

(ร่าง 3) แผนการสอนการให้คำปรึกษาเบื้องต้น สำหรับ อาจารย์ในระดับอุดมศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ปี 2564-2566

นางสาว วรพรรณ หนึ่งด่านจาก

นาย วรฉัตร แก้วกูร

นางสาว นุชนาฏ ชิตตะคุ

นางสาว ดรุณี พัฒนขจร

นาง นาดยา ทฤษฎีคุณ

โดย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โรงพยาบาลเทพรัตนนครราชสีมา
โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ และศูนย์สุขภาพจิตที่ 9

คำนำ

แผนการสอนการให้คำปรึกษาเบื้องต้น สำหรับ อาจารย์ในระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา ปี 2564-2566

สถานการณ์ด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาใน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา มีแนวโน้มสูงขึ้น และอาจารย์พบว่านักศึกษาเครียด ซึมเศร้า ไม่มีความมั่นใจในการออกไปฝึกงาน ขาดความมั่นใจในการฝึกสอน นักศึกษา มีอาการเครียด ซึมเศร้า จากการเรียน online จากข้อมูล นักศึกษามาขอปรึกษา เรื่องการเรียน การใช้ชีวิต การสื่อสารของอาจารย์ทำให้นักศึกษา เกิดความเครียด กัดดัน และอาจารย์และบุคลากร เครียด ในการทำงาน จากผลการประเมินภาวะสุขภาพจิต กลุ่มนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และคณะครู ศาสตร์ ปี 3-4 จำนวน 67 คน พบมีความเครียดร้อยละ 18.95 (18คน) , เสี่ยงซึมเศร้า ร้อยละ 17.89 (17 คน) ,เสี่ยงฆ่า ตัวตัวเอง ร้อยละ 8.42 (8คน) และภาวะหมดไฟ ร้อยละ 25.26 (26คน)

ในปีงบประมาณ 2564-2566 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 ร่วมกับ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โรงพยาบาลพรัตนและโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนรินทร์ จึงได้ทำ **ต้นแบบแผนการสอนการให้คำปรึกษา เบื้องต้น สำหรับ อาจารย์ในระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา** โดยใช้กระบวนการจัดการความรู้และ วิจัย พัฒนาเทคโนโลยีสุขภาพจิต 7 ขั้นตอนของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยได้รับบสนับสนุนจาก คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ทีมวิจัยศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ขอขอบพระคุณผู้บริหาร ผู้เชี่ยวชาญจากกรมสุขภาพจิตและบุคลากรทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาต้นแบบแผนการ สอนเล่มนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่ง ต้นแบบแผนการสอนนี้จะประโยชน์ ในการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ที่ปรึกษาและ หรืออาจารย์ผู้สอนให้มีความรู้และทักษะการให้การปรึกษาเบื้องต้น สามารถให้คำปรึกษาและดูแล เผื่อระวังสุขภาพจิต นักศึกษา อาจารย์และบุคลากรในมหาวิทยาลัยต้นแบบและขยายผลไปยังมหาวิทยาลัยอื่นต่อไป

ปรึกษา อจ.เนาว์ ให้อธิการบดี ลงนามตีพิมพ์หรือ ผอ.พี
(นางสาว ศิริลักษณ์ แก้วเกียรติพงษ์)
ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 9

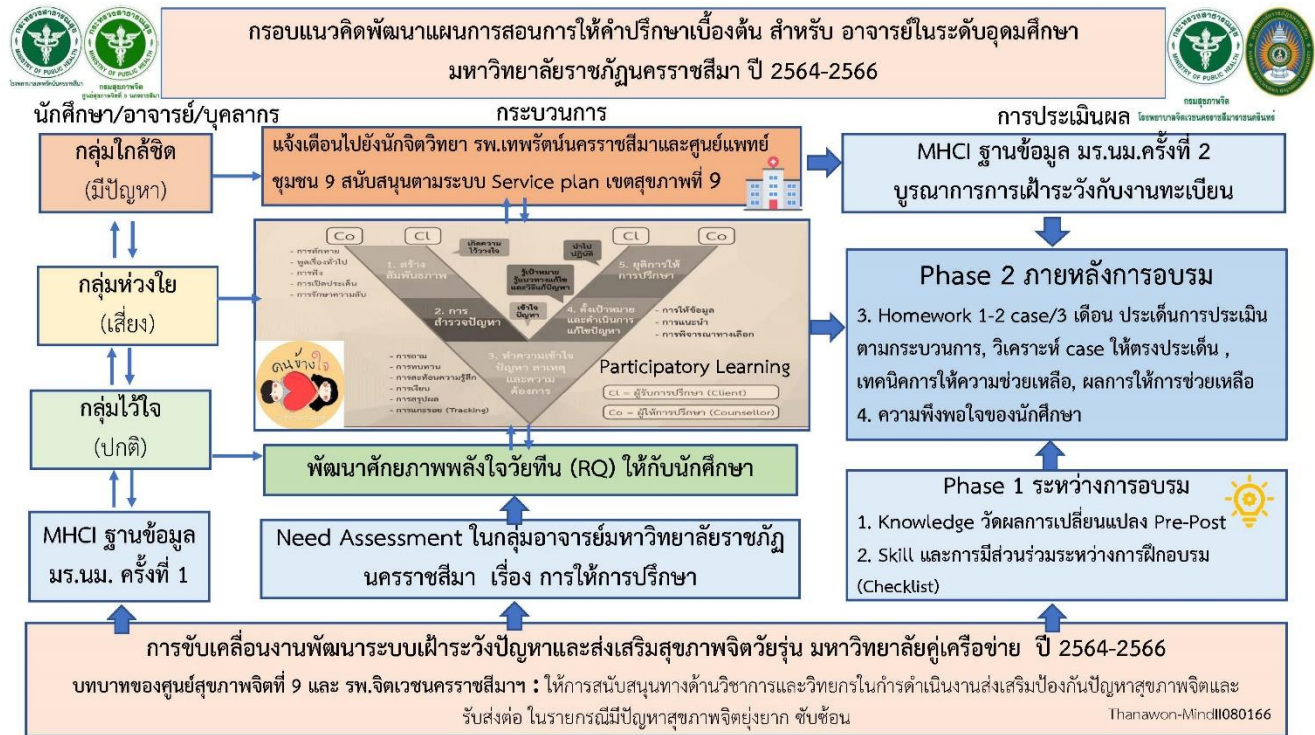
(ร่าง 3) แผนการสอนการให้คำปรึกษาเบื้องต้น สำหรับ อาจารย์ในระดับอุดมศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ปี 2564-2566

โดย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โรงพยาบาลพระรัตนันครราชสีมา

โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนรินทร์ และศูนย์สุขภาพจิตที่ 9

การกำหนดกรอบแนวคิด (Conceptual framework)



1.โครงสร้างหลักสูตร การให้คำปรึกษาขั้นพื้นฐาน

1. ธรรมชาติของจิตใจ และความรู้สำคัญเกี่ยวกับวัยรุ่น (2 ชั่วโมง)
2. คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา (1 ชั่วโมง)
3. ภาพรวมของกระบวนการให้การปรึกษา (1 ชั่วโมง)
4. ทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา (2.5 ชั่วโมง)
5. การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ พร้อมฝึกปฏิบัติ 1 (2 ชั่วโมง)
6. การสำรวจและทำความเข้าใจปัญหาสาเหตุ ความต้องการ พร้อมฝึกปฏิบัติ 2 (4.5 ชั่วโมง)
7. การวางแผนแก้ไขปัญหา พร้อมฝึกปฏิบัติ 3 (2 ชั่วโมง)
8. การยุติบริการ พร้อมฝึกปฏิบัติ 4 (1 ชั่วโมง)
9. ฝึกปฏิบัติการบูรณาการภาพรวมกระบวนการให้การปรึกษา (3 ชั่วโมง)

2 แนวทางการดูแลช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา แต่ละรูปแบบกับปัญหาที่พบบ่อย และการส่งต่อ

กรณีซึมเศร้า	กรณีความรุนแรง
กรณียาเสพติด	กรณีเกมและโซเชียลมีเดีย
กรณีท้องไม่พร้อม	กรณีติดการพนัน

3 เป้าหมายแผนการสอน เพื่อให้อาจารย์และบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มีความรู้ ความเข้าใจและทักษะที่จำเป็นในการให้การปรึกษาวัยรุ่น

4 การนำแผนการสอนไปใช้

4.1 วิทยากร ได้แก่ บุคลากรผู้ผ่านการอบรมวิทยากรหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่น และหรือบุคลากรผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษา และด้านสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น และหรือบุคลากรผู้มีประสบการณ์การให้การปรึกษาวัยรุ่น

4.2 ผู้รับการฝึกอบรม ได้แก่ อาจารย์ และบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา และหรือบุคลากรในศูนย์แพทย์ชุมชน 9 และหรือผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิตวัยรุ่นที่มีความรู้และประสบการณ์ในการให้การปรึกษา

4.3 จำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม 30-40 คน / รุ่น โดย วิทยากรหลัก 2 คน วิทยากรผู้ช่วย 2-3 คน

4.4 ระยะเวลาในการฝึกอบรม ใช้เวลา 3 วัน ตามตาราง ดังนี้

วัน/เวลา	09.00-11.00 น.	11.00-12.00 น.	พักรับประทานอาหาร	13.00-14.00 น.	14.00-16.30 น.
วันที่ 1	ธรรมชาติของจิตใจ	คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา		ภาพรวมของกระบวนการให้การปรึกษา	ทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา
วันที่ 2	การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการพร้อมฝึกปฏิบัติ 1	การสำรวจและทำความเข้าใจปัญหาสาเหตุความต้องการพร้อมฝึกปฏิบัติ 2		การสำรวจและทำความเข้าใจปัญหาสาเหตุความต้องการ พร้อมฝึกปฏิบัติ 2 (ต่อ)	
วันที่ 3	การวางแผนแก้ไขปัญหาร่วมฝึกปฏิบัติ 3	การยุติบริการพร้อมฝึกปฏิบัติ 4		ฝึกปฏิบัติการบูรณาการภาพรวมกระบวนการให้การปรึกษา และอภิปรายซักถาม	

หมายเหตุ วันที่ 1 เวลา 08.30-09.00 น. : ลงทะเบียน/พิธีเปิด

5 รูปแบบการฝึกอบรม เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้มากที่สุด จึงได้นำกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) มาใช้ในการฝึกอบรม โดยเน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับการฝึกปฏิบัติ

6 การประเมินผล กลุ่มเป้าหมายตามหลักสูตร โดย แบ่งเป็น 2 Phase ดังนี้

6.1 Phase 1 ระหว่างการอบรม

1. ประเมิน Knowledge วัดผลการเปลี่ยนแปลง Pre-Post
2. ประเมิน Skill และการมีส่วนร่วมระหว่างการฝึกอบรม (Checklist)

6.2 Phase 2 ภายหลังจากอบรม มีการเก็บประสบการณ์ (Case) และนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน จาก

3. Homework 1-2 case ภายใน 3 เดือน โดยประเมิน ตามประเด็นการประเมิน ตามกระบวนการ, วิเคราะห์ case ให้ตรงประเด็น ,เทคนิคการให้ความช่วยเหลือ, ผลการให้การช่วยเหลือ
4. ความพึงพอใจของนักศึกษา ภายหลังรับบริการ

รายละเอียดแผนการสอน

แผนการสอนที่ 1 เรื่องธรรมชาติของจิตใจ

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. เตรียมความพร้อมในการพัฒนาตนเองเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี
2. เรียนรู้ เข้าใจความรู้สึก ความต้องการของผู้รับการปรึกษา

สาระสำคัญ

การจะทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี จำเป็นต้องมีการทบทวนตนเองในเรื่องประสบการณ์ การมีปัญหาด้านอารมณ์จิตใจ หรือมีความทุกข์ความไม่สบายใจ เพื่อให้มองเห็นทางออกของปัญหาซึ่งจะส่งผลให้มีแนวทางในการพัฒนาตนเองไปสู่บุคคลที่รับการปรึกษาต้องการ

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
รายบุคคล	<p>วิทยากร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แนะนำตัว กล่าวทักทายผู้อบรม สร้างสัมพันธภาพ แลกเปลี่ยนประสบการณ์การให้การปรึกษา เพื่อสร้างความคุ้นเคยเป็นกันเอง 2. ให้ผู้อบรม ทำแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียนและแบบทดสอบบุคลิกภาพ 3. ชี้แจงวัตถุประสงค์แผนการสอน เนื้อหา โดย เรียนรู้ทฤษฎี ขั้นตอนการให้การปรึกษา และตกลงกติกาศึกษาการเรียนรู้เพื่อให้ผู้อบรมรับรู้ภาพรวมของการอบรมในครั้งนี้ 4. ชี้แจงกระบวนการ การประเมินการฝึกปฏิบัติระหว่างการอบรม โดยแบ่งกลุ่ม แจกcase มีกติกาศึกษาตามขั้นตอน และประเมินทักษะและการมีส่วนร่วมโดยการประเมินตนเองและวิทยากรประเมินภาพรวม 5. ชี้แจงการนำไปใช้ ของกระบวนการให้การปรึกษา กับตนเอง ครอบครัว และนักศึกษา 6. บรรยายเนื้อหา หัวข้อ ธรรมชาติของจิตใจ โดย นำเข้าสู่บทเรียนด้วยการ ยกตัวอย่างเหตุการณ์ ชาว ฆ่าตัวตายของนักเรียน นักศึกษา ในปัจจุบัน พร้อมวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ หัวข้อ ธรรมชาติของจิตใจ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แบบทดสอบความรู้ก่อนอบรม 2. แบบทดสอบบุคลิกภาพรายบุคคล 3. ใบความรู้ที่ 1 หัวข้อ ธรรมชาติของจิตใจและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ 4. สไลด์นำเสนอเนื้อหาบรรยาย (1 ชั่วโมง)

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>7.แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผลแบบทดสอบบุคลิกภาพรายบุคคล จากกราฟบุคลิกภาพ ของผู้เข้าอบรม ให้เกิดการเรียนรู้จาก ภายในตนเอง</p> <p>8.สรุปทเรียน ให้ผู้เข้าอบรม รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เชื่อมโยง กับคุณสมบัติผู้ให้การศึกษาในหัวข้อต่อไป โดย วิทยากรให้ผู้อบรม ยกตัวอย่างบุคลิกภาพที่แสดงออกตาม สถานการณ์ เพื่อให้ใช้บุคลิกภาพได้ถูกต้อง เหมาะสมตาม กาลเทศะ และนำเสนอกราฟบุคลิกภาพของตนเอง ยกตัวอย่าง กราฟที่มีลักษณะที่ดี และบุคลิกภาพที่ควรปรับ เช่น บุคลิกแบบ เด็ก ปรับตัว-จ่ายอม ควรปรับลดลง และเพิ่มบุคลิกภาพแบบ ผู้ใหญ่มากขึ้น</p>	

ประเมินผล จากการมีส่วนร่วมผู้เข้าอบรม ตามกิจกรรมการเรียนการสอน

แผนการสอนที่ 2 เรื่อง คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ
- อธิบายเจตคติที่เหมาะสมของผู้ให้การปรึกษาได้

สาระสำคัญ

การให้การปรึกษาเป็นกลวิธีหนึ่งในการช่วยเหลือทางด้านสังคมจิตใจ การให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ผู้ให้การปรึกษาต้องมีเจตคติที่ดีต่อผู้รับการปรึกษา ซึ่งเจตคติสำคัญที่ผู้ให้การปรึกษาควรเรียนรู้คือ การไม่ตัดสิน (Non Judgmental) การไม่แบ่งแยก (Non discrimination) อคติ (Bias) การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น (Empathy) และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Acceptance/Unconditional Positive regard) เพราะเจตคติดังกล่าวข้างต้นส่งผลต่อความเป็นกลางของผู้ให้การปรึกษา ทำให้การช่วยเหลือไม่เป็นไปตามความถูกต้องและเหมาะสมสำหรับผู้รับการปรึกษา

