

คู่มือวิทยากร

หลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่น

สำหรับบุคลากรสาธารณสุข
ฉบับปรับปรุง (ครั้งที่ 2)



สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

2560



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health



คู่มือวิทยากร
หลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข
ฉบับปรับปรุง (ครั้งที่ 2)

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

2560

ชื่อหนังสือ	คู่มือวิทยากรหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่น สำหรับบุคลากรสาธารณสุข ฉบับปรับปรุง (ครั้งที่ 2)
ผู้เขียน	ฉันทวรจณ์ บุรณสุขสกุล ศศกร วิชัย วินัย นารีผล จันทร์ชนก โยธินัชชาวล
พิมพ์ครั้งที่ 2	มิถุนายน 2560
จำนวน	1,000 เล่ม
จัดพิมพ์โดย	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์ 0 2248 8999 โทรสาร 0 2248 8998
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
คู่มือวิทยากรหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข
ฉบับปรับปรุง (ครั้งที่2)
กรุงเทพฯ : บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด, 2558 144 หน้า
1.คู่มือวิทยากร 2. การให้การปรึกษาวัยรุ่น 3.บุคลากรสาธารณสุข
I. ฉันทวรจณ์ บุรณสุขสกุล, บรรณาธิการ. II. ศศกร วิชัย, บรรณาธิการ.
ISBN : 978-974-296-837-3

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ การเผยแพร่หรือทำซ้ำข้อความบางส่วนหรือทั้งหมด
ในหนังสือเล่มนี้ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร จากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
ราชนครินทร์

คำนำ

ฉบับปรับปรุง (ครั้งที่ 2)

คู่มือวิทยากรหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข ฉบับปรับปรุง (ครั้งที่ 2) ได้พัฒนาเนื้อหาเพิ่มเติมในส่วนของการฝึกทักษะต่างๆ ของการให้การปรึกษาวัยรุ่น จากหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่น สำหรับบุคลากรสาธารณสุข ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (ธันวรจัน บวรสุขสกุล ศศกร วิชัย และ วินัย นารีผล, 2557) เพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในการพัฒนาต่อยอดเรียนรู้เทคนิคหรือรูปแบบการให้การปรึกษาวัยรุ่นเฉพาะทางอื่นๆ โดยวิทยากรผู้นำหลักสูตรไปใช้ในการฝึกอบรมสามารถประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบุคลากรผู้รับการอบรมในแต่ละบริบทของพื้นที่

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มุ่งหวังให้คู่มือฉบับนี้เป็นประโยชน์ในการสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรสาธารณสุข ซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลที่เป็นพลังสำคัญที่จะผลักดันระบบบริการสุขภาพวัยรุ่นเป็นไปอย่างมีคุณภาพและเกิดประสิทธิภาพสูงสุดเพื่อวัยรุ่นของประเทศ



(แพทย์หญิงมธุรดา สุวรรณโพธิ์)

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

มิถุนายน 2560

สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทนำ	
❖ ความเป็นมาของคู่มือวิทยากรหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่น สำหรับบุคลากรสาธารณสุข (ฉบับปรับปรุง)	3
❖ โครงสร้างหลักสูตร	6
❖ เป้าหมายของหลักสูตร	8
❖ การนำหลักสูตรไปใช้	8
❖ รูปแบบการฝึกอบรม	9
❖ การประเมินผลการฝึกอบรม	9
แผนการสอนที่ 1 เรื่อง ประสบการณ์ล้ำค่า	13
แผนการสอนที่ 2 เรื่อง แต้มสีแต้มใจวัยรุ่น	31
แผนการสอนที่ 3 เรื่อง เปิดโลก(ให้การปรึกษา)....วัยรุ่น	41
แผนการสอนที่ 4 เรื่อง เข้าถึง.....ใจวัยรุ่น	72
แผนการสอนที่ 5 เรื่อง ทักษะเฉพาะกับวัยรุ่นพฤติกรรมเสี่ยง	88
แผนการสอนที่ 6 เรื่อง สรุปการเรียนรู้	131
เอกสารอ้างอิง	136
ภาคผนวก	137
❖ ตัวอย่างแบบบันทึกบริการให้การปรึกษาวัยรุ่น	138
รายนามคณะทำงาน	139





บทนำ



บทนำ

ความเป็นมาของคู่มือวิทยากรหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่น สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

จากการขับเคลื่อนนโยบายการดำเนินงานสุขภาพจิตกลุ่มวัยรุ่น กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดยุทธศาสตร์ด้านการจัดบริการที่มีคุณภาพได้มาตรฐานที่ครอบคลุม และเข้าถึงวัยรุ่นทุกกลุ่มในสถานบริการสาธารณสุข สถานศึกษา และชุมชน โดยมีมาตรการที่สำคัญคือการจัดบริการที่เป็นมิตร สอดคล้องกับความต้องการ และบริบทของวัยรุ่น รวมถึงการให้บริการคุมกำเนิดในแม่วัยรุ่น โดยการให้การปรึกษาวัยรุ่นเป็นบริการที่สำคัญซึ่งช่วยให้วัยรุ่นที่ผ่านกระบวนการได้มีการปรับตัว ปรับอารมณ์ ปรับความคิดและกลับสู่ความสมดุลในการใช้ชีวิต ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นลดลง โดยมาตรฐานบริการสุขภาพที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน (Youth Friendly Health Services = YFHS) ได้กำหนดให้องค์ประกอบที่ 4 ระบบบริการที่มีประสิทธิภาพและเป็นมิตรต่อวัยรุ่น ในส่วนมาตรฐานของบุคลากรผู้ให้บริการต้องผ่านการอบรมหลักสูตรการให้การปรึกษา และได้รับการพัฒนาเพิ่มพูนความรู้และทักษะในด้านเจตคติ องค์กรความรู้ ทักษะในการให้การปรึกษาอย่างต่อเนื่อง ดังภาพที่ 1



การสนับสนุนให้บุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่ได้มีการพัฒนาความรู้และทักษะการให้การปรึกษาวัยรุ่นดังกล่าวนี้ ได้ดำเนินการภายใต้แนวคิดการปรับบทบาทของกระทรวงสาธารณสุขให้เป็น National Health Authority เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่ได้มีแนวทางในการให้บริการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพแบบองค์รวมให้แก่ประชาชนที่อยู่ในเครือข่ายบริการที่รับผิดชอบ ซึ่งกรมควบคุมโรค กรมอนามัย และกรมสุขภาพจิต ได้ร่วมกันกำหนดแนวทางการจัดบริการสุขภาพวัยรุ่นแบบบูรณาการ มีการปรับโครงสร้างบทบาทหน้าที่เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและคุณภาพระบบบริการสาธารณสุขของประเทศไทย โดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ได้รับมอบหมายจากกรมสุขภาพจิตซึ่งเป็นเจ้าภาพหลักในการพัฒนาสุขภาพกลุ่มวัยรุ่น ให้มีการพัฒนาหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในปีงบประมาณ 2557 ด้วยการเริ่มต้นกำหนดกรอบแนวคิดและการจัดทำร่างหลักสูตรฯ จากพื้นฐานประสบการณ์ในการจัดการบริการให้การปรึกษาวัยรุ่น ร่วมกับการศึกษารวบรวมและวิเคราะห์ความต้องการจากพื้นที่เขตบริการสุขภาพในด้าน

ความรู้และแนวทางการจัดบริการให้การปรึกษาวัยรุ่น มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากวิทยากรที่มีประสบการณ์ในการดำเนินงานให้การปรึกษาวัยรุ่น และกรณีวัยรุ่นตั้งครรภ์ จากหน่วยงานที่มีการดำเนินงานในระดับ Good Practice ได้แก่ โรงพยาบาลพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ โรงพยาบาลประชาธิปัตย์ จังหวัดปทุมธานี โรงพยาบาลบ้านลาด โรงพยาบาลหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี และโรงพยาบาลพระพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก ร่วมกับการวางแผนออกแบบหลักสูตรการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning : PL) ภายใต้คำแนะนำจากกลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต มีการพัฒนาร่างหลักสูตรดำเนินการทดลองใช้ร่วมกับศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 โดยมีบุคลากรสาธารณสุขในโรงพยาบาล 8 จังหวัดในพื้นที่เขตบริการสุขภาพที่ 4 เข้าร่วมเรียนรู้เพื่อทดลองการใช้หลักสูตร และได้ร่วมกันสรุปการเรียนรู้ และพัฒนาจัดทำเป็นหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข

ในปีงบประมาณ 2558 ได้มีการขยายผลนำหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่นมาใช้อบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรกรมสุขภาพจิตในการเป็นวิทยากรหลักการดำเนินงานด้านพัฒนาการและจิตเวชวัยรุ่น พบว่า ผู้รับการถ่ายทอดมีความพึงพอใจระดับดี-ดีมาก ร้อยละ 84.08 โดยมีความพึงพอใจต่อเนื้อหาความรู้ ร้อยละ 81.8 สื่อ/เอกสารประกอบการถ่ายทอดความรู้ ร้อยละ 84.73 และรูปแบบการถ่ายทอดความรู้ ร้อยละ 85.73 ซึ่งจากผลการดำเนินการพัฒนาหลักสูตรอย่างต่อเนื่องนั้น สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์จึงได้จัดทำคู่มือวิทยากรหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข โดยพัฒนาเนื้อหาเพิ่มเติมในการฝึกทักษะต่างๆ ที่จำเป็นจากหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่น เพื่อสนับสนุนให้วิทยากรในเขตพื้นที่รับผิดชอบ และบุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถนำหลักสูตรไปใช้ในการฝึกอบรมสำหรับบุคลากรสาธารณสุข เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดบริการให้การปรึกษาวัยรุ่นที่มีคุณภาพต่อไป

โครงสร้างหลักสูตรการให้การศึกษาวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข

หลักสูตรการให้การศึกษาวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข ประกอบด้วย แผนการสอน 6 แผน มุ่งเน้นการปรับเจตคติที่ดี มีความรู้ที่สำคัญและการฝึกทักษะต่างๆ ที่จำเป็นในการให้การศึกษาวัยรุ่น ตามภาพรวมโครงสร้างหลักสูตรดังกล่าวที่ 2 ซึ่งแต่ละแผนการสอนมีความต่อเนื่องและเป็นการเรียนรู้ตามลำดับ ได้แก่

1. การเตรียมความพร้อมด้านเจตคติของผู้ให้การปรึกษา ประกอบด้วย
 - แผนการสอนที่ 1 เรื่อง ประสบการณ์ล้ำค่า
 - แผนการสอนที่ 2 เรื่อง แต้มสีแต้มใจวัยรุ่น
2. การทบทวนความรู้ และฝึกทักษะการให้การศึกษาวัยรุ่น ประกอบด้วย
 - แผนการสอนที่ 3 เรื่อง เปิดประตูสู่โลก(ให้การปรึกษา)วัยรุ่น
 - แผนการสอนที่ 4 เรื่อง เข้าถึง...ใจวัยรุ่น
 - แผนการสอนที่ 5 เรื่อง ทักษะเฉพาะกับวัยรุ่นพฤติกรรมเสี่ยง
3. การสรุปการเรียนรู้และการนำไปใช้ ประกอบด้วย
 - แผนการสอนที่ 6 เรื่อง สรุปการเรียนรู้



ภาพที่ 2 ภาพรวมโครงสร้างหลักสูตรการให้การศึกษาวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข

แผนการสอน	สาระสำคัญ
1. ประสบการณ์ล้ำค่า	คุณสมบัติที่สำคัญและจำเป็นของผู้ให้การศึกษา วัยรุ่น และการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้ให้การศึกษา วัยรุ่น โดยการทบทวนคุณค่าและศักยภาพ ตนเอง ผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิตของ ตนเองและผู้อื่น
2. แत्मสี่แत्मใจวัยรุ่น	การเห็นคุณค่า ยอมรับ และเข้าใจวัยรุ่น คือปัจจัย สำคัญต่อการดำเนินการให้การศึกษาวัยรุ่น
3. เปิดโลก (ให้การ ปรึกษา) ...วัยรุ่น	ความแตกต่างของการให้การศึกษาวัยรุ่นกับการ ให้การศึกษาทั่วไป และฝึกฝนทักษะเบื้องต้นที่สำคัญ ของการให้การศึกษาวัยรุ่น
4. เข้าถึง...ใจวัยรุ่น	การพัฒนาทักษะในการเข้าถึงและการสร้างสัมพันธภาพ กับวัยรุ่นสำหรับผู้ให้การศึกษาวัยรุ่น โดยธรรมชาติ ของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ ที่ประกอบไปด้วยอารมณ์และความรู้สึก ส่งผลต่อ พฤติกรรมการแสดงออกในรูปแบบต่างๆ ของวัยรุ่น
5. ทักษะเฉพาะกับ วัยรุ่นพฤติกรรมเสี่ยง	ทักษะเฉพาะและความรู้ที่จำเป็นสำหรับการให้ การศึกษาวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ในกรณีเพศ ชายเสพติด เกม และความรุนแรง
6. สรุปการเรียนรู้	สรุปการเรียนรู้ และแนวทางการนำสิ่งที่เรียนรู้ ไปประยุกต์ใช้

