

คู่มือนักเรียน : กิจกรรมกลุ่ม

จิตสังคมบำบัดในโรงเรียน



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือนักเรียน : กิจกรรมกลุ่ม

จัดส่งคอมพิวเตอร์ในโรงเรียน



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง : คู่มือนักเรียน : กิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดในโรงเรียน
จัดพิมพ์โดย : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
ISBN : 974-90155-2-5
พิมพ์ครั้งที่ 1 : มกราคม 2545
จำนวนพิมพ์ : 1,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 2 : มีนาคม 2546
จำนวนพิมพ์ : 1,500 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 3 : เมษายน 2546
จำนวนพิมพ์ : 1,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

ค ว า ม น ำ

คู่มือกิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดในโรงเรียน (ไตรศมบำบัด) ทั้งของครูและนักเรียน สำเร็จได้เพราะความตั้งใจและมุ่งมั่น ของ อ.วราภรณ์ หงษ์ดีลกุล และ อ.พชร กิมประพันธ์ แห่ง โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน ที่จะช่วยเด็กนักเรียนผู้เป็นลูกศิษย์ที่มีพฤติกรรมใช้ ยาบำโดยได้ทดลองใช้ คู่มือกิจกรรมกลุ่มในการช่วยเหลือนักเรียนที่มีพฤติกรรมใช้ยาบำ (ฉบบำร้าง) ของกรมสุขภาพจิต หลังจากนั้นได้นำผลการดำเนินการมาเป็นต้นแบบในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพื่อสามารถใช้โดยครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษาได้อย่างเหมาะสม ผู้ที่ช่วยยกบำในครั้งนี ยังประกอบด้วย อาจารย์จากโรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร อ.รุจิเรช แสงจิตต์พันธุ์ จากศูนย์ แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ อ.โสภำ ชนะภัย จากหน่วยศึกษำนิเทศก์ กรมสำมัญ ศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ และนักวิชาการจากศูนย์สุขภาพจิตเขตต่าง ๆ ของกรมสุขภาพจิต

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ในฐานะผู้รวบรวมและทำรูปเล่ม ขอขอบคุณทุกท่าน ที่ได้ให้ความสนใจและหวังดี รวมทั้งเวลาและความคิด เพื่อเด็กนักเรียนที่มีพฤติกรรมใช้ยา ได้มี โอกาสเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่สิ่งที่ดีกว่า

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น

มกราคม 2545

สารบัญ

	หน้า
กิจกรรมกลุ่มดังนี้	
1. สัญญาใจ	7
2. ต้นไม้แห่งชีวิต	11
3. พิชัยจากยาบ้า	15
4. ตัวกระดุนภายนอก	17
5. ตัวกระดุนภายใน	21
6. การหยุดความคิด	27
7. เส้นทางสู่การเลิกยา	29
8. ความไว้วางใจ	31
9. บทบาทครอบครัว	33
10. ลด ละ เลิกพฤติกรรมส่อแหลม	37
11. การใช้เวลาว่าง	39
12. พัฒนาตนเองด้านการเรียน	45
13. ทักษะการตัดสินใจ	49
14. ทักษะการปฏิเสธ	55
15. เพื่อนเก่า เพื่อนใหม่	57
16. เป้าหมายชีวิต	61
17. ติดตามผล	63
รายชื่อคณะผู้จัดทำหลักสูตร	64
รายชื่อคณะทำงาน	64



កិច្ចការក្រុម

ครั้งที่
1

สัญญาใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจและทำความตกลงร่วมกันในการปรับพฤติกรรม
2. เพื่อให้เกิดความร่วมมือของผู้ปกครองในการปรับพฤติกรรม

สาระสำคัญ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนที่ใช้สารเสพติดที่ได้ผลดี ต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้ปกครอง
ตัวนักเรียน และครูอาจารย์ในฐานะผู้ช่วยเหลือ

ใบงาน 1.1 สัมผัสใจ

ข้าพเจ้า ต.ช/ต.ญ./นาย/น.ส.....นักเรียนชั้น.....ได้ลงผิดในเรื่องการใช้ยาบ้า แต่ขณะนี้ข้าพเจ้าจะได้เรียนรู้วิธีการเกี่ยวกับการทำกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียนเพื่อลด ละ เลิกการใช้ยาบ้า โดยมีอาจารย์เป็นผู้ดูแล ข้าพเจ้าหวังว่ากิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดจะสามารถช่วยให้ข้าพเจ้าหลุดพ้นจากวงจรการใช้ยาอย่างถาวร

ข้าพเจ้ามีความยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมจิตสังคมบำบัดด้วยความเต็มใจ พร้อมทั้งให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ดังนี้

1. การรักษาความลับ
2. การมาร่วมกิจกรรมตามกำหนดเวลา และจะแจ้งล่วงหน้าเมื่อไม่สามารถมาร่วมได้
3.
4.

ข้าพเจ้า นาย/นาง..... ผู้ปกครองของ.....
นักเรียนชั้น..... ได้รับทราบถึงความปรารถนาดีของโรงเรียนที่จะช่วยนักเรียนที่หลงผิดให้กลับตัวเป็น
คนดี โดยการใช้กิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัด ข้าพเจ้ายินดีให้ความร่วมมือสนับสนุนให้นักเรียนในความ
ปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง ตามวัน เวลา ที่ทางโรงเรียนนัดหมาย

()

นักเรียน

()

ผู้ปกครอง

คำชี้แจง กิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัด

กิจกรรมกลุ่มจิตสังคัมบำบัดเป็น โปรแกรมที่ช่วยนักเรียนที่เริ่มใช้ยาบ้า ได้ทำความเข้าใจในเรื่องของการศึกษา ปรับเปลี่ยนเจตคติของตนเอง และฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การเลิกใช้ยาบ้าในที่สุด

วัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม

เพื่อให้นักเรียน ผู้ปกครอง และครูมีโอกาสร่วมกันในการอภิปรายที่กว้างขวางมีส่วนร่วม เพื่อนำไปสู่ความร่วมมือในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

ประโยชน์

1. นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจการติดยาและตัวกระตุ้นต่าง 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 1½ - 2 ชั่วโมง

ตารางกิจกรรม

วัน เดือน ปี	เรื่อง	เรื่อง
สัปดาห์ที่ 1 วันที่.....	สัญญาใจ*	ต้นไม้แห่งชีวิต
สัปดาห์ที่ 2 วันที่.....	พิษภัยจากยาบ้า	ตัวกระตุ้นภายนอก
สัปดาห์ที่ 3 วันที่.....	ตัวกระตุ้นภายใน	การหยุดความคิด
สัปดาห์ที่ 4 วันที่.....	เส้นทางสู่การเลิกยา	ความไว้วางใจ
สัปดาห์ที่ 5 วันที่.....	บทบาทครอบครัว*	ลด ละ เลิกพฤติกรรมสื่อแหลม
สัปดาห์ที่ 6 วันที่.....	การใช้เวลาว่าง	พัฒนาตนเองด้านการเรียน
สัปดาห์ที่ 7 วันที่.....	ทักษะการตัดสินใจ	ทักษะการปฏิเสธ
สัปดาห์ที่ 8 วันที่.....	เพื่อนเก่า เพื่อนใหม่	เป้าหมายชีวิต
สัปดาห์ที่ 9 วันที่.....	ติดตามผล*	

*ผู้ปกครองเข้ากลุ่มด้วย

หมายเหตุ จะมีการพบผู้ปกครองเพิ่มเติมเฉพาะกรณีจำเป็น

องค์ประกอบการเสพติด



สารเคมีในสมอง ร่างกาย

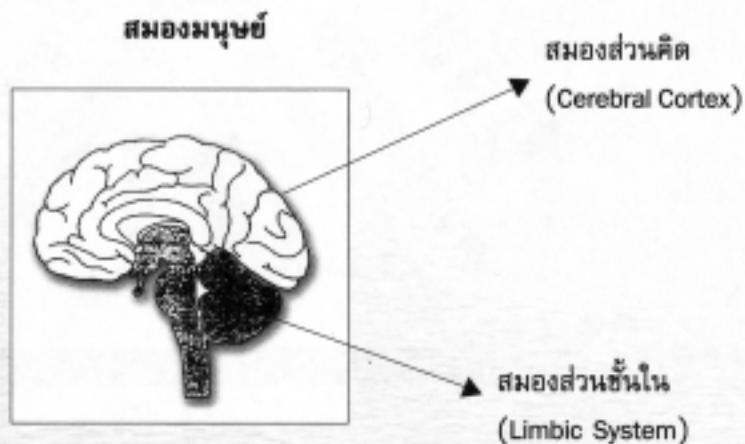
การเสพติดเกิดจากองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่

