนกระวาย	❑ คิดฆ่าตัวตาย	❑ ประสาทหลอน	❑ ความจำเสื่อม
❑ ปวดเมื่อย	❑ ท้องเดิน	❑ นอนมากขึ้น	❑ น้ำมูกไหล
❑ อาเจียน	❑ สับสน	❑ ซึมเศร้า	❑ คลื่นไส้
❑ ไม่มีแรง	❑ กระสับกระส่าย	❑ รู้สึกอ่อนเพลีย	❑ ตื่นตระหนก
❑ ครึกครื้น	❑ ใช้สารอื่นมากขึ้น	❑ นอนน้อยลง	❑ อื่น ๆ.....

13. อธิบายผลร้ายของสารที่นักเรียนเสพต่อร่างกาย สุขภาพ การเรียน การเงิน ชีวิตครอบครัว หรืออื่นๆ

.....

14. เคยรับการบำบัดมาก่อน ❑ ใช่ ❑ ไม่ใช่

ถ้าตอบใช่กรุณาระบุและอธิบายการรักษา.....

15. นอกจากการใช้สารเสพติด นักเรียนยังมีปัญหาอื่น คือ ❑ การเรียน ❑ เพศสัมพันธ์
❑ อื่น ๆ.....

ประวัติครอบครัว

1. พ่อแม่ของนักเรียนเคยเสพยา ❑ ไม่ใช่ ❑ ใช่ ระบุ.....
2. พี่น้องของนักเรียนเคยเสพยา ❑ ไม่ใช่ ❑ ใช่ ระบุ.....
3. มีประวัติการพยายามฆ่าตัวตายในครอบครัว ❑ ไม่ใช่ ❑ ใช่ ระบุ.....
4. มีประวัติอาการชักในครอบครัว ❑ ไม่ใช่ ❑ ใช่ ระบุ.....
5. คู่รักเสพยา (แอลกอฮอล์) ❑ ไม่ใช่ ❑ ใช่ ระบุ.....
6. บอกชื่อเพื่อนสนิท 1..... 2..... 3.....
7. เพื่อนสนิทมีใครใช้สารเสพติดบ้าง ❑ ไม่มี ❑ ถ้ามีใช้สาร.....
8. บอกชื่อเพื่อนสนิทที่ไม่ใช้สารเสพติด 1..... 2..... 3.....

ประวัติสุขภาพ

1. นักเรียนมีปัญหาสุขภาพ ❑ ไม่ใช่ ❑ ใช่ ระบุ.....
2. นักเรียนเคยมีอาการดังต่อไปนี้
   ❑ เจ็บหน้าอก ❑ ปวดศีรษะ
   ❑ ชัก ❑ หมดสติ ❑ ปัญหาเกี่ยวกับตับ
3. นักเรียนเข้าใจว่าปัญหาทางสุขภาพของนักเรียนมาจากสารเสพติด
   ❑ ไม่ใช่ ❑ ใช่ ระบุ.....
4. นักเรียนรู้สึกว่าต้องการการรักษา (นอกเหนือไปจากการรักษาสารเสพติด)
   ❑ ไม่ใช่ ❑ ใช่ ถ้าใช่รักษาโรคอะไร.....
5. ปัจจุบันมีแพทย์ดูแลอยู่
   ❑ ไม่มี ❑ มี
   ถ้ามีระบุชื่อแพทย์.....หน่วยงาน.....โรคที่รักษา.....
   กรุณาระบุชื่อยาที่นักเรียนรับประทานในขณะนี้.....
7. ในรอบ 2 ปีที่ผ่านมา นักเรียนเคยรักษาตัวในโรงพยาบาล
   ❑ ไม่ใช่ ❑ ใช่ ถ้าใช่รักษาโรคอะไร.....
8. ปัจจุบันนี้นักเรียนมีความพิการ ❑ ไม่ใช่ ❑ ใช่ ระบุ.....
9. กรุณาระบุการผ่าตัดที่เคยได้รับ.....