ภาพที่ 3 สาระสำคัญของแผนการสอนหลักสูตรการให้การศึกษาวัยรุ่น
สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

เป้าหมายของหลักสูตร

เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขมีความรู้ความเข้าใจและทักษะที่จำเป็นในการให้การปรึกษาวัยรุ่น

การนำหลักสูตรไปใช้

1. วิทยากรได้แก่ บุคลากรผู้ผ่านการอบรมวิทยากรหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่น สำหรับบุคลากรสาธารณสุข (ครู ก) และ/หรือบุคลากรผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น และ/หรือบุคลากรผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการให้การปรึกษาวัยรุ่น และการเป็นวิทยากรในการให้การปรึกษา

2. ผู้รับการฝึกอบรม ได้แก่ บุคลากรสาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานการให้การปรึกษาวัยรุ่นในศูนย์ให้คำปรึกษาคุณภาพ คลินิกวัยรุ่น ประจำโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และ /หรือผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิตวัยรุ่นในพื้นที่ที่มีความรู้และประสบการณ์ในการให้การปรึกษา

3. จำนวนผู้รับการอบรม 30-40 คน/ รุ่น โดยมีวิทยากรหลัก 1 คน และวิทยากรผู้ช่วย 1-2 คน

4. สามารถนำหลักสูตรอบรมมาใช้ร่วมกับการเรียนรู้หลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข www.thaiteentraining.com ในการอบรมระยะที่ 2 (Module 2) ของการฝึกปฏิบัติ (Workshop)

=====

ตัวอย่าง

กำหนดการฝึกอบรมหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่น สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

วัน \ เวลา	8.30-9.30 น.	9.30-12.00 น.	13.30-14.30 น.	14.30-16.30 น.
วันที่ 1	ลงทะเบียน พิธีเปิด ชี้แจง	ประสบการณ์ ล้ำค่า 2 ½ ชั่วโมง	แต่มีสี่แต่มีใจ วัยรุ่น 1 ชั่วโมง	เปิดโลก (ให้การ ปรึกษา)วัยรุ่น 2 ชั่วโมง
วันที่ 2	เข้าถึง...ใจวัยรุ่น 3 ชั่วโมง		ทักษะเฉพาะกับวัยรุ่น พฤติกรรมเสี่ยง 3 ชั่วโมง	
วันที่ 3	สรุปการเรียนรู้ 3 ชั่วโมง			

รูปแบบการฝึกอบรม

เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้มากที่สุด จึงได้นำกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) มาใช้ในการฝึกอบรม โดยเน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับการฝึกปฏิบัติ

การประเมินผลการฝึกอบรม

1. ประเมินความรู้ความเข้าใจและทักษะการให้การปรึกษาวัยรุ่นก่อนและหลังการอบรม
2. ประเมินความร่วมมือขณะเข้าร่วมกิจกรรม การตอบคำถาม การมีส่วนร่วม ความสนใจ
3. ประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยการสรุปการเรียนรู้ร่วมกัน (After Action Review)



แผนการสอนที่ 1

เรื่อง ประสพการณ์ล้ำค่า





แผนการสอนที่ 1 เรื่อง ประสบการณ์ล้ำค่า

เวลา 150 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษาวัยรุ่น
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เห็นคุณค่าและศักยภาพของตนเองในการทำงานกับวัยรุ่น

สาระสำคัญ

ความพร้อมในการเรียนรู้ตามหลักสูตรเพื่อพัฒนาศักยภาพการเป็นบุคลากรผู้ให้การปรึกษาวัยรุ่น เริ่มต้นจากการให้ผู้รับการอบรมได้เข้าใจคุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษาวัยรุ่น การได้สำรวจ ทบทวน และเห็นคุณค่าและศักยภาพด้านบวกของตนเองในการทำงานกับวัยรุ่น ผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่น

ขั้นตอนกิจกรรม

❖ นำเข้ากิจกรรม (20 นาที)

1. วิทยากรกล่าวทักทาย แนะนำตัวและผู้ช่วยวิทยากร
2. นำเข้าสู่บทเรียนด้วยกิจกรรม “ 3 คำ แทนตัวฉัน ” โดยให้ผู้รับการอบรมแต่ละคนแนะนำตัว ด้วยการพูดคำ 3 คำที่บอกถึงความเป็นตัวเอง ตามใบความรู้ 1 สำหรับวิทยากร เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : ประเด็นการเรียนรู้ และสไลด์ประกอบแผนการสอนที่ 1

ในขั้นตอนนี้วิทยากรอาจใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หรือกิจกรรมอื่นแทนได้ตามความเหมาะสม เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ทำความรู้จักกัน รู้สึกผ่อนคลาย เป็นกันเอง และเกิดความพร้อมในการเรียนรู้

❖ กิจกรรมหลัก “ประสบการณ์ล้ำค่า” (60 นาที)

3. เชื่อมโยงสู่การเรียนรู้กิจกรรมต่อไป โดยวิทยากรกล่าวนำถึงความสำคัญในการนำประสบการณ์ในช่วงวัยรุ่น มาเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้และเข้าใจวัยรุ่นมากขึ้น

“ให้ท่านใช้เวลาอยู่กับตัวเองสัก 1 นาที ระลึกริกย้อนถึงช่วงเวลาเมื่อครั้งที่ท่านอยู่ในวัยรุ่น ชีวิตในวัยรุ่นที่ท่านมานั้น ท่านได้ผ่านเหตุการณ์เรื่องราวต่างๆ มากมายทั้งสุขและทุกข์ ประสบการณ์ในวันนั้นคือการเรียนรู้ที่ดีสำหรับตัวท่านในวันนี้ ขอให้ท่านนึกถึงบุคคลที่ท่านพูดคุยด้วยเมื่อมีปัญหาทุกข์ใจไม่สบายใจ อึดอัดใจ หรืออยากบอกใครสักคน คนที่ช่วยให้ท่านก้าวข้ามอุปสรรคปัญหานั้นมาได้ ขอให้ท่านนึกถึงเหตุการณ์เรื่องราวของท่านและบุคคลคนนั้น ที่ยังคงอยู่ในความทรงจำของท่าน และท่านรู้สึกขอบคุณทุกครั้งเมื่อนึกถึงไม่ว่าเวลาจะผ่านมานานแค่ไหน”

จากนั้นให้ผู้รับการอบรมแต่ละคนทำกิจกรรมตามใบงาน 1 เรื่อง ประสบการณ์ล้ำค่า โดยใช้เวลา 5 นาที

4. ให้ผู้รับการอบรมแบ่งกลุ่มสมาชิก 6-8 คน โดยให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ร่วมกันตามใบงาน 2 เรื่อง คุณสมบัติผู้ให้การปรึกษา

5. ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอในกลุ่มใหญ่ ถึงคุณสมบัติที่สำคัญของการเป็นผู้ให้การปรึกษาวัยรุ่น

6. วิทยากรสรุปเพิ่มเติมถึงคุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษาวัยรุ่น ตามใบความรู้ 2 สำหรับวิทยากร เรื่อง คุณสมบัติผู้ให้การปรึกษาวัยรุ่น และย้ำถึงปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นผ่านพ้นอุปสรรคปัญหาและพัฒนาสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะเหมาะสมตามวัย คือการมีผู้ให้การปรึกษาที่ดีและเข้าใจวัยรุ่นอย่างแท้จริง โดยวิทยากรอาจนำประสบการณ์ของผู้รับการอบรมมาเป็นตัวอย่างเพื่อให้เกิดความชัดเจนมากขึ้น



❖ กิจกรรมหลัก “ค้นหาจุดแข็ง” (40 นาที)

7. วิทยากรกล่าวนำ เพื่อให้ผู้รับการอบรมทำกิจกรรมต่อไป

“ตามที่ได้ทบทวนและเรียนรู้คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษาวัยรุ่นผ่านประสบการณ์ในช่วงชีวิตวัยรุ่นแล้ว ต่อไปขอให้ทุกท่านได้นำประสบการณ์จริงในการทำงานกับวัยรุ่นมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อร่วมกันพัฒนาสู่การเป็นผู้ให้การปรึกษาวัยรุ่นต่อไป โดยเริ่มต้นจากการสำรวจจุดแข็งของตนเองตามใบงาน 3 เรื่อง ค้นหาจุดแข็ง โดยใช้เวลา 5 นาที”

8. ให้ผู้ศุคยแลกเปลี่ยนในกลุ่มถึงวิธีการพัฒนาตนเองให้เกิดจุดแข็งเหล่านั้น

9. สุ่มถามผู้รับการอบรม 2-3 คน ในประเด็น ดังนี้

“ท่านมีจุดแข็งอะไรบ้างที่ช่วยในการเป็นผู้ให้การปรึกษาวัยรุ่น”

“จุดแข็งอะไรบ้างที่ท่านจะพัฒนาเพิ่มเติม และจะพัฒนาอย่างไร”

❖ สรุปการเรียนรู้จากกิจกรรม (30 นาที)

10. สรุปเพิ่มเติมวิธีการปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองสู่การเป็นผู้ให้การปรึกษาวัยรุ่น ตามใบความรู้ 3 สำหรับวิทยากร เรื่อง การพัฒนาตนเองสู่การเป็นผู้ให้การปรึกษาวัยรุ่น โดยเชื่อมโยงสู่การเรียนรู้และมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ตลอดการฝึกอบรม โดยเฉพาะการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในกิจกรรมต่างๆ ของหลักสูตรนี้ ซึ่งจะช่วยให้เกิดทักษะในการให้การปรึกษาวัยรุ่นมากขึ้น

11. ให้ผู้รับการอบรมสรุปการเรียนรู้ ด้วยกิจกรรมขอ 1 คำ

“1 คำที่ท่านอยากบอกคนทำงานกับวัยรุ่น เพื่อเป็นพลังและกำลังใจในการทำงานต่อไป”

12. ชี้แจงกำหนดการฝึกอบรมหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข ตามใบความรู้ 4 สำหรับวิทยากร เรื่อง กำหนดการฝึกอบรม

สื่อประกอบการฝึกอบรม

- ◆ ใบงาน 1 เรื่อง ประสบการณ์ล้ำค่า
- ◆ ใบงาน 2 เรื่อง คุณสมบัติผู้ให้การศึกษา
- ◆ ใบงาน 3 เรื่อง ค้นหาจุดแข็ง
- ◆ ใบความรู้ 1 สำหรับวิทยากร
เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : ประเด็นการเรียนรู้
- ◆ ใบความรู้ 2 สำหรับวิทยากร เรื่อง คุณสมบัติผู้ให้การศึกษา
- ◆ ใบความรู้ 3 สำหรับวิทยากร
เรื่อง การพัฒนาตนเองสู่การเป็นผู้ให้การศึกษาวัยรุ่น
- ◆ ใบความรู้ 4 สำหรับวิทยากร เรื่อง กำหนดการฝึกอบรม
- ◆ สไลด์ประกอบแผนการสอนที่ 1

การประเมินผล

- ◆ ความสนใจ การแสดงความคิดเห็น และการมีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่ม
- ◆ แนวคำตอบต่อการทำงานให้การศึกษาวัยรุ่นที่เปลี่ยนไปในทางบวกจากการประยุกต์แนวคิด

ข้อเสนอแนะ

กรณีมีการปรับกิจกรรม ควรใช้สื่อหรือกิจกรรมที่มีผลต่อการกระตุ้นความรู้สึกลงและเปิดเผยตนเอง เพื่อนำไปสู่การจัดระบบความคิดความเชื่อใหม่