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
รายบุคคล	<p>วิทยากร</p> <ol style="list-style-type: none"> ชี้แจงใบกิจกรรมที่ 1 โดย <ol style="list-style-type: none"> ให้ผู้อบรม อ่านเรื่องของคุณคนทั้ง 6 คน ตามใบกิจกรรมที่ 1 “คุณคิดอย่างไร” ต่อพฤติกรรมของแต่ละคน และทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง โดยไม่ต้องเขียนชื่อ ใช้เวลาในการลงความเห็น 3 นาที รวบรวมและแจกกลับไปยังผู้เข้าอบรม โดยให้สลับใบกิจกรรมที่ 1 กับผู้อบรมท่านอื่น วิทยากรอ่านเรื่องตามใบกิจกรรมให้ผู้อบรมฟังรายชื่อ เพื่อให้ผู้อบรมยกมือให้ คะแนนการยอมรับ หรือไม่ยอมรับ ตามระดับ เล็กน้อย ปานกลาง มาก ระหว่างการยกมือยอมรับ หรือไม่ยอมรับตามระดับดังกล่าว วิทยากรจะลงคะแนนในตารางและสรุปผลคะแนนแต่ละข้อ ทั้งหมด 6 กรณี สรุปผลคะแนนและระดับการยอมรับได้ในแต่ละกรณี และนำเสนอผลคะแนน แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมไหนที่คนส่วนใหญ่ยอมรับได้/ยอมรับไม่ได้ ในระดับใด 	<ol style="list-style-type: none"> ใบกิจกรรมที่ 1 “คุณคิดอย่างไร” ใบความรู้ที่ 2 หัวข้อ คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา สไลด์นำเสนอเนื้อหาบรรยาย <p>(1 ชั่วโมง)</p>
รายกลุ่ม	<ol style="list-style-type: none"> วิทยากรแบ่งกลุ่ม ตามจำนวนผลคะแนน เพื่อให้ผู้อบรมแลกเปลี่ยน อภิปรายเหตุผล ในแต่ละกรณี ที่แต่ละท่านยอมรับได้/ยอมรับไม่ได้ มีเหตุผลเพราะอะไร โดยใช้เวลา 5 	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>นาที หลังจากนั้น ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ กลุ่มละ 3 นาที และให้กลุ่มอื่นๆแลกเปลี่ยนผลเหตุ และหาทางออกร่วมกัน ในแต่ละกรณี ในมุมมอง ประสบการณ์ ที่แตกต่างกัน ในแต่ละกลุ่ม วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียในแต่ละเหตุผลอื่นๆที่ต่างจากกลุ่มที่นำเสนอ เพื่อให้มีมุมมองที่หลากหลาย</p> <p>3. วิทยากร ให้ข้อมูลเสริม ในกรณีต่างๆ และสรุปประเด็นที่ได้จากการแลกเปลี่ยน และชวนผู้อบรมคิดว่า หากเราต้องพบ case ต่างๆ เราไม่สามารถตัดสินใจจากเหตุผล ประสบการณ์ของตนเองได้ เมื่อต้องให้คำปรึกษากับผู้ขอรับคำปรึกษา (CL-Client) หากท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถให้คำปรึกษาได้หรือไม่ สะท้อนจุดที่ผู้ให้คำปรึกษาไม่แน่นอนในเรื่องการขอรับ การปรึกษา ความลับ อนาคตเรื่องหรือกรณี ที่ขอรับการปรึกษา เพราะการให้คำปรึกษา เน้นพฤติกรรมการเรียนรู้ สาเหตุ ผลกระทบ อารมณ์ ความรู้สึก การดำเนินชีวิต แนวทางการแก้ไขปัญหา ทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจ</p> <p>4. วิทยากรเปิดโอกาส ในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น อย่างไม่มีถูกผิด สร้างประสบการณ์การเรียนรู้ ทักษะคิด มุมมอง ประสบการณ์ที่แตกต่าง อย่างมีเหตุผล ข้อเท็จจริง ความพึงพอใจกับการยอมรับหรือไม่ยอมรับ ให้กับผู้เข้าอบรม เน้นการให้เข้าใจความคิด ความรู้สึก ส่วนบุคคล อย่างมีเหตุผล และมีการยกตัวอย่าง หากเมื่อมีกรณีการให้คำปรึกษา มีมุมมองของมาตรฐานสังคม กฎหมาย ความพึงพอใจส่วนตัว ในมุมมองทั้งด้านบวก/ลบต่างกัน กับผู้เข้าอบรม เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมอย่างมาก ในการแลกเปลี่ยนจากประสบการณ์ หลากหลาย มุมมอง</p> <p>5.สรุปทเรียน จากในกิจกรรมที่ 1 “คุณคิดอย่างไร” การให้คำปรึกษา มีประเด็น หลากหลาย และมีความซับซ้อน ไม่เปิดเผย เพราะการที่case ขอคำปรึกษา ไว้ใจเรา ให้กลับมาทบทวนตนเอง เรามีอคติ เพราะรัก โกรธ กลัว ไม่มีประสบการณ์ ไม่มีความรู้ การรับรู้ข้อมูล จากสถานการณ์ เรื่องราว ทำให้เรามีกระบวนการตัดสินใจของเรา ที่แตกต่าง จากทัศนคติในตนเอง อุดมการณ์ในใจ ที่มีผลต่อ</p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>การตัดสินใจของเรา</p> <p>กระบวนการ การตัดสินใจเป็นไปตามสิ่งที่เราคิด ทำให้เกิดความลำเอียง เราต้องหาสาเหตุ แบบพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ฟังเหตุผลและใช้กระบวนการให้คำปรึกษา และหาแนวทางการแก้ปัญหา เกิดการรับรู้ให้เข้าใจกันมากขึ้น (Cognitive Function) หากใช้อคติ จะสกัดกั้นความรู้สึกทั้งต่อเอง ต่อปัญหาและตัวผู้ขอรับคำปรึกษา (CL) ไม่ควรตัดสินใจ แบ่งแยก มองเรื่องราวต่างๆเป็นอย่างเป็นกลาง ฟังอย่างเข้าใจ จะได้หาช่องทาง มุมดีๆ และดึงผู้ขอรับคำปรึกษา (CL) ขึ้นมาได้และช่วยหาหนทางให้อยู่ได้ แก้ปัญหาได้ ชวนคิด หากหลายมุม ทำให้เราลดความเครียด ความอึดอัด หากเรามีความคิดหลากหลายมุม ทำให้เรายอมรับสถานการณ์ได้ และยอมรับฟัง อย่างไม่มีอคติ ทำให้เราแยกความคิดส่วนตัว ออกไปได้ ยอมรับสิทธิ์ของคนๆหนึ่ง ที่สามารถมีความสุข ไม่เดือนร้อนใคร ทำให้ใจกว้าง ยอมรับอย่างผู้ขอรับคำปรึกษา (CL) เป็น ยอมรับความแตกต่างของบุคคล</p> <p>6. วิทยากรบรรยายการ หัวข้อ คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา</p> <p>DO and Don't</p> <p>1.การรับของฝาก ไปทานอาหารด้วยกัน รับของที่ระลึก และการให้เบอร์ส่วนตัว อาจทำให้เกิดความลำบากใจในการให้การช่วยเหลือในอนาคตได้</p> <p>2.Sympathy เป็นความรู้สึกที่ร่วมเหมือนเป็นเรื่องของตนเอง เช่น โกรธแทนเพื่อน ดุละครเศร้าแล้วร้องไห้ตามตัวละคร อาจเกิดขึ้นขณะการให้การปรึกษาได้ หากเรื่องนั้นใกล้เคียงกับเรื่องตนเอง เรื่องที่ปรึกษา คล้ายกัน CO ต้องระวังทำให้กลายเป็นเรื่องของเรา ผู้ให้การปรึกษาควรอยู่ในระดับ Empathy ไม่ให้เกินขอบเขต เพราะจะทำให้ทุกข์ใจ ไม่ควรเอาอารมณ์ไปใส่ใน CL มันเป็นเรื่องของเขา รับรู้อย่างเข้าใจ ในแบบของเขา ไม่ใช่เรื่องของCO CO ได้ทำหน้าที่ของตนเองได้แล้ว ซึ่ง Sympathy สามารถเกิดขึ้นได้ มีผลจะสกัดกั้น CO มีอคติ ฟังและถามเพิ่ม</p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>3.Countertransference เป็นความรู้สึกเหมือนเป็นคนที่สำคัญในชีวิต ความผูกพันระหว่าง CLที่มีต่อCO เหมือนเป็นคนที่สำคัญในชีวิต เช่น รู้สึกเป็นเพื่อน น้อง ลูก แม่ ยาย แฟน อาจทำให้เกิดความรู้สึกทางบวกหรือทางลบได้ เช่น ผูกพัน ใกล้ชิด เกลียดชัง เป็นความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นต้น สามารถเกิดขึ้นได้กับทั้ง CO และ CL</p> <p>เทคนิคการลด Sympathy และ Countertransference อาจให้ CL เขียนจดหมาย เล่าเรื่องราวก็ได้</p>	

ประเมินผล จากการมีส่วนร่วมผู้เข้าอบรม ตามกิจกรรมการเรียนการสอน

**แผนการสอนที่ 3 เรื่อง ภาพรวมของกระบวนการให้การปรึกษา

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ อธิบายความหมาย หลักการ จุดมุ่งหมาย และขั้นตอนของการให้การปรึกษาได้

สาระสำคัญ

การให้การปรึกษา เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือ ด้วยการใช้คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา และทักษะต่างๆ เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพโดยการทำ ความเข้าใจ สามารถค้นหาปัญหาที่แท้จริง สาเหตุของปัญหา ตลอดจนสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหา และปรับตัวได้ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงควรทำความเข้าใจกับภาพรวมของกระบวนการให้การปรึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการปรึกษาต่อไป

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>1. วิทยากรบรรยายเรื่อง ภาพรวมของกระบวนการให้การปรึกษา</p> <p>1.1 คำศัพท์ที่ใช้ในกระบวนการให้การปรึกษา</p> <p>Counselling หมายถึง กระบวนการให้การปรึกษา</p> <p>CO หมายถึง Counsellor ผู้ให้การปรึกษา</p> <p>CL หมายถึง Client ผู้รับการปรึกษา</p> <p>กระบวนการการปรึกษามี ขั้นตอน มีจุดจบ อาศัยสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยการสื่อสาร 2 ทาง เกิดความร่วมมือ โดยใช้ทักษะต่างๆ เพื่อให้ CL เข้าใจปัญหาและสามารถนำศักยภาพในตัวเองมาใช้ในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเต็มที่</p> <p>1.2 ลักษณะเฉพาะของการให้การปรึกษา</p> <p>1.2.1 เป็นการให้ความช่วยเหลือในปัญหาด้านอารมณ์ และความรู้สึก ณ ตอนนั้น หากเราเข้าถึงความรู้สึก ข้อมูลก็จะออกมา “ความรู้สึกเท่ากับข้อมูล” เพราะความรู้สึกอาจขัดขวาง การเปิดเผยข้อมูลที่ต้องการและครบถ้วน เช่น อาย กลัว โกรธ ทำให้ข้อมูลที่ได้บิดเบือน หากเราสามารถคลายความรู้สึกได้ ความจริงก็เปิดเผย</p> <p>1.2.2 สัมพันธภาพที่ดีระหว่าง CO และ CL</p>	<p>1. ใบความรู้ที่ 3</p> <p>กระบวนการให้การปรึกษา</p> <p>2. สไลด์นำเสนอเนื้อหาบรรยาย</p>

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>“ความไว้วางใจเท่ากับความสำเร็จ” ความไว้วางใจไม่ได้เกิดจากระยะเวลาของความใกล้ชิด แต่เกิดจากเทคนิคและองค์ประกอบที่เหมาะสมในการสร้างความไว้วางใจ</p> <p>1.2.3 เน้นเทคนิคการสื่อสาร การสื่อสาร 2 ทาง</p> <p>“คำพูดที่ดีเท่ากับการรักษาใจ” คำพูดที่เป็นความจริงทุกอย่างไม่ได้ก่อผลในทางดีเสมอไป แต่คำพูดที่เป็นความจริงพูดอย่างถูกเทคนิค จะส่งผลดีต่อจิตใจเสมอ การพูดความจริงอย่างถูกเทคนิค จะส่งผลดีต่อทางจิตใจเสมอ</p> <p>1.2.4 เน้นปัจจุบัน “การสังเกตเท่ากับคำบอกเล่า” ข้อมูลที่ได้จากการบอกเล่าและท่าทางประกอบการเล่าเรื่องจะทำให้ประเมินเรื่องที่เล่าได้</p> <p>1.2.5 เน้นสังเกต ดูปฏิบัติการ ยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เน้น สังเกต Here and Now</p> <p>1.2.6 เป็นกระบวนการที่มีการพูดคุยกันอย่างมีเป้าหมาย ไม่มีคำตอบสำเร็จรูป ขึ้นกับบุคคล</p> <p>1.2.7 การให้การปรึกษา ไม่ใช่กระแนะแนว การสั่งสอนอย่างเดียวหรือตัดสินชี้ผิด/ถูก เป็นทักษะและความสามารถของ CO ดึงศักยภาพของ CL แก้ไขปัญหาของตนเอง หากแก้ไขปัญหามิได้ต้องอยู่กับปัญหาอย่างมีความสุข</p> <p>1.3 หลักการให้การปรึกษา เป็นกระบวนการที่มีหลักการ มีเป้าหมาย เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเองและเข้าใจปัญหาของ CL จนสามารถตัดสินใจและมีแนวทางในการแก้ปัญหา โดย มีกระบวนการให้การปรึกษา มี 5 ขั้นตอน (V shape)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างสัมพันธภาพ 2. สำรวจปัญหา 3. เข้าใจปัญหา 4. วางแผนแก้ปัญหา 5. การยุติบริการ 	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>DO and Don't จากข้อสงสัยของผู้เข้าอบรม</p> <p>Q: ระหว่างให้การปรึกษาสามารถจดรายละเอียดข้อมูลของผู้รับการปรึกษาได้หรือไม่</p> <p>A: สามารถจดได้ แต่ควรขออนุญาตผู้รับการปรึกษาก่อน ข้อมูลที่ได้ควรนำไปใช้ประโยชน์ ในการช่วยเหลือเท่านั้น และผู้ให้การปรึกษาต้องรักษาความลับของผู้รับการปรึกษา</p> <p>เทคนิคและการเตรียมอุปกรณ์จำเป็นระหว่างให้คำปรึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ควรเตรียมนาฬิกาเพื่อบอกเวลา ตามกติกาที่ตกลงกันไว้ 2.กระดาษทิชชู ใช้หาก CL ร้องไห้ 	

ประเมินผล จากการมีส่วนร่วมของผู้เข้าอบรม ตามกิจกรรมการเรียนการสอน

แผนการสอนที่ 4 เรื่อง ทักษะพื้นฐานในการให้การปรึกษา

เวลา 2.5 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ อธิบายความหมาย ความสำคัญ และแนวทางการใช้ทักษะพื้นฐานในการให้การปรึกษาได้

สาระสำคัญ

ทักษะพื้นฐานในการให้การปรึกษา เป็นเครื่องมือในการสื่อสารที่ผู้ให้การปรึกษาจะต้องนำมาใช้อย่าง มีวัตถุประสงค์ ตลอดจนกระบวนการ เพื่อเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสแสดงออกอย่างอิสระทั้งทางวาจา และมีใจว่าจา ซึ่งจะทำให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถติดตามเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาได้ต่อเนื่อง ทั้งเนื้อหาและอารมณ์ความรู้สึกไป พร้อมกับกับผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ เข้าใจตนเองจนสามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้ กระบวนการเหล่านี้ ต้องอยู่ ภายใต้วามเชื่อวชาญในการใช้ทักษะพื้นฐานแต่ละทักษะ และความสามารถที่จะบูรณาการทักษะต่างๆในกระบวนการ ปรึกษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
รายกลุ่ม	<p>1. กิจกรรมการให้คำปรึกษา (การตั้งคำถาม) วิทยากรให้ผู้อบรมเข้ากลุ่ม นั่งเป็นครึ่งวงกลมและ แสดง บทบาทสมมติให้ผู้อบรมทุกคนเป็น CO ให้การปรึกษา CL 1 ราย เป็น case study ชื่อ น้องมิน อายุ 14 ปี (รับบทโดย วิทยากร) เป็นเรื่องภัยจากเทคโนโลยีที่วัยรุ่นประสบปัญหา การ ถูกแบล็กเมล์และล่วงละเมิดทางเพศ โดยให้ผู้เข้าอบรมทุกท่าน ช่วยกันตั้งคำถาม กับน้องมิน ในการเข้าถึงปัญหาตามทักษะ และศักยภาพเดิมของผู้เข้าอบรม ในการค้นหาปัญหา สาเหตุ และแนวทางการแก้ปัญหาตามประสบการณ์ของผู้เข้าอบรมทุก ท่าน (ใช้เวลา 15 นาที)</p> <p>สรุปบทเรียนและร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหลังทำกิจกรรม วิทยากรสอบถาม</p> <p>1.1 ความรู้สึกของผู้อบรม การสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น จาก ทดลอง รู้สึกยาก เพราะ CL ไม่พูด ไม่รู้ว่าจะทำอะไร จะพูด ได้แค่ไหน อย่างไร เกิดมีอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกสงสาร เห็นใจ ความรู้สึกไปกับ CL (Sympathy) จะทำอะไร ดึง ตนเองกลับมาให้ได้อย่างไร</p> <p>วิทยากร แนะนำ เทคนิคการ โดยใช้ Self-talk และ Here and Now ดึงตัวเองกลับมาอยู่กับปัจจุบัน</p>	<p>1. ใบกิจกรรมที่ 1 “case study” น้องมิน</p> <p>2. ใบความรู้ที่ 2 หัวข้อ ทักษะพื้นฐานในการให้การ ปรึกษา</p> <p>3. ใบกิจกรรมที่ 2 “เล่าเรื่อง คนนี้...ไม่มีสิม”</p> <p>4. สไลด์นำเสนอเนื้อหา บรรยาย (2.5 ชั่วโมง)</p>