1. สารเคมีในร่างกาย โดยพบว่ายาบ้าซึ่งเป็นสารกระตุ้นจะออกฤทธิ์ต่อเซลล์สมอง ช่วยให้สมองหลั่งสารเคมีชนิดหนึ่งที่ทำให้รู้สึกสบาย แต่หากมีการใช้ยาบ่อยครั้ง และหยุดใช้จะทำให้การทำงานของสมองเหนื่อยล้าลง ผู้เสพจะรู้สึกซึม และอ่อนเพลีย จึงต้องการเสพยาซ้ำเพื่อให้ร่างกายสดชื่นขึ้น และต้องเพิ่มขนาดมากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อให้ได้ความรู้สึกสดชื่นเหมือนที่เคยรู้สึก
2. นิสัยความเคยชิน เราจะพบว่าคนส่วนใหญ่จะเคยชินกับสิ่งที่เคยทำ เช่น คนติดบุหรี่มักจะหยิบบุหรี่ยามาสูบในเวลาเดิม ๆ ที่เคยสูบ หรือเมื่อพบเพื่อนที่สูบ ก็จะต้องหยิบขึ้นมาสูบ เหตุผลเหล่านี้อธิบายได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้ของ Pavlov ที่สุนัขน้ำลายไหลเมื่อเห็นอาหาร เมื่อ Pavlov สั่นกระดิ่งพร้อมอาหาร สุนัขจะน้ำลายไหล เมื่อทำเช่นนั้นหลาย ๆ ครั้งเพียงสั่นกระดิ่งโดยไม่มีอาหาร สุนัขก็จะน้ำลายไหลมาด้วย
3. อารมณ์ จิตใจ เราพบว่าปัญหาอารมณ์ และจิตใจมีผลผลักดันให้เด็กใช้ยา ในขณะเดียวกัน ปัญหาการใช้ยา ก็ก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจเช่นเดียวกัน และที่พบเสมอก็คือ เด็กที่เสพยา มักมีภาวะอารมณ์ซึมเศร้าร่วมด้วยที่ต้องการความเห็นใจ และช่วยเหลือ

โรคสมองติดยา

สมองติดยาได้อย่างไร

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



สมองส่วนคิด ทำหน้าที่คิดด้านสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล สมองส่วนนอกเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ยาบ้า หรือแอมเฟตามีนจะกระตุ้นปลายประสาทในสมอง ให้ส่งสารเคมีออกมาชนิดหนึ่ง ทำให้เกิดความรู้สึกสบาย แต่ในขณะเดียวกันเมื่อใช้ยาบ้าบ่อย ๆ ครั้ง จะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลจะหายไป ผู้ที่ใช้ยาบ้าจึงมักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จึงทำให้มีการใช้ยาเสพติดบ่อยขึ้นผลสุดท้ายจะทำให้มีอาการทางจิตและเป็นโรคจิตเต็มขั้น (บ้า) ได้นั่นเอง



กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่

2

ต้นไม้แห่งชีวิต

จุดประสงค์การเรียนรู้

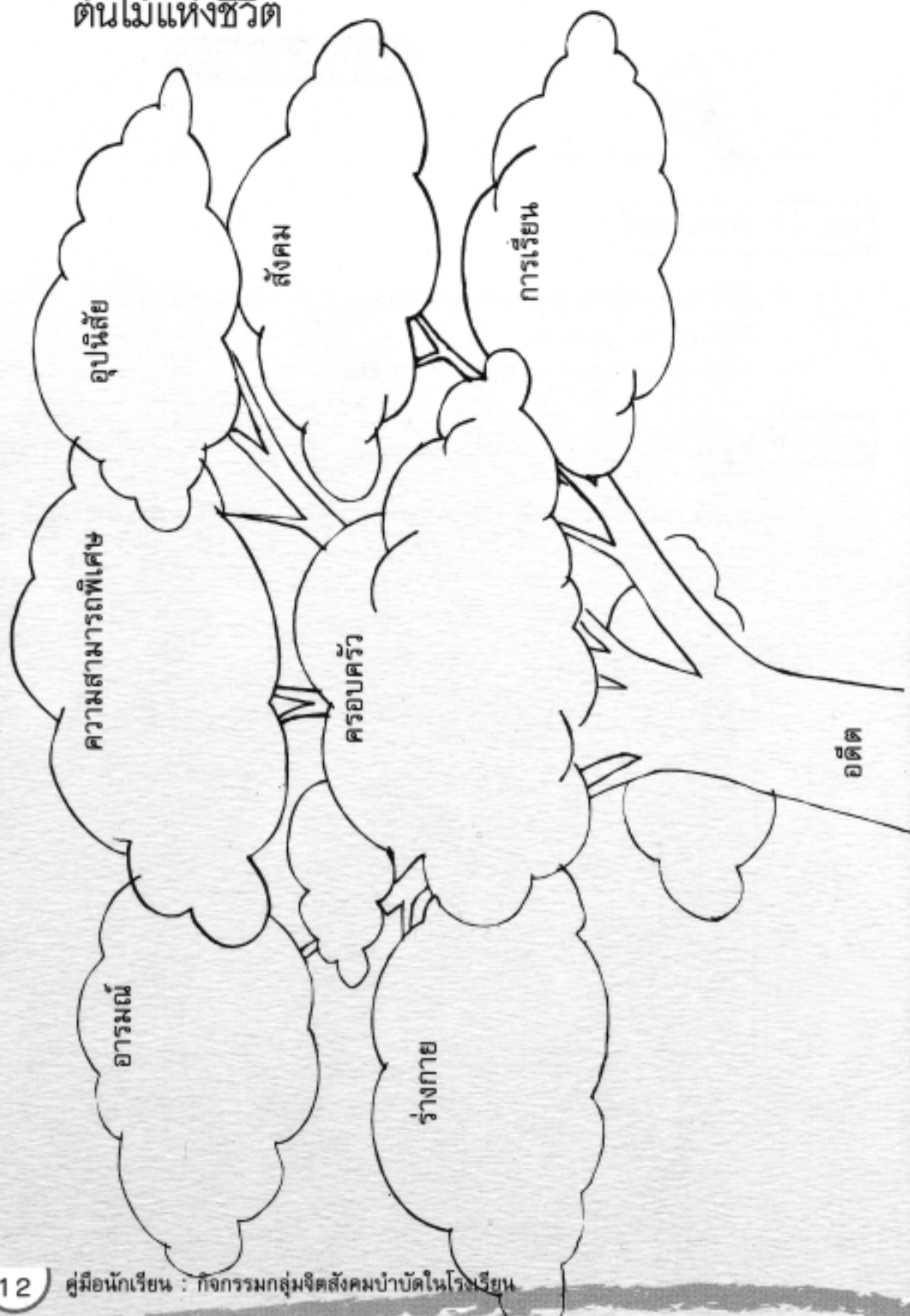
1. เพื่อให้นักเรียนสร้างสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกัน และเสริมสร้างความแข็งแกร่งในกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียนสำรวจตัวเอง
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักคุณค่าตนเองและภาวะการติดยา

สาระสำคัญ

การรับรู้ถึงเปลี่ยนแปลงของตัวเองก่อนและหลังการใช้ยา จะช่วยให้สามารถมองเห็นคุณค่าในตนเอง