ใบความรู้ 1 สำหรับวิทยากร

เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : ประเด็นการเรียนรู้

แนวคิดที่ควรได้ : ประเด็นการเรียนรู้	
คำถาม	ตัวอย่างคำตอบ
กิจกรรม “ 3 คำ แทนตัวฉัน ” 3 คำ แทนตัวท่าน เมื่อครั้งเป็นวัยรุ่น	เช่น ฉันน่ารัก สวยจริงจริง ใจดีมาก หล่อสุดขีด ฯลฯ
แนวคิดที่ควรได้ : การทำความรู้จักกัน การผ่อนคลาย ความสนุกสนาน มีบรรยากาศเป็นกันเอง เพื่อเตรียมตัวสู่กิจกรรมต่อไป	
คำถามจากใบงาน 1 1. ใครคือบุคคลที่ท่านพูดคุยด้วย เมื่อมีปัญหาทุกข้อใจ 2. เรื่องราวที่ประทับใจกับบุคคล คนนั้น 3. เหตุการณ์และบุคคลที่ท่านพูด คุยด้วยเมื่อมีปัญหาทุกข้อใจในวัยรุ่น ตอนนั้น มีผลกับท่านในตอนนี้อย่างไร	เช่น - แม่ ครู เพื่อน ฯลฯ - เตือนและให้โอกาสเมื่อทำผิด คอย สนับสนุนจนสอบได้ ฯลฯ - ใจเย็นขึ้น รอบคอบ ทำให้พยายาม มากขึ้น ฯลฯ
แนวคิดที่ควรได้ : การได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงของผู้รับการอบรม ผ่านการสำรวจตนเอง เพื่อให้เข้าใจถึงวัยรุ่นที่มีคนพูดคุยด้วยเมื่อมีปัญหาทุกข้อใจ จะช่วยให้อายุรุ่นผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคหลายๆ อย่างได้	

แนวคิดที่ควรได้ : ประเด็นการเรียนรู้	
คำถาม	ตัวอย่างคำตอบ
คำถามจากใบงาน 2 บุคคลที่ทุกท่านพูดคุยด้วยเมื่อมีปัญหาทุกข้อใจในช่วงวัยรุ่นนั้น มีคุณสมบัติที่สำคัญร่วมกันอย่างไร	เช่น เข้าใจ ใจเย็น อบอุน ปลอดภัย เป็นมิตร ฯลฯ
แนวคิดที่ควรได้ : การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จริงของผู้รับการอบรมถึงเหตุการณ์และบุคคลที่พูดคุยด้วยเมื่อมีปัญหาทุกข้อใจในวัยรุ่นและนำมาวิเคราะห์เชื่อมโยงถึงคุณสมบัติที่สำคัญของผู้ให้การปรึกษาวัยรุ่น	
คำถามจากใบงาน 3 1. เลือกคุณสมบัติ 5 ข้อที่ตรงกับท่านมากที่สุด 2. จากคุณสมบัติ 5 ข้อของท่าน ข้อใดเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการทำงานให้การปรึกษาวัยรุ่น 3. ท่านต้องการพัฒนาเพิ่มเติมคุณสมบัติที่สำคัญในการทำงานให้การปรึกษาวัยรุ่นเรื่องใด และจะพัฒนาอย่างไร	แนวคิดที่ควรได้ การได้ทบทวนตนเอง เห็นข้อดีของตนเอง มองตนเองในมุมบวกเห็นศักยภาพของตนเอง และนำจุดแข็งเหล่านั้นมาเชื่อมโยงสู่คุณค่าของตนเองในการทำงาน

ใบงาน 1

เรื่อง “ประสบการณ์ล้ำค่า”

ให้ท่านนึกถึงประสบการณ์ของตนเองในช่วงเป็นวัยรุ่น และบันทึก

1. ใครคือบุคคลที่ท่านพูดคุยด้วยเมื่อมีปัญหาทุกข์ใจ

.....

.....

.....

2. เรื่องราวที่ประทับใจกับบุคคลคนนั้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. เหตุการณ์และบุคคลที่ท่านพูดคุยด้วยเมื่อมีปัญหาทุกข์ใจในวัยรุ่นตอนนั้น ส่งผลกับท่านในตอนนี้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน 2

เรื่อง “คุณสมบัติผู้ให้การศึกษา”

คำชี้แจง

ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธาน เลขานุการ ผู้นำเสนอ และร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนในกลุ่มตามเวลาที่กำหนด

1. ให้สมาชิกในกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง ตามที่บันทึกในใบงาน 1
2. ให้สมาชิกในกลุ่มพูดคุยอภิปรายร่วมกัน เพื่อให้ได้ข้อสรุปและนำเสนอในกลุ่มใหญ่ ในประเด็นดังนี้

“บุคคลที่ทุกท่านพูดคุยด้วยเมื่อมีปัญหาทุกข้อในช่วงวัยรุ่นนั้น มีคุณสมบัติที่สำคัญร่วมกันอย่างไร”

สรุปคุณสมบัติที่สำคัญ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ 2 สำหรับวิทยากร

เรื่อง คุณสมบัติผู้ให้การศึกษา

เสียงจากวัยรุ่น*

“สิ่งที่ผมอยากได้ที่สุดคือโอกาส นั่นคือความไว้วางใจ ผมคิดว่ามันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของคนเรา สำหรับผมเหรอ ผมเป็นคนที่ใช้สารเสพติด หรือเป็นคนที่ดีดิดาและเป็นคนที่แม้แต่คนว่าไอ้ขี้ยา ผมก็อยากลบคำสบประมาทคำนั้น ถึงแม้ว่าวันนี้ยังเลิกไม่ได้อย่างถาวร และกำลังใจที่ผมอยากได้รับไม่ใช่เงิน ไม่ใช่รถ และไม่ใช่บ้าน ผมอยากได้คำว่า “โอกาส หรือความไว้วางใจ” จากครอบครัว คนรอบข้างและสังคมครับ”

“อยากเจอกับสภาพแวดล้อมที่มีคนให้โอกาสลองเริ่มต้นใหม่ ได้ลองผิดลองถูก ให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ ขอโอกาสคือได้ลองทำ อย่าเพิ่งตัดสินล่วงหน้า อย่าซ้ำเติมเมื่อพลาด”

“ขอแค่เข้าใจในตัวพวกผม เข้าใจปัญหาและความรู้สึกของเยาวชนจริงๆ คุณเลิ่ใจว่าเราก็กูคนหนึ่ง”

“อยากบอกว่าด้านสว่างของผมนกมีเหลืออยู่แค่อย่างเดียวกคือ รอโอกาสจะให้แสงมันพุ่งออกไปสู่โลกกว้างครับ”

* ที่มาข้อมูล : ลือชัย ศรีเงินยวง โชชิตา ภาวลธิธิไพคิฐ และวิมลวรรณ ปัญญาว่อง. การศึกษา ความต้องการต่อบริการด้านสุขภาพใจและกาย สำหรับวัยรุ่นนกลุ่มเข้าถึงบริการได้ยาก เพื่อพัฒนารูปแบบบริการสุขภาพจิตที่เหมาะสม. 2557

คุณสมบัติของผู้ให้การศึกษา

พัฒนามาจากลักษณะบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งทำให้กระบวนการให้การศึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| ✓ รู้จักและยอมรับตนเอง | ✓ อดทน ใจเย็น |
| ✓ สบายใจที่จะอยู่กับผู้อื่น | ✓ จริงใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น |
| ✓ มีท่าทีที่เป็นมิตร | ✓ มองโลกในแง่ดี |
| ✓ ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น | ✓ ใช้คำพูดที่เหมาะสม |
| ✓ ช่างสังเกต | ✓ เป็นผู้รับฟังที่ดี |
| ✓ รู้จักใช้อารมณ์ขัน | ✓ ช่วยแก้ปัญหา |

การที่จะเป็นผู้ให้การศึกษาที่ดี ไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพเฉพาะ
แต่หากเป็นผู้ที่ฝึกฝนค้นคว้าความรู้อยู่เสมอ
จะทำให้ประสบความสำเร็จในการเป็นผู้ให้การศึกษาที่ดี

ใบงาน 3

เรื่อง ค้นหาจุดแข็ง

1. ให้  เลือกคุณสมบัติ 5 ข้อที่ตรงกับท่านมากที่สุด

ใจดี เป็นผู้ใหญ่ เชื่อถือได้ ช่างสังเกต
เป็นมิตร ฉลาด อ่อนน้อมถ่อมตน ปรับตัวได้ดี
อดทน มีทักษะ สงบ ไม่เห็นแก่ตัว ใจกว้าง
ขบถลงมือทำ ตลก มองโลกในแง่ดี
กตัญญู ดิดดิน ขอบคุแลผู้อื่น ยอมรับผู้อื่น มองการณ์ไกล
ชัดเจน ขยัน ประหยัด แข็งแรง
ชอบคิดค้นสิ่งใหม่ๆ ยอมรับ คิดบวก มุ่งมั่น
รู้ลึกรู้จริง อิสระ ซื่อตรง ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
อยู่กับความจริง ช่างสงสัย ร่าเริง
สบายๆ เป็นผู้ฟังที่ดี มีมานะพยายาม อ่อนโยน
ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี เข้าใจความรู้สึกผู้อื่น
ยุติธรรม รับผิดชอบ มีระเบียบ ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
กระตือรือร้น ชื่นชมความงามรอบตัว เด็ดเดี่ยว
ยืดหยุ่น ตัดสินใจได้ดี ให้อภัยผู้อื่นได้ง่าย
ช่างคิด ใส่ใจผู้อื่น มีความเป็นผู้นำ รู้จักตนเอง
มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักตนเอง



2. จากคุณสมบัติ 5 ข้อของท่าน ข้อใดเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการทำงาน
ให้การศึกษาวัยรุ่น

1.
2.
3.
4.
5.

3. ท่านต้องการพัฒนาเพิ่มเติมคุณสมบัติที่สำคัญในการทำงานให้การศึกษาวัยรุ่นเรื่องใด และจะพัฒนาอย่างไร

คุณสมบัติที่สำคัญที่ต้องการพัฒนาเพิ่มเติม	วิธีการพัฒนา
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

.....

ใบความรู้ 3 สำหรับวิทยากร

เรื่อง การพัฒนาตนเองสู่การเป็นผู้ให้การปรึกษาวัยรุ่น

การพัฒนาตนเองสู่การเป็นผู้ให้การปรึกษาวัยรุ่น : เจาะลึกที่จำเป็นต่อการพัฒนาจิตใจ

เงื่อนไขที่จำเป็นต่อการพัฒนาจิตใจเป็นเป้าหมายของการให้การปรึกษา คือ ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้วัยรุ่นผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง และค่อยๆ พัฒนาศักยภาพที่มีอยู่จนกระทั่งเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ สามารถใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ คาร์ล โรเจอร์ส ได้เสนอเงื่อนไขสำคัญ ที่เป็นหลักสากลที่จำเป็นต่อการพัฒนาจิตใจ สรุปได้ดังนี้

1. สัมพันธภาพ

ในกระบวนการให้การปรึกษา จะต้องมีการพบกันของบุคคลสองคน และจะต้องมีความสามารถในการติดต่อสื่อสารกันด้วยวาจาและกิริยาท่าทาง โดยทั้งสองฝ่ายรับรู้ถึงสถานการณ์ของการปรึกษาและมีความตั้งใจที่จะติดต่อกันเพื่อช่วยเหลือกันโดยวิชาชีพ

2. ผู้รับการปรึกษา

ผู้รับการปรึกษาเป็นบุคคลที่รู้ว่าตนเองกำลังประสบปัญหา มีความวิตกกังวล และไม่พอใจสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง และต้องเป็นผู้ที่สมัครใจมาขอรับความช่วยเหลือตนเองโดยไม่ได้ถูกบังคับ

3. ความสอดคล้องและความมั่นคงในจิตใจ

ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเป็นบุคคลที่เข้าใจตนเอง และเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง ไม่ใช่เป็นแค่บุคคลที่พยายามสวมบทบาทเท่านั้น

4. การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข

ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเห็นคุณค่า ให้เกียรติ ยอมรับความรู้สึกต่างๆ ของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกถึงความปลอดภัย และสบายใจที่จะเล่าเรื่องราวต่างๆ ของตน โดยไม่ถูกตัดสินหรือถูกเหยียดหยาม

5. ความซาบซึ้งถึงความคิดและความรู้สึก

ผู้ให้การปรึกษาจะต้องรับรู้ถึงประสบการณ์ต่างๆ ของผู้รับการปรึกษาที่เหมือนกับผู้รับการปรึกษาได้ประสบมา และจะต้องรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ ตามแง่มุมและทัศนะของผู้รับการปรึกษา และสามารถรับรู้ได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เขาพูดออกมาอย่างชัดเจน หรือจะเป็นสิ่งที่เขาเองก็ยังไม่เห็นอย่างชัดเจนก็ตาม ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสามารถสะท้อนความรู้สึกเหล่านั้นออกมาด้วยภาษาที่ชัดเจน น้ำเสียงที่สอดคล้องและเหมาะสม

6. การรับรู้

ผู้รับการปรึกษาจะต้องได้รับความรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับ และได้รับความเข้าใจจากผู้ให้การปรึกษา และรู้สึกว่าการทำทางกิริยาและคำพูดของผู้ให้การปรึกษานั้นสอดคล้องกับภาวะที่ตนเองเป็นอยู่

ใบความรู้ 4 สำหรับวิทยากร

เรื่อง กำหนดการฝึกอบรม

กำหนดการฝึกอบรมหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่น
สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