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>1.2 ให้ผู้เข้าอบรม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายใน ระหว่าง การฝึก ในประเด็น</p> <p>A หลักการถามปัญหา ควรตั้งคำถามปลายเปิด “ยังไงดีคะ” และ ตั้งคำถามแกระรอย ไปละทีละคำถาม ไม่ถามคำถามจุ่ม</p> <p>B ควรมีกรอบการตั้งคำถามไว้ก่อน หากจุดเต็มเต็มกันในทักษะ ต่างๆ</p> <p>C การดูภาษากาย ติดตามอารมณ์ เช่น อารมณ์ กังวล กลัว รู้สึกผิด จะสามารถเข้าใจ เข้าถึงความรู้สึกของ CL</p> <p>วิทยากร เพิ่มความรู้ด้านกฎหมายและแหล่งช่องทางการ ช่วยเหลือเด็ก ในกรณีต่างๆ</p> <p>2. วิทยากร สรุปจากกิจกรรมที่ 1</p> <p>มีหลายทักษะที่นำมาใช้ในกระบวนการปรึกษาได้ การใช้ทักษะ ต่างๆ ไม่ได้ขึ้นกับความคิด ความต้องการของ CO แต่เพียง อย่างเดียว แต่ต้องคำนึงถึงการตอบสนองที่สอดคล้องกับเนื้อหา และความรู้สึกของ CL ต้องใส่ใจการแสดงออกที่ไม่ใช่คำพูดร่วม ด้วย ติดตามอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา เช่น กังวล กลัว รู้สึกผิด การใช้ทักษะต่างๆ ในกระบวนการปรึกษาจำเป็นต้องเรียนรู้ และฝึกฝน</p> <p>3. บรรยายหัวข้อ การฟังอย่างใส่ใจ เป็นการรับฟังเนื้อหา สารระความคิด และอารมณ์ ความรู้สึกในปัญหาของ CL โดย มี เนื้อหา ดังนี้</p> <p>3.1 ซีแฉงวัตฤประสงค์การเรียนรู้</p> <p>3.2 การฟังอย่างใส่ใจ (LADDER)</p> <p>L= Look มองประสานสายตา</p> <p>A=Ask ชักถามในจุดที่สงสัยในประเด็นปัญหาและแกระรอยตาม ประเด็นของผู้ป่วย</p> <p>D=Don't Interrupt ไม่แทรกหรือขัดจังหวะ</p> <p>D = Don't change the subject ไม่เปลี่ยนเรื่อง</p> <p>E = Emotion ใส่ใจการแสดงออกทางอารมณ์ที่ Verbal และ Non verbal</p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>R = Respon แสดงสีหน้าท่าทางตอบสนอง</p> <p>3.3 ผลที่ได้รับ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ถ้า CO ฟังมากเกินไป การให้การปรึกษาจะขาดการร่วมกันหาแนวทางที่จะให้ CL เข้าใจในปัญหา สาเหตุ ความต้องการ - ถ้า CO ฟังน้อยเกินไปและพูดมากจะเป็นการรวบรัด ไม่มีโอกาสได้ระบายความคิด ความรู้สึก - เป็นวิธีสื่อให้ CL เข้าใจว่า CO กำลังใส่ใจและสนใจเรื่องที่ CL พูด <p>3.4 การสังเกต เป็นทักษะการใส่ใจ</p> <p>3.4.1 CO ควรสังเกตสิ่งต่อไปนี้</p> <p>สังเกตพฤติกรรม อาการกิริยา ท่าทาง ท่านั่ง พฤติกรรมการเคลื่อนไหว น้ำเสียง ภาษาพูด</p> <p>คำพูดและภาษาที่ใช้ พูดเน้นถึงเรื่องราวหรือประเด็นใดเป็นสำคัญ สำเนียงภาษาที่ใช้แสดงความรู้สึกหรือระดับอารมณ์อย่างไร น้ำเสียง ภาษาที่ใช้ เล่าเรื่องไม่ประติดประต่อ ไม่เชื่อมโยง ทำให้เราต้องตั้งใจ ประมวลเรื่องราว และต้องจับประเด็นแล้วร้อยเรียง ซึ่งควรเชื่อมกับบุคลิกภาพของตนเองที่ปรับให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ต้องสังเกตและปรับให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ CO สังเกต case ที่เจอว่าลักษณะเป็นอย่างไร และควรเข้าหาด้วยวิธีใด</p> <p>ความขัดแย้งในพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น หัวเราะทั้งน้ำตา</p> <p>ความขัดแย้งในคำพูดกับความคิด สีหน้าท่าทางและเรื่องราวไปด้วยกันไหม ส่วนใหญ่ CL จะมีความอ่อนไหวในการรับรู้ กว่าปกติ การแสดงออกของ Co ต้องระวัง ยอมรับธรรมชาติ ของ CL ตามจริง บางครั้งมี 2 อารมณ์ อารมณ์ ทำให้เกิดปัญหา สังเคราะห์ วิเคราะห์ ถ้ามเพิ่มเติม เช่น ฉันมีชีวิตที่น่าเบื่อหน่ายวันๆ ไม่ได้อยู่เป็นที่ เป็นทางเดียวไปโน้น เดียวมานี้ ไปต่างจังหวัด...ต่างประเทศ... โอ้ยเบื่อๆ แต่ก็ดีเหมือนกันนะ”</p> <p>ความขัดแย้งระหว่างคำพูดกับพฤติกรรม เช่น ไม่เสียใจหรอก เรื่องแค่นี้ (น้ำเสียงสั้นเครือริมฝีปากสั้น)</p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>ความสอดคล้องระหว่างคำพูดกับพฤติกรรม เช่น ผมอดไม่ได้ที่จะคิดถึงคุณแม่ที่เสียไป (น้ำตาไหล)</p> <p>พฤติกรรมที่แสดงออกระหว่างเจียบ ทำให้ CO เข้าใจว่า เป็นการเจียบในทางลบหรือทางบวก</p> <p>3.4.2 การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) โดยสิ่งที่เราสังเกตได้ เชื่อมโยงกับการสะท้อนความรู้สึกอย่างลึกซึ้งของ CL ให้เขารับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง แสดงออกมาให้เป็นภาษาพูดตามความเหมาะสม เช่น คุณคิดว่าคุณทำใจได้แล้วแต่น้ำเสียงและแววตาของคุณยังสะท้อนใจ เมื่อพูดถึงเรื่องนี้ทำให้ CL จะได้ทบทวนเรื่องตนเอง เข้าใจตนเอง ปัญหาตนเอง เพื่อการCLใช้ศักยภาพแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ไม่ใช่เรา หากเราฟัง ตั้งใจ เราก็มจะเข้าใจ CL และCLจะได้รู้อารมณ์ตนเอง และสร้างความเข้าใจ ระหว่าง CLและCO</p> <p>3.4.3 การเจียบ เพื่อให้ CL ได้รับรู้ถึงสิ่งที่ได้พูดหรือแสดงออกมา</p> <p>3.4.4 สังเกตปฏิกิริยาของ CL หลังจากได้รับข้อมูลย้อนกลับ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ในกรณีที่ข้อมูลนั้นถูกต้องหรือตรงประเด็น : CL จะพูดต่อและขยายความ - ในกรณีที่ข้อมูลไม่ตรงประเด็นหรือไม่พร้อมที่จะเปิดเผยในเรื่องนั้นๆ : CL จะเจียบ <p>3.4.5 ผลที่ได้รับ</p> <p>เป็นวิธีการแสดงความเข้าใจถึงความคิดและความรู้สึกอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้เขาเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง</p> <p>3. บรรยายหัวข้อ การถาม</p> <p>การถามเป็นการให้โอกาส CL ได้บอกถึงความรู้สึกและเรื่องราวต่างๆ CO เข้าใจถึงปัญหาของ CL มากยิ่งขึ้น CL ได้คิดทบทวนและเข้าใจปัญหาของตนเอง</p> <p>การถาม แบ่งเป็น</p> <p>คำถามนำ : ถามสิ่งที่ยังไม่ได้พูดถึง</p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>คำถามปิด : เพื่อทราบข้อมูลที่เป็นเฉพาะเจาะจงในสิ่งที่เรา อยากรู้ บางครั้งจะได้คำตอบสั้นๆ ได้ข้อมูลน้อย</p> <p>คำถามเปิด : จะทำให้เขาเล่าในสิ่งที่ปัญหาได้ยาวขึ้น สิ่งที่เป็นปัญหาตามความต้องการของเขา</p> <p>วิทยากร ยกตัวอย่างการถาม ขวนผู้เรียนวิเคราะห์คำถาม ว่า เป็นคำถามปลายเปิดหรือปิด และการปรับประโยคคำถาม</p> <p>*ข้อควรระวัง คำถามปิด คำถามเปิด ไม่ควรใช้คำว่า “ทำไม” ทำให้รู้สึกในด้านลบ เช่น ทำไมมาสาย ทำให้ผู้ฟังรู้สึกว่ามี โดนตำหนิ จะได้คำตอบแก้ตัวให้ดูดี มีเหตุผล อาจไม่ได้ ข้อเท็จจริง</p> <p>4. บรรยายหัวข้อ การเจียบ เป็นช่วงระยะเวลาระหว่างการปรึกษาที่ไม่มีการสื่อสารด้วย วาจาระหว่าง CO และ CL เกิดขึ้นได้ 2 ลักษณะ คือ</p> <p>4.1 เจียบบวก คือ ช่วงที่กำลังคิด เจียบบรรบายความรู้สึก ความคิด เว้นจังหวะ เพื่อทบทวน หรือสับสน คิดไม่ออก ควร รออย่างเข้าใจ เพื่อคิดทำความเข้าใจ</p> <p>ผู้ให้คำปรึกษาควร..รอ....อย่างเข้าใจ หากเขายังเจียบอยู่เราจะ ใช้คำถามปลายเปิด เช่น คิดอะไรรออยู่คะ เกิดอะไรขึ้น พร้อมที่จะคุยเรื่องนี้ต่อมั๊ยคะ</p> <p>แนวทางปฏิบัติ ช่วงเวลาที่เจียบ การรอจังหวะ ระหว่างเจียบ ของCL ควรทิ้งระยะเวลา และถามคำถามปลายเปิดเพื่อ ทวน สอบความรู้สึกจากการเจียบ ซึ่ง CO ควรให้การยอมรับ และใช้ ความเจียบในลักษณะแสดงท่าทีถึงการร่วมรับรู้และเข้าใจ ให้ กำลัง ไม่ควรเร่ง ด้วยท่าทีถามหาความหมายของการเจียบ ซึ่ง อาจทำให้CL พุดต่อ เพื่อพัก หลังแสดงอารมณ์ เหนื่อย</p> <p>4.2 การเจียบทางลบ แสดงถึงความอาย ไม่สบายใจ ความกลัว การต่อต้าน โกรธ การปฏิเสธ CO สอบถาม ลงไปที่อารมณ์ ความรู้สึกในขณะนั้น รับรู้ความรู้สึกอารมณ์ของCL โดยทั่วไป การเจียบในระยะแรกของการปรึกษา มักจะสะท้อนถึงความ สบายใจหรือสับสน CO ควรยอมรับและให้กำลังใจ</p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>การเจียบไม่เอียงพูดเรื่องตัวเอง ควรมีตกลงบริการ และ บทบาท ให้กำลังใจ แสดงความมั่นใจ ว่าเราจะช่วยแก้ปัญหา ร่วมกัน</p> <p>4.3 ผลที่ได้รับ</p> <p>เป็นการแสดงถึงความเข้าใจที่มีต่อ CL โดยแสดงให้เห็นว่า เข้าใจในพฤติกรรมของเขา เน้นความสนใจและให้เกียรติ ถ้า CO ใช้การเจียบ เพราะไม่รู้หรือนึกไม่ออกว่าจะพูดอะไร หรือถามอะไร CO ควรมีการทบทวนตนเอง และลองฝึกถาม จากประสบการณ์ที่ผ่านมา</p> <p>เทคนิค หากเจอบอลบ CO สามารถการพูดคุยแลกเปลี่ยน กับเพื่อนในทีม เพื่อได้มีทางเลือกหลากหลายครอบคลุม มาก ขึ้น</p> <p>5. บรรยายหัวข้อ การทวนซ้ำ</p> <p>เป็นการพูดในสิ่งที่ CL ได้บอกเล่าอีกครั้งหนึ่ง โดยไม่ได้มีการ เปลี่ยนแปลงไม่ว่าในแง่ของภาษาหรือความรู้สึกที่แสดงออกมา แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทวนซ้ำสิ่งที่ CL พูดทุกคำ - ทวนซ้ำแบบเปลี่ยนหรือเพิ่มสรรพนาม - ทวนซ้ำเฉพาะประเด็นสำคัญ - ทวนซ้ำแบบสรุป <p>ทำได้ง่าย ใช้คำพูดCLเอง ทวนสาระสำคัญ โดยไม่ต้องเติม คำพูดของเรา ทำให้เขาถึงความรู้สึกมากขึ้น ตามความ เหมาะสม ไม่ควรทวนซ้ำ บ่อย ทำให้เกิดความรู้สึกล้อเลียน ไม่ ดี ไม่ควรทำ หากทวนถูกต้อง CL จะพยักหน้า ตอบรับ พูดต่อ ขยายความ</p> <p>ผลที่ได้ CL เข้าใจปัญหาชัดเจนขึ้น แสดงความใส่ใจ เปิดเผย ตัวเองมากขึ้นและตรวจสอบความถูกต้องในสิ่งที่เราได้ยิน</p> <p>5.1 แนวทางปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทวนซ้ำเฉพาะสาระสำคัญที่ CL สื่อออกมาเท่านั้นและ หลีกเลี่ยงที่จะเพิ่มเติมความคิดเห็นของ CO 	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>2. ขณะที่ CL กำลังแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก CO อาจแทรกคำพูดที่เป็นการทวนซ้ำเฉพาะส่วนสำคัญสั้นๆ ถึงสิ่งที่รับรู้ได้</p> <p>3. การทวนซ้ำอาจรวมความรู้สึกเข้าไปด้วย ถ้าความรู้สึกนั้นเป็นสาระสำคัญของ CL</p> <p>4. การทวนซ้ำตลอดเวลาจะทำให้ CL รู้สึกอึดอัด</p> <p>5. ถ้าการทวนซ้ำถูกต้อง CL จะพยักหน้า ตอบรับพูดต่อหรือขยายความ</p> <p>6. กรณีที่ CL ไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง CO อาจใช้ทักษะคำถามเปิดโดยการรวบรวมเรื่องสำคัญๆ ที่ทวนซ้ำมาเป็นคำถาม</p> <p>*ข้อควรระวัง</p> <p>1. การทวนซ้ำจะไม่เพิ่มความเห็นของเรา ทวนเฉพาะสิ่งที่ CL พูดเท่านั้น</p> <p>2. การทวนซ้ำตลอดเวลาจะทำให้รู้สึกอึดอัด บางที CL อาจรู้สึกโดนล้อเลียน</p> <p>5.2 ผลที่ได้รับ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. จูงใจให้ CL พูดต่อ 2. CL เข้าใจปัญหาชัดเจนขึ้น 3. แสดงถึงความใส่ใจของ CO 4. CL เปิดเผยตนเองมากขึ้น 5. ตรวจสอบความถูกต้องของสิ่งที่ได้ยิน <p>6. บรรยาย หัวข้อ การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>เป็นการให้ข้อมูลทางความรู้สึกย้อนกลับ ที่เกิดขึ้นของ CL โดย Co สะท้อน ณ เวลานั้น หากหวั่นไหวสะท้อนออกไปทันที ในลักษณะบอกเล่า ด้วยภาษาพูด จากการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกที่ CL ได้แสดงออกมาทั้งทางวาจาหรือกิริยาท่าทาง ใช้กรณี CL ไม่รู้ความรู้สึกตนเอง เชื่อมความรู้สึก กับอารมณ์</p> <p>ประทับใจ ปลื้มใจ</p> <p>ผลการสะท้อนความรู้สึก CL รู้อารมณ์ตนเอง จะลดความรู้สึกต่อปัญหา ทำให้ CL มองสภาพการณ์ต่างๆ ได้อย่างชัดเจนและ</p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>เป็นความจริงมากขึ้น เกิดความไว้วางใจ เข้าใจปัญหาของตนเอง และกล้าเปิดเผยตนเอง ระบายความรู้สึกออกมา</p> <p>6.1 แนวทางปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกมา ลักษณะคำพูด น้ำเสียง <p>*ข้อควรระวัง หาก CL รู้ความรู้สึกตนเองแล้ว ไม่ควรสะท้อนความรู้สึกผิดบ่อยๆ อาจทำให้ CL รู้สึกว่า CO ไม่เข้าใจ</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. หาคำศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึก ซึ่งตรงกับความรู้สึกของ CL ในขณะนั้นมากที่สุด อย่างรวดเร็ว 3. หาจังหวะที่จะสะท้อนความรู้สึกในทันที เป็นประโยคบอกเล่า <p>6.2 ตัวอย่างการสะท้อนความรู้สึก</p> <p>“รู้สึกภูมิใจ” “คุณเสียใจที่แพนจากไป”</p> <p>*ข้อควรระวัง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่ควรใช้คำว่า “รู้สึก” บ่อยครั้ง 2. การสะท้อนความรู้สึกผิด อาจไม่มีผลกระทบต่อกระบวนการปรึกษา หาก CO และ CL มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน 3. ถ้าสะท้อนความรู้สึกผิดบ่อยๆ อาจทำให้ CL รู้สึกว่า CO ไม่เข้าใจความรู้สึกของเขา <p>6.3 ผลที่ได้รับ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ช่วยลดความรู้สึกต่อปัญหา ทำให้ CL มองสภาพการณ์ต่างๆ อย่างเป็นความจริงมากขึ้น 2. CL เกิดความไว้วางใจ CO เนื่องจากรู้สึกว่า CO เข้าใจในปัญหาของตนเอง 3. CL กล้าเปิดเผยตนเอง ระบายความรู้สึกออกมาจากการสะท้อนความรู้สึก <p>7. บรรยาย หัวข้อ การสรุปความ</p> <p>เป็นการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้การปรึกษาหรือเมื่อยุติการปรึกษา โดยใช้คำพูดสั้นๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมดซึ่งจะมีทั้งการสรุปเนื้อหา ความรู้สึกและกระบวนการให้การปรึกษา</p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
รายกลุ่ม	<p>7.1 แนวทางปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. กรณี CL พุดยาว สับสน วกวน : CO สรุปร้องหาและความรู้สึกที่ CL แสดงออกมา เพื่อให้เรื่องราวชัดเจน กระจ่างแจ่ง จับประเด็นสำคัญของปัญหาและมีทิศทางชัดเจนยิ่งขึ้น 2. ก่อนจบการปรึกษาทุกครั้ง 3. ก่อนเริ่มการปรึกษาทุกครั้ง ใช้ก่อนการให้คำปรึกษา (กรณีที่มีการปรึกษาหลายครั้ง) 4. ปิด case สรุปรูปการปรึกษาที่ผ่านมาตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย (กรณีที่มีการปรึกษาหลายครั้งและต้องการยุติบริการในรายนั้น) <p>Trick: CO ต้องสรุปให้มีความรู้สึกด้วย</p> <p>7.2 ผลที่ได้รับ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CL ชัดเจนในประเด็นต่างๆ ที่พูดออกมา เพราะสมาธิ CL สับสน 2. CL รู้สึกว่าได้รับประโยชน์จากการปรึกษา เนื่องจากการสรุปช่วยให้ CL เห็นภาพทั้งหมด 3. เพื่อย้ำประเด็นสำคัญ ซึ่งจะมีผลต่อกระบวนการคิดของ CL หลังจากเสร็จสิ้นการปรึกษา โดยให้ CL สรุปเองได้ หากไม่ครบ เราก็สรุปเพิ่มเติมได้ <p>8. ผู้อบรมฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน</p> <p>8.1 แบ่งบทบาทดังนี้</p> <p>A เล่าเรื่อง “คนนี้...ไม่มีลิ้ม”</p> <p>B ฟังอย่างใส่ใจ ใช้ทักษะต่างๆในการติดตามเรื่องราว หาข้อมูลเพิ่มเติมและสำรวจอารมณ์ความรู้สึก</p> <p>C สังเกต การใช้ทักษะต่างๆของ B และทำที่การแสดงออกของ A และ B</p> <p>(ใช้เวลา 5 นาที)</p> <p>8.2 ผู้แทนกลุ่ม C สรุปทักษะต่างๆ จากการทำกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>8.3 วิทยากรให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะในการทำกิจกรรมฝึกทักษะ</p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>8.4 สรุปทักษะต่างๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฟัง สังเกต เพื่อให้เข้าใจปัญหา อารมณ์ความรู้สึกของ CL - เงียบ เพื่อให้ CL ทบทวนความคิดและรวบรวมรายละเอียดประเด็นต่างๆ - ถาม เพื่อสำรวจความคิด ความรู้สึกของ CL และเรื่องราวต่างๆที่เป็นปัญหา - ทวนความ เพื่อสื่อความในใจ สะท้อนความคิดเพื่อกระตุ้นให้ CL เล่าต่อ - สรุปความ เพื่อรวบรวมเนื้อหา ตรวจสอบความเข้าใจของ CO และ CL ตรงกัน - สะท้อนความรู้สึก เพื่อรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของ CL และให้ข้อมูลย้อนกลับให้เข้าใจความรู้สึกของตนเองและกระตุ้นให้ระบายนต่อ 	