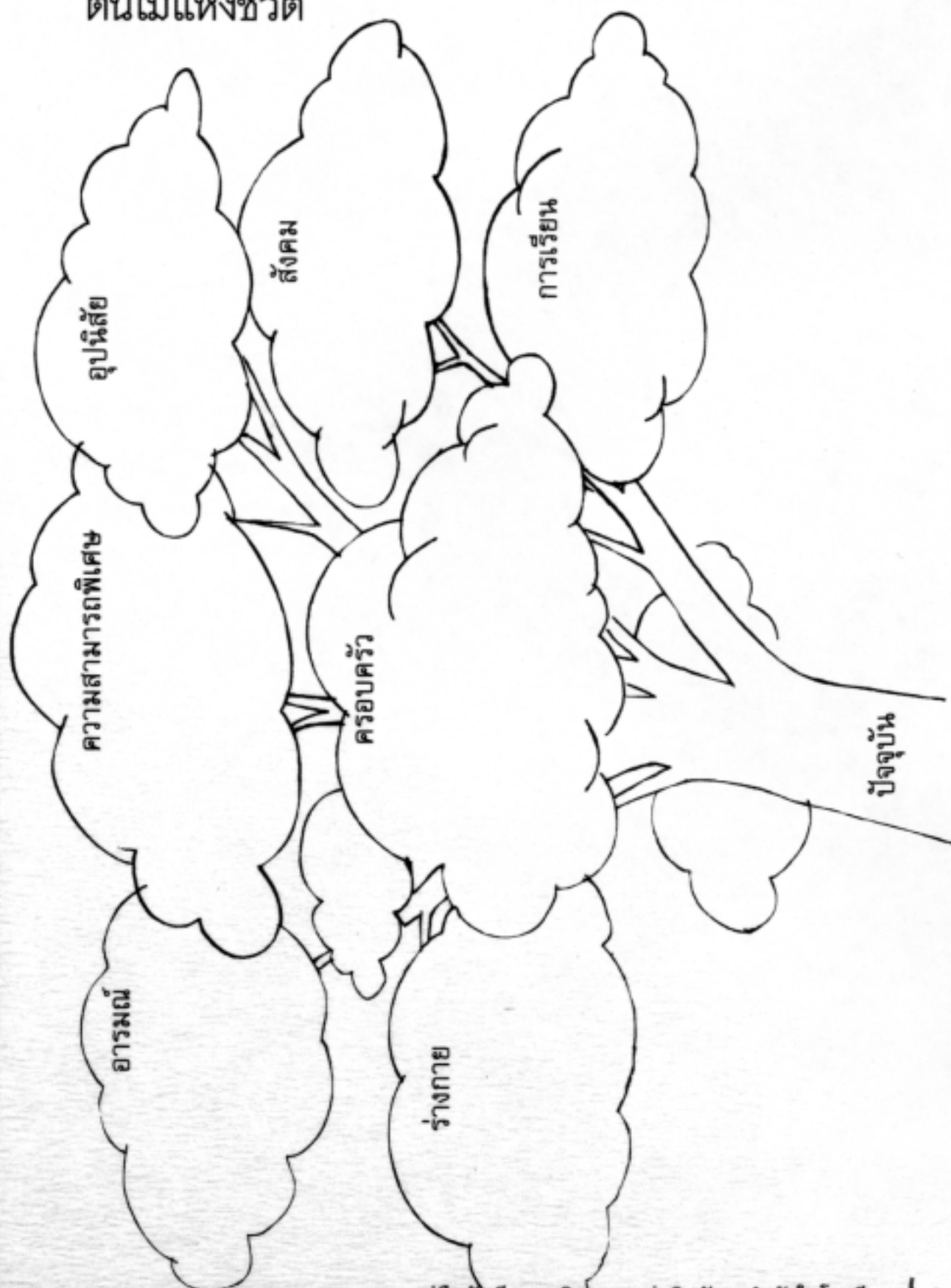
ใบงาน 2.1

ต้นไม้แห่งชีวิต



ใบงาน 2.2

ต้นไม้แห่งชีวิต



เรื่อง

เรื่อง

เรื่อง

เรื่อง

กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่
3

พิษภัยจากยาบ้า

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสาเหตุที่ชักนำไปสู่การใช้ยา
2. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงผลกระทบที่เกิดจากการใช้ยา

สาระสำคัญ

สาเหตุที่ชักนำไปสู่การใช้ยาเมื่อพบตัวกระตุ้นต่างๆ และเกิดผลกระทบที่เกิดจากการใช้ยา

ใบความรู้ 3.1

ยาบ้า (แอมเฟตามีน)

ยาบ้าเป็นยาเสพติดประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง

ประวัติ/ลักษณะ

“ยาบ้า” หรือที่รู้จักกันในชื่อเดิมว่า “ยาม้า” เป็นสารเสพติดที่มีการระบาดแพร่หลายอย่างรุนแรงจนเป็นปัญหาสำคัญที่คุกคามสุขภาพสังคมอย่างกว้างขวางทั้งทางตรงและทางอ้อม 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 ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 6 มิลลิเมตร หนาประมาณ 2.5 มิลลิเมตร น้ำหนักเม็ดยาโดยเฉลี่ย 90 มิลลิกรัม เม็ดยาส่วนใหญ่เป็นสีส้ม บางครั้งพบเป็นสีเขียว หรือสีอื่น ๆ เช่น สีน้ำตาล สีม่วง สัญลักษณ์บนเม็ดยาที่พบมากคือ “WY” บนด้านหนึ่งนอกจากนี้อาจมีสัญลักษณ์อื่น ๆ เช่น “M” “99” หรือเป็นเม็ดยาเรียบไม่มีสัญลักษณ์ใด ๆ

ฤทธิ์ของยาบ้า (แอมเฟตามีน)

ด้านร่างกาย จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น หลอดเลือดขยายตัว หลอดลมขยายตัว ปากแห้งท้องไส้ปั่นป่วน น้ำหนักลดเนื่องจากแอมเฟตามีนไปกดศูนย์ความรู้สึกริวในสมอง ทำให้ไม่รู้สึกหิว การที่ได้รับยาเกินขนาด จะทำให้เกิดอาการมึนงง สับสน สั่นตามมือเท้า และร่างกายประสาทหลอน อาการตื่นกลัว หัวใจเต้นผิดปกติ และอาจหมดสติ

ด้านอารมณ์ จะทำให้ผู้ใช้ยารู้สึกอารมณ์ดี อาการเหนื่อยล้าหายไป มีความกระตือรือร้นมากขึ้น สมองแจ่มใส มีความรู้สึกอยากให้งานเสร็จ

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

กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่
4

ตัวกระตุ้นภายนอก

จุดประสงค์การเรียนรู้

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

สาระสำคัญ

ตัวกระตุ้นภายนอกเป็นสิ่งที่มียุทธวิธีพลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ทำให้กลับไปเสพติด การรู้จักประเมินความเสี่ยงที่เกิดจากตัวกระตุ้นภายนอก จะช่วยให้สามารถหาทางป้องกันและวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพติดได้

ใบความรู้ 4.1

ตัวกระตุ้นภายนอก

หมายถึง ภาวะหรือสิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดความคิดและความอยากยา ได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ

รายชื่อตัวกระตุ้นภายนอก

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ อยู่บ้านคนเดียว | ☐ ก่อนมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ | ☐ หลังได้เงินค่าขนม/เงินพิเศษ |
| ☐ อยู่บ้านกับเพื่อน | ☐ เมื่อมีเพศสัมพันธ์ | ☐ ผ่านทางเฉพาะ |
| ☐ ที่บ้านเพื่อน | ☐ เมื่อมีเงิน | ☐ โรงเรียน |
| ☐ ปาร์ตี้ | ☐ หลังพบผู้ชายยาเสพติด | ☐ ในกลุ่มเพื่อนบ้าน |
| ☐ เซียร์กีฬา | ☐ อยู่/พบหน้าเพื่อนที่เคยเสพยา | ☐ เวลาและวันเฉพาะ |
| ☐ ดูภาพยนตร์ | ☐ เมื่อน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น | ☐ บ้าน/ที่ซื้อขายเสพติด |
| ☐ ผับ/เฮค | ☐ ขวดยาบ้าจากหนังสือพิมพ์ | ☐ คิวมอเตอร์ไซด์ |
| ☐ ชมคอนเสิร์ต | ☐ เรียนวิชาที่ไม่ชอบ | ☐ ป้าย/โปสเตอร์เกี่ยวกับยาบ้า |
| ☐ สวนสาธารณะ | ☐ เห็นรูปเม็ดยาบ้า | ☐ อื่น ๆ ระบุ..... |

เรียงลำดับ

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

แบบประเมินตัวกระตุ้น

ชื่อ..... วันที่.....