	8.30-9.30 น.	9.30-12.00 น.	13.30-14.30 น.	14.30-16.30 น.
วันที่ 1	ลงทะเบียน พิธีเปิด ชี้แจง	ประสบการณ์ ล้ำค่า 2 ½ ชั่วโมง	แต่มีสี่แต่มีใจ วัยรุ่น 1 ชั่วโมง	เปิดโลก (ให้การ ปรึกษา)วัยรุ่น 2 ชั่วโมง
วันที่ 2	เข้าถึง...ใจวัยรุ่น 3 ชั่วโมง		ทักษะเฉพาะกับวัยรุ่น พฤติกรรมเสี่ยง 3 ชั่วโมง	
วันที่ 3	สรุปการเรียนรู้ 3 ชั่วโมง			





แผนการสอนที่ 2

เรื่อง ตั้มสีตั้มใจวัยรุ่น



แผนการสอนที่ 2 เรื่อง แด้มสีแด้มใจวัยรุ่น

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจแนวคิดที่สำคัญในการทำงานกับวัยรุ่น

สาระสำคัญ

การทำความเข้าใจความรู้สึกในตัวตนและธรรมชาติของวัยรุ่น ที่ต้องการได้รับการส่งเสริม การสนับสนุน เพื่อการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับบุคลากรผู้ปฏิบัติงานกับวัยรุ่น

ขั้นตอนกิจกรรม

❖ นำเข้ากิจกรรม (5 นาที)

1. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรมโดยเชื่อมโยงจากแผนการสอนที่ผ่านมา
“จากที่ทุกท่านได้ทบทวนและเห็นจุดแข็งของตัวเองแล้ว กิจกรรมนี้จะเป็นการทำความเข้าใจตนเองและเข้าใจการทำงานกับวัยรุ่นมากขึ้น”

❖ กิจกรรมหลัก “แด้มสีแด้มใจวัยรุ่น” (40 นาที)

2. แจกกระดาษวาดภาพ คนละ 1 แผ่น และแจกลีเกียน หรือสีไม้ โดยให้ผู้รับการอบรมเลือกสีที่แทนความเป็นตัวเอง หรือใกล้เคียงตนเองมากที่สุด

ตามใบความรู้ 1 สำหรับวิทยากร เรื่อง การจัดเตรียมอุปกรณ์ / สไลด์ประกอบ
แผนการสอนที่ 2

“ให้ท่านเลือกสี 1 แท่ง ที่แทนความเป็นตัวเอง หรือใกล้เคียง
ตนเองมากที่สุด และใช้สีนั้นวาดรูป หรือสัญลักษณ์ที่แทนตนเองบนกระดาษ
โดยถ่ายทอดความเป็นตัวเองให้มากที่สุด”



3. เมื่อครบกำหนดเวลา ให้ทุกคนนำกระดาษที่วาดรูปแทนตนเองมา
วางที่พื้นเรียงต่อกันเป็นวงกลม โดยให้ผู้รับการอบรมจำตำแหน่งที่วางกระดาษ
ของตนเองไว้

รอบที่ 1 ให้ทุกคนเดินวนรอบภาพทั้งหมดที่ได้นำกลับไปวางเรียงไว้
1 รอบ เมื่อวิทยากรบอกให้หยุดเดิน ให้แต่ละคนหยิบภาพคนละ 1 ภาพที่อยู่
ตรงหน้าของตนเองและนั่งลง และพิจารณาภาพด้วยความตั้งใจ ว่าควรจะวาด
หรือเติมอะไรลงไป เพื่อให้ภาพสวยงามและสมบูรณ์มากขึ้น และใช้เวลา 2 นาที
ในการแต่งเติมภาพอย่างที่ตั้งใจ โดยใช้สีของตนเอง และนำภาพไปวางไว้ที่เดิม

รอบที่ 2 ให้ทุกคนเดินวนรอบภาพทั้งหมดที่ได้นำกลับไปวางเรียงไว้
อีก 1 รอบ เมื่อวิทยากรบอกให้หยุดเดิน ให้แต่ละคนหยิบภาพคนละ 1 ภาพที่อยู่
ตรงหน้าของตนเองและนั่งลง และทำกิจกรรมซ้ำอีกครั้งในการพิจารณาภาพด้วย
ความตั้งใจ ว่าควรจะวาดหรือเติมอะไรลงไป เพื่อให้ภาพสวยงามและสมบูรณ์มากขึ้น
และใช้เวลา 2 นาทีในการแต่งเติมภาพอย่างที่ตั้งใจ โดยวิทยากรเป็นผู้เลือกสีให้
และนำภาพไปวางไว้ที่เดิม

รอบที่ 3 ให้ทุกคนกลับไปนั่งตรงกับภาพของตนเอง จากนั้นวิทยากรกล่าวนำขณะที่ให้ผู้รับการอบรมใช้เวลาในการทบทวนความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจของตนเองในบรรยากาศที่สงบ

“ขอให้ทุกท่านใช้เวลาอยู่กับตัวเองสัก 1-2 นาที ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นความรู้สึกขณะทำกิจกรรม ตั้งแต่เริ่มคิดจนวาดรูปเสร็จสมบูรณ์ ความรู้สึกเป็นอย่างไร เมื่อเห็นรูปภาพของสมาชิกคนอื่นๆ ความรู้สึกเป็นอย่างไร และเมื่อทำกิจกรรมตามขั้นตอนรอบแรกที่ได้เลือกสีที่ตนเองเลือกแล้วนำมาแต่งเติม ตัดภาพที่ได้ให้สวยงามและสมบูรณ์ ความรู้สึกเป็นอย่างไร ในรอบที่สองเมื่อได้นำสีตามที่วิทยากรกำหนดไปแต่งเติม ตัดภาพที่ได้เพื่อให้ภาพสวยงามและสมบูรณ์นั้น ความรู้สึกเป็นอย่างไร และในรอบสุดท้าย เมื่อได้กลับมาที่ภาพของตนเอง ความรู้สึกเป็นอย่างไร ”

4. ให้ผู้รับการอบรมใช้เวลาพิจารณาภาพของตนเอง ในการเลือกตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรกับภาพของตนเอง

“เวลา 2 นาทีนับจากนี้ไป เป็นเวลาให้ทุกคนได้ตัดสินใจและทำสิ่งที่ตนเองต้องการ ในการแต่งเติมแก้ไขภาพของตนเอง เพื่อให้รูปนี้ยังคงเป็นภาพที่แสดงถึงความเป็นตัวคุณเองมากที่สุด”

5. แบ่งกลุ่มสมาชิก 6-8 คน เพื่อพูดคุยแบ่งปันประสบการณ์ในกลุ่มถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการเรียนรู้ และแนวคิดที่ได้รับในการทำงานกับวัยรุ่น

❖ สรุปการเรียนรู้จากกิจกรรม (15 นาที)

6. วิทยากรขออาสาสมัคร 1-2 คน เพื่อเป็นตัวอย่างแบ่งปันประสบการณ์กับในกลุ่มใหญ่ โดยมีแนวทางการตั้งคำถามตามลำดับดังนี้

- ความรู้สึกขณะเริ่มคิดสัญลักษณ์หรือภาพที่สื่อความเป็นตัวเองจนวาดเป็นภาพที่เสร็จสมบูรณ์

- หลังจากเดินวนรอบภาพ และได้ภาพมาพิจารณา ได้เลือกสีได้แต่งเติม ตัดภาพให้สวยงามและสมบูรณ์ ความรู้สึกเป็นอย่างไร

- ในรอบที่สองเมื่อได้ภาพมาพิจารณา ได้สีจากวิทยากรและแต่งเติม แต่งเพื่อให้ภาพสวยงามและสมบูรณ์นั้น ความรู้สึกเป็นอย่างไร
- เมื่อได้กลับมาพิจารณาที่ภาพของตนเองอีกครั้ง ความรู้สึกเป็นอย่างไร
- สุดท้ายได้ตัดสินใจและเลือกที่จะทำอย่างไรกับภาพของตนเอง เพื่อให้ภาพยังคงแสดงถึงความเป็นตัวคุณเองมากที่สุด
- กิจกรรมนี้ได้เกิดกระบวนการเรียนรู้ และแนวคิดในการทำงานกับวัยรุ่นอย่างไรบ้าง

7. วิทยากรสรุปเพิ่มเติมถึงกระบวนการเรียนรู้จากกิจกรรมเพื่อความเข้าใจในตัวตนและธรรมชาติของวัยรุ่น ซึ่งให้ความสำคัญกับ การส่งเสริมและพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน ตามใบความรู้ 2 สำหรับวิทยากร เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : ความเข้าใจวัยรุ่น

สื่อประกอบการฝึกอบรม

- ♦ ใบความรู้ 1 สำหรับวิทยากร เรื่อง การจัดเตรียมอุปกรณ์
- ♦ ใบความรู้ 2 สำหรับวิทยากร เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : ความเข้าใจวัยรุ่น
- ♦ สไลด์ประกอบแผนการสอนที่ 2

การประเมินผล

- ♦ ความสนใจ การแสดงความคิดเห็น และการมีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่ม
- ♦ ผลการแสดงความคิดเห็นจากกระบวนการเรียนรู้ของกิจกรรมสู่แนวคิดการทำงานกับวัยรุ่น

ใบความรู้ 1 สำหรับวิทยากร

เรื่อง การจัดเตรียมอุปกรณ์

การจัดเตรียมอุปกรณ์

1. กระดาษวาดเขียน จำนวนเท่ากับผู้รับการอบรม
2. ดินสอ สีไม้ สีเทียน สีชอล์ก สีน้ำ พร้อมพู่กัน ถาดสีหรือถ้วยพลาสติก สำหรับแบ่งสี โดยให้มีประเภทของสีหลายๆ รูปแบบ จำนวนเท่ากับผู้รับการอบรม โดยมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ ดังนี้

2.1 ชุดอุปกรณ์ ประกอบด้วยแม่สี และสีที่สดใส เช่น ฟ้า ชมพู เขียว เหลือง ให้มีจำนวนมากกว่าสีเข้ม จำนวน 3-5 ชุด (ให้สามารถจัดแบ่งเพียงพอกับผู้รับการอบรม)

2.2 ชุดอุปกรณ์ ประกอบด้วยแม่สี และสีโทนเข้ม เช่น น้ำตาล เทา ดำ จำนวน 3-5 ชุด (ให้สามารถจัดแบ่งเพียงพอกับผู้รับการอบรม) สำหรับใช้เฉพาะกิจกรรมรอบที่ 2 ของการเติมภาพที่ได้รับให้สวยงามและสมบูรณ์มากขึ้น โดยวิทยากรเป็นผู้กำหนดสีให้

ใบความรู้ 2 สำหรับวิทยากร

เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : ความเข้าใจวัยรุ่น

ประเด็น	แนวคิดที่ควรได้ : ความเข้าใจวัยรุ่น
ความรู้สึกละอายใจเมื่อคิดสัญลักษณ์หรือภาพ จนวาดเป็นภาพที่สื่อความเป็นตัวเองเสร็จสมบูรณ์	วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังค้นหาและพัฒนา และต้องการแสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งก่อนจะสามารถพัฒนาและเข้าใจตนเอง ต้องผ่านประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต
ความรู้สึกละอายใจหลังจากเดินรอบภาพ และได้ภาพมาพิจารณา	ภาพที่เป็นตัวแทนของแต่ละคน ต่างก็มีเอกลักษณ์เฉพาะ มีความสวยงามเฉพาะ มีความแตกต่างกันไป
ความรู้สึกละอายใจหลังจากเดินรอบภาพ และได้ภาพมาพิจารณา ได้เลือกสีได้แต่งเติม แต่งภาพให้สวยงามและสมบูรณ์	การทำงานกับวัยรุ่น อาจมีผลกระทบต่อบุคคลทำงาน และตัววัยรุ่นเอง
ความรู้สึกละอายใจเมื่อได้ภาพมาพิจารณา ได้สีจากวิทยากรและแต่งเติม แต่งเพื่อให้ภาพสวยงามและสมบูรณ์	การทำงานกับวัยรุ่น อาจมีเงื่อนไขหรือข้อกำหนดหรืออุปสรรคต่างๆ
ความรู้สึกละอายใจเมื่อได้กลับมาพิจารณาที่ภาพของตนเองอีกครั้ง การได้ตัดสินใจและเลือกแต่งเติมแก้ไข เพื่อให้ภาพยังคงแสดงถึงความเป็นตัวเองมากที่สุด	การยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามา มีผลกระทบต่อบุคคลของวัยรุ่น และการไม่ทำลายความเป็นตัวตนของวัยรุ่น