ประเมินผล จากการมีส่วนร่วมผู้เข้าอบรม ตามกิจกรรมการเรียนการสอน

แผนการสอนที่ 5 เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ และตกลงบริการ

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. อธิบายความหมาย วัตถุประสงค์ ประเภทและวิธีการสร้างสัมพันธภาพ และตกลงบริการได้
2. อธิบายความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพ และตกลงบริการได้
3. เลือกการใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการให้สอดคล้องกับผู้รับการปรึกษาได้

สาระสำคัญ

การให้การปรึกษา จำเป็นต้องอาศัยพื้นฐานการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากมีสัมพันธภาพที่ดี จะส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ กล้าเปิดเผย นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาจะต้องตกลงบริการ ให้ผู้รับการปรึกษาได้รับทราบเพื่อผู้รับการปรึกษาจะได้รู้และเข้าใจ ถึงวัตถุประสงค์ของการพูดคุยเกิดความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้เข้าให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา อันจะนำไปสู่ความพร้อม

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
กิจกรรมนำ สู่บทเรียน	วิทยากร นำกิจกรรมที่ 3 “เลขาตัว” โดยให้ผู้เข้าอบรมเป็นวงกลมและ นับเลข ลงตัวด้วย 5 ลูกขึ้นเดิน เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และแบ่งกลุ่ม สรุปร่วมเชื่อมโยงไปที่ บุคลิกภาพ ปลูกความเป็นเด็กในตัว เพื่อเตรียมการเรียนรู้	1.ไปกิจกรรมที่ 3 “เลขาตัว” 2.ไปความรู้ที่ การสร้างสัมพันธภาพ และตกลงบริการ
รายบุคคล	1. วิทยากรทบทวนบทเรียนที่ 1 – 4 โดยขอตัวแทนผู้เรียนสรุปบทเรียนที่ผ่านมา 2. วิทยากรฝึกทักษะด้านการมองภาพรวม ให้ผู้เรียนฝึกมุมมองเพื่อปรับเปลี่ยนมุมมอง ภาพรวม ภาพหลากหลายมุมมอง ไม่มองเพียงมุมเดียว 3. วิทยากรบรรยาย เนื้อหาในบทเรียนการสร้างสัมพันธภาพ และตกลงบริการ 3.1 ความหมายของการสร้างสัมพันธภาพ เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่าง CO และ CL ด้วยวาจาและกิริยาท่าทาง โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน 3.2 วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ CL เกิดความไว้วางใจที่จะเปิดเผย 2. เพื่อให้ CL ร่วมมือในการให้การปรึกษา 3.3 ประเภทของสัมพันธภาพ 1. ทางสังคม 2. เชิงวิชาชีพ	3..สไลด์นำเสนอเนื้อหาบรรยาย (2 ชั่วโมง) 4.ไปกิจกรรมที่...สาธิต... 5. แก้อีสำหรับนั่งรับคำปรึกษา 6. ป้ายชื่อ

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>3.4 ทักษะต่างๆที่นำมาใช้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Greeting การทักทาย การกล่าวต้อนรับ 2. Small talk การพูดคุยในเรื่องทั่วไป ให้ผู้รับคำปรึกษาผ่อนคลาย และสังเกตท่าทีความพร้อม 3. Attending การใส่ใจ ประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> S = Squarely การนั่งเป็นมุมฉาก ไม่ประจันหน้า/เผชิญหน้ากัน การสบตาการจ้องตาต่างกัน ในที่รโหฐาน สามารถเห็นCLและ CO ทั้งตัว เพื่อดูภาษากายชัดเจน เช่น กำมือ จิกเท้า <p>วิทยาการให้ผู้เรียนสาธิต การนั่งให้การปรึกษา CO นั่งท่าสบาย คลายเครียด และสังเกตกิริยา ท่าทาง ของ CL</p> <p>O = Open เปิดใจรับและให้ความสนใจต่อ CL ใส่ใจแววตา ท่าทาง ขณะให้การปรึกษา</p> <p>*Q&A</p> <p>Q: การสื่อสารผ่านโทรศัพท์หรือLINE สามารถทำได้หรือไม่</p> <p>A: การสื่อสารผ่านโทรศัพท์และข้อความผ่านแชท สามารถทำได้หาก CL มีความต้อง</p> <ul style="list-style-type: none"> L = Lean โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย E = Eye Contact สบสายตาแสดงความสนใจ R = Relax มีท่าที่ที่สบายๆไม่เคร่งเครียด <ol style="list-style-type: none"> 4. Opening เปิดโอกาสให้เขาได้พูดถึงความไม่สบายใจ <p>*Trick</p> <ul style="list-style-type: none"> - การสร้างสัมพันธภาพไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับ - หาก CL ไม่อึดอดที่จะเล่า ไม่จำเป็นต้อง Small talk - หาก CL ไม่พร้อมหรือถูกส่งมาต้องเพิ่ม Empathy ยอมรับ ไม่ตัดสิน ไม่ซ้ำเติม <p>4. การตกลงบริการ</p> <p>4.1 ความหมายการตกลงบริการ</p> <p>เป็นการสร้างความเข้าใจกับ CL ได้รู้ถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษา และทราบบทบาท CO และ CL และกระบวนการให้</p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
รายกลุ่ม	<p>การปรึกษา เพื่อให้ CL เกิดความพร้อมที่จะร่วมมือในการปรึกษา</p> <p>4.2 วัตถุประสงค์ เพื่อให้ CL เข้าใจกระบวนการให้การปรึกษาและมีส่วนร่วมรวมทั้งเกิดการเรียนรู้และทำให้การช่วยเหลือสัมฤทธิ์ผล</p> <p>4.3 ความสำคัญ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รู้ทิศทาง CO และ CL 2. ระบุบทบาท 3. สร้างความพร้อมของทั้ง 2 ฝ่าย 4. ระบุขอบเขตของการพูดคุย 5. รู้ถึงประโยชน์ของ CL ที่ได้รับ 6. ช่วยในเรื่องการยุติบริการ <p>4.4 หัวข้อที่จะตกลง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ประเด็นที่จะปรึกษา 2. เวลาที่ใช้ ที่เหมาะสม 3. การรักษาความลับ 4. บทบาทของ CO และ CL 5. ประโยชน์ที่จะได้รับ <p>4.5 ผลที่เกิดขึ้น</p> <p>CO และ CL รู้ทิศทางของการปรึกษา เข้าใจบทบาท เห็นประโยชน์ของการปรึกษา เรียนรู้และตัดสินใจด้วยตนเอง</p> <p>*Trick การตกลงให้บริการ ไม่จำเป็นต้องเรียง ไม่จำเป็นต้องตกลงครบทุกหัวข้อ</p> <p>ข้อควรระวัง หากCL ไม่เต็มใจ ไม่พร้อม ให้ CO เข้าใจยอมรับตามความจริง ไม่ตัดสินใจ และแสดงความไม่พอใจ ควรเคารพการตัดสินใจของ CL เพราะเขาเลือกแล้ว ควรหาทางแก้ไข</p> <p>5. วิทยากรสาธิต การฝึกสร้างสัมพันธภาพ โดยการสวมบทบาทสมมติเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา (ผู้ให้การปรึกษา) และแม่ของนักศึกษา (ผู้รับการปรึกษา) เหตุผลการเข้ารับการศึกษา เนื่องจากเครียดเรื่องผลการเรียนที่แย่งของลูกสาว และกลัวลูกสาวจะถูกออกจากการเรียน</p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>และให้ผู้อบรมตอบทักษะที่มองเห็นจากบทบาทสมมติ (5 นาที) มีขั้นตอนการแสดงบทบาทสมมติดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สอบถาม และแนะนำตัว เพื่อระบุตัวตน 2. ทักทาย (มาอย่างไร บ้านอยู่ไหน) ด้วยท่าที่สบายและ small take 3. สร้างสัมพันธภาพ และตกลงบริการ 4. ชี้แจงผลที่จะได้รับ <p>วิทยากร ชวนคิดและสอบถามผู้อบรม เห็นอะไรบ้าง ในการ สร้างสัมพันธภาพ ตกลงบริการ และทักษะต่างๆ ฟัง สังเกต สะท้อนความรู้สึก และผู้อบรมแลกเปลี่ยนร่วมกันและ ยกตัวอย่าง case ที่พบจากประสบการณ์จริง</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. วิทยากร แบ่งกลุ่ม เพื่อฝึกทักษะการให้คำปรึกษา การสร้าง สัมพันธภาพ และตกลงบริการ โดยแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน แบ่งบทบาท เป็น CO CL และ Observer เมื่อฝึกทักษะครั้งแรกจบแล้ว ให้ผู้เรียนสลับบทบาทกันภายในกลุ่ม โดย วิทยากร กำหนดหัวข้อให้ หรือ นำมาจาก case สด โดย วิทยากร อธิบายกิจกรรม การสวมบทบาท และออกจากบทบาท หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม และให้ผู้อบรม ประเมินตนเองและ ให้ข้อเสนอแนะเพื่อนในกลุ่มมี กติกาการสวมบทบาทต้อง จริงจัง และจะมีการสลับบทบาท ผู้สังเกต ไม่รบกวน ในการ สาธิต สามารถชื่นชม ได้ CL และ CO <p>วิธีดำเนินกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 7.1 วิทยากรเตรียมผู้อบรม ที่สวมบทบาท CL CO และ Observer ในแต่ละกลุ่ม เพื่อให้เข้าใจบทบาท โดยใช้ สถานการณ์ที่เคยเจอ 7.2 วิทยากรสังเกตการณ์และให้คำแนะนำแต่ละกลุ่ม ระหว่าง ดำเนินกิจกรรม 7.3 เมื่อออกจากบทบาท ให้ผู้เรียนชื่นชม บอกข้อเสนอแนะ สิ่งที่ต้องปรับปรุง ของตนเองและคู่ เพื่อเป็นการทบทวนตนเอง ในการปรับใช้ครั้งต่อไป 7.4 สลับบทบาทกันภายในกลุ่ม 	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>7.5 วิทยาการเตรียมผู้เรียนก่อนจะสวมบทบาทใหม่ ทบทวนทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพ และตกลงบริการ ถอดบทเรียนจากรอบแรกและนำมาปรับใช้</p> <p>7.6 จบกิจกรรม วิทยาการสรุปบทเรียนในภาพรวม สอบถามความคิดเห็นจากผู้เรียน</p> <p>** ความกังวลของผู้เรียนหลังจบกิจกรรม คือ ไม่เป็นตัวของตัวเอง รู้สึกเป็นคนอื่น และกังวลถึงสถานการณ์จริงเมื่อต้องเป็น CO กลัวจะทำได้</p> <p>7.7 วิทยาการชื่นชม และเสนอแนะเรื่องการตกลงบริการ จะทำให้เกิดความชัดเจนในเรื่องที่จะคุย มีความพร้อมร่วมกัน สะท้อนบทบาทของผู้เรียนในการทำกิจกรรม ฝึกการผ่อนคลายอารมณ์ คลายเครียด ลดความวิตกกังวล ควบคุมอารมณ์ เรียกสติ</p> <p>**Trick หลักการประเมินตนเองให้ประเมินในด้านดีก่อน และตรงไหนต้องการปรับปรุง หลังให้การพิจารณาควรประเมินตัวเอง และปรับปรุงในครั้งต่อไป ข้อผิดพลาดหาทางแก้ หากแก้ไม่ได้ ต้องฝึกให้อภัยตัวเอง</p> <p>**Trick ขอบเขตของการเข้าถึงบทบาท การถอดบทบาทเพื่อดึงตนเองกลับมา ไม่ยึดติดกับบทบาทมากเกินไป</p> <p>วิทยาการรวมกลุ่ม เพื่อสรุปผลการสาธิต</p> <p>คำถามชวนคิด ยากไปไหม เพื่อสะท้อนประสบการณ์ และบทเรียน มีทฤษฎี กระบวนการ สะท้อน ความเป็นตัวเองตามความเหมาะสม</p> <p>รู้สึกกังวลมาก จะช่วยได้ไหม เราจะทำครบกระบวนการใหม่ เพราะ เป็นอาจารย์ทำให้เน้นความถูกต้อง ตามขั้นตอน</p> <p>วิทยาการแนะนำ CS เป็นทักษะ ต้องใช้เวลา และทำบ่อยๆ สามารถเปิดตำรา ได้ หากทักษะแน่นขึ้น ก็จะทำได้ดี ชื่นชมมีความตั้งใจมาก ขอเพิ่มเติม การตกลงบริการ ทำให้ชัดเจนในการคุย เวลา ประเด็น ช่วยกันคิดหาวิธีการ ร่วมกันให้เป็นตัวของตัวเอง ไม่เป็นทางการเกินไป ต้องสังเกตความรู้สึกให้ทัน เพราะหากเราตามความรู้สึกไม่ทัน เราก็ไม่สามารถตามความรู้สึกCL</p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>เทคนิคควบคุมอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด เรียกสติ ปลอดภัยได้ ดูง่าย ได้ทำได้ โดยการหายใจลึกออกยาว / Butterfly Heart /self talk เพื่อความมั่นคงทางจิตใจ นำไปใช้กับ นศ.</p> <p>การประเมินตัวเอง เพื่อเสริม Self ควรคิดบวก เห็นสิ่งดีของตัวเอง หากคิดลบ ทำให้ low self เป็นการปลุกฝังคิดบวกกับตัวเอง เห็นด้านดีของตนเอง อะไรที่อยากเพิ่ม เติมภายหลัง หรือครั้งต่อไป หากมีข้อผิดพลาดที่แก้ไขไม่ได้ ต้องให้อภัย/กฤษฎาตนเอง เราต้องฝึกให้อภัยตนเอง จะเก็บและเป็นทุกข์ เพราะบางเรื่องแก้ไขไม่ได้ เราพยายามแก้ไข แต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ต้องให้อภัยตนเอง เพราะไม่มีประโยชน์ที่จะบอกตัวเองผิด ไม่นั่นแก้ไขปัญหา ควรแก้ไขด้านอารมณ์ ด้วย การขออภัยบพบาท หรือออกจากบพบาท มีผลต่ออารมณ์ไม่ติดกับความรู้สึก</p> <p>ข้อดี อด.ตั้งใจและเข้าถึงบพบาท ควรระวัง ไม่รูล้ำความรู้สึกตนเองเกิน</p>	