โอกาสในการใช้ยาบ้า 0%  100%

ใช้ทุกครึ่ง

[illegible]

กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่
5

ตัวกระตุ้นภายใน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตัวกระตุ้นภายในและระบุตัวกระตุ้นภายในของตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินความเสี่ยงที่เกิดจากตัวกระตุ้นภายในได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นภายในได้

สาระสำคัญ

ตัวกระตุ้นภายในเป็นภาวะต่าง ๆ ภายในจิตใจ ซึ่งกระตุ้นให้เกิดการเสพยา ทั้งความรู้สึกด้านบวกหรือด้านลบ หรือทั้งสองอย่าง สามารถเป็นตัวกระตุ้นได้เช่นกัน การสามารถจัดการกับตัวกระตุ้นทางอารมณ์จะเป็นสภาวะที่ปลอดภัยที่จะทำให้ไม่กลับไปเสพยาอีก

ใบงาน 5.1

แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายใน

ระหว่างการเลิกยาบอยครั้งที่ท่านมีความรู้สึกหรืออารมณ์ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้สมองของท่านคิดถึง
การเสพยา

ให้ท่านทำเครื่องหมาย **X** หน้าข้อความต่อไปนี้ที่ท่านคิดถึงอาจเป็นตัวกระตุ้นให้ท่านคิดถึง
การเสพยา และจัดลำดับตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลต่อท่านจากมากไปหาน้อย

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

ก. ท่านคิดถึงการเสพยาเมื่อท่านรู้สึก.....

ข. วงกลมรอบคำที่กล่าวถึงข้างต้นซึ่งมีผลกระตุ้นให้ท่านอยากยาเมื่อเร็ว ๆ นี้

ค. ช่วงหลายสัปดาห์ที่ผ่านมาการเสพยาของท่านเกิดจาก

- ☐ ภาวะทางด้านอารมณ์
☐ เสพตามปกติและเป็นไปโดยอัตโนมัติ ไม่เกี่ยวกับตัวกระตุ้น

ง. มีสิ่งใดในช่วงไม่นานมานี้ที่ท่านพยายามที่จะไม่เสพยา แต่ท่านต้องกลับไปเสพยาเพราะผลจากสารเคมี
ที่เปลี่ยนแปลงไป 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 หลังจากการเสนอปัญหาเหล่านั้นแล้ว จะมีข้อเสนอแนะถึงวิธีเผชิญกับปัญหาในสถานการณ์นั้น ๆ

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

กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่
6

การหยุดความคิด

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนรู้เทคนิคการหยุดความคิด

สาระสำคัญ

เทคนิคการหยุดความคิดแบบต่าง ๆ จะทำให้นักเรียนสามารถหยุดวงจรการซ้ำๆ ได้

ใบความรู้ 6.1

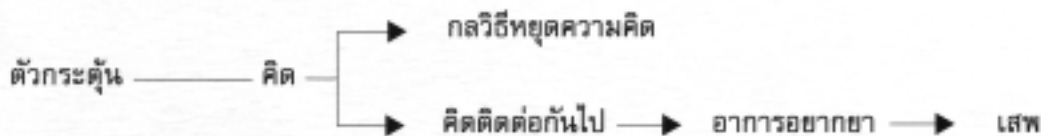
ความคิดที่ทำให้เกิดอาการอยากยา เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ในระหว่างสภาวะการติดยา ตัวกระตุ้น ความคิด อาการอยากและเสพยา มักจะไปด้วยกัน โดยปกติจะเกิดขึ้นเป็นลำดับต่อเนื่อง ดังนี้

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 การตีตหนังยาง

ให้เอาหนังยางใส่ข้อมือ เมื่อใดก็ตามที่เริ่มคิดถึงยาเสพติดให้ตีตหนังยางและพูดกับตัวเองว่า “ไม่” แล้วเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่นแทน สำหรับผู้ที่มีความพร้อมที่จะทำกิจกรรมนี้ บางครั้งจะพบสิ่งที่มีความหมายและสิ่งที่น่าสนใจสำหรับตัวเอง

เทคนิคที่ 3 การฝึกการผ่อนคลาย

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

เทคนิคที่ 4 โทรศัพท์ปรึกษาใครบางคน

ควรมีเบอร์โทรศัพท์คนที่สนับสนุนให้กำลังใจ มีเวลาให้ และสามารถติดต่อได้เสมอเมื่อต้องการเพื่อน เมื่อเกิดความคิดแบบเดิม ๆ และความรู้สึกคล้ายมีอาการอยากยาเกิดขึ้น การได้พูดคุยกับใครสักคนเท่ากับเป็นการได้ระบายความรู้สึก ได้รับกำลังใจ และจะได้ตระหนักในสิ่งที่กำลังคิด

กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่
7

เส้นทางสู่การเลิกยา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนทราบและเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในช่วงต่าง ๆ ของการเลิกยา
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักว่าแต่ละช่วงของการเลิกยา ยังมีความเสี่ยงต่อการกลับไปเสพซ้ำ

สาระสำคัญ

นักเรียนสามารถหาวิธีการหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขเหตุการณ์ สถานการณ์ต่างๆ ที่กระตุ้นให้เกิดความคิด อารมณ์ที่ให้กลับไปใช้ยาซ้ำได้ โดยตระหนักว่าแต่ละช่วงของการใช้ยา เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความคิด และอารมณ์

ใบความรู้ 7.1

หลังจากหยุดเสพยาจะมีการปรับเปลี่ยนทางชีวภาพในสมองการปรับเปลี่ยนนี้เพื่อให้เกิดความสมดุลของสารเคมีในสมอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการฟื้นตัวของสมอง ซึ่งการเสียสมดุลของสารเคมีในสมอง จะก่อให้เกิดความผิดปกติทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

ระยะต่าง ๆ ของการเลิกเสพยา มี 4 ระยะดังนี้

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

1. ระยะขาดยา

ระหว่างวันแรกของการหยุดเสพยา ผู้ที่เคยเสพยาบางคนจะมีอาการไม่สบายต่าง ๆ เช่น คลื่นไส้ มือสั่นใจสั่น ฯลฯ ซึ่งอาการจะรุนแรงมากน้อย มีระยะเวลานานเพียงใด ขึ้นอยู่กับปริมาณยาที่เสพยา ความถี่ของการเสพยา ระยะเวลาของการเสพยาในระยะ 3-10 วันแรกผู้เสพยาจะมีอาการอยากยา ซึมเศร้า ไม่มีแรง ทิวบอย ตื่นน้ำมาก ๆ และไม่มีสมาธิ

2. ระยะหยุดยาช่วงแรก

ในระยะ 4 - 5 สัปดาห์แรก เรียกระยะนี้ว่า “ระยะตื่นน้ำผึ้งพระจันทร์” ส่วนใหญ่ในระยะนี้ผู้ที่สามารถหยุดเสพยาได้จะรู้สึกดีและบ่อยครั้งรู้สึกว่าตนสามารถดูแลตนเองในการเลิกเสพยาได้จะรู้สึกดีและบ่อยครั้งรู้สึกว่าตนสามารถดูแลตนเองในการเลิกเสพยาได้ ในระยะนี้เป็นโอกาสที่ดีในการเริ่มต้นการเลิกเสพยา เพราะระยะตื่นน้ำผึ้งพระจันทร์นี้ไม่ใช่ระยะสิ้นสุดของกระบวนการเลิกเสพยา ถ้าผู้เลิกเสพยามีพลัง มีความกระตือรือร้นหรือมีความมุ่งมั่นในการเลิกเสพยา และมีความรู้สึกที่ดีต่อการเลิกเสพยาจะมีผลต่อการปฏิบัติตัวในการเลิกเสพยา และมีผลดีอย่างมากคือ ทำให้บุคคลมีความพยายามในการปฏิบัติตนเพื่อความสำเร็จในการเลิกเสพยาอย่างถาวร

3. ระยะฝังกำแพง

จาก 6 สัปดาห์ถึง 4 เดือน หลังการหยุดเสพยาจะมีอาการไม่สบายต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความรำคาญและรบกวนผู้ที่เคยเสพยา อาการเหล่านี้มีสาเหตุมาจากกระบวนการฟื้นตัวของระบบต่าง ๆ ในสมอง มักจะเป็นเรื่องของปัญหาทางอารมณ์และการคิด แม้ปัญหาจะไม่รุนแรงแต่มันก็มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและบทบาทหน้าที่ของผู้เลิกเสพยา และถ้าในระยะนี้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงการเสพยาได้เขาเหล่านี้ก็จะสามารถเลิกเสพยาได้ อาการต่างๆ ที่มักจะพบอยู่เสมอๆ ในระยะนี้ได้แก่ อาการซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย ไม่ค่อยมีสมาธิ ไม่ค่อยมีแรง และขาดความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆ ภาวะเสี่ยงต่อการกลับไปเสพยาติดซ้ำมักจะเกิดในระยะนี้ ผู้เลิกเสพยาจะต้องมุ่งความสนใจไปที่การมีสติที่จะไม่เสพยาในแต่ละวันที่ผ่านมา การดูแลตนเองด้วยความระมัดระวังจะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้สามารถผ่านระยะที่ยากลำบากในกระบวนการเลิกเสพยาไปได้ สำหรับผู้ที่มิมีปัญหาการเสพยาส่วนใหญ่การสามารถผ่านระยะนี้ได้โดยไม่กลับไปเสพยาซ้ำถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเลิกเสพยาได้อย่างถาวร