ประเด็น	แนวคิดที่ควรได้ : ความเข้าใจวัยรุ่น
กระบวนการเรียนรู้ และแนวคิดที่เกิดขึ้นในการทำงานกับวัยรุ่น	หากเปรียบเทียบกระบวนการเรียนรู้จากกิจกรรมกับการทำงานกับวัยรุ่น ◇ คำนึงถึงธรรมชาติตามวัย ปัญหาและความต้องการที่แท้จริง ◇ ยอมรับและพร้อมทำความเข้าใจวัยรุ่น ลักษณะเฉพาะของวัยรุ่นแต่ละคน หรือวัยรุ่นแต่ละพฤติกรรมปัญหา ◇ เรียนรู้ที่จะจัดการแก้ไขกับปัญหาอุปสรรคต่างๆที่จะเกิดขึ้นในการทำงานกับวัยรุ่น ◇ คำนึงถึงความเป็นตัวตนของวัยรุ่น





แผนการสอนที่ 3
เรื่อง เปิดโลก(ให้การศึกษา)
....วัยรุ่น



แผนการสอนที่ 3 เรื่องเปิดโลก (ให้การปรึกษา)....วัยรุ่น

เวลา 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการให้การปรึกษาวัยรุ่น
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำในการให้การปรึกษาวัยรุ่น

สาระสำคัญ

การให้การปรึกษาวัยรุ่น เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือที่อาศัยสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและวัยรุ่นผู้รับบริการ โดยผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะและเทคนิคต่างๆ ช่วยให้วัยรุ่นสำรวจปัญหาของตนเอง รับรู้ เข้าใจ และร่วมมือกับผู้ให้การปรึกษาเพื่อดำเนินการแก้ไขหรือหาทางออกสำหรับปัญหานั้น รวมถึงผู้ให้การปรึกษาควรตระหนักและเข้าใจธรรมชาติวัยรุ่นถึงสิ่งที่ควรระวังในการให้การปรึกษาวัยรุ่น เพื่อช่วยให้การให้การปรึกษาวัยรุ่นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนกิจกรรม

❖ นำเข้ากิจกรรม (10 นาที)

1. วิทยากรสุ่มถามผู้รับการอบรม 1-2 คน ด้วยคำถาม โดยไม่สรุปตามใบความรู้ 1 สำหรับวิทยากร เรื่องแนวคิดที่ควรได้: ประเด็นนำเข้าสู่กิจกรรม/สไลด์ประกอบแผนการสอนที่ 3

“การให้การปรึกษาวัยรุ่นต่างกับการให้การปรึกษาทั่วไปอย่างไร”

❖ กิจกรรมหลัก “สาธิตกระบวนการให้การปรึกษา” (40 นาที)

2. วิทยากรและผู้ช่วย สาธิตกระบวนการให้การปรึกษาวัยรุ่น ตามบทสาธิต 1 สำหรับวิทยากร เรื่อง กระบวนการให้การปรึกษาวัยรุ่น
3. ให้ผู้รับการอบรมแบ่งกลุ่มสมาชิก 6-8 คน/กลุ่ม ร่วมวิเคราะห์การสาธิตกระบวนการให้การปรึกษาวัยรุ่น ตามใบงาน 1 เรื่อง วิเคราะห์การสาธิตกระบวนการให้การปรึกษาวัยรุ่น
4. สุ่มถามความคิดเห็นแต่ละกลุ่ม
5. วิทยากรสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 2 สำหรับวิทยากร เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ :วิเคราะห์การสาธิตกระบวนการให้การปรึกษาวัยรุ่น และบรรยายเรื่อง การให้การปรึกษาวัยรุ่น ตามใบความรู้ 3 สำหรับวิทยากร เรื่อง การให้การปรึกษาวัยรุ่น
6. วิทยากรและผู้ช่วย สาธิตกระบวนการให้การปรึกษาวัยรุ่น ตามบทสาธิต 2 สำหรับวิทยากร เรื่อง สิ่งที่ควรระวังในการให้การปรึกษาวัยรุ่น
7. แต่ละกลุ่ม ร่วมกันสังเกต และวิเคราะห์กระบวนการให้การปรึกษาตามใบงาน 2 เรื่อง สิ่งที่ควรระวังในการให้การปรึกษาวัยรุ่น

❖ สรุปการเรียนรู้จากกิจกรรมสาธิต (20 นาที)

8. วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นแต่ละกลุ่ม
9. วิทยากรสรุปภาพรวมถึงสิ่งที่ควรทำ และสิ่งที่ควรระวังในการให้การปรึกษาวัยรุ่น โดยให้ วิทยากร/ ผู้ช่วย จดประเด็นสรุปจากผู้เข้ารับการอบรม ในกระดาน Flip chart โดยแยกเป็นสิ่งที่ควรทำ และสิ่งที่ควรระวัง

❖ สรุปการเรียนรู้จากกิจกรรมด้วยการประยุกต์ใช้ในการฝึกปฏิบัติ (30 นาที)

10. ให้แบ่งกลุ่ม 3 คน เพื่อประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้มาใช้ในการปรับเปลี่ยนจากกรณีบทบาทสมมติเดิม โดยในกลุ่มแบ่งบทบาทสมาชิก เป็น
 - (1) ผู้ให้การปรึกษา
 - (2) วัยรุ่นหญิง 16 ปี และ
 - (3) ผู้สังเกตการณ์

โดยวิทยากรให้ผู้ได้รับบทบาทเป็นผู้ให้การปรึกษาเตรียมตัว 3 นาที

11. แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา และแลกเปลี่ยนเรียนรู้
ในประเด็น

“ชอบตรงที่.....จะดีกว่านี้ถ้า.....”

โดยใช้เวลาทั้งหมด 15-20 นาที

12. วิทยากรสุ่มถามสมาชิกจาก 2-3 กลุ่ม โดยให้ประเมินตนเองหลัง
การฝึกปฏิบัติ

❖ สรุปการเรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด (20 นาที)

13. วิทยากรบรรยายสรุปเพิ่มเติมทักษะที่สำคัญในการให้การปรึกษา
วัยรุ่น : สิ่งที่ต้องทำ และสิ่งที่ควรระวัง ตามใบความรู้ 3 สำหรับวิทยากร เรื่อง
การให้การปรึกษาวัยรุ่น และเชื่อมโยงไปสู่การฝึกปฏิบัติในแผนต่อไป ที่จะช่วย
ให้ผู้รับการอบรมได้ฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษาวัยรุ่นเพิ่มขึ้น ตามใบความรู้ 4
สำหรับวิทยากร เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : สิ่งที่ต้องระวังในการให้การปรึกษาวัยรุ่น

สื่อประกอบการฝึกอบรม

- ♦ บทสาธิต 1 สำหรับวิทยากร เรื่อง กระบวนการให้การปรึกษาวัยรุ่น
- ♦ บทสาธิต 2 สำหรับวิทยากร เรื่อง สิ่งที่เราควรระวังในการให้การปรึกษาวัยรุ่น
- ♦ ใบงาน 1 เรื่อง วิเคราะห์การสาธิตกระบวนการให้การปรึกษาวัยรุ่น
- ♦ ใบงาน 2 เรื่อง สิ่งที่เราควรระวังในการให้การปรึกษาวัยรุ่น
- ♦ ใบความรู้ 1 สำหรับวิทยากร เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : ประเด็นนำเข้าสู่กิจกรรม
- ♦ ใบความรู้ 2 สำหรับวิทยากรเรื่อง แนวคิดที่ควรได้ :วิเคราะห์การสาธิตกระบวนการให้การปรึกษาวัยรุ่น
- ♦ ใบความรู้ 3 สำหรับวิทยากร เรื่อง การให้การปรึกษาวัยรุ่น
- ♦ ใบความรู้ 4 สำหรับวิทยากร เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : สิ่งที่เราควรระวังในการให้การปรึกษาวัยรุ่น
- ♦ สไลด์ประกอบแผนการสอนที่ 3
- ♦ กระดาษ Flip chart และปากกา

การประเมินผล

- ♦ ความสนใจ การแสดงความคิดเห็น และการมีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่ม
- ♦ ผลการฝึกปฏิบัติจากการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้เรื่องสิ่งที่ควรทำและสิ่งที่ควรระวัง มาประยุกต์ใช้กับกรณีบทบาทสมมติในการให้การปรึกษาวัยรุ่น

ใบความรู้ 1 สำหรับวิทยากร

เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : ประเด็นนำเข้าสู่กิจกรรม

แนวคิดที่ควรได้ : ประเด็นการเรียนรู้	
คำถาม	ตัวอย่างคำตอบ
“การให้การศึกษาวัยรุ่นต่างกับการให้การศึกษาทั่วไปอย่างไร”	เช่น วัยรุ่นมีปัญหามากมายมากกว่า วัยรุ่นมีความมั่นใจ ต้องการการยอมรับ ไม่ต้องการการแนะนำหรือสั่งสอน ผู้ให้การศึกษาดูต้องมีความรู้ ความเข้าใจวัยรุ่น พัฒนาการของวัยรุ่น ฯลฯ
แนวคิดที่ควรได้ : ประเด็นนำเข้าสู่กิจกรรม การให้การศึกษาวัยรุ่นมีความแตกต่างกับการให้การศึกษาทั่วไป ด้วยธรรมชาติของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญา ทำให้วัยรุ่นยังต้องมีการเรียนรู้ที่จะพัฒนาวุฒิภาวะอารมณ์ของตนเอง และการปรับตัวต่อการเผชิญปัญหาหรือวิกฤตต่างๆ ในชีวิต ซึ่งวัยรุ่นต้องการการยอมรับ การให้เกียรติ การได้แสดงออกเสมือนว่าเขาเป็นผู้ใหญ่คนหนึ่ง ภายใต้การส่งเสริมและสนับสนุนด้วยความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงตามวัย	

บทสาธิต 1 สำหรับวิทยากร

เรื่อง กระบวนการให้การปรึกษาวัยรุ่น

ณ ห้องให้การปรึกษา คลินิกวัยรุ่น

A : ผู้ให้การปรึกษา

B : วัยรุ่นหญิง 16 ปี

สถานการณ์สาธิต

A : สวัสดีครับ

B : สวัสดีค่ะ

A : นั่งก่อนสิ วันนี้เดินทางมาอย่างไร

B : นั่งรถมาเอง

A : แล้วนี้ได้ทานอะไรมาหรือยัง

B : เรียบร้อยแล้ว

A : พี่เป็นพยาบาลที่ทำงานในคลินิกวัยรุ่นที่นี่ ชื่อเอ
และเป็นคนที่จะพูดคุยให้คำปรึกษากับน้อง

A : ขอแทนตัวเองว่าพี่นะ แล้วน้องสะดวกให้พี่เรียกว่าอะไร

B : น้องบีค่ะ

A : พี่เราเจอกันวันนี้ เราจะคุยเรื่องที่น้องบีไม่สบายใจ ก็จะใช้เวลาประมาณ 45 นาที และเรื่องที่เรารู้อยู่กันก็จะรู้แค่เราเท่านั้น แต่ถ้าเห็นว่าเป็นเรื่องที่ต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะ พี่ก็จะขออนุญาตน้องบีก่อนนะ

B : ค่ะ

A : อืม แล้วเป็นอย่างไร พี่ดูสีหน้าและท่าทางน้องบีไม่ค่อยสบายใจนะ

สถานการณ์สาธิต

B : ก็ไม่ค่อยสบายใจเท่าไร

A : ที่น้องบิบอกว่า มีเรื่องไม่ค่อยสบายใจเท่าไร ไหนลองเล่าให้พี่ฟังหน่อย

B : เอ่อ คือ หนูไม่ค่อยสบายใจเรื่องเพื่อน หนูเข้ากับเพื่อนไม่ได้
หนูอยากมีเพื่อน

A : น้องบิเข้ากับเพื่อนไม่ได้

A : พอจะเล่ารายละเอียดให้พี่ฟังได้ไหม

B : คือ พ่อหนูเปลี่ยนงาน ย้ายที่ทำงานใหม่ หนูกับแม่ก็ต้องย้ายตามพ่อ
เมื่อต้นเทอมหนูก็ย้ายมาเข้าเรียนที่โรงเรียนนี้ มาอยู่ห้องนี้ ไม่มีเพื่อนเลย
เพื่อนไม่ค่อยคุยกับหนู เวลาทำงานกลุ่ม หนูจะไม่ถูกเลือกให้เข้ากลุ่มด้วย
ครูต้องช่วย เวลาทำงานเพื่อนก็จะไม่ค่อยคุยด้วย ไปไหนก็เดินคนเดียว
กินข้าวคนเดียว

A : น้องบิเหงา

B : บางครั้งหนูก็แอบร้องไห้ คิดถึงเพื่อนที่โรงเรียนเก่า ก็โทรไปคุยบ้าง

A : ตอนนี้น้องบิรู้สึกอย่างไร

B : เหงา ว่าเหว่ อยากมีเพื่อน และไม่สบายใจ

A : ความรู้สึกเหงา ว่าเหว่ อยากมีเพื่อน และไม่สบายใจ น้องบิคิดว่ามาจาก
สาเหตุอะไร