ประเมินผล จากการมีส่วนร่วมผู้เข้าอบรม ตามกิจกรรมการเรียนการสอน

แผนการสอนที่ 6 เรื่อง การสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุ ความต้องการ

เวลา 4 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

- 1.อธิบายวัตถุประสงค์ วิธีการ และความสำคัญของการสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุ ความต้องการได้
- 2.เลือกและผสมผสานทักษะต่างๆให้ถูกต้องตามวิธีการ

สาระสำคัญ

โดยการเอื้ออำนวยของผู้ให้การปรึกษา ซึ่งปฏิบัติเสมือนเป็นผู้ร่วมการเดินทางของผู้รับการปรึกษาในช่วงระยะเวลาหนึ่ง จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาชีวิตและปัญหาที่เกิดขึ้น ค่อยๆเข้าใจสาเหตุ เข้าใจว่าการแก้ไขปัญหานั้นกับตนเอง และเกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของปัญหา

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
แบ่งกลุ่ม	<p>1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยกิจกรรมที่ 4 Jenga โดยให้ผู้อบรมแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อเล่นเกมสไม้งัก (Jenga) โดยผู้เล่นแต่ละคน ผลัดกันดึงบล็อกไม้ทีละ 1 ชิ้น โดยให้ใช้นิ้วมือเพียง 2 นิ้วเท่านั้น ใช้มือข้างเดียว (ห้ามใช้มือประคอง) เมื่อดึงบล็อกไม้แล้ว นำมาวางชั้นบนสุด ผลัดกันดึงต่อไปเรื่อย ๆ ต่อให้สูงที่สุด กลุ่มที่ต่อสูงกว่าเป็นผู้ชนะ เพื่อเข้าใจและมีประสบการณ์ ในการสำรวจปัญหา เพราะบางครั้ง บางคนไม่มองว่าเป็นปัญหา การขอโทษที่ทำผิด เจ็บปวด เสียศักดิ์ศรี ต้องอดทนไว้ แม้ว่าจะเป็นทุกข์ และทักษะการวางแผน สื่อสาร สำรวจ มองภาพรวม และดูทีละส่วน จุดไหนเป็นไปได้ จุดไหนเป็นไปไม่ได้ให้เอาไว้ก่อน</p> <p>ดูรายละเอียดอื่นๆ</p> <p>วิทยากร สรุปบทเรียนจากกิจกรรม</p> <p>การให้คำปรึกษา ก็ช่วยให้เขาสามารถอยู่ได้ในชีวิตประจำวันได้ ไม่ทุกข์มาก มุมมองของ CO มีความเห็นอย่างไร เช่น กรณีให้ทำแท้ง มีปัจจัยเสี่ยง มีผลกระทบตามมา ทั้งกับ CL และครอบครัว</p> <p>ข้อควรระวัง การใช้บรรทัดฐานของตนเองไปใส่ CL หรือตำหนิ เช่น บาบ เพราะเรื่องบางเรื่องจัดการไม่ได้ เชื่อมโยงกับบุคลิกภาพ ยอม แต่เราต้องรู้ตัวไม่เก็บกด รู้สึกผิดหรือ พุดมาก ต้องรู้ เข้าใจอารมณ์ตนเอง</p>	<p>1.ใบกิจกรรมที่ 4 Jenga</p> <p>2.ใบกิจกรรมที่ 5 สาธิต Scenario 3 เรื่อง</p> <p>3. สไลด์นำเสนอเนื้อหาบรรยาย</p>

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>2. วิทยากรบรรยาย หัวข้อ การสำรวจและทำความเข้าใจ ปัญหา สาเหตุ ความต้องการ</p> <p>2.1 ลักษณะการแก้ปัญหา</p> <p>เจ้าของปัญหา บางครั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัว พอใจกับสถานะเช่นนั้น</p> <p>อดทนกับปัญหาทั้งที่ตนเองเป็นทุกข์ ไม่สามารถรับสถานะแบบนี้</p> <p>นั้นได้ อยู่ไม่ได้</p> <p><u>ตัวอย่างการพบกับปัญหา</u></p> <p>ตัวอย่างที่ 1 สามีตบตี และทำร้ายภรรยา แต่ภรรยาไม่พร้อม</p> <p>หย่าเพราะไม่มีที่ไป</p> <p>ตัวอย่างที่ 2 ตั้งครรภ์และอยากทำแท้ง แต่คนรอบตัวไม่ยอม</p> <p>ให้ทำ เนื่องจากกลัวบาป</p> <p>**ข้อควรระวัง</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ขณะให้การปรึกษาควรระมัดระวังความเห็นของตนเอง ไปใส่ใน CL ระหว่างให้การปรึกษา ไม่ควรเอาตนเองไปตัดสิน ● บางกรณีถ้าแก้ไม่ได้ก็ต้องจำยอม ใช้บุคลิกภาพเด็ก และมีวิธีระบายอารมณ์ออกที่เหมาะสม ● การแก้ปัญหาโดยคนอื่น อาจเจออุปสรรคเรื่องการให้ความร่วมมือ CL ไม่ให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหา ต้องมีการพูดคุยขอความร่วมมือและใช้เวลา ● CO ใช้ประสบการณ์เดิมของตนเองชี้แนะ สั่งสอน บางกรณีอาจช่วย CL ไม่สำเร็จ ระวังการรวบรัด ● CO ต้องอำนวยความสะดวกเสริมสร้างแรงจูงใจให้ CL เข้าใจ ตระหนักรู้ในปัญหา เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการแก้ปัญหา ค่อยๆค้นหาปัญหา เพราะบางเรื่องเป็นปมในใจ วัยเด็ก ต้องค่อยๆคลี่คลายทีละน้อย ให้ CL เห็น รากเหง้าของปัญหาที่แท้จริง และสามารถแก้ไขปัญหาได้ 	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<ul style="list-style-type: none"> ● เป้าหมายสุดท้าย การให้คำปรึกษา คือ CL ใช้ศักยภาพแก้ไขปัญหาดตนเองได้ เจ้าของปัญหาแก้ปัญหของตนเองได้ดีกว่าผู้อื่น <p>2.2 การสำรวจปัญหา</p> <p>สิ่งที่ต้องสำรวจ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ภูมิหลัง - สาเหตุ - ครอบครัว - อาชีพ - ชีวิตความเป็นอยู่ <p>โดยเรื่องที่ต้องรู้ให้สอดคล้องกับปัญหา และเห็นช่องทางการแก้ปัญหา</p> <p>องค์ประกอบของปัญหา</p> <ul style="list-style-type: none"> - รูปแบบการเกิดปัญหา - ลำดับเหตุการณ์/ผู้เกี่ยวข้อง/ต้นเหตุ/สภาพและสภาวะต่างๆ ก่อนเกิดเหตุ เป็นต้น - ความรุนแรง - ระยะเวลาตั้งแต่เกิดปัญหาถึงปัจจุบัน/ความบ่อยที่เกิด/ผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน - ผลกระทบ - ความรู้สึก/ความคิด/พฤติกรรม/สัมพันธภาพกับคนอื่น - ศักยภาพ - วิธีแก้ปัญหามา/บุคคลที่เคยให้การช่วยเหลือ <p>โดยวิทยากร แลกเปลี่ยนเรียนรู้และยกตัวอย่าง จากผู้เข้าอบรม ควร เผื่อระวัง สังเกต อาการเครียดของตนเอง เป็นอย่างไร รับรู้ ทางหู ตา เสียง สัมผัส ต่างๆให้เร็ว เป็นการสาธิตการสำรวจปัญหา ไปด้วย และสอบถามวิธีการการแก้ปัญหาไปด้วย ต้องให้กระจ่างจะให้เห็นแนวทางการแก้ปัญหา “เธอเก่งเนอะ ที่เธอจัดการปัญหาได้ หรือมีวิธีอื่นไหม” การสำรวจปัญหาให้กระจ่างแจ้ง และผลกระทบที่เกิดขึ้น กับตนเองและคนรอบข้าง</p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>**Trick การสำรวจปัญหา ควรสำรวจตั้งแต่การเริ่มของปัญหา เมื่อไร ภูมิภาคหลังเป็นอย่างไร การลำดับเรื่องราวที่เกิดขึ้น การทบทวนตัวเองจะทำให้เกิด ความตระหนักของปัญหา</p> <p>วิธีสำรวจปัญหา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะพื้นฐาน โดยใช้ ทักษะ พื้นฐาน ฟัง สังเกต เจียบบ แบบมีเป้าหมาย ทวนความอยู่เสมอ ผสมผสาน เพื่อความ กระจ่างแจ้งและตรงจุด/ประเด็น มีอารมณ์เกิดขึ้น สะท้อน กลับได้ เพื่อเข้าใจอารมณ์ของ CL ให้ความใส่ใจ อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้น กับเรื่องราว และจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกCL ก่อน ระวังไม่ต่อเติมเรื่องราว ตามความเข้าใจของ เรา ไปเองและเปลี่ยนประเด็น หากเรื่องเดิมยังไม่กระจ่าง เป็น การแะรอย 2. หลักการผสมผสานทักษะ <ul style="list-style-type: none"> - มีเป้าหมายในการใช้ทักษะทุกครั้ง - ยึด CL เป็นหลักในการติดตามประเด็น - ให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกของ CL ที่มีต่อ ปัญหานั้น - การเปลี่ยนประเด็นในการสำรวจ CL ต้องมีความ เข้าใจในประเด็นชัดเจนก่อนเปลี่ยนประเด็นใหม่ 3. แะรอย มี 4 ขั้นตอน <ol style="list-style-type: none"> 3.1 การรวบรวมข้อมูลและลำดับความสำคัญของ ข้อมูล ทักษะที่ใช้ : ฟัง ถามเปิด เจียบบ **ข้อควรระวัง ไม่ต่อเติมเรื่องข้อมูลตามความเข้าใจ ตนเอง ไม่เปลี่ยนประเด็น 3.2 การสรุปข้อมูลให้ CL รับรู้ ทักษะที่ใช้ : ทวนความ สรุปความ **ข้อควรระวัง ไม่สรุปเอง ไม่ด่วนสรุป ถ้าข้อมูล ยังไม่ครบถ้วน 3.3 การตรวจสอบข้อมูล 	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>ทักษะที่ใช้ : ใช้การทวนความ สะท้อน สรุปความ เจียบ</p> <p>**ข้อควรระวัง ต้องให้ความสำคัญต่ออารมณ์ ความรู้สึกของผู้เล่า</p> <p>3.4 ค้นหาข้อมูล เพิ่มเติม</p> <p>ทักษะที่ใช้ : ถามเปิด ถามปิด ทวนความ **ข้อควรระวัง ควรทำภายหลัง โดยใช้คำถามเปิด ปิด แต่จะไม่ขัดจังหวะหรือเปลี่ยนประเด็นเร็วไป หากยังไม่กระจ่าง</p> <p>4. เกณฑ์ที่แสดงว่าสามารถผ่านขั้นตอนการสำรวจ</p> <p>4.1 CL สามารถสรุปประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวกับปัญหา ได้</p> <p>4.2 CL มีภาษาที่ผ่อนคลายและแสดงออกว่า เริ่มรับรู้ ถึงประเด็นต่างๆ ของปัญหา</p> <p>4.3 CL มีอารมณ์สงบ แสดงออกมาทางภาษากาย</p> <p>4.4 CL เริ่มมีแนวทางที่จะจัดการกับปัญหา</p> <p>5. ทบทวน สรุปที่ได้จากการสำรวจ เพื่อตรวจสอบความ ถูกต้อง จัดเรียงลำดับและเชื่อมโยงข้อมูล</p> <p>**Trick บางคนมาด้วยปัญหานำ บางทีไม่ใช่ปัญหาที่แท้จริง ต้องค้นหาปัญหาที่แท้จริง</p> <p>3. วิทยากรยกตัวอย่างการหาปัญหานำ การสำรวจปัญหาต้อง ไปให้ถึงกระจ่างกับปัญหานั้นให้ได้ จะได้แก้ไขตรงจุด</p> <p>**Trick การใช้เทคนิค SMS การมองด้านบวก สะท้อนด้าน บวก ให้ CL อยู่กับความรู้สึกทางบวก</p> <p>(ใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง)</p> <p>4. วิทยากรให้ผู้อบรมศึกษาขั้นตอนการให้คำปรึกษาผ่านคลิป วิดีโอการให้คำปรึกษา ดช. วีระ และให้ผู้เรียนวิเคราะห์ทักษะ กระบวนการที่เห็นในคลิปวิดีโอ</p> <p>5. วิทยากรให้ผู้เรียนทำกิจกรรมฝึกปฏิบัติทักษะการให้การ ปรึกษาทั้งหมด 3 case โดยแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม เลือกตัวแทนกลุ่ม เพื่อสวมบทบาทผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา และ</p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>Observer วิทยากรอธิบายบทบาทให้ผู้เรียนทราบ และทำความเข้าใจ โดยให้นำทักษะต่างๆ มาใช้ในการทำกิจกรรม (ใช้เวลา.....ชั่วโมง) โดยมีรายละเอียด ดังนี้</p> <p>กระบวนการฝึกปฏิบัติทั้ง 3 รอบ ตามใบกิจกรรมที่ 5 สาธิต Sinario 3 เรื่อง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ชี้แจงกติกา แบ่งกลุ่ม กำหนดบทบาท แต่ละรอบ 2.แจกบทบาทแยก กลุ่ม CLและ CO 3.วิทยากรร่วมสังเกตการณ์ แต่ละกลุ่ม แบบไม่มีส่วนร่วม 4.หลังจบกระบวนการ ให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยน ในบทบาท แต่ละบทบาท ให้ข้อเสนอแนะกันในกลุ่มย่อย พร้อม ชื่นชม เพื่อน แลกเปลี่ยนทักษะพื้นฐานที่ใช้ และผลการสำรวจปัญหา 5.วิทยากรแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แบบกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ 6.เฉลย Sinario สรุปบทเรียน สะท้อนประสบการณ์ และเติมเต็มทักษะพื้นฐานที่ต้องใช้ และ ข้อควรระวัง <p>ให้เข้ากลุ่มฝึกปฏิบัติ ในขั้นตอน 1-3 ในกรณีใหม่ สลับกัน 3 บทบาท</p> <p>วิทยากร โดยมี Sinario ให้ 3 เรื่องราว โดยวิทยากร มีการส่งcase แยกกัน ตามบทบาทหน้าที่ (CL CO และผู้สังเกตการณ์)</p> <p>รอบ 1 นส.แพร อายุ 20 ปีให้ฝึก 1 รอบและสอบถาม แลกเปลี่ยน CL มีปัญหาอะไรบ้าง ปัญหาคือ อะไร ต้องการอะไร มีปัญหาเร่งด่วนอะไร</p> <p>และนำเสนอ (เฉลย จากSinario) ปัญหา นำ ปัญหาต่างๆที่พบระหว่างสำรวจ ความต้องการแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง และ ปัญหาที่แก้ไขแล้ว เป็นอย่างไรเกาะรอย ผลการแก้ไขปัญหา เป็นอย่างไร สำรว่าเป็นอย่างกระจ่าง โดย การใช้คำถามชวนคิด เช่น <i>เรื่องนี้ น่าสนใจ แล้วแพรคิดอย่างไร ด้วยทักษะพื้นฐานการให้คำปรึกษา สรุปประเด็นที่เป็นปัญหา เรียบเรียงกันมา นำมาวิเคราะห์ สู่วางแผน เพื่อแก้ปัญหา จากตระหนัก รู้ว่าเป็นปัญหาของตนเอง ระวังเจอกับดัก เช่น การแก้ปัญหาที่</i></p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>ทำไปแล้ว ทำก็ครึ่ง ปัญหาที่มี โทษคนอื่น โดยไม่เห็นตัวเอง เกิดจากตนเอง</p> <p>รอบ 2 (การสรุปวิทยากร สรุปประเด็นได้เร็วขึ้น) วิทยากรเข้ากลุ่มย่อย เพื่อสอบถามกระบวนการ และสรุปcase ภาพรวม ปัญหานำ เรียนไม่รู้เรื่อง ปัญหาแท้จริง ความรัก ความรู้สึก เสียใจ กังวล สิ้นหวัง หมดหวัง ขั้บข้องใจ คาใจ ได้สะท้อนความรู้สึกอย่างไร สามารถจับสัญญาณการฆ่าตัวตาย หรือไม่ คิดอยากตาย หรือฆ่าตัวตาย หรือคิดฆ่าตัวตาย แต่ ไม่ได้วางแผนฆ่าตัวตาย กลัวไม่อยากพูด เรื่องการฆ่าตัวตาย กลัวเป็นการสนับสนุนให้ คิดฆ่าตัวตายมากขึ้น ซึ่ง CO สามารถพูด/สอบถามเพิ่มเติมได้ ว่าคิดแล้ว ทำไหม วางแผนไหม เพื่อทราบข้อมูล หาช่องทาง การช่วยเหลือ</p> <p>รอบ 3 กลัว กังวล ระแวง เครียด นอนไม่หลับ ปัญหาที่แท้จริง กลัวพี่เขยจะลวนลาม เรียนไม่รู้เรื่อง กลัว พี่สาว แม่จะรู้ไหม ปัญหาอื่นๆพบอะไรบ้าง</p> <p>แนวทางการตั้งคำถามแกะรอย ที่ไม่ทำร้ายความรู้สึกcase “อยู่ อย่างไร ให้ปลอดภัย” เห็นศักยภาพของCL ด้วย ความต้องการของ case และหาทางออกร่วมกัน ประเด็นการจด และสรุปประเด็นที่แก้ไขปัญหาแล้ว พร้อม หาทางแนวทางการแก้ไขปัญหา</p> <p>หลังทำกิจกรรมวิทยากรให้ผู้เรียนสรุป case วิเคราะห์ กระบวนการ สรุปประเด็นจากผู้รับคำปรึกษา สรุปปัญหานำ ปัญหาที่แท้จริง การติดตามปัญหาจนเห็นถึงสาเหตุ เพื่อให้ไป ได้ถูกจุด สำนวญปัญหาให้กระจ่าง</p> <p>**Trick ในการให้การปรึกษาช่วงแรก ๆ CL อาจรู้สึกว่าจะไม่ สามารถสำรวจ เข้าใจไม่ถึงประเด็น จุดที่เป็นปัญหาจริงๆ เช่น คิดฆ่าตัวตาย หรือเข้าถึงเรื่องราวของ CO ได้ เนื่องจากการให้</p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>การปรึกษาที่จะสามารถไปถึงปัญหาได้นั้นต้องใช้ประสบการณ์และการฝึกทักษะอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>วิทยากรเสนอ ให้ CL อาจมีกลุ่มเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์ที่พบเจอจะช่วยให้ หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ และฝึกปฏิบัติ เพราะเป็นทักษะหรือการอ่านนิยายจะช่วยให้เข้าใจ เหตุการณ์มากขึ้น</p>	