4. ระยะปรับแบบแผนการดำเนินชีวิตใหม่

หลังหยุดเสพยา 120 วัน สมองส่วนใหญ่กลับคืนสู่ภาวะปกติงานสำคัญที่บุคคลต้องกระทำ คือ การพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันจะเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถเลิกเสพยาได้อย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่
8

ความไว้วางใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างความไว้วางใจทั้งคำพูดและการกระทำ

สาระสำคัญ

1. การเลิกติดยาทำให้เสียความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แม้ว่าจะเลิกยาแล้ว ครอบครัวและเพื่อน ๆ ก็ยังสงสัยว่าเขาเลิกยาได้จริงหรือไม่
2. การสร้างความไว้วางใจเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลา ความไว้วางใจจะกลับคืนมาขึ้นอยู่กับพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการเลิกยาที่ต่อเนื่องของนักเรียน

ใบกิจกรรม

ศีกตามัลลุก

คำแนะนำ

1. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ให้นักเรียน 2 คน หันหน้าเข้าหากัน อีกคนหนึ่งยืนตรงกลาง อีก 2 คน ยืนชนาบคนแรก ระยะน้อยกว่าความสูงของคนที่ยืนตรงกลาง
2. คนยืนตรงกลางเอนตัวล้มไปทางใดทางหนึ่งของผู้ที่ยืนชนาบอยู่ ถ้าล้มตัวไปทางคนไหนให้คนนั้นพยายามรับไม่ให้ล้มลงสัมผัสพื้น โดยไม่ให้มีการแกว่งกัน
3. เมื่อรับได้แล้วให้ผลักคนที่ล้มไปทางคนที่ยืนชนาบอยู่ตรงกันข้ามเต็มแรง เช่นเดียวกันให้ผู้ยืนชนาบอีกฝั่งพยายามรับผู้ที่ล้มอย่าให้สัมผัสพื้น และผลักกลับไป ทำเช่นนี้ 3-4 เที้ยว
4. เปลี่ยนให้ทุกคนยืนตรงกลาง และสลับมาเป็นผู้รับ จนครบทุกคนจึงยุติ
5. สัมภาษณ์ความรู้สึกของนักเรียนเมื่อเป็นผู้รับ และเมื่อเป็นศีกตามัลลุก
6. สรุปข้อคิดจากกิจกรรม “การที่เราสามารถปล่อยตัวล้มลงได้เต็มที่ เพราะเราไว้วางใจผู้อื่นนั่นเอง”

ใบงาน 8.1

ความไว้วางใจ

คำแนะนำ ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. การเสพยาของนักเรียนมีผลต่อความไว้วางใจของนักเรียนกับคนที่รักหรือไม่ อย่างไร

2. มีบางคนแสดงความไม่ไว้วางใจนักเรียน จนทำให้อยากกลับไปใช้ยาจริง ๆ

ข้อความนี้จริงหรือไม่ อย่างไร

3. ถ้ามีคนสงสัยว่า นักเรียนยังใช้ยาอยู่ นักเรียนจะอย่างไร

4. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อผู้อื่นไม่ไว้วางใจในตัวเรา

5. นักเรียนจะอย่างไรเพื่อให้ผู้อื่นเกิดความไว้วางใจในตัวเรา

* * * * *

กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่

9

บทบาทครอบครัว

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ครอบครัวตระหนักถึงบทบาทของตนเองที่ส่งผลต่อการใช้ยา และร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาคาการใช้ยาเสพติดของสมาชิกในครอบครัว

สาระสำคัญ

การทำให้ครอบครัวตระหนักว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้ยาเสพติดของบุตรหลานเป็นปัญหาของทุกคน การร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหาคาการใช้ยาโดยการกำหนดบทบาทที่ชัดเจน จะช่วยให้การแก้ปัญหาคาใช้ยาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ใบงาน 9.1

คำแนะนำ

ให้สมาชิกกลุ่ม ช่วยกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ จนได้ข้อสรุป แล้วเตรียมตัวแทน 1 ท่าน นำเสนอผลงานของกลุ่ม

ประเด็นอภิปราย

ให้สมาชิกสำรวจและรวบรวมพฤติกรรมที่เป็นปัญหา จากการใช้สารเสพติด ของนักเรียน และนำมาวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้น ที่ละพฤติกรรม โดยใช้ตารางที่กำหนดให้

ตัวกระตุ้นกระตุ้นที่มีอิทธิพลทำให้กลับมาใช้ยาอีก	ผลที่เกิดขึ้น
พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการใช้สารเสพติด (ยาบ้า)	ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม

ใบงาน 9.2

คำแนะนำ

ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ จนได้ข้อสรุปแล้วเตรียมตัวแทน 1 ท่าน นำเสนอผลงานของกลุ่ม

ประเด็นอภิปราย

ให้แต่ละครอบครัวช่วยกันจัดลำดับความสำคัญของปัญหาว่าควรแก้ไขปัญหาคือ ก่อน-หลัง ตามลำดับ และกำหนดบทบาทในแต่ละปัญหาว่าพ่อแม่ควรมีบทบาทอย่างไร และบุตรหลาน ควรมีบทบาทอย่างไร

แก้ไขตามลำดับความสำคัญ เร่งด่วนตามความเห็นของครอบครัว

ตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพล ทำให้กลับมาใช้ยาอีก	ต้องการแก้ไขเป็น	บทบาทบุตรหลาน (นักเรียน)	บทบาทผู้ปกครอง

* * * * *

กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่
10

ลด ละ เลิก พฤติกรรมล่อแหลม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนรู้และสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมล่อแหลมของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยา
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักว่าพฤติกรรมล่อแหลมของตนเอง สามารถนำไปสู่การใช้ยาซ้ำได้

สาระสำคัญ

เมื่อนักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมล่อแหลมของตนเองที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด และตระหนักว่าพฤติกรรมล่อแหลมนั้นสามารถนำไปสู่การกลับไปใช้ยาซ้ำอีก จะเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยให้นักเรียนลด ละ เลิกพฤติกรรมล่อแหลมได้

ใบงาน 10.1

คำชี้แจง

ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางพฤติกรรมที่เคยทำขณะใช้ยาเสพติด และยังทำอยู่
ปัจจุบัน

พฤติกรรม	เคยทำขณะใช้ยาเสพติด	ยังทำอยู่ในปัจจุบัน
หุดเห็บ ขโมย ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน ขาดความสนใจในสุขภาพและการดูแลตนเอง ขาดความสนใจในการรับประทานอาหาร หุนหันพลันแล่น ทำอะไรซ้ำๆ เช่น กินมากไป ทำงานมากเกินไป หรือหมกมุ่นเรื่องเพศ แยกตัว (ใช้เวลาอยู่คนเดียวมากเกินไป) ขาดหรือเข้าร่วมกลุ่มซ้ำกว่าปกติ ใช้ยาเสพติดอื่น ๆ ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม อื่น ๆ ระบุ.....		

* * * * *

กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่
11

การใช้เวลาว่าง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลาในชีวิต
2. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจ การใช้เวลาว่างของตนเอง และเพื่อน ๆ

สาระสำคัญ

เวลาว่าง คือ เวลาค้นอกเหนือจากภาระกิจประจำวันและการเรียน เป็นเวลาส่วนตัวที่แต่ละคนสามารถเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนสนใจ บางคนใช้เวลาให้หมดไปอย่างมีคุณค่ามีประโยชน์ แต่บางคนก็ปล่อยให้ความว่างผ่านไปอย่างไรคุณค่า และนำไปสู่การใช้ยาได้

ใบงาน 11.1 การใช้เวลาในชีวิต

คำแนะนำ

ให้นักเรียนแต่ละคน เลือกรายการที่ครอบคลุมตามความต้องการของนักเรียน แล้วบันทึกรายการที่เลือกลงในใบงานข้างล่าง และตัด  ตามจำนวน  ที่ใช้ในแต่ละรายการทั้งหมดมี 10 วงกลม

สิ่งที่ฉันต้องการในชีวิต

1.
2.
3.
4.
5.