ประวัติสุขภาพจิต

1. เคยรักษาเป็นผู้ป่วยในโรงพยาบาลจิตเวช ❑ ไม่ใช่ ❑ ใช่ ระบุ.....
2. นักเรียนคิดว่าขณะนี้มีปัญหาด้านจิตใจ ❑ ไม่ใช่ ❑ ใช่ ระบุ.....
3. ปัจจุบันนักเรียนรู้สึกซึมเศร้า ❑ ไม่ใช่ ❑ ใช่ ระบุ.....
4. นักเรียนเคยพยายามฆ่าตัวตาย ❑ ไม่ใช่ ❑ ใช่ ระบุวิธีการและเวลา.....
5. บางครั้งนักเรียนอยากทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่น ❑ ใช่ ❑ ไม่ใช่
6. นักเรียนต้องการมีชีวิตอยู่ต่อไป ❑ ใช่ ❑ ไม่ใช่
7. บางครั้งได้ยินเสียงแว่วหรือเห็นภาพหลอน ❑ ใช่ ❑ ไม่ใช่

8. บางครั้งนักเรียนรู้สึกว่าบางส่วนของร่างกายขาดหายไป ❑ ใช่ ❑ ไม่ใช่
9. นักเรียนรู้สึกว่านักเรียนเสียสติ ❑ ใช่ ❑ ไม่ใช่
10. นักเรียนระแวงหรือคิดว่ามีคนเป็นศัตรูกับนักเรียน ❑ ใช่ ❑ ไม่ใช่
11. นักเรียนรับประทานยาเกี่ยวกับอาการกระวนกระวาย ซึมเศร้า หรือนอนไม่หลับ หรืออาการอื่น ๆ
❑ ไม่ใช่ ❑ใช่ ระบุ.....

แบบประเมินความพึงพอใจ

วันที่.....

โรงเรียน.....

สารเสพติดที่ใช้.....

เพศ ❑ ชาย ❑ หญิง

อายุ.....ปี

เจ้าหน้าที่ ☐ ☐ ☐☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

คำชี้แจง กรุณากาเครื่องหมาย ❍ รอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อคุณภาพการบำบัดแบบกลุ่มที่ได้รับ	1 ไม่พอใจอย่างยิ่ง	2 ไม่พอใจบ้างเล็กน้อย	3 ปานกลาง	4 ค่อนข้างพอใจ	5 พอใจมาก
2. การบำบัดที่นักเรียนได้รับตรงกับความต้องการของนักเรียน	1 ไม่เลย	2 ไม่ค่อยตรงความต้องการ	3 ไม่มีความเห็น	4 ค่อนข้างตรงความต้องการ	5 ตรงความต้องการมากที่สุด
3. เนื้อหาในระหว่างการทำกลุ่มตรงกับความต้องการของนักเรียน	1 ไม่เลย	2 ไม่ค่อยตรงความต้องการ	3 ไม่มีความเห็น	4 ค่อนข้างตรงความต้องการ	5 ตรงความต้องการมากที่สุด
4. นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อระยะเวลาของการบำบัดตลอดโครงการ	1 สั้นเกินไป	2 ค่อนข้างสั้น	3 ยาวนานเกินไป	4 ค่อนข้างยาวนาน	5 เหมาะสมแล้ว
5. ตลอดการบำบัดโดยรวมนักเรียนรู้สึกพึงพอใจเพียงไร	1 ไม่พอใจอย่างยิ่ง	2 ไม่พอใจบ้างเล็กน้อย	3 ไม่มีความเห็น	4 ค่อนข้างพอใจ	5 พอใจมาก
6. หากมีปัญหาลักษณะเดิมอีกครั้ง นักเรียนจะกลับมาร่วมกิจกรรมเช่นนี้อีกหรือไม่	1 ไม่	2 คงจะไม่	3 อาจจะกลับมา	4 คิดว่าจะกลับมา	5 กลับมาแน่นอน
7. นักเรียนคิดว่าตั้งแต่นักเรียนเริ่มเข้าสู่การรักษา การเสพยาบ้าของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร	1 แย่ลงมาก ใช้ยามากขึ้น	2 แย่ลง	3 ไม่เปลี่ยนแปลง	4 ดีขึ้น	5 ดีขึ้นมาก