ประเมินผล จากการมีส่วนร่วมผู้เข้าอบรม ตามกิจกรรมการเรียนการสอน

แผนการสอนที่ 7 เรื่อง การวางแผนแก้ไขปัญหาและยุติการปรึกษา

เวลา 6 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. อธิบายวัตถุประสงค์ ความสำคัญ วิธีการ ในขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหาและยุติการปรึกษาได้
2. เลือกและผสมผสานทักษะต่างๆได้ในเบื้องต้นอย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

ขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหาเป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องจากขั้นตอนการสำรวจและทำความเข้าใจปัญหาที่ค้นพบปัญหาที่แท้จริง และสาเหตุของปัญหาแล้ว ซึ่งปัญหาที่พบในการให้การปรึกษาจะเกี่ยวข้องกับปัญหาด้านขาดความรู้ ปัญหาด้านอารมณ์ความรู้สึกหรือปัญหาเกี่ยวกับการเลือกตัดสินใจ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาอาจมีส่วนช่วยให้ผู้รับ

การศึกษาได้มองเห็นปัญหาของตนเองว่าเป็นปัญหาด้านใดเพื่อจะได้ดำเนินการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานศักยภาพของตัวผู้รับการปรึกษาเป็นสำคัญ

ส่วนขั้นตอนการยุติการปรึกษา เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาได้ตรวจสอบความเข้าใจร่วมกัน ถึงสิ่งที่ได้พูดคุยกันในการให้การปรึกษา ว่าช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้แก้ไขปัญหาดังกล่าวได้บางส่วนหรือทั้งหมด จำเป็นต้องมีการนัดหมายต่อเนื่องหรือการส่งต่อ หรืออื่นๆตามสถานการณ์ของการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
<p>รายกลุ่ม</p>	<p>1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน กิจกรรมที่ 6 ก้อนหินสูง ให้ผู้อบรมแบ่งกลุ่มย่อย และผู้อบรมแต่ละท่าน เลือกก้อนหินที่วิทยากรเตรียมไว้ คนละ 1 ก้อน โดยเลือกก้อนหิน ที่เหมือนตนเองมากที่สุด และให้ทุกคนนำก้อนหินที่เลือกมาวาง ต่อกันให้สูงที่สุด มั่นคง โดยเล่นกัน 2 รอบ วิทยากรจะวัดความยาวของก้อนหินที่ต่อรอบแรก และในรอบสอง ให้ผู้อบรมนำหินมาวางต่อกันใหม่อีกครั้งให้สูงกว่ารอบแรก (ใช้เวลา 5 นาที)</p> <p>สรุปบทเรียน หลังจบกิจกรรมให้ผู้อบรมสะท้อนสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม แสดงความคิดเห็นหรือมุมมองในด้านต่างๆ เช่น การเปรียบเทียบก้อนหินเป็นตนเอง การเห็นบทบาทของตนเอง การยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น ทุกคนไม่เหมือนกัน</p> <p>วิทยากรสรุป กิจกรรม ก้อนหินสูง รายบุคคล เชื่อมกับการทำงานเป็นทีม การเลือกใช้คน ทุกคนไม่มีข้อเสีย มุมมองเราอยากให้เป็นอย่างที่เราต้องการ เราบังคับเขาไม่ได้ เรายอมรับมุมที่เขาเป็น เราปรับใช้ศักยภาพ ในมุมของแต่ละคน เชื่อมทีมกับจ.จะต้องทำงานอย่างไร ตามบทบาท ความจริงยอมรับบทบาทยอมรับการเปลี่ยนแปลง</p> <p>วิทยากรทบทวนบทเรียน กระบวนการให้คำปรึกษา แต่ละขั้นตอน ทำเพื่ออะไร</p> <p>2. วิทยากรบรรยาย หัวข้อ การวางแผนแก้ไขปัญหาและยุติการปรึกษา โดยแจ้งวัตถุประสงค์ แผนการเรียน โดย เชื่อมกับข่าว และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อเชื่อมกับการวางแผนแก้ไขปัญหา หาทางเลือกร่วมกัน และมีจุดเชื่อมโยงส่งต่อ</p>	<p>1. ในกิจกรรมที่ 6 ก้อนหินสูง</p> <p>2. สไลด์นำเสนอเนื้อหาบรรยาย การวางแผนแก้ไขปัญหาและยุติการปรึกษา</p> <p>3. ป้ายชื่อสำหรับกิจกรรมฝึกทักษะการให้การปรึกษา</p>

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>ประเด็นที่ต้องระบุให้ชัดเจน เป็นปัญหาใหม่ ต้องการแก้ไข ปัญหาใหม่ มีทางเลือก อะไรบ้าง จะมีขั้นตอนอย่างไร โดยให้ CL พิจารณาทางเลือกที่เหมาะสมกับปัญหา กำหนดแผน ทดลอง คิด ผึก แนวทางปฏิบัติ</p> <p>2.1 วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ช่วยให้ CL มีแรงจูงใจ 2. CL ใช้ศักยภาพมากที่สุด 3. CL แก้ไขปัญหาได้เหมาะสมกับความต้องการและ ความสามารถ 4. CL เกิดการเรียนรู้ที่จะใช้ศักยภาพของตนเองในการ แก้ไขปัญหาอื่นๆต่อไป <p>2.2 องค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แรงจูงใจ ความต้องการที่อยากจะทำอะไรบางอย่างโดย มีวัตถุประสงค์ชัดเจน สำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมของคน 2. ศักยภาพ ความสามารถพื้นฐานของคนในการดำรงชีวิต 3. การสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อมรอบตัว CL ที่เอื้อ ประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา <p>2.3 การวางแผนแก้ปัญหา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปัญหาขาดความรู้ ทักษะที่ใช้การให้ข้อมูล (Information) จะไม่ดูปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ ปัญหาส่วนใหญ่ที่ เจอคือ การขาดความรู้ 2. ปัญหาอารมณ์ ความรู้สึก ทักษะที่ใช้การให้กำลังใจ (Support) 3. ปัญหาการปฏิบัติ ไม่สามารถตัดสินใจได้ ไม่รู้แนวทาง ปฏิบัติ เช่น ไม่รู้ว่าจะสื่อสารยังไงให้ผู้อื่นเข้าใจ จะวางแผนการ เรียนอย่างไร ทักษะที่ใช้ การพิจารณาทางเลือก (Logical Consequence) การเสนอแนะ (Suggestion) <p>2.4 วิธีการวางแผนแก้ปัญหา</p> <p>อันดับแรกดูแรงจูงใจในการแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมายได้ สสำรวจทางเลือกเพื่อแก้ปัญหา พิจารณาทางเลือกที่เขา สามารถทำได้ กำหนดแผนปฏิบัติ</p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>2.5 วิธีการเลือกประเด็นปัญหา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ลำดับความสำคัญของปัญหา 2. ความรีบด่วนและความรุนแรงของปัญหา 3. ความยากง่ายในการแก้ไขปัญหา 4. ขนาดของปัญหา <p>2.6 ทักษะการให้ข้อมูล วิธีการให้ข้อมูล หากเราไม่รู้สามารถแจ้ง CL หาข้อมูลได้ ช่วยหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมได้ โดย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ใช้คำถามเปิด เพื่อสำรวจข้อมูลและความรู้เดิมที่ CL มีอยู่ 2. ประเมินความรู้เดิมของ CL ว่าขาดอะไร 3. ให้ข้อมูลโดยบอกความรู้ที่ CL ต้องการ จำเป็น 4. ตรวจสอบข้อมูล <p>วิทยากรยกตัวอย่าง case นักศึกษามาปรึกษาวิธีคุมกำเนิด ให้ผู้เรียนฝึกทักษะการให้การปรึกษา วิธีการให้ข้อมูล โดยมีการประเมินก่อนให้ความรู้ ให้ข้อมูลโดยบอกความรู้ที่ CL ต้องการ และให้ CL สรุปข้อมูลที่ได้ เพื่อตรวจสอบข้อมูล</p> <p>2.7 ทักษะและวิธีให้ข้อเสนอแนะอย่างไร</p> <p>วิทยากร ทดลองแลกเปลี่ยนทักษะ การให้ข้อเสนอแนะ ผู้อบรม ยกตัวอย่างปัญหาที่เจอ และบอกวิธีการแก้ไขปัญหา ตามประสบการณ์ของตนเอง</p> <p>2.8 ทักษะและวิธีการให้กำลังใจ</p> <p>วิธีการให้กำลังใจ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สสำรวจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ทักษะที่ใช้ : ถามเปิด ทวนความ สะท้อนความรู้สึก สรุปความ 2. จับและสะท้อนความรู้สึก เช่น กลัว ทักษะที่ใช้ : สะท้อนความรู้สึก 3. ค้นหาศักยภาพตนเอง เช่น สิ่งที่ยังทำสิ่งนั้นต่อ โดย CO ไม่ชี้แนะ 4. สนับสนุนศักยภาพ ชื่นชม ด้วยน้ำเสียง อารมณ์ จริงใจ ตั้งคำถามให้ CL ชวนคิด 	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>**Trick CO ควรไปนั่งในใจ CL และให้ CL เห็นศักยภาพของตนเองก่อน และสนับสนุนศักยภาพ</p> <p>2.9 ทักษะและวิธีการพิจารณาทางเลือก โดย สาธิตการพิจารณาทางเลือก กับกลุ่มใหญ่ ด้วยการถามเปิด ข้อดี ข้อเสีย หากเลือกแล้ว ต้องชวนคิด พิจารณาหาทาง /ข้อเสีย ที่เกิดจากการเลือกของเรา หรือรับรู้ความรู้สึก ทางลบ ไปด้วย ประคับประคองจิตใจ มีวิธีการจัดการอารมณ์ตนเอง ผ่อนคลายได้ ถึงแม้จะแก้ไขไม่ได้ตอนนั้น ผ่านช่วงวิกฤตไปได้ วิทยากรยกตัวอย่างสถานการณ์สมมติ การตัดสินใจเลือกระหว่างการซื้อรถกับซื้อบ้าน ควรเลือกสิ่งไหนก่อน และให้ผู้เรียนรับบทผู้ให้การศึกษาเพื่อช่วยพิจารณาทางเลือก</p> <p>2.10. การยุติบริการ หมดเวลา/CL รู้สึกผ่อนคลาย</p> <p>**Trick ในสถานการณ์หากเกินขอบข่ายการช่วยเหลือ ต้องแจ้งให้CL ทราบก่อน เพราะเราต้องรักษาความลับ อาจหาบุคคลอื่นมาช่วย แต่ต้องแจ้งผู้รับคำปรึกษาให้ทราบก่อน</p> <p>การยุติบริการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ประเมินสถานการณ์และการให้สัญญาณ เช่น การมองนาฬิกา จับนาฬิกา 2. การสรุปความ 3. การนัดหมายครั้งต่อไป 4. การส่งต่อ 5. การลา ก่อนลาควรเปิดโอกาสให้ CL ได้ซักถามข้อข้องใจ ให้กำลังใจเพื่อส่งเสริมการนำไปปฏิบัติจริง <p>3.ฝึกปฏิบัติ โดยวิทยากร เปิดVDO ของวีระ เพื่อให้เห็นขั้นตอน ทั้งหมด ให้เข้ากลุ่มฝึกปฏิบัติ ในขั้นตอนการวางแผนการแก้ไขปัญหาร่วมกันวิเคราะห์ตามขั้นตอนการให้การปรึกษาและยุติการบริการ โดย ทบทวนcase แต่ละcase และให้แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ฝึกทักษะการให้การปรึกษา ในขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหารอบที่ 1 case แพร</p>	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<ul style="list-style-type: none"> - วิทยากร Brief เนื้อเรื่องในภาพรวม และกำหนดบทบาท CO CL และ Observer - วิทยากร Brief บทบาท CO เรื่องการวางแผนแก้ไข ปัญหา โดยดูกิจกรรมประจำวัน วิธีที่ได้ผล สรุปรวม ให้ CL คิดหาวิธีแก้ว่าจะทำอย่างไรได้บ้าง - วิทยากรสรุปหลังทำกิจกรรม ในเรื่องการนำทักษะต่างๆมาใช้ ให้ผู้เรียนได้ช่วยกันวิเคราะห์ และสอบถามถึงวิธีปฏิบัติตัว สามารถนำไปใช้ได้จริง วิธีการที่ใช้ในการช่วยแก้ไขปัญหา สำรวจทางเลือกและการให้กำลังใจ <p>วิทยากรเติมประเด็นสำคัญ คือ จัดการเรื่อง อารมณ์ความรู้สึก ความเครียด ก่อน ทำอย่างไรถึงจะอยู่กับปัญหาได้โดยเครียด และพิจารณาให้ทางเลือก การแนวทางการวางแผนแก้ไข ปัญหา เสริมแรงทางบวก เช่น ให้ข้อมูลเสร็จ ใช้คำถามชวนคิด ในการพิจารณาทางเลือก กิจกรรมผ่อนคลายมีอะไรบ้าง หากเจอปัญหานี้ ควรทำอย่างไร อะไรทำให้ป่าพึ่งพอใจ เวลาป่าพูดดี ก็ไปคุยกับป่า เห็นมุมดีของป่า</p> <p>รอบที่ 2 case ฉัตร</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากร Brief เนื้อเรื่องในภาพรวม การสำรวจเรื่องฆ่าตัวตาย ว่ามีความคิดที่จะทำหรือยัง และอะไรที่ทำให้คิดยังไม่อยากฆ่าตัวตาย หรือการคิดฆ่าตัวตายคิดช่วงไหน การเสนอวิธีให้ไม่คิดฆ่าตัวตาย การให้กำลังใจในการใช้ชีวิต - หลังจบการให้การปรึกษาวิทยากรให้ผู้เรียน แลกเปลี่ยนร่วมกัน <p>รอบที่ 3 case ซี คิดฆ่าตัวตาย CO ค้นหาศักยภาพ CL เสริมแรงให้กำลังใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากร Brief เนื้อเรื่องในภาพรวมวิธีไหนที่จะช่วยได้ หากไม่มีให้พักไว้ก่อน และดูในเรื่องของอารมณ์ 	