B : ก็...เพื่อนไม่คุย เพื่อนไม่เล่นด้วย เพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่มด้วย

A : งั้นเรามาช่วยกันคิดว่าจะทำอย่างไรให้น้องบิมีเพื่อน น้องบิคิดว่าจะเริ่มต้น
อย่างไร

B : มันก็ยากนะพี่ ตอนนี้อยู่คนเดียวก็มักกลุ่มกันหมดแล้ว กลุ่มใครกลุ่มมัน หนู
ก็ไม่รู้จะแทรกเข้าไปยังไง ทุกคนดูสนิทกันมากๆ มีเรื่องคุยกันแทบตลอด
คงมีหนูคนเดียวละมั้งที่ไม่มีอะไรจะคุยกับใคร



สถานการณ์สาธิต

- A : แต่จากที่เราคุยกันมาได้สักพัก พี่เห็นว่าน้องปีเป็นคนกล้าที่จะพูดคุย เปิดเผย
เปิดใจที่จะเล่าเรื่องกับคนอื่นอย่างพี่ได้นะ
- B : พี่คิดแบบนั้นจริงๆ เหรอ
- A : ใช่ นี่คือจุดดี ๆ ที่พี่สังเกตเห็น แม้เราจะได้ใช้เวลาคุยกันไม่นานนัก ซึ่งพี่ก็
เชื่อว่าน้องปีน่าจะมีข้อดีอีกหลายๆ เรื่อง ที่จะทำให้น้องปีมีเพื่อนใหม่ได้
ไม่ยาก สิ่งสำคัญคือการเริ่มต้น พี่อยากให้น้องปีลองนึกถึง ช่วงแรกๆ ก่อน
ที่น้องปีจะสนิทกับเพื่อนๆ ที่โรงเรียนเก่า ตอนนั้นได้เริ่มต้นยังไงบ้าง
- B : เอ ยังไงนะ ก็คุยกันก่อนนะ ทักทายทำความรู้จัก พยายามเข้าไปคุย
- A : แล้วยังไงอีก
- B : ก็คิดว่าจะค่อยๆ เริ่มจากช่วยเหลือเพื่อนในเรื่องที่เพื่อนทำไม่ได้ มีน้ำใจ
เพื่อนมีอะไรให้ช่วยก็ช่วยๆ กัน ถ้ามีงานที่ต้องทำด้วยกัน ก็ต้องรับผิดชอบ
ให้สำเร็จ
- A : อืม เป็นแนวทางการเริ่มต้นที่ดี สำคัญที่ความจริงใจนะ
- A : ถ้าเริ่มทำแล้ว คิดว่าจะมีปัญหา อุปสรรคอะไรไหม
- B : ไม่แน่ใจเหมือนกัน ไม่น่ามีนะ แต่ก็คงจะพยายามไปเรื่อยๆ ถ้าเกิดยังไม่
ได้ผล ยังไม่สบายใจก็ต้องหาวิธีอื่น
- A : คิดว่าจะหาวิธีไหน ยังไงบ้าง ลองเล่าให้พี่ฟังหน่อย
- B : ก็หยุดคิด หยุดกังวลบ้าง หวออะไรทำให้มันสบายใจ แล้วก็พยายามหาเพื่อน
ต่อไป
- A : ละน้องปีคิดว่ามีกิจกรรมอะไรบ้างที่น้องจะทำ
- B : อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นโทรศัพท์
- A : อืม น้องปีใช้วิธีอ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นโทรศัพท์ เพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย
สบายใจ
- A : ตอนนี้น้องปีรู้สึกอย่างไรบ้าง
- B : ก็สบายใจขึ้นค่ะ

สถานการณ์สาธิต

- A : แล้ววันนี้เราคุยอะไรกันไปบ้าง
- B : หนูไม่สบายใจเรื่องเพื่อน เพื่อนไม่คุยไม่เล่นด้วย เพื่อนน้อย เพื่อนไม่ยอมให้เข้ากลุ่ม และก็ได้อวิธีการเข้ากลุ่มเพื่อน และการดูแลตัวเอง
- A : อืม แล้วตอนนี้เป็นอย่างไร
- B : สบายใจขึ้นบ้างแล้ว ขอคุณพี่ พี่เอใช้ไหมคะ ขอคุณพี่เอมากๆ เลย
- A : พี่ดีใจนะที่เห็นน้องปีสบายใจ
- A : ถ้าอย่างนั้น วันนี้้องปีมีคำถามอะไรเพิ่มเติมอีกไหม
- B : ไม่แล้วค่ะ
- A : พี่ก็ขอเป็นกำลังใจให้นะครับ และอีกสองอาทิตย์ พี่จะขอคุยอีกครั้งว่าน้องปีเป็นอย่างไรบ้าง หลังจากที่เราได้คุยกัน สวัสดีครับ
- B : สวัสดีค่ะ

ใบงาน 1

เรื่อง วิเคราะห์การสาธิตกระบวนการให้การปรึกษาวัยรุ่น

A : ผู้ให้การปรึกษา

B : วัยรุ่นผู้รับการปรึกษา

บทสนทนา	ขั้นตอนการ ให้การปรึกษา	ทักษะการ ให้การปรึกษา
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

ใบความรู้ 2 สำหรับวิทยากร

เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : วิเคราะห์การสาธิตกระบวนการ ให้การปรึกษาวัยรุ่น

วิเคราะห์การสาธิตกระบวนการให้การปรึกษาวัยรุ่น

A : ผู้ให้การปรึกษา

B : วัยรุ่นผู้รับการปรึกษา

บทสนทนา จากสถานการณ์สาธิต	ขั้นตอน การให้การปรึกษา	ทักษะ การให้การปรึกษา
A : สวัสดีครับ	1. การสร้าง สัมพันธภาพ และตกลงบริการ (Relationship)	กล่าวทักทาย
B : สวัสดีค่ะ		พูดคุยเรื่องทั่วไป
A : นั่งก่อนสิ วันนี้เดินทาง มาอย่างไร		
B : นั่งรถมาเอง		
A : แล้วนี้ได้ทานอะไรมา หรือยัง		แนะนำตัว ชี้แจงบทบาทบริการ
B : เรียบร้อยแล้ว		
A : พี่เป็นพยาบาลที่ทำงานใน คลินิกวัยรุ่นที่นี่ ชื่อเอ และ เป็นคนที่จะพูดคุยให้ คำปรึกษากับน้อง		

บทสนทนา จากสถานการณ์สาธิต	ขั้นตอน การให้การปรึกษา	ทักษะ การให้การปรึกษา
A : ขอแทนตัวเองว่าพีนะ แล้วน้องล่ะอยากให้พี่เรียกว่าอะไร B : น้องบีค่ะ A : ที่เราเจอกันวันนี้ เราจะคุยเรื่องที่น้องบีไม่สบายใจก็จะใช้เวลาประมาณ 45 นาที และเรื่องที่เราร่วมกันก็จะรู้แค่เราเท่านั้น แต่ถ้ามองเห็นว่าเป็นเรื่องที่ต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะ พี่ก็จะขออนุญาตน้องบีก่อนนะ B : ค่ะ A : อืม แล้วเป็นอย่างไร พี่ดูสีหน้าและท่าทางน้องบีไม่ค่อยสบายใจนะ B : ก็ ไม่ค่อยสบายใจเท่าไร A : ที่น้องบีบอกว่า มีเรื่องไม่ค่อยสบายใจเท่าไร ไหนลองเล่าให้พี่ฟังหน่อย B : เอ่อ คือ หนูไม่ค่อยสบายใจเรื่องเพื่อน หนูเข้ากับเพื่อนไม่ได้ หนูอยากมีเพื่อน	2. การสำรวจปัญหา (Exploration) - รายละเอียดปัญหา	สร้างสัมพันธภาพ ทำความเข้าใจ ตกลงบริการ เวลาในการพูดคุย การรักษา ความลับ ความจำเป็น ในการเปิดเผย ข้อมูล การสังเกต การทวนความ การใช้คำถาม ปลายเปิด

บทสนทนา จากสถานการณ์สาธิต	ขั้นตอน การให้การปรึกษา	ทักษะ การให้การปรึกษา
A : น้องปีเข้ากับเพื่อนไม่ได้ A : พอจะเล่ารายละเอียดให้พี่ฟังได้ไหม B : คือ พ่อหนูเปลี่ยนงาน ย้ายที่ทำงานใหม่ หนูกับแม่ก็ต้องย้ายตามพ่อ เมื่อต้นเทอมหนูก็ย้ายมาเข้าเรียนที่โรงเรียนนี้ มาอยู่ห้องนี้ ไม่มีเพื่อนเลย เพื่อนไม่ค่อยคุยกับหนู เวลาทำงานกลุ่ม หนูจะไม่ถูกเลือกให้เข้ากลุ่มด้วย ครูต้องช่วย เวลาทำงานเพื่อนก็จะไม่ค่อยคุยด้วย ไปไหนก็เดินคนเดียว กินข้าวคนเดียว A : น้องปีเหงา B : บางครั้งหนูก็แอบร้องไห้ คิดถึงเพื่อนที่โรงเรียนเก่า ก็โทรไปคุยบ้าง	- ความเป็นมาของปัญหา - ผลกระทบ	การทวนความ การใช้คำถามปลายเปิด การใส่ใจ การรับฟัง การสะท้อนความรู้สึก การสังเกต



บทสนทนา จากสถานการณ์จำลอง	ขั้นตอน การให้การปรึกษา	ทักษะ การให้การปรึกษา
A : ตอนนี้น้องบิ๊รู้สึกอย่างไร B : เฮงา ว่าเหว่ อยากรมีเพื่อนและไม่สบายใจ A : ความรู้สึกเฮงา ว่าเหว่ อยากรมีเพื่อน และไม่สบายใจ น้องบิ๊คิดว่ามาจากสาเหตุอะไร B : ก็...เพื่อนไม่คุย เพื่อนไม่เล่นด้วย เพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่มด้วย	3. การทำความเข้าใจปัญหา (Understanding) - ลักษณะปัญหา - ค้นหาสาเหตุของปัญหา	การใช้คำถามปลายเปิด การทวนความและการใช้คำถามปลายเปิด
A : งั้นเรามาช่วยกันคิดว่าจะทำอย่างไรให้น้องบิ๊มีเพื่อน น้องบิ๊คิดว่าจะเริ่มต้นอย่างไร B : มันก็ยากนะพี่ ตอนนี้ทุกคนต่างก็มีกลุ่มกันหมดแล้ว กลุ่มใครกลุ่มมัน หนูก็ไม่รู้จะแทรกเข้าไปยังงัย ทุกคนดูสนิทกันมากๆ มีเรื่องคุยกันแทบตลอด คงมีหนูคนเดียวจะละมั้งที่ไม่มีอะไรจะคุยกับใคร A : แต่จากที่เราคุยกันมาได้สัักพัก พี่เห็นว่าน้องบิ๊เป็นคนกล้าที่จะพูดคุย เปิดเผย เปิดใจที่จะเล่าเรื่องกับคนอื่นอย่างพี่ได้นะ	4. ตั้งเป้าหมายและดำเนินการแก้ไขปัญหา (Action) - การสำรวจการแก้ไขปัญหา - การชี้ให้เห็นศักยภาพตนเอง	การสังเกต

บทสนทนา จากสถานการณ์สาธิต	ขั้นตอน การให้การปรึกษา	ทักษะ การให้การปรึกษา
B : พิจารณาแบบนั้นจริงๆ เหรอ A : ใช่ นี่คือจุดดีๆ ที่พี่สังเกตเห็น แม้เราจะได้ใช้เวลาคุยกัน ไม่นานนัก ซึ่งพี่ก็เชื่อว่าน้องปี น่าจะมีความสุขอีกหลายๆ เรื่องที่จะ ทำให้น้องปีมีเพื่อนใหม่ได้ ไม่ยาก สิ่งสำคัญคือการเริ่มต้น พี่อยากให้น้องปีลองนึกถึง ช่วงแรกๆ ก่อนที่น้องปีจะสนิท กับเพื่อนๆ ที่โรงเรียนเก่า ตอนนั้น ได้เริ่มต้นยังไงบ้าง B : เอ ยังไงนะ ก็คุยกันก่อนนะ หักทลายทำความเข้าใจ พยายาม เข้าไปคุย A : แล้วยังไงอีก B : ก็คิดว่าจะค่อยๆ เริ่มจาก ช่วยเหลือเพื่อนในเรื่องที่เพื่อน ทำไม่ได้ มีน้ำใจ เพื่อนมีอะไร ให้ช่วยก็ช่วยๆ กัน ถ้ามีงานที่ ต้องทำด้วยกัน ก็ต้องรับผิดชอบ ให้สำเร็จ A : อืม เป็นแนวทางการเริ่มต้นที่ดี สำคัญที่ความจริงใจนะ	- การหา ประสบการณ์เดิม หรือการแก้ไข ปัญหาที่ผ่านมา	การชื่นชม