สรุปว่า ฉันได้สิ่งที่ต้องการในชีวิต ☐ ครบ ☐ ไม่ครบ

สิ่งที่ฉันต้องการแต่ไม่ได้คือ.....

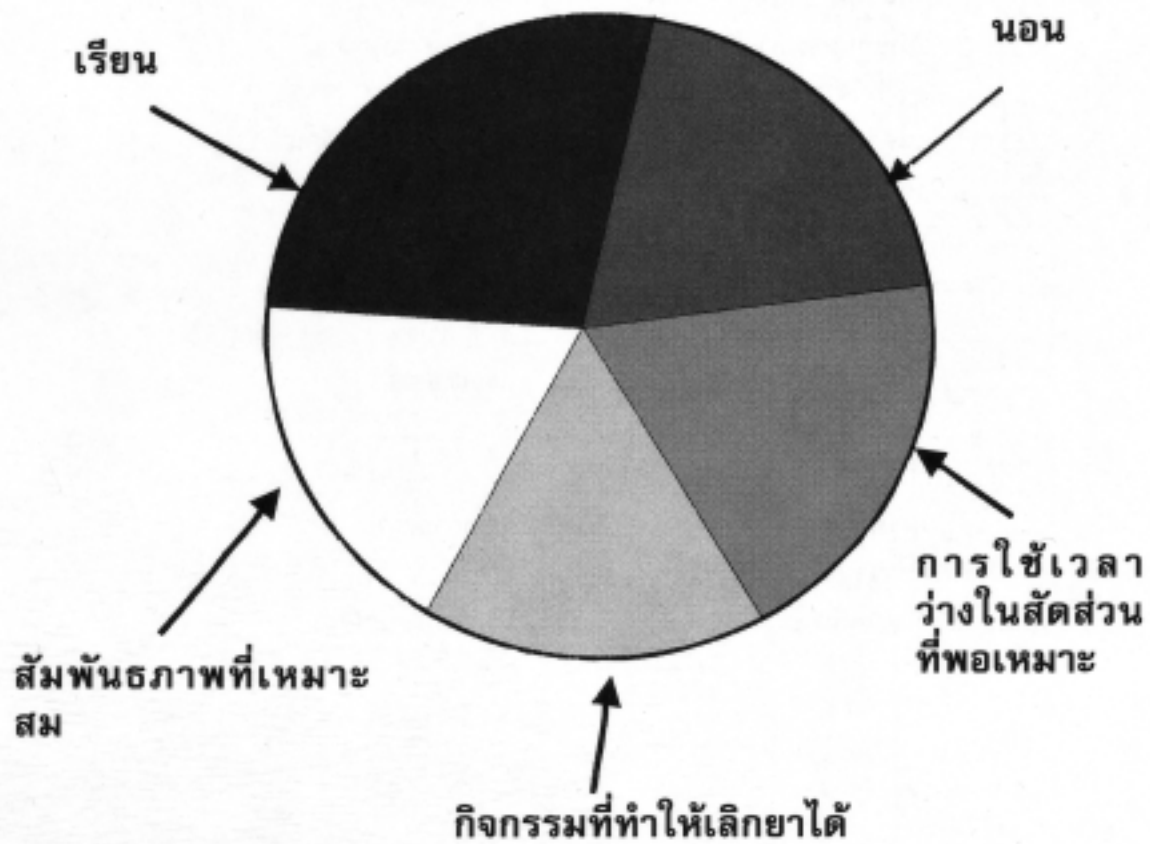
เพราะ.....

ใบความรู้ 11.1

แผนภาพ

(แผนภาพสอนเรื่อง การดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อการैया)

เส้นทางสู่การैया
“การดำเนินชีวิตที่พอดี”



ใบงาน 11.2

แบบสำรวจการใช้เวลาว่างของฉัน

ชื่อ.....ชั้น.....

ขอให้นักเรียนสำรวจการใช้เวลาว่างของตนเอง และเลือกกิจกรรมที่ทำจากมากไปน้อย

1. ในวันธรรมดา หลังเลิกเรียน ฉันใช้เวลาว่างทำกิจกรรมต่อไปนี้

☐ ประเภทพักผ่อน/บันเทิง

.....เล่นเกมคอมพิวเตอร์	ฟังเพลง/ร้องเพลง
.....ดูทีวี/วิดีโอ	เล่นดนตรี
.....เล่นอินเทอร์เน็ต	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

อ่านกิจกรรมข้างล่างนี้แล้ววงกลมสิ่งที่คุณอยากทดลองจะทำให้ในอนาคต

- | | | | |
|------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------|
| - การแสดง/เล่นละคร | - การถ่ายภาพ | - ชกมวย | - แบดมินตัน |
| - วิทยุสมัครเล่น | - จัดดอกไม้ | - ไปดูภาพยนตร์ | - ตกแต่งบ้าน |
| - ทำงานในห้องมืด | - ทำงานเกี่ยวกับเครื่องยนตร์กลไก | - วาดรูป | - เรียนเดินร่า |
| - ยิงธนู | - โทรศัพท์พาเพื่อน | - ทำงานอาสาสมัคร | - งานไม้ |
| - ออกแบบเสื้อผ้า | - เล่นฟุตบอล | - พักแรม | - สอนกีฬาให้เด็ก ๆ |
| - ริงจ็อกกิ้ง | - เล่นเครื่องร่อน | - ไปเที่ยวสวนสาธารณะ | - เล่นต่อคำ |
| - การสักราย | - งานโลหะ | - เล่นไฟ | - ล่าสัตว์ |
| - ประมูลของ | - เล่นเทนนิส | - เดินเล่น | - มวยปล้ำ |
| - รับประหาอาหารนอกบ้าน | - เล่นบาสเกตบอล | - เล่นเรือ | - แกะสลัก |
| - ยูโด/คาราเต้ | - เล่นหมากรุก | - ไปเที่ยว | - เขียนกลอน |
| - เล่นแฮนด์บอล | - ออกแบบเสื้อ | - เล่นดนตรี | - สะสมเหรียญ |
| - ดูกอนเสิร์ต | - ท่องเที่ยว | - ดูกีฬา | - สะสมของโบราณ |
| - ขับรถ | - ซักกรยาน | - ว่ายน้ำ | - แข่งม้า |
| - เล่นว้าว | - เรือยนต์ | - เล่นกอล์ฟ | - ตัดเย็บ |
| - งานซ่อมต่าง ๆ | - เล่นบิลเลียด | - ร่วมกิจกรรม | - เขียนจดหมาย |
| - ประชุมแลกเปลี่ยน | - เข้าสมาคม/ชมรมต่างๆ | - ทำเครื่องเป็นดินเผา | - ทำกับข้าว |
| - อิเลคทรอนิกส์ | - แข่งมอเตอร์ไซด์ | - กิจกรรมกลุ่มอนุรักษ์ธรรมชาติ | - ซ่อมรองเท้า |
| - ถักนิตติ้ง | - เยี่ยมเพื่อน | - อ่านหนังสือพิมพ์ | |
| - เล่นกระดานโต้คลื่น | - ดูนก | - เล่นสกี | |
| - แข่งรถ (ในสนามแข่ง) | - ทำสวน | - เพาะกาย | |
| - ฟันดาบ | - ปีนเขา | - ร่วมกิจกรรมทางศาสนา | |
| - เดินร่า | - เล่นโบว์ลิ่ง | - ทอดผ้า | |
| | - เจียรไนเพชรพลอย | | |

* * * * *

กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่

12

พัฒนาตนเองด้านการเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ให้นักเรียนมีความรับผิดชอบเรื่องการเรียน
2. ให้นักเรียนสามารถแก้ไขปัญหาการเรียนของตนเองได้
3. ให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง

สาระสำคัญ

การรับผิดชอบตนเองในกิจกรรมการเรียน จะช่วยให้นักเรียนสามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น นำไปสู่ความรู้สึภาคภูมิใจในตัวเอง เป็นการลดปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้นักเรียนหันกลับไปใช้ยาเสพติด

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. แก่ปัญหาเรื่อง
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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ ✱ ✱ ✱ ✱

กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่
13

ทักษะการตัดสินใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้รับการอบรมมีทักษะในการตัดสินใจและแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