คำชี้แจง

กรุณากาเครื่องหมาย ✔ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนต่อบริการบำบัดที่ได้รับ

เรื่อง	ไม่ดี	พอใจ	ดี	ดีมาก	ยอดเยี่ยม	สำหรับเจ้าหน้าที่
1. นักเรียนคิดว่าความสามารถของครูเป็นอย่างไร						☐
2. ครูแสดงความรู้สึกเข้าอกเข้าใจและใส่ใจต่อนักเรียนเพียงไร						☐
3. ครูมีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดและสุราเพียงไร						☐
4. ครูได้อธิบายถึงแผนการรักษาและมีการแก้ไขปัญหาของนักเรียน						☐
5. ครูมีความตรงต่อเวลาเพียงไร						☐
6. กระบวนการบำบัดทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น						☐

แบบสรุปการจำหน่ายนักเรียนเมื่อสิ้นสุดการบำบัดตามโปรแกรม

คำชี้แจง

ครูเป็นผู้กรอกแบบสรุปนี้ภายใน 1 สัปดาห์ หลังสิ้นสุดกิจกรรมกลุ่มบำบัด

โรงเรียน.....

ชื่อนักเรียน.....

ชื่อผู้ให้การปรึกษา.....

วันที่เริ่มต้นการรักษา.....

วันที่พบกันครั้งสุดท้าย.....

สถานะการจำหน่าย (ใส่เครื่องหมาย ✓ เพียง 1ช่อง)

❑ ผ่านโครงการบำบัดโดยสมบูรณ์ ❑ หยุดการบำบัดรักษาก่อนกำหนด

สาเหตุของการหยุดการบำบัดรักษาก่อนกำหนด

❑ 1. ไม่มาร่วมกิจกรรมบำบัดรักษานานกว่า 2 สัปดาห์ (4 ครั้ง)
❑ 2. ขาดแคลนทุนทรัพย์
❑ 3. ถูกส่งต่อไปยังการรักษาอื่น ๆ
❑ 4. มีการย้ายถิ่นที่อยู่อาศัย
❑ 5. ปัญหาการเดินทาง
❑ 6. ทำผิดกฎของกลุ่ม
❑ 7. ถูกจับกุม
❑ 8. ไม่ต้องการการรักษา
❑ 9. อื่น ๆ ระบุ.....

การใช้ยาบ้าและสุรา (30 วันก่อนการพบกันครั้งสุดท้าย)

ยาบ้า ใช้..... ไม่ใช้.....

สุรา ใช้..... ไม่ใช้.....

สารเสพติดผิดกฎหมายอื่น ใช้..... ไม่ใช้.....

กรุณากาเครื่องหมาย ✔ หน้าองค์ประกอบต่าง ๆ ในชีวิตของนักเรียนในขณะนี้ เปรียบเทียบกับก่อนเริ่มการรักษา

	ดีขึ้นมาก	ดีขึ้น	คงเดิม	แย่ลง	แย่ลงมาก
การประกอบอาชีพ/การเรียน					
สัมพันธภาพ/ครอบครัว					
การใช้ยาบ้า					
การใช้สุรา/สารเสพติดกฎหมายอื่น นอกจากยาบ้า					
ปัญหาทางจิตเวช					
ปัญหาทางกฎหมาย					
ที่อยู่อาศัย					
สุขภาพกาย					
ภาพรวมขององค์ประกอบทั้งหมดข้างต้น					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

ลายเซ็นครู.....วันที่.....

.....