บทสนทนา จากสถานการณ์สาธิต	ขั้นตอน การให้การปรึกษา	ทักษะ การให้การปรึกษา
A : ถ้าเริ่มทำแล้ว คิดว่าจะมีปัญหาอุปสรรคอะไรไหม B : ไม่แน่ใจเหมือนกัน ไม่น่ามีนะ แต่ก็คงจะพยายามไปเรื่อยๆ ถ้าเกิดยังไม่ได้ผล ยังไม่สบายใจก็ต้องหาวิธีอื่น A : คิดว่าจะหาวิธีไหน ยังไงบ้าง ลองเล่าให้พี่ฟังหน่อย B : ก็หยุดคิด หยุดกังวลบ้าง หาอะไรทำให้นั่งสบายใจ แล้วก็พยายามหาเพื่อนต่อไป A : ละน้องปีคิดว่ามีกิจกรรมอะไรบ้างที่น้องจะทำ B : อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นโทรศัพท์ A : อืม น้องปีใช้วิธีอ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นโทรศัพท์	การหาแนวทางแก้ไข ปัญหา การพิจารณาทางเลือก	การทวนความ การใช้คำถาม ปลายเปิด การทวนความ การใช้คำถาม ปลายเปิด การใส่ใจ การรับฟัง

บทสนทนา จากสถานการณ์สาธิต	ขั้นตอน การให้การปรึกษา	ทักษะ การให้การปรึกษา
A : ตอนนี้น้องบิรูสึกอย่างไรบ้าง B : ก็สบายใจขึ้นค่ะ A : แล้ววันนี้เราคุยอะไรกันไปบ้าง B : หนูไม่สบายใจเรื่องเพื่อน เพื่อนไม่คุยไม่เล่นด้วย เพื่อนน้อย เพื่อนไม่ยอมให้เข้ากลุ่ม และ ก็ได้วิธีการเข้ากลุ่มเพื่อน และ การดูแลตัวเอง A : อืม แล้วตอนนี้เป็นอย่างไรวะ B : สบายใจขึ้นบ้างแล้ว ขอขอบคุณพี่ พี่เอไอใหม่คะ ขอขอบคุณพี่เอ มากๆ เลย A : พี่ดีใจนะที่เห็นน้องบิรูสบายใจ A : ถ้าอย่างนั้น วันนี้บิรูจะมี คำถามอะไรเพิ่มเติมอีกไหม B : ไม่แล้วค่ะ A : พี่ก็ขอเป็นกำลังใจให้นะครับ และอีกสองอาทิตย์ พี่จะขอคุย อีกครั้งว่าบิรูเป็นอย่างไรบ้าง หลังจากที่เราได้คุยกัน A : สวัสดีครับ B : สวัสดีค่ะ	5. ยุติการให้ การปรึกษา (Termination) - สรุปปัญหา - สรุปสาเหตุ - สรุปแนวทาง แก้ไข	การสำรวจ ความรู้สึก การสังเกต การใช้คำถาม ปลายเปิด สำรวจความรู้สึก การใช้คำถาม ปลายเปิด การให้กำลังใจ

ใบความรู้ 3 สำหรับวิทยากร

เรื่อง การให้การปรึกษาวัยรุ่น

การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือที่อาศัยสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและวัยรุ่นผู้รับบริการ โดยผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคและขั้นตอนต่างๆ ช่วยให้อวัยรุ่นสำรวจปัญหาของตนเอง รับรู้ เข้าใจ และร่วมมือกับผู้ให้การปรึกษาเพื่อดำเนินการแก้ไขหรือหาทางออกสำหรับปัญหานั้น

เป้าหมายของการให้การปรึกษาวัยรุ่น

1. เพื่อให้วัยรุ่นเข้าใจตนเอง โดยเรียนรู้พฤติกรรม ความคิด อารมณ์จิตใจ บุคลิกภาพ ข้อดี ข้อบกพร่อง ความสามารถของตน และรู้เป้าหมายในชีวิต รวมทั้งมีแรงจูงใจในการนำตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้วัยรุ่นเข้าใจบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม เข้าใจบิดา มารดา คนในครอบครัว เพื่อน ครู บุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง และสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน รวมทั้งยอมรับและรู้จักเลือกรับสิ่งที่ดีของผู้อื่นนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตตนเอง
3. เพื่อให้วัยรุ่นเข้าใจปัญหาและสามารถมองปัญหา โดยสามารถมองเห็นปัญหาตามความเป็นจริง รวมทั้งวิเคราะห์ปัจจัยและสาเหตุของปัญหาได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล
4. เพื่อให้วัยรุ่นสามารถปรับตัว เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและแก้ไขปัญหาได้ โดยสามารถเลือกวิธีในการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

องค์ประกอบของกระบวนการให้การปรึกษา

1. การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการเบื้องต้น (Relationship)

เป็นการสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจและความสนใจในการรับการปรึกษา และเพื่อเป็นการทำความเข้าใจให้ตรงกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและวัยรุ่นผู้รับบริการว่าปรึกษาให้ใคร ปรึกษาประเภทใด แต่ละฝ่ายมีบทบาทอย่างไร ในระหว่างกระบวนการปรึกษาจะพูดคุยกันประเด็นใดบ้าง ใช้เวลาเท่าไร และการรักษาความลับของวัยรุ่นผู้รับบริการ

2. การสำรวจปัญหา(Exploration)

เป็นการค้นหารายละเอียดของปัญหา ความเป็นมา สาเหตุของปัญหา ให้มีความชัดเจนมากที่สุดก่อนจะนำไปแก้ไข พร้อมกับพิจารณาถึงความต้องการของวัยรุ่นผู้รับบริการด้วย

3. การทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุ ความต้องการ (Understanding)

เป็นการช่วยให้วัยรุ่นผู้รับบริการปรึกษาได้คิดพิจารณาปัญหา ความรู้สึกของตนเอง เข้าใจสาเหตุของปัญหาว่าคืออะไร รับรู้ว่าคุณเองมีความต้องการ และยอมรับว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของปัญหา เกิดแรงจูงใจในการยอมรับส่วนที่ตนเองต้องรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น

4. การตั้งเป้าหมาย และดำเนินการแก้ไขปัญหา (Action)

เป็นการลำดับความสำคัญความจำเป็นเร่งด่วนของปัญหา ค้นหาความยากง่ายและความเป็นไปได้ในการแก้ไขสาเหตุของปัญหา ดูศักยภาพของวัยรุ่นผู้รับบริการในการแก้ไข โดยพิจารณาถึงความสามารถ และประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาที่ช่วยวัยรุ่นผู้รับบริการในการวางแผนแก้ไขปัญหา และสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วย

5. ยุติการให้การปรึกษา (Termination)

เป็นการสิ้นสุดการปรึกษาซึ่งอาจเป็นการสิ้นสุดการพูดคุยแต่ละครั้ง หรือเป็นการยุติการรับบริการปรึกษาตลอดไป

หัวใจสำคัญของการให้การปรึกษาวัยรุ่น

1. มีสัมพันธภาพที่ดี อบอุ่น เป็นมิตร (Relationship) ผู้ให้การปรึกษาควรมีท่าทีที่นุ่มนวล อบอุ่น เป็นมิตร และหลีกเลี่ยงการตำหนิ หรือว่ากล่าว

2. เข้าใจและเห็นใจวัยรุ่นโดยมีความรู้สึกร่วม (Empathy) กับวัยรุ่น คือรับรู้ความรู้สึกและร่วมรับรู้โลกส่วนตัวของวัยรุ่น เสมือนเป็นโลกของผู้ให้การปรึกษาโดยไม่สูญเสียความเป็นตัวเองของผู้ให้การปรึกษา

3. ตั้งใจฟัง (Effective Listening) คือตั้งใจฟังสิ่งที่วัยรุ่นกำลังพูดหรือสื่อสาร โดยวิธีอื่นๆ ที่เรียกว่า ภาษาท่าทาง เช่น ใบหน้าที่เศร้าหมอง น้ำเสียงสั้นเครือ มือสั่น ตาแดง หรือร้องไห้ เพื่อให้เข้าใจสิ่งที่วัยรุ่นต้องการจะบอก และตอบกลับด้วยท่าทีที่เข้าใจ เช่น พยักหน้า หรืออาจจะสัมผัสเบาๆ เช่น ตะบ่า ปีบมือ โอบไหล่ ตามความเหมาะสม

4. รักษาความลับ (Confidentiality) มีความสำคัญที่สุด เพราะเป็นจรรยาบรรณที่สำคัญในการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาพึงตระหนักว่า วัยรุ่นที่มาขอรับการปรึกษาเพราะความไว้วางใจที่มีต่อผู้ให้การปรึกษา และจะทำให้สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับวัยรุ่นดำเนินต่อไปด้วยความไว้วางใจ

5. ทศนคติดี ไม่มีอคติ (Good attitude/No bias) ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่ใช้ความรู้สึกส่วนตัวที่เป็นความชอบ ความพอใจ ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ ซึ่งการมีอคติจะทำให้เกิดความลำเอียงและขาดเหตุผลที่แท้จริง

6. เป็นโค้ช (Coaching) มากกว่าสอน (Teaching) หรือแนะนำ (Advising) เพราะการให้การปรึกษาจะทำให้วัยรุ่นได้ตัดสินใจเลือกบนพื้นฐานของการรู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม สามารถปฏิบัติได้จริงในสถานการณ์นั้นๆ และวัยรุ่นต้องรับผิดชอบสิ่งที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจของตนเอง แต่หากการสอนหรือการแนะนำนั้นพื้นฐานมาจากประสบการณ์ของผู้สอนหรือผู้แนะนำ บางครั้งอาจไม่เหมาะสมกับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนไป และวัยรุ่นไม่สามารถปฏิบัติได้ เพราะแนวทางดังกล่าว “ไม่ใช่ตัววัยรุ่นเอง”

7. มองทางบวก (Positive thinking) โดยให้วัยรุ่นมองโลกในแง่ดี มองว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขและมีทางออก ฝึกคิดแง่บวกอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกดีว่าการมองจากมุมเดิมที่ทำให้เป็นทุกข์ การมองทางบวกทำให้สามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสได้

8. หาตัวตนและส่งเสริมความภูมิใจในตนเอง (Identity and Self esteem building) วัยรุ่นเป็นวัยที่ยังต้องค้นหาตัวตน และมีวุฒิภาวะยังไม่สมบูรณ์ ทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่ ไม่มั่นใจในตนเอง หากจะต้องให้การปรึกษาวัยรุ่นนั้น ประเด็นนี้ก็มีความสำคัญในการช่วยเหลือ

บางครั้งวัยรุ่นไม่ต้องการอะไร
นอกจากต้องการมีคนรับฟังเขาเท่านั้น
ดังนั้นการรับฟังสิ่งที่วัยรุ่นได้ระบายอารมณ์
ก็สามารถช่วยเหลือวัยรุ่นได้เช่นกัน

บทสาธิต 2 สำหรับวิทยาการ

เรื่อง สิ่งที่ควรระวังในการให้การปรึกษาวัยรุ่น

กรณีศึกษา วัยรุ่นหญิงอายุประมาณ 16 ปี รู้สึกเหงา ไม่มีเพื่อน เคยมาขอรับ การปรึกษาที่คลินิกวัยรุ่น วันนี้มารับบริการครั้งที่สอง โดย ผู้ให้การปรึกษาและวัยรุ่นผ่านกระบวนการสร้างสัมพันธภาพแล้ว

ณ ห้องให้การปรึกษา คลินิกวัยรุ่น

A : ผู้ให้การปรึกษา

B : วัยรุ่นหญิง 16 ปี

สถานการณ์สาธิต

A: สวัสดีครับน้องบี หลังจากที่เราได้คุยกันไปแล้ว ตอนนี้เป็นอย่างไรบ้าง

B: ก็เริ่มมีเพื่อนบ้างค่ะ ดีขึ้นบ้าง (พูดพร้อมกับก้มหน้า สีหน้าดูกังวล ไม่สบายใจ)

A: แต่ พี่สังเกตดูว่าสีหน้าไม่ดีขึ้นอย่างที่บอกพี่เลยนะ มีอะไรอยากเล่า ให้พี่ฟังไหม (ผู้ให้การปรึกษา เอามือไปแตะที่ไหล่บี)

B: ก็มีเรื่องลำบากใจ กับเพื่อนที่เริ่มสนิทกันนี้แหละค่ะ

A: ลำบากใจ เรื่องอะไรที่ให้น้องบีรู้สึกลำบากใจ

B: ก็ลำบากใจ อึดอัด ตอนแรกอยากมีเพื่อน ตอนนี้อยากมีเพื่อนที่สนิทกัน ซักไม่อยากจะสนิทละ บางทีการกลับไปเดินคนเดียว กินข้าวคนเดียว น่าจะ มีความสุขมากกว่า