องค์ประกอบ	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
	<p>- หลังจบการให้การปรึกษาวิทยากรให้ผู้เรียน แลกเปลี่ยนร่วมกัน การปิดเรื่องที่เครียดทิ้ง หรือหยุดความคิดนั้น และหากิจกรรมทำที่ทำให้มีความสุขทำแทน</p> <p>วิทยากรเพิ่มประเด็นสำคัญ ให้ข้อมูล ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ เสริมศักยภาพ รับสัญญาณSuicide CL แกะรอย อาการ/ภาวะ ซึมเศร้า เกิน 6 เดือน จะturn เป็นโรคซึมเศร้า ได้ ควรให้ข้อมูล ดึงความรู้สึกภูมิใจ ในศักยภาพที่ต้องลงรายละเอียด เพื่อให้ใจฟู CL เชื่อมโยงกับความรู้สึกดี หากเกิดขึ้นความคิดsuicide ให้ปิดทิ้งไป ผีกปิดทิ้ง เรื่องที่ทำร้ายจิตใจเรา หรือ หยุดความคิด “ไม่มีประโยชน์ ชั่งแมงมัน” ไปทำกิจกรรมอื่นๆ ต้องมีวิธีเยียวยาตนเอง</p> <p>4. วิทยากรสรุปภาพรวมของกิจกรรมฝึกทักษะ และให้ผู้เรียน ทำแบบทดสอบ Post test และเฉลยข้อสอบ</p>	

ประเมินผล จากการมีส่วนร่วมผู้เข้าอบรม ตามกิจกรรมการเรียนการสอน

ภาคผนวก ประกอบด้วย

1. แบบทดสอบความรู้ก่อน-หลังการอบรม และแบบสังเกตและประเมินทักษะ การมีส่วนร่วมระหว่างการทำคำปรึกษาเบื้องต้น
- 2.แบบทดสอบบุคลิกภาพรายบุคคล
- 3.ใบกิจกรรม
- 4.เอกสารความรู้

5.แหล่งให้ความช่วยเหลือ

6.แบบประเมินสุขภาพจิต

7.แนวทางการจัดการกับความเครียด ดูแลภาวะอารมณ์ เพื่อเยียวยาจิตใจตนเอง

รายละเอียด

1.แบบทดสอบความรู้ก่อน-หลัง การอบรม และแบบสังเกตและประเมินทักษะ การมีส่วนร่วมระหว่างการทำ
คำปรึกษาเบื้องต้น (เอกสารแนบท้าย 1)

2.แบบทดสอบบุคลิกภาพรายบุคคล

คำชี้แจง ขอให้อ่านคำถามแต่ละข้อข้างล่างแล้วนำตัวเลขที่บอกลักษณะมาก น้อย ของลักษณะของท่าน ดังต่อไปนี้
ใส่ในช่องว่างให้ตรงกับคำถาม

0	ไม่จริงเลย	4	จริงค่อนข้างมาก
1	ไม่ค่อยจริง	5	จริงมาก

- | | | | |
|-----------|---|---|------------|
| 2 | จริงเพียงเล็กน้อย | 6 | จริงที่สุด |
| 3 | จริงพอสมควร (ปานกลาง) | | |
| 1. | ข้าพเจ้าเป็นคนชอบวิพากษ์วิจารณ์และแสดงความคิดเห็น | | |
| 2. | ข้าพเจ้าเป็นคนชอบเห็นใจคนอื่น | | |
| 3. | ข้าพเจ้าชอบฟังตนเอง | | |
| 4. | ข้าพเจ้าเป็นคนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ | | |
| 5. | ข้าพเจ้าเป็นคนชอบคล้อยตามคนอื่น | | |
| 6. | ข้าพเจ้าเชื่อว่าการดิ้นรนและการลงโทษทำให้สังคมดีขึ้น | | |
| 7. | ข้าพเจ้าชอบช่วยเหลือคนอื่น | | |
| 8. | ข้าพเจ้าชอบใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์ | | |
| 9. | ข้าพเจ้าชอบความแปลกใหม่ | | |
| 10. | ข้าพเจ้าเป็นคนเอาใจคนเก่ง | | |
| 11. | ข้าพเจ้ามีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง | | |
| 12. | ข้าพเจ้ารักและห่วงใยตัวเอง | | |
| 13. | ข้าพเจ้าชอบค้นคว้าศึกษาหาความรู้ | | |
| 14. | ข้าพเจ้าชอบความตื่นตัวผจญภัย | | |
| 15. | ข้าพเจ้าชอบการประนีประนอม | | |
| 16. | ข้าพเจ้าชอบยึดมั่นต่อจารีตประเพณีและความถูกต้องเป็นหลัก | | |
| 17. | ข้าพเจ้าอดสงสารไม่ได้เมื่อเห็นคนอื่นทุกข์ร้อน | | |
| 18. | ข้าพเจ้าชอบความสงบ ไม้วุ่นวาย | | |
| 19. | ข้าพเจ้าชอบชีวิตที่สนุกสนานร่าเริง | | |
| 20. | ข้าพเจ้าปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่าย | | |
| 21. | ข้าพเจ้าชอบเป็นผู้นำ | | |
| 22. | ข้าพเจ้าชอบห่วงใยต่อความรู้สึกและความทุกข์ของผู้อื่น | | |
| 23. | ข้าพเจ้าชอบเสนอวิธีการแก้ปัญหา | | |
| 24. | ข้าพเจ้าชอบอิสระเสรี ไม่ชอบให้ใครบีบบังคับ | | |
| 25. | ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเมื่อขัดแย้งกับคนอื่น | | |
| 26. | ข้าพเจ้าเป็นคนชอบแนะนำสั่งสอนผู้อื่น | | |
| 27. | ข้าพเจ้าชอบปกป้องและทุกข์ร้อนแทนคนที่เดือดร้อน | | |
| 28. | ข้าพเจ้าชอบคิดและทำมากกว่าพูด | | |

- 29. ข้าพเจ้าไม่ชอบจริงจังกับชีวิต
- 30. ข้าพเจ้าชอบคิดมาก เมื่อทำผิดหรือขัดใจใคร

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

40_
35_
30_
25_
20_
15_
10_
5_
0_

3.ใบกิจกรรม จำนวน 6 ใบ โดย ใบกิจกรรมที่ 2-4,6 มีรายละเอียดในแผนการสอน รายละเอียด

ใบกิจกรรมที่ 1 (เอกสารแนบท้าย 2)

ใบกิจกรรมที่ 5 Scenario 3 เรื่อง ฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา

1. นายธี/นางสาวฉัตร อายุ 20 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 บ้านอยู่ต่างอำเภอ เข้าหอพักเอกชนอยู่ใกล้มหาวิทยาลัย ช่วง 1-2 ปีชายของทาง online มีเงินส่งตัวเองเรียนและส่งให้แม่ใช้บ้าง คบหาดูใจกับแฟนซึ่งมีอาชีพเป็น Sale ชาย รถยนต์ยี่ห้อดัง คบหาดูใจและมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งกันมาเป็นเวลา 2 ปี ต่อมา 2-3 เดือนหลังจากแฟนย้ายสาขาไปทำงาน

ต่างจังหวัด มีพฤติกรรมเปลี่ยนไป ไม่กลับมาหา เริ่มไม่รับโทรศัพท์ ตัดสายทิ้ง และมักจะลงรูปที่ถ่ายกับผู้หญิงเซ็กซี่และ Post status ว่าตนเองโสด Block Facebook / Line ฉัตรมีอาการเครียด ปวดศีรษะบ่อย จึงมาพบอาจารย์ที่ปรึกษา

ปัญหา นำ ปวดศีรษะบ่อย ซึมเศร้า รับประทานอาหารไม่ได้ ทำงานผิดพลาดบ่อย

ปัญหาที่แท้จริง

1. กลัวแฟนทิ้ง
2. ซึมเศร้า ปวดศีรษะ รับประทานอาหารไม่ได้ ทำงานผิดพลาดบ่อย
3. บางครั้งคิดอยากตาย

ความต้องการ พุดคุยกับแฟนถึงความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนไป

ความเร่งด่วน ซึมเศร้า ปวดศีรษะ รับประทานอาหารไม่ได้ ทำงานผิดพลาดบ่อย

ความรุนแรง บางครั้งคิดอยากตาย

แรงจูงใจ อีก 1 เทอมจะเรียนจบ

ศักยภาพ ทำงานส่งตัวเองเรียน มีรายได้เลี้ยงดูแม่บ้าง

การสนับสนุนทางสังคม แม่รัก เป็นห่วง และเพื่อนรัก

(ให้ข้อมูล เรื่องการรักษาอาการซึมเศร้า และให้กำลังใจ โดยอิงศักยภาพ)

2. นางสาวฟ้า อายุ 18 ปี เรียนอยู่ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยของรัฐบาล บ้านอยู่ต่างอำเภอ ฟ้าเข้ามาอยู่ที่บ้านของพี่สาวในเมือง เพื่อประหยัดค่าเช่าหอพัก เนื่องจากพ่อแม่ต้องส่งเสียพี่ชายที่กำลังเรียนมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 4 ฟ้าเป็นคนเรียบร้อย ขยันเรียน เรียนเก่ง

พี่สาวฟ้าทำงานโรงงาน เข้าเวรเป็นกะสลับเวรเช้าและบ่ายทุก 2 อาทิตย์ พี่สาวสนิทกับฟ้าและรักเอ็นดูฟ้า พี่สาวมีสามีซึ่งมีอาชีพขับรถสับล้อส่งของต่างจังหวัด ไม่ได้อยู่ที่บ้านด้วยทุกวัน ไปๆมาๆไม่แน่นอน พี่เขยชอบดื่มเหล้า เวลาเมามากจะพูดจาแทะโลมฟ้า แต่เวลาที่พี่สาวฟ้าอยู่ด้วยพี่เขยจะไม่ยุ่งกับฟ้า

1 เดือนที่ผ่านมา ระหว่างที่ฟ้าจะไปอาบน้ำ พี่เขยเมาและวิ่งเข้ามากอดและหอมแก้มฟ้า ฟ้าขัดขืนและวิ่งเข้าห้องตัวเองปิดประตูใส่กลอนข้างตัวเองจนเช้าและพี่เขยออกจากบ้านจึงจะออกมา ฟ้าขอไปนอนที่หอพักกับเพื่อนอ้างว่าไปอ่านหนังสือบ้าง ทำงานกลุ่มบ้างแต่การที่จะไปอาศัยนอนกับเพื่อนบ่อยๆก็เกรงใจเพื่อน แต่ฟ้าไม่เคยเล่าเรื่องนี้ให้พ่อแม่และพี่สาวฟังเพราะไม่อยากให้ทุกคนไม่สบายใจและไม่อยากให้พี่สาวทะเลาะกับพี่เขย ฟ้ากลัวว่าสักวันตนเองอาจจะพลาดทำให้พี่เขย เริ่มมีอาการเครียด นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิในการเรียน จึงมาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา

ปัญหา นำ เครียด นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิในการเรียน

ปัญหาแท้จริง

- ถูกพี่เขยลวนลาม / เครียดเรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง
- กลัวพี่สาวรู้เรื่องนี้

ความต้องการ จะอยู่กับพี่สาวอย่างไรให้ปลอดภัย

ความเร่งด่วน อาจถูกพี่เขยล่วงละเมิดทางเพศ

ความรุนแรง พี่สาวรู้อาจไม่ได้อยู่บ้านพี่สาว
แรงจูงใจ อยากเรียนหนังสือให้จบเพื่อพ่อแม่จะได้ภูมิใจ
ศักยภาพ เรียนเก่ง มุ่งมั่น

การสนับสนุนทางสังคม พ่อแม่และพี่ๆรัก มีเพื่อนสนิทที่เข้าใจและพร้อมให้การช่วยเหลือ
 (สำรวจทางเลือก / ให้คำแนะนำวิธีเอาตัวรอดจากพี่เขย / ให้กำลังใจโดยอิงศักยภาพ)

3. **แพร** อายุ 20 ปี เรียนอยู่ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยของรัฐบาลแห่งหนึ่ง ช่วงเรียนอยู่ชั้นปีที่ 1-3 อยู่หอพักมาตลอด แต่เมื่อขึ้นชั้นปีที่ 4 พ่อเสียชีวิต แม่หารายได้ไม่เพียงพอที่จะส่งแพรและเช่าหอพักอยู่ต่อไปได้จึงให้แพรไปอาศัยอยู่ที่บ้าน ป้าซึ่งเป็นพี่สาวพ่อ

ป้าเป็นครู เกษียณแล้ว เป็นสาวโสด เจ้าระเบียบ จู้จู้ขี้บ่น หงุดหงิดง่าย แต่เป็นคนมีเหตุผล แพรช่วยงานบ้าน บางครั้ง หากทำไม่เรียบร้อยจะถูกป้าบ่น สั่งสอน บางครั้งพูดประชดประชัน มีกฎเกณฑ์ การเข้า ออกจากบ้านต้องเป็นเวลา แพรรู้สึกอึดอัด เครียด แพรมักอยู่แต่ในห้อง กลับบ้านช้า ไม่แน่ใจว่าตนเองจะอดทนได้นานแค่ไหน บางครั้งรู้สึกว่าเป็นตัวเองเป็นส่วนเกิน อยากออกไปเช่าหอพักอยู่แต่ก็ไม่มีเงิน

ปัญหานำ เครียด นอนไม่หลับ
ปัญหาที่แท้จริง ปรับตัวอยู่บ้านป้าไม่ได้
ความต้องการ จะอยู่อย่างไรไม่ให้เครียด
แรงจูงใจ อยากเรียนให้จบปริญญาตรีให้แม่ภูมิใจ
ศักยภาพ เรียนเก่ง ขยัน มีความอดทน เพื่อนๆรัก
การสนับสนุนทางสังคม แม่รักและเข้าใจแพร
 (ให้กำลังใจ / สอนและฝึกผ่อนคลายความเครียด)

4. **นางสาวไหม** อายุ 19 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 ที่มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง บ้านอยู่ต่างอำเภอ เช่าหอพัก เอกชนอยู่ใกล้มหาวิทยาลัย มีแฟนที่คบกันมาตั้งแต่เรียนอยู่ปี 1 แต่แฟนเรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัยของรัฐบาลอีกจังหวัดหนึ่ง ช่วงวันหยุดสงกรานต์แฟนมาหาและมาค้างด้วย มีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ได้ป้องกันแล้วแฟนก็กลับไปเรียน อีก 2 เดือนต่อมาไหมพบว่าประจำเดือนตนเองไม่มาตามปกติ ไปซื้อชุดตรวจการตั้งครรภ์มาตรวจพบว่าตั้งครรภ์ รู้สึกเครียด กลุ้มใจ มากกว่าจะบอกแม่หรือไม่บอกเรื่องตนเองตั้งครรภ์

ปัญหานำ เครียด นอนไม่หลับ
ปัญหาที่แท้จริง ตั้งครรภ์ไม่พร้อม

ความต้องการ	ไม่แน่ใจว่าจะบอกแม่ดีหรือไม่ กลัวแม่เสียใจ
ความเร่งด่วน	อายุครรภ์เพิ่มขึ้นทุกวัน
ความรุนแรง	อาจไม่ได้เรียนต่อ
แรงจูงใจ	อยากเรียนจบปริญญาตรีให้พ่อแม่ภูมิใจ
ศักยภาพ	เป็นคนรักครอบครัว ขยันเรียนมุ่งมั่นที่จะเรียนให้จบปริญญาตรี
การสนับสนุนทางสังคม	แม่รัก เป็นห่วง และเพื่อนๆรัก ครอบครัวมีฐานะดี

(พิจารณาทางเลือก / ให้ข้อเสนอแนะ)

4.เอกสารความรู้ (ฉบับร่าง) เนื้อหาความรู้การฝึกอบรมการให้การปรึกษาเบื้องต้น สำหรับบุคลากรและอาจารย์ในระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (เอกสารแนบท้าย 3)

5.แหล่งให้ความช่วยเหลือ (เอกสารแนบท้าย 4)

6.แบบประเมินสุขภาพจิต (เอกสารแนบท้าย 5)

7.แนวทางการจัดการกับความเครียด ดูแลภาวะอารมณ์ เพื่อเยียวยาจิตใจตนเอง

1. **ความรู้สึกตัว** เมื่อไรก็ตามที่เกิดความรู้ตัวด้านอารมณ์ขึ้น จะส่งผลให้อารมณ์ดังกล่าวลดความรุนแรงลง ดังเช่น คนที่รู้ว่า “ฉันทกำลังโกรธ” จะลดความโกรธลงได้ คนที่รู้ว่า “ฉันทกำลังหงุดหงิด” จะลดความหงุดหงิดลงได้ ทำให้สามารถใช้เหตุผลตัดสินใจได้ดีขึ้น