ในชีวิตประจำวันของทุกคนมักต้องเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องตัดสินใจและแก้ปัญหาอยู่เสมอ ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังไม่มีทางออก การตัดสินใจใช้เมื่อมีทางเลือกที่ต้องเลือกเอาทางใดทางหนึ่ง การแก้ปัญหา มี 6 ขั้นตอนดังนี้ 1. กำหนดปัญหา 2. กำหนดทางเลือก 3. วิเคราะห์ทางเลือกวิธีแก้ปัญหาและหาวิธีแก้ข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกนี้ 5. แก้ปัญหา 6. ประเมินผลการแก้ปัญหา หากผลยังไม่เป็นที่พอใจให้ทบทวนสภาพปัญหา และดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ ทั้ง 6 ขั้นตอน

ใบงาน 13.1

แบบประเมินตนเองเรื่อง การตัดสินใจและแก้ปัญหา

คำแนะนำ

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่คิดว่าตรงกับตัวท่านที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง 1	จริงบ้าง ครั้ง 2	ค่อนข้าง จริง 3	จริง มาก 4
1. ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ				
2. ฉันรู้ว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริงและแก้ไข ปัญหาได้ตรงจุดเสมอ				
3. บางครั้งสาเหตุของปัญหาเป็นเรื่องที่แก้ไขไม่ ได้แต่ฉันแก้ไขผลกระทบของปัญหานั้น ๆ ได้				
4. การเปลี่ยนมุมมองในการวิเคราะห์ปัญหา ช่วยฉันแก้ปัญหาที่เคยแก้ไม่ได้มาก่อน				
5. ฉันใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจและแก้ ปัญหาเสมอ				
6. ความเครียด ความวิตกกังวลไม่เคยมีผลต่อ การตัดสินใจและแก้ปัญหาของฉัน				
7. ฉันคำนึงถึงข้อเสียที่อาจเกิดจากการตัดสินใจ และแก้ปัญหาของฉันทุกครั้ง				
8. เพื่อน ๆ ในกลุ่มมักโหมหน้ที่ตัดสินใจในเรื่อง ต่าง ๆ มาให้ฉัน				
9. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันมักทำได้อย่างราบรื่นเสมอ				
10. ฉันไม่เคยตัดสินใจพลาดเลย แม้แต่ในเรื่อง เล็กน้อย				

รวมคะแนนที่ได้โดยดูจากตัวเลขที่อยู่บนสุดของแต่ละช่วง
การแปลผล

คะแนนมากกว่า 20 ขึ้นไป

อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ

คะแนน 20 และน้อยกว่า

อยู่ในเกณฑ์ที่ควรปรับปรุง

ใบความรู้ 13.1

ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังหาทางออกไม่ได้ การแก้ปัญหา มี 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, สถิติปัญญา, 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 ไม่ทำให้รู้สึกว้าวุ่นกับปัญหาอีกเพิ่ม และความสำคัญของปัญหาในมุมมองของแต่ละคนก็ต่างกัน จึงควรยึดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง
4. ความเร่งด่วนมักเป็นตัวกำหนดลำดับความสำคัญของปัญหา บ่อยครั้งที่ทำให้ละเลย การแก้ปัญหาที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วนไป ทำให้ปัญหายังคงอยู่
5. การแก้ปัญหาด้วยวิธีซ้ำ ๆ โดยไม่เคยมองหาทางออกอื่น ๆ อาจทำให้ปัญหายังคงอยู่หรือเพิ่มปัญหา ควรประเมินสภาพปัญหาและย้อนกลับไปดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่จะช่วยให้มองหาทางออกอื่น ๆ ได้ การแก้ปัญหาที่มีความยืดหยุ่นมากขึ้น

ใบงาน 13.2

รวมกลุ่ม 3-4 คน ร่วมกันปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายและส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่ดังนี้

1. อภิปรายจนได้ข้อสรุปในประเด็น

“จุดอ่อนที่มักพบบ่อย ๆ ในการตัดสินใจและแก้ปัญหา มีอะไรบ้าง ท่านคิดว่าควรแก้ไขอย่างไร”

2. ฝึกปฏิบัติแก้ปัญหาตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ 1 สถานการณ์ รายงานผลการแก้ปัญหาในตาราง

(เวลา 30 นาที)

1. ชั่งกำหนดปัญหา

1. วิเคราะห์ปัญหา

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

2. จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยเขียนเฉพาะตัวเลขหน้าข้อลงในตาราง

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

3. ชั่งกำหนดทางเลือก (ทำเฉพาะปัญหาที่สำคัญมากและเร่งด่วนมาก)

1. ปัญหา.....

ทางเลือก 1.1

1.2

1.3

2. ปัญหา.....

ทางเลือก 2.1

2.2

2.3

4. ชั้นวิเคราะห์ทางเลือก

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.....

* * * * *

กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่
14

ทักษะการปฏิเสธ

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำ

สาระสำคัญ

กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมวัยรุ่นอย่างมาก การที่นักเรียนสามารถปฏิเสธการชวนของเพื่อนให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการกลับไปใช้ยาได้อย่างได้ผลโดยไม่เสียสัมพันธภาพ

ใบความรู้ 14.1

หลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล เมื่อบุคคลเกิดความตระหนักว่าถูกชวนให้กระทำในสิ่งที่คาดว่าจะเกิดผลเสียหรือผลกระทบในด้านลบติดตามมา

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้มากขึ้น

3. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ เป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน

4. เมื่อถูกเข้าชี้ต่อ หรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุความเสี่ยงจากเหตุการณ์ไป

4.2 การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน

4.3 การพักม่อน โดยการขอขี้อระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

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 ไปนะคนละชา

ตั้ม : ไม่เอาล่ะ เราจะรีบกลับบ้าน

วิทย์ : อะไรวะ ทุกทีไม่เห็นจะต้องรีบกลับบ้าน ทำไม! เดี่ยวนี้ดีตัวออกทางเรอะ

ตั้ม : ไม่ใช่อย่างนั้นเพื่อน แต่เราไม่ชอบใช้ยาพวกนั้น

ชัย : เฮ้ย ก้าวอะไร มันทำให้พวกเราระเบิดกระเป๋าดีนะ สนุกดีออก

ตั้ม : ไม่เอาดีกว่า ชอบใจพวกนายมากนะ แต่เราไม่ชอบรู้สึกที่ไม่ดีกับสุขภาพเราพวกนายคงเข้าใจเรานะ ถ้านายชวนเราไปเล่นบอลละก็ ตกลงทันทีเลย

วิทย์ : เออ ไม่ไปก็อย่าไปวะ เราอยากให้นายมีความสุขด้วยนะ แล้วอย่ามาเสียต้ายที่หลังล่ะ

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)

ชี้แจงแล้วพ่อแม่ไม่ฟัง จึงน้อยใจออกจากบ้านไปหาเพื่อน เพื่อนเลยชวนให้ใช้ยาจะปฏิเสธอย่างไร

สถานการณ์ที่ 2 แฟนบอกเลิก เสียใจ ไปเที่ยวกับเพื่อนในงานปาร์ตี้ เพื่อนชวนใช้ยาจะปฏิเสธอย่างไร

สถานการณ์ที่ 3 แม่ป่วยต้องใช้เงินในการรักษาตัวมาก เพื่อนชวนขายยาบ้าจะปฏิเสธอย่างไร

กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่
15

เพื่อนเก่า เพื่อนใหม่

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจจุดเด่น และจุดด้อยของตนเองในการคบเพื่อน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกคุณลักษณะของเพื่อนใหม่ ที่นักเรียนต้องการ
3. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่

สาระสำคัญ

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

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 เพื่อคุณภาพในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่
ดังนี้

ใบงาน 15.3

คำแนะนำ

ถ้านักเรียนจะมีเพื่อนใหม่ นักเรียนอยากได้เพื่อนใหม่ที่มีลักษณะแบบใด ถ้าเปรียบ เพื่อน เป็น รถยี่ห้อต่าง ๆ

☐

มิตรอุปการะ เพื่อนที่ช่วยเพื่อนได้ทุกกรณี รักษาสมบัติของเพื่อน เป็นที่พึ่งที่
พำนักพักพิง ชามเพื่อนเดือดร้อนให้หยิบยืมเงินทอง ช่วยเหลือยามขัดสน