A: พี่ว่า คนเราก็ต้องมีเพื่อนสนิทนะ ทำไมคิดแบบนั้นล่ะ

B: ไม่ชอบ

A: น้องบีไม่ชอบมีเพื่อนสนิท

B: ไม่นะ ชอบมีเพื่อนสนิท แต่ไม่ชอบเพื่อนสนิทแบบนี้

สถานการณ์สาธิต

- A: ยังไงครับ
- B: ก็มันเกินไปเปล่าพี่ ยิ่งกับเราทุกเรื่องเลย ไหวเปล่าเนี่ย จะมาสนใจเพื่อ.....
- A: หมายถึงเพื่อนสนิทคนนี้มาอยู่กับน้องปีมากเกินไป
- B: ก็ทำนองนั้น
- A: แล้วอะไรที่ทำให้น้องปีไม่ชอบ ลำบากใจ
- B: หนูเล่าได้เหรอพี่ พี่รับได้เหรอ
- A: เพราะอะไรที่น้องปีคิดว่าจะเล่าไม่ได้ หรืออะไรที่จะทำให้พี่รับไม่ได้
- B: ก็มันอาจจะไร้สาระนิดๆ หน่อยๆ เรื่องวุ่นๆ นะพี่ ความรัก อะไรแบบนั้น
- A: พี่อยากรู้เล่ามาเถอะ
- B: งั้นถามพี่ก่อนได้ไหม
- A: ว่า
- B: ความรักมันคืออะไรเหรอพี่ พี่เอ มีแฟนรึยังละ (อึ้งๆ ทำหน้าแสดงความอยากรู้)
- A: พี่ว่าเราคุยนอกเรื่องแล้วหรือเปล่า เรากำลังคุยเรื่องเพื่อนสนิทที่ทำให้ น้องปีลำบากใจอยู่
- B: อืม (เงิบ)
- A: ช่วงนี้เพิ่งผ่านวันวาเลนไทน์มา พี่ก็เข้าใจ แต่ปีเองเพิ่งอายุ 16 ปี การสนใจ เรื่องความรักไม่ผิด แต่เราก็ต้องรับผิดชอบเรื่องการเรียนด้วย พี่เจอ หลายรายแล้ว ที่แบ่งเวลาไม่ถูกต้อง พี่ก็ไม่ได้ห้ามเรื่องการมีแฟน มีรักใน วัยเรียน จริงๆ มันก็เหมือนเรามีเพื่อนสนิท ถ้าเราชวนกันเรียน ชวนกัน แบ่งเวลาให้เหมาะสม ก็ไม่เกิดปัญหา แต่วัยรุ่นนะชอบทำแต่เรื่องเสียวๆ พี่พูด ยาวไปหน่อย พี่ก็หวังดี ตะกี้เพิ่งคุยกับวัยรุ่นคนนึง อายุน้อยกว่าน้องปีอีก ไปมีอะไรกับแฟนแล้ว สุดท้ายต้องสอนเรื่องการใช้ถุงยางอนามัยกันไป



สถานการณ์สาธิต

- B: ค่ะ (ก้มหน้าพูดเบาๆ) หนูคงไม่ได้เป็นแบบนั้น
- A: ครับ พีกี่พูดเผื่อๆ ให้ระวังไว้ล่ะ เรามาเข้าเรื่องดีกว่า เรื่องเพื่อนสนิทของปิ่นะ
- B: ก็ไม่มีอะไรมากหรอก คิดว่าพอทนได้
- A: หมายถึงทนอะไร
- B: นิสัยเค้า นิสัยเพื่อนคนนี้ จริงๆ เค้าก็เป็นคนดี หนูว่าเค้าก็เป็นเพื่อนที่ดี
- A: แล้วความสัมพันธ์กับเพื่อนคนนี้ ตอนนี้เป็นอย่างไบบ้าง
- B: ก็คุยกัน มีอะไรก็ช่วยกัน ไปไหนก็ไปด้วยกัน เค้าก็คอยช่วยเหลือ
- A: แล้วที่บอกว่าลำบากใจ อึดอัด
- B: ก็นิดๆ หน่อยๆ เพราะไปไหนมาไหนด้วยกันตลอด มีโทรหา โทรตาม ก็ดูเป็นห่วงหนูดี
- A: คือ บิรู๊สึกอึดอัดบ้างแต่ก็ไม่เป็นปัญหามากนัก
- B: ทำนองนั้นค่ะ
- A: แสดงว่า จากครั้งแรกที่เราคุยกัน บีได้เพื่อนสนิทแล้ว แต่อาจมีอึดอัดบ้าง แต่ก็คิดว่าปรับตัวได้
- B: ใช่ค่ะ
- A: แล้วมีคำถามอะไรเพิ่มเติมหรือมีเรื่องอะไรไม่สบายใจอยากคุยอีกไหม
- B: ไม่ค่ะ
- A: ถ้าอย่างนั้น พี่ให้กำลังใจนะที่บีสามารถปรับตัวได้ พี่คงไม่ได้นัดต่อ แต่ที่นี้มีบริการสายด่วนวัยรุ่นถ้าไม่สบายใจก็โทรมาคุยได้นะ
- B: ค่ะ ขอขอบคุณค่ะ (ลุกขึ้นยืน)

สถานการณ์สาธิต

B: เอ่อ พี่คะ คนรับสายด่วนมีทั้งผู้ชายผู้หญิงใช้ไหมคะ

A: ครับ ทำไมเหรอครับ

B: หนูอยากคุยกับพี่ที่เป็นทอมค่ะ

A: อ้อ มีครับ โทรมาได้

1 เดือนต่อมา หลังยุติบริการ พี่เอผู้ให้การปรึกษาได้เข้าร่วมประชุม Case conference ของหน่วยงาน ซึ่งในที่ประชุมได้หารือแนวทางการช่วยเหลือวัยรุ่นหญิง 16 ปี โทรมาปรึกษาด้วยปัญหาลาออกจากโรงเรียน เพราะถูกเพื่อนสนิทที่เป็นทอมตามหึงหวงและทำร้ายร่างกาย



ใบงาน 2

เรื่อง สิ่งที่ควรระวังในการให้การปรึกษาวัยรุ่น

กระบวนการ	ชอบตรงที่.....	จะดีกว่านี้ถ้า.....
	คำถาม คำพูด สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	
ขั้น 1 สร้างสัมพันธภาพ (Relationship)		
ขั้น 2 การสำรวจปัญหา (Exploration)		
ขั้น 3 ทำความเข้าใจปัญหา (Understanding)		
ขั้น 4 ตั้งเป้าหมายและ ดำเนินการแก้ปัญหา (Action)		
ขั้น 5 ยุติการให้การปรึกษา (Termination)		
เทคนิคที่สังเกตเห็น :		

ใบความรู้ 4 สำหรับวิทยากร

เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : สิ่งที่เราควรระวังในการให้การปรึกษาวัยรุ่น

กระบวนการ	ชอบตรงที่.....	จะดีกว่านี้ถ้า.....
	คำถาม คำพูด สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	
ขั้น 1 สร้างสัมพันธภาพ (Relationship)	♦ มีการติดตามผล สวัสดีครับน้องปี หลังจากที่เราได้คุยกัน ไปแล้ว ตอนนี้เป็นอย่างไร บ้างรับฟัง ♦ ใส่ใจ สังเกตสีหน้า ท่าทาง สัมผัสอย่าง เหมาะสม พี่สังเกตดูว่าสีหน้า ไม่ดีขึ้นอย่างที่คุณพี่ เลยนะ มีอะไรอยากเล่า ให้พี่ฟังไหม และเอามือ แตะไหล่	♦ ระวังการถูกตัว การสัมผัสตัววัยรุ่น ในลักษณะใกล้ชิดมากเกินไป



กระบวนการ	ขอบตรงที่.....	จะดีกว่านี้ถ้า.....
	คำถาม คำพูด สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	
ขั้น 2 การสำรวจปัญหา (Exploration)	♦ สำรวจปัญหา มีการ ทวนความ ลำบากใจ เรื่องอะไรที่ ทำให้น้องรู้สึกลำบากใจ	♦ รีบตัดสินใจ รับสรุป ที่ว่าเราคุยนอกเรื่อง แล้วหรือเปล่า เรากำลัง คุยเรื่องเพื่อนสนิทที่ทำ ให้น้องปีลำบากใจอยู่
ขั้น 3 ทำความเข้าใจปัญหา (Understanding)	♦ ถามความคิดความรู้สึก ต่อปัญหา เพราะอะไรที่น้องปี คิดว่าจะเล่าไม่ได้ หรือ อะไรที่จะทำให้พี่รับ ไม่ได้	♦ ให้อัยรุ่นเป็นผู้ทำ ความเข้าใจปัญหาด้วย ตนเอง แสดงว่า จากครั้ง แรกที่เราร่วมกัน ปีได้ เพื่อนสนิทแล้ว แต่อาจ มีข้อติดขัด แต่ก็คิดว่า ปรับตัวได้
ขั้น 4 ตั้งเป้าหมายและ ดำเนินการแก้ปัญหา (Action)	♦ แสดงความสนใจ ใส่ใจต่อปัญหา พี่อยากรู้เล่ามาเถอะ	♦ สังเกตท่าทีที่เปลี่ยน ไปของวัยรุ่น หลังผู้ให้การศึกษา สอนเรื่องความรัก ทำให้ วัยรุ่นก้มหน้า พูดเสียง เบาลง

กระบวนการ	ขอตรงที่.....	จะดีกว่านี้ถ้า.....
	คำถาม คำพูด สีสัน ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	
ขั้น 5 ยุติการให้การปรึกษา (Termination)	♦ ให้โอกาสได้บอกความต้องการ แล้วมีคำถามอะไร เพิ่มเติมหรือมีเรื่องอะไร ไม่สบายใจอยากคุยอีก ไหม ♦ ให้ช่องทางการพูด คุยหลังยุติบริการ ที่มีบริการสายด่วน วัยรุ่นถ้าไม่สบายใจก็ โทรมาคุยได้นะ	♦ สังเกต สอบถามจาก สิ่งที่วัยรุ่นพูด หนูอยากคุยกับพี่ที่ เป็นทอมค่ะ
เทคนิคที่สังเกตเห็น : จากกระบวนการให้การปรึกษาวัยรุ่น ตามบทสาธิต 2 เห็นความต่อเนื่องในการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นการติดตามผลจากการให้การปรึกษาครั้งแรก ผู้ให้การปรึกษาและวัยรุ่นมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน แต่ก็อาจมีสถานการณ์บางอย่างที่ส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพ เช่นกรณีนี้ผู้ให้การปรึกษา รับผิดชอบต่อวัยรุ่น รับตัววัยรุ่นสนใจเรื่องความรักของเพศตรงข้าม คิดว่าวัยรุ่นพูดคุยนอกเหนือประเด็นที่ตกลงกัน ทำให้รับสรุปและตัดสินใจว่าวัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ดีขึ้นแล้ว ส่งผลให้ขาดการสำรวจและแก้ไขปัญหาที่แท้จริง		

แนวคิดที่ควรได้ : สิ่งที่ควรระวัง

- ✕ การทำให้วัยรุ่นรู้สึกไม่ไว้วางใจ ไม่ปลอดภัย
- ✕ ขอบเขตความสัมพันธ์ที่ไม่พอดี เช่น สนทนาใกล้ชิดมากเกินไป ระวังตัวเกินไป จนดูห่างเหิน
- ✕ ไม่ให้โอกาสวัยรุ่นได้อธิบาย ได้มีโอกาสได้คิด ได้เลือก ได้ตัดสินใจด้วยตนเอง
- ✕ การสอน การอธิบายมากๆ จนทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเป็นเด็ก ถูกตำหนิ ไม่ได้รับฟัง
- ✕ ท่าที การแสดงออก คำพูด การชม ที่เหมือนผู้ใหญ่แสดงออกกับเด็กเล็กๆ
- ✕ การรีบตัดสิน การด่วนสรุป

.....



แผนการสอนที่ 4

เรื่อง เข้าถึง.....ใจวัยรุ่น



แผนการสอนที่ 4 เรื่อง เข้าถึง...ใจวัยรุ่น (ฝึกทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับวัยรุ่น)

เวลา 180 นาที



วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการสร้างสัมพันธภาพและการเข้าถึงวัยรุ่น
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ฝึกทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการเข้าถึงวัยรุ่นที่มารับบริการ

สาระสำคัญ

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะจะมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกอย่างมาก การมารับบริการให้การปรึกษาของวัยรุ่นนั้นจะเต็มไปด้วยอารมณ์และความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์และความรู้สึกแบบไหน จะส่งผลถึงการแสดงออกพฤติกรรมเสมอ พฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออกมานั้นบางพฤติกรรมนั้