2. **การหายใจ** การหายใจเพื่อคลายเครียด โดยใช้กลัมนื้ออกะบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กลัมนื้อหน้าอก โดยหายใจเข้าลึกๆ นับ 1-4 ซ้ำๆ รู้สึกว่า ท้องพองออก หลังจากนั้นค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก นับ 1-8 ไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบ ควรทำติดต่อกัน 4-5 ครั้ง การหายใจแบบนี้ช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น สมองแจ่มใส ร่างกายสดชื่น

3. **การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ** สามารถทำได้กับกล้ามเนื้อทุกส่วนที่รู้สึกเครียด โดยเริ่มจากอริยาบถที่อวัยวะ ทุกส่วนผ่อนคลายและสบายมากที่สุด แล้วค่อยๆ ผ่อนกล้ามเนื้อส่วนดังกล่าวจนรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด โดยวิธีนี้จะช่วยกำจัดอาการปวดหัว อาการปวดทั่วไป และอาการนอนไม่หลับ ได้เป็นอย่างดีด้วย

4. **การฝึกควบคุมประสาทอัตโนมัติ** วิธีง่ายที่สุดคือการฝึกฝ่ามือร้อน ด้วยการตั้งฝ่ามือในระดับทรวงอก หันฝ่ามือเข้าหากันโดยเว้นช่องห่างประมาณ 2-3 นิ้วฟุต หลังจากนั้นขยับฝ่ามือออกจากกันช้าๆ จนห่างพอควรแล้วขยับเข้ามาใกล้กันอีก ทำอย่างนี้เป็นจังหวะซ้ำๆ จับความรู้สึกของฝ่ามือทั้ง 2 ข้างด้วยสมาธิจะทำให้เกิดความร้อนขึ้นบนฝ่ามือ ซึ่งเกิดจากหลอดเลือดบนฝ่ามือขยายตัว ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5-10 นาที

5. **การจินตนาการ** นอกจากเราสามารถจินตนาการถึงสิ่งสวยงามเพื่อคลายเครียด เราอาจประยุกต์ใช้วิธีการของจิตบำบัดซึ่งจะช่วยให้เกิดผลดีมากขึ้นอีกด้วย นั่นคือให้คิดถึงสิ่งที่ทำให้เกิดการกลัวในขณะที่กำลังอยู่ในสภาพผ่อนคลาย วิธีนี้เริ่มต้นจากการทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายก่อน จากนั้นค่อยนึกภาพสิ่งเร้า (สิ่งที่ทำให้เกิดความกลัว) เป็นลำดับขั้นจากระดับที่ก่อให้เกิดความกลัวน้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุด ทั้งนี้การเผชิญหน้ากับความทุกข์ในสภาพผ่อนคลายช่วยทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกและความสงบในที่สุด

6. คิดในทางที่ถูก ในทางวิทยาศาสตร์พบว่าความคิดสัมพันธ์กับสมอง เมื่อคิดอย่างหนึ่งสมองก็จะตอบสนองไปตามนั้น เช่น เมื่อคิดถึงสุขภาพภายใต้ความเครียด ความกดดัน หรือความซึมเศร้า อาการปวดจะรุนแรงที่สุด เมื่อผ่อนคลายหรือกำลังมีความสุข ความเจ็บปวดก็จะลดลง ดังนั้นความคิดสามารถกำกับกายให้เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ได้ ในทำนองเดียวกัน ด้วยวิธีคิดและการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ก็สามารถกำกับใจให้มีมีความสุขและ ผ่านพ้นทุกข์ได้ ดังเช่นคนที่เข้าใจความเป็นจริงว่ามนุษย์มีโอกาและฐานะไม่เท่าเทียมกัน แต่เราทุกคนมีโอกาและฐานะของความทุกข์เท่าเทียมกัน ก็ย่อมมีภูมิด้านทานในการเผชิญความทุกข์ได้ดีกว่า หรือคนที่สามารถปรับเปลี่ยนการแสวงหาความสุขบนปัจจัยภายนอกมาเป็นการหาความสุขจากปัจจัยภายในที่ยั่งยืนกว่าด้วยการพึงพอใจในตัวเองและสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบันก็ย่อมเป็นสุขได้ง่ายกว่า และเป็นทุกข์ได้ยากกว่าคนที่ฝากความสุขไว้กับสิ่งเร้าภายนอก อีกทั้งยังน่าจะป้องกันตัวจากความทุกข์ต่างๆ ได้ดีอีกด้วย

7. คิดเชิงบวก ความคิดทางลบของเราเอง เช่น คิดแต่สิ่งที่สูญเสีย จมอยู่กับภาพอดีต มองโลกในร้าย กลัวการเปลี่ยนแปลง ฯลฯ ย่อมเป็นบ่อเกิดของความเครียด ยิ่งต้องเผชิญความกดดันต่างๆ รอบตัว ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นก็จะกลายเป็นสาเหตุของความทุกข์ใจร่วมด้วย เมื่อสองแรงมาผสานกัน ความเครียดกับความคิดทางลบจะสะสมกลายเป็นความวิตกกังวล หรือนานไปก็กลายเป็นความท้อแท้สิ้นหวังและซึมเศร้าในที่สุด

ที่มา : หนังสือคนไทย ไกลทุกข์ จากโครงการหนังสือสร้างสุข

8. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายหลั่งสารซีโรโนทิน (สารสงบ) ช่วยลดความเครียดได้ สิ่งสำคัญคือ ต้องสนุกกับกิจกรรมที่ทำ เช่น ขนดิกกีฬาที่ชอบ การเดินเล่นที่เพลินใจ แต่ถ้าทำเพราะคิดว่าดี แล้วฝืนทำและทำมากเกินไป ก็จะกลายเป็นผลเสีย ดังนั้นเราต้องสนุกและทำแต่พอดี การฝืนใจทำส่งผลให้สูญเสียพลังสมองอย่างมาก

คำแนะนำ :

- เราควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก วันละ 20-30 นาที อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
- ขณะออกกำลังกายจะช่วยให้เราหยุดกังวลและจดจ่อกับปัจจุบันได้มากขึ้น

9. การแก้ไขสาเหตุความเครียด หากทำได้สำเร็จ จะเป็นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ แต่สาเหตุความเครียดหลายเรื่อง มีปัจจัยที่เชื่อมโยงเกี่ยวข้องกัน ยากต่อการแก้ไขให้ลุล่วงไปได้

10. การจัดการการตอบสนองต่อความเครียด

มีวิธีการต่างๆ ที่สามารถนำไปปฏิบัติ ได้แก่

- 10.1 การเข้าหาคนใกล้ชิด คนที่เข้าใจ เพื่อรับฟังการระบายปัญหาความทุกข์
- 10.2 การปรับเปลี่ยนความคิด โดยการยอมรับข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น คิดพอใจในสิ่งที่ตนเองมี มองข้ามสิ่งที่ตัวเองยังไม่มี
- 10.3 สร้างทัศนคติคิดบวก และสร้างอารมณ์ขัน

11. การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต

11.1 การจัดสรรเวลา ในชีวิตประจำวันให้สมดุล ทั้งชีวิตส่วนตัว ครอบครัวและหน้าที่การงาน ไม่ทำงานในเวลาที่อยู่กับครอบครัว และไม่พัวพันเรื่องของครอบครัวในเวลาทำงาน

11.2 การออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพ บางครั้งในสถานการณ์ที่เกิดความเครียด การพาตัวเองไป ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นการแก้ไขความเครียดและสร้างความสุขที่ได้ผล

11.3 การทำงานอดิเรก ทำกิจกรรมที่ชอบ การพักผ่อนหย่อนใจ รวมทั้งการนอนหลับอย่างเพียงพอ

11.4 การเข้าสังคม คบคนที่มองโลกในแง่ดี

11.5 การฝึกสมาธิ ด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้จิตสงบ

12. ระวังการแก้ไขปัญหาผิดวิธี โดยการกระทำรุนแรงต่อบุคคลอื่น ทรัพย์สิน ทำร้ายตนเอง คบหาสมาคมกับ คนเสเพล เข้าหาสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา ยาเสพติด หรือหมกมุ่นสิ่งที่เป็นอบายมุข

13. ปรึกษาแพทย์ เพื่อให้การรักษาและเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

14. จัดสรรตารางกิจกรรมในชีวิตประจำวันและลงมือทำจริงๆ

14.1 การจดบันทึกสิ่งที่จะทำและเวลาที่จะทำ จะช่วยลดความกังวลในการทำสิ่งที่ตั้งใจ โดยจัดความสำคัญของสิ่งที่ จำเป็นต้องทำ และลดหรืองดสิ่งที่ย้งรอได้

14.2 การทำกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกว่า ฉันทำได้ คือ การกำหนดเป้าหมาย หรือสิ่งที่จะทำทุกวันอย่างต่อเนื่อง โดย เริ่มจากกิจกรรมเล็กๆ เช่น ตื่นเช้ากว่าเดิม 30 นาที ทักทายคนที่ทำงาน อย่างน้อย 2 คน ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม เป็นต้น

15. ให้รู้สึกขอบคุณ

การพูดคำขอบคุณนั้น เป็นสิ่งที่ทำให้คนที่ได้ฟังต่างรู้สึกดี แต่การที่ผู้พูดจะรู้สึกดีไปด้วยนั้นอยู่ที่ความรู้สึกขอบคุณที่เกิดขึ้นภายในใจ เพราะความรู้สึกขอบคุณประกอบด้วยความซาบซึ้ง ความประทับใจ และการรู้ถึงคุณค่าของสิ่งที่ได้รับความรู้สึกขอบคุณ คือ ยாத้านความเครียดตามธรรมชาติ เป็นการเริ่มต้นของพลังบวกที่ช่วยเชื่อมโยงระหว่างสมองส่วน คิดกับสมองที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก เช่น การฝึกขอบคุณร่างกายตนเองก่อนนอน

16. หัวเราะบ้าง

การหัวเราะทำให้ร่างกายหลั่งสารโดพามีน (สารสำเร็จ) ซึ่งช่วยลดความเครียด และทำให้คอร์ติซอล (ฮอร์โมนเครียด) กลับมาอยู่ในระดับที่สมดุล ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรงขึ้น ขณะที่หัวเราะจะช่วยให้ออกซิเจนเข้าไปหล่อ เลี้ยงร่างกายได้ดีขึ้น ทำให้การไหลเวียนของเลือดเป็นไปด้วยดี ซึ่งช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นคลายความเศร้าหมอง จิตใจ สงบ และช่วยให้สมาธิและความทรงจำดีขึ้น

17. อาหารช่วยให้อารมณ์ดี

- อาหารที่มีทริปโตเฟน (วัตถุดิบในการสร้างสารซีโรโทนิน) เช่น ซีส นมวัว ไข่แดง อัลมอนต์ ถั่วแระญี่ปุ่น เป็นต้น
- อาหารที่มีวิตามินบี เช่น กลัวย มีวิตามินบี 6 (ส่วนประกอบในการสร้างนอร์เอพิเนพรีนและ โดพามีน)
- อาหารที่มีวิตามินซี เช่น มะเขือเทศ ฝรั่ง มะละกอ สับปะรด มะนาว ส้ม กีวี เมื่อมีความเครียด ร่างกายจะ สูญเสียวิตามินซีมากกว่าปกติ 8 เท่า

- อาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวโอเมกา-3 (DHA, EPA) มีทริปโตเฟนช่วยในการสร้างซีโรโทนิน เช่น ปลา แซลมอน ทูน่า ชาร์ดีน แมกเคอเรล และถั่วเปลือกแข็ง
- ข้าวกล้อง มีโพเลตและกรดแพนโทเทนิค (ไบโอติน) ช่วยลดความกังวลและทำให้อารมณ์คงที่
- ดาร์กช็อกโกแลต มีฟลาโวนอยด์จากโกโก้ที่ช่วยลดปริมาณคอร์ติซอล (ฮอร์โมนเครียด) ในร่างกาย (ควรเลือก ดาร์กช็อกโกแลตที่มีความเข้มข้นของโกโก้ร้อยละ 70 ขึ้นไป)

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- ✘ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ✘ อาหารที่มีแป้ง ไขมัน เกลือ และน้ำตาลสูง เช่น ชานมไข่มุก โกทอด แฮมเบอร์เกอร์ เพราะน้ำตาลสูงมีผลต่อน้ำตาลในเลือดเพิ่มและลดอย่างรวดเร็ว เกลือทำให้ความดันเลือดสูงและตื่นเตนง่าย ไขมันสูงทำให้เส้นเลือดอุดตัน
- ที่มา : วารสารหมอชาวบ้าน ปีที่ 42 ฉบับที่ 504 เมษายน 2564 และ ปีที่ 43 ฉบับที่ 513 เดือนมกราคม 2565

คำแนะนำเพื่อผ่อนคลายสภาวะอารมณ์ไม่คงที่

1. ยอมรับความเป็นไป ประเมินตัวเอง รู้จักปล่อยวางและยืดหยุ่นกับความคาดหวัง
 2. สร้างความมั่นใจในตัวเอง พยายามหลีกเลี่ยงหรือออกจากสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด จัดสรรเวลาทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ตัวเองชื่นชอบ ทำสิ่งใหม่ๆ ที่ท้าทายพลังความคิดและความสามารถเพื่อช่วยสร้างความมั่นใจและตระหนักถึงคุณค่าในตัวเอง
 3. สร้างช่องทางระบายความเครียด เช่น พูดคุยกับคนที่รักและห่วงใย เขียนไดอารี่
 4. ฝึกฝนความคิดและสมาธิ มองโลกในแง่ดีและคิดแต่สิ่งดีๆ เสมอ ทุกปัญหามีทางออกให้ค่อยๆ คิด ค่อยๆ แก้ไขไปที่ละเรื่อง
 5. ดูแลสุขภาพร่างกายให้ดี การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและการพักผ่อนอย่างเพียงพอ นอกจากจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงเพื่อลดความกังวลจากการเจ็บป่วยแล้ว ยังช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจด้วยการมุ่งมั่นใส่ใจในการดูแลตัวเองอีกทางหนึ่งด้วย
- ที่มา : วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ปีที่ 13 ฉบับที่ 47 เดือนมกราคม – มีนาคม 2565

(เอกสารแนบท้าย 1) แบบทดสอบความรู้ก่อน-หลัง การอบรม
และแบบสังเกตและประเมินทักษะ การมีส่วนร่วมระหว่างการทำคำปรึกษาเบื้องต้น

(เอกสารแนบท้าย 2) ใบกิจกรรมที่ 1

(เอกสารแนบท้าย 3) เอกสารความรู้ (ฉบับร่าง) เนื้อหาความรู้การฝึกอบรมการให้การ
ปรึกษาเบื้องต้น สำหรับบุคลากรและอาจารย์ในระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครราชสีมา

(เอกสารแนบท้าย 4) แหล่งให้ความช่วยเหลือ

10
ตัวช่วย

ที่ปรึกษาของวัยรุ่น เมื่อไม่สบายใจ



- 1 สายด่วนสุขภาพจิต 1323 (24 ชั่วโมง)
- 2 สายด่วนช่วยเหลือเด็ก 1387 (24 ชั่วโมง)
- 3 สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422 (24 ชั่วโมง)

4 สายด่วน Depress We Care ซึมเศร้าเราใส่ใจ 081-932-0000

5 สมาคมสมาธิตันส์
กทม. 02-713-6793 เวลา 12.00-22.00 น.
เชียงใหม่ (053) 225-977 ถึง 78 เวลา 19.00-22.00 น.

6 ศูนย์บรรเทาใจ 02-233-4449 และ 02-233-6227

7 สายด่วนเยียวยาจิตใจ ศูนย์สุขภาพจิต
จุฬาลงกรณ์ฯ 099-442-0996

8 สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม 1663

9 OOCA: Wall of sharing หรือ กำแพงใจ
ปรึกษาด้วย video call ผ่านแอปพลิเคชัน ooca
(ฟรี! สำหรับนักศึกษาในสถานศึกษาเข้าร่วมโครงการฯ)



10 Lovecare Chatroom
แชทฟรีทุกวัน 16.00-24.00 น. ที่ www.lovecarestation.com
(วันนี้-30 มิ.ย.63 เปิดเที่ยงวันยันเที่ยงคืน)

www.lovecarestation.com

unicef
for every child



PMH
path@health foundation

(เอกสารแนบท้าย 5) แบบประเมินสุขภาพจิต

ตรวจเช็ค สุขภาพใจ

MENTAL HEALTH CHECK-IN



- ✓ ฉันรู้สึกอย่างไร?
- ✓ นอนหลับไหม?
- ✓ ใจฉันรู้สึกอย่างไร?



MENTAL HEALTH CHECK-IN



มีเรื่องทุกซัฟ ไม่สบายใจ
ต้องการคำปรึกษา
ติดต่อสายด่วนสุขภาพจิต



1323

โทรฟรี 24 ชั่วโมง



ด้วยความปรารถนาดีจาก

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9

และโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์



กรมสุขภาพจิต