☐

มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข รักษาความลับของเพื่อนได้ เมื่อมีภัยอันตรายก็ไม่ทิ้งเพื่อน
จนถึงชีวิตก็สละให้ได้ (เขาเรียกว่าเพื่อนตาย)

☐

มิตรแนะประโยชน์ คอยห้ามปรามเมื่อเพื่อนทำความชั่วคอยแนะนำให้ทำความ
ดี บอกทางสุขทางสวรรค์ให้ข้อคิด ให้ธรรมะที่ติงามแก่เพื่อน

☐

มิตรมีน้ำใจ เพื่อนมีทุกข์ ก็พลอยไม่สบายใจเป็นทุกข์ไปด้วย เพื่อนมีสุขก็ชื่นชมยินดี
คอยแก้ต่าง เมื่อมีคนให้ร้ายเพื่อน และเมื่อมีคนสรรเสริญก็คอยสนับสนุน

กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่
16

เป้าหมายชีวิต

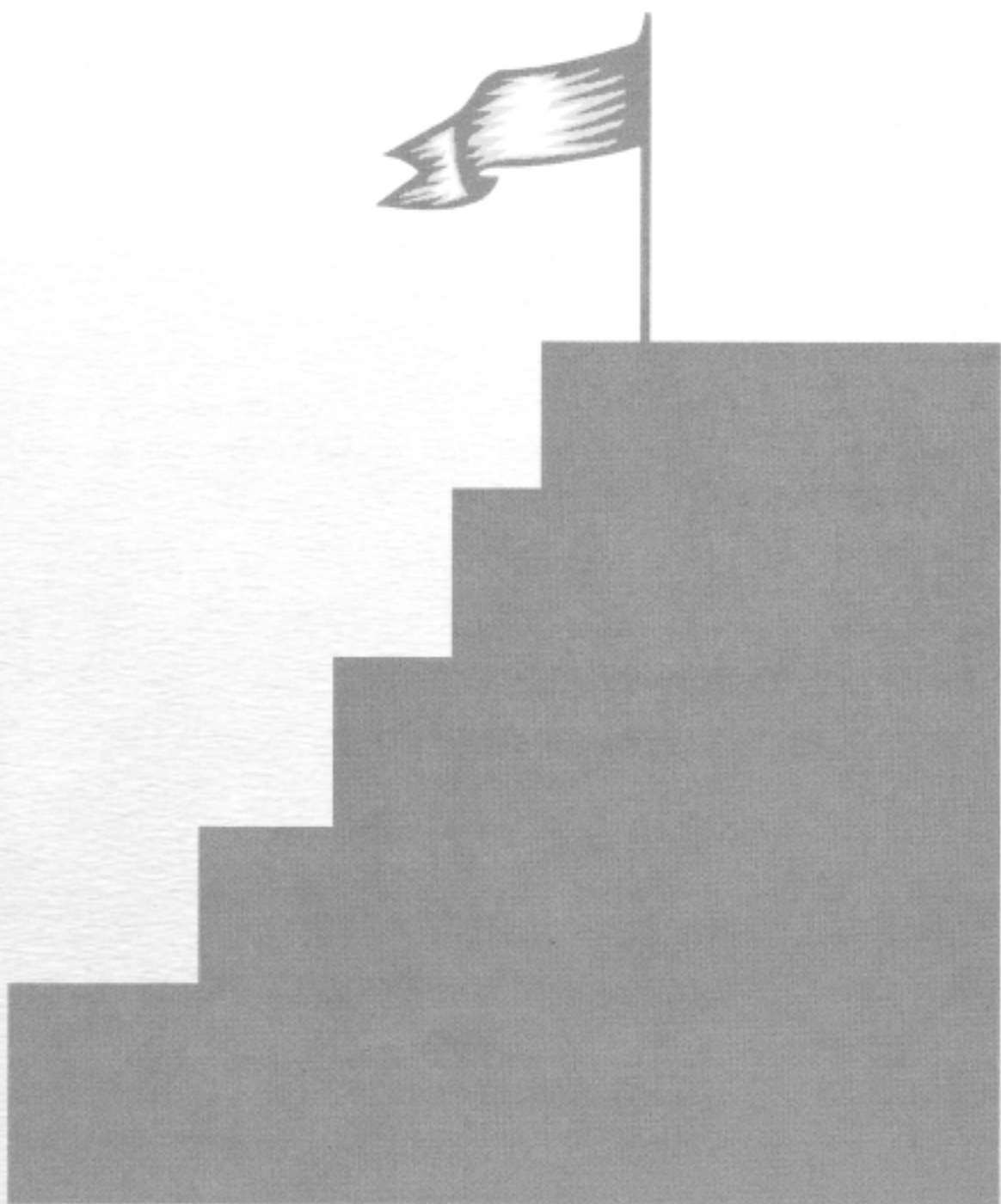
จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถกำหนด เป้าหมายในชีวิตร่วมกับผู้ปกครองได้
2. เพื่อให้นักเรียนได้แนวทางที่เป็นรูปธรรม นำไปสู่เป้าหมายของชีวิต

สาระสำคัญ

การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ทำให้บุคคลมีความกระตือรือร้น มีแรงจูงใจที่จะทำในสิ่งต่าง ๆ เพื่อก้าวไปถึงจุดมุ่งหมายนั้น ๆ การที่ผู้ปกครองร่วมกันกำหนดเป้าหมายในชีวิตนักเรียน จะเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้มีการปฏิบัติร่วมกัน เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จที่ร่วมกันตั้งไว้

ใบงาน 16.1



กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่

17

ติดตามผล

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อรักษาความสัมพันธ์ในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการช่วยเหลือ
2. เพื่อติดตามผลการช่วยเหลือ และประเมินผลการใช้ยาของนักเรียน

สาระสำคัญ

ความสัมพันธ์ในกลุ่มนักเรียนที่ร่วมกันทำกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัด จะเป็นประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใช้ยาของนักเรียน โดยนักเรียนจะช่วยเหลือกันและกันดังเช่นที่เกิดในกลุ่ม นอกจากนั้น ยังเป็นการติดตามและประเมินผลนักเรียนของครู



รายชื่อคณะผู้จัดทำหลักสูตร

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. นางวราภรณ์ หงษ์ติลกุล | โรงเรียนวัดนโกสินทร์สมโภช บางขุนเทียน |
| 2. นางสาวพร กิมประพันธ์ | โรงเรียนวัดนโกสินทร์สมโภช บางขุนเทียน |
| 3. นายสัมฤทธิ์ ประเคน | โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร |
| 4. นางจิตตาภา โสภณ | โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร |
| 5. นางสาวอนาสัย ททรัพย์มูล | โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร |
| 6. นางรุจิเรข แสงจิตต์พันธ์ | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ |
| 7. นางสาวโสภา ชนะภัย | หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ |
| 8. พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์ | สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น |
| 9. นางจริยา วัฒนโสภณ | สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น |
| 10. นางวีณา อินทริยงค์ | สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น |
| 11. นางสาวนีย์ พัฒนอมร | สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น |
| 12. นายชลอศักดิ์ ลักษณะวงศ์ศรี | สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น |
| 13. นายนันทยุทธ ทะลิตะเวช | สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น |
| 14. นางสาวศศกร วิชัย | สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น |
| 15. นางสาวจันทร์ชนก โออินชัชवाल | สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น |
| 16. นางวิลาวัลย์ ประทีปแก้ว | สสจ.นนทบุรี |
| 17. นางสาวเฉลา หนูคุ้มศรี | ศูนย์สุขภาพจิตเขต 3 |
| 18. นางวรรณวิไล กมลกิจวัฒนา | ศูนย์สุขภาพจิตเขต 4 |
| 19. นายดวงทิพย์ รือเรือง | ศูนย์สุขภาพจิตเขต 5 |
| 20. นายประสงค์ศักดิ์ เจนกิจจาไพบุลย์ | ศูนย์สุขภาพจิตเขต 2 |
| 21. นางวันทนา ทิพย์มณเฑียร | โรงพยาบาลสาทรธรรม |

รายชื่อคณะบรรณาธิการ

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. นายชลอศักดิ์ ลักษณะวงศ์ศรี | สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น |
| 2. นายนันทยุทธ ทะลิตะเวช | สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น |
| 3. นางสาวจันทร์ชนก โออินชัชवाल | สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น |



จิตสังคัมบำบัติในโรงเรียน



สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
กรมสุขภาพจิต
โทร. 0-2246-1195