แบบติดตามผลการช่วยเหลือ

คำชี้แจง

ผู้สัมภาษณ์ติดตามผลนักเรียนหลังสิ้นสุดการบริการ

- ❑ ครั้งที่ 1 หลังสิ้นสุดบริการ 1 เดือน
- ❑ ครั้งที่ 2 หลังสิ้นสุดบริการ 4 เดือน
- ❑ ครั้งที่ 3 หลังสิ้นสุดบริการ 8 เดือน

วันที่.....

ชื่อ.....

1. นักเรียนมีการใช้ยาบ้าหลังจากสิ้นสุดการรักษาหรือไม่

ใช้..... ไม่ใช้.....

2. นักเรียนมีการใช้สุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในช่วง 30 วันที่ผ่านมาหรือไม่

ใช้..... ไม่ใช้.....

3. นักเรียนได้ใช้สารเสพติดที่ผิดกฎหมายอื่น นอกเหนือจากยาบ้าในช่วง 30 วันที่ผ่านมาหรือไม่

ใช้..... ไม่ใช้.....

โปรดระบุชนิด (กรอกได้มากกว่า 1 ชนิด).....

4. กรุณากาเครื่องหมาย ✔ ลงในช่องที่แสดงถึงสภาพต่าง ๆ ในชีวิตของนักเรียน

	แย่มาก	แย่ลง	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
ความสัมพันธ์ในครอบครัว					
การเรียน					
สุขภาพร่างกาย					
สุขภาพจิต					
การจัดการกับกิจวัตรในชีวิต					
สถานะทางกฎหมาย เช่น เคยถูกจับกุม หรืออยู่ระหว่างการดำเนินคดี ฯลฯ					

หมายเหตุ : ควรพิจารณาการตรวจปัสสาวะเพื่อสนับสนุนข้อมูลจากนักเรียนในการติดตามผลด้วย

รายชื่อคณะผู้จัดทำคู่มือ

1.	นางวราภรณ์ ทองย์ดิลกกุล	โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางขุนเทียน
2.	นางสาวพชร กิมประพันธ์	โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางขุนเทียน
3.	นายสัมฤทธิ์ ประเคน	โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร
4.	นางจิตตาภา โสภณ	โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร
5.	นางสาวธนาลัย ทรัพย์มูล	โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร
6.	นางรุจิเรข แสงจิตต์พันธ์	ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
7.	นางสาวโสภา ชนะภัย	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
8.	พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
9.	นางจริยา วัฒนโสภณ	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
10.	นางวีณา อินทรียงค์	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
11.	นางเสาวนีย์ พัฒนอมร	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
12.	นายชลอศักดิ์ ลักษณะวงศ์ศรี	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
13.	นายนันทยุทธ ทะสิตะเวช	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
14.	นางสาวศศกร วิชัย	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
15.	นางสาวจันทร์ชนก โยธินชัชวาล	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
16.	นางวิลาวัณย์ ประทีปแก้ว	สสจ.นนทบุรี
17.	นางสาวเฉลา หนูตุ่นศรี	ศูนย์สุขภาพจิตเขต 3
18.	นางวรรณวิไล กมลกิจวัฒนา	ศูนย์สุขภาพจิตเขต 4
19.	นายดวงทิพย์ รือเรือง	ศูนย์สุขภาพจิตเขต 5
20.	นายประสงค์ศักดิ์ เจนกิจจาไพบูลย์	ศูนย์สุขภาพจิตเขต 2
21.	นางวันทนา ทิพย์มณเฑียน	โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

รายชื่อคณะบรรณาธิการกิจ

1.	นายชลอศักดิ์ ลักษณะวงศ์ศรี	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
2.	นายนันทยุทธ ทะสิตะเวช	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
3.	นางสาวจันทร์ชนก โยธินชัชวาล	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น

คู่มือครู : กิจกรรมกลุ่ม

จิตสังคมบำบัดในโรงเรียน

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
กรมสุขภาพจิต
โทร. 0-2246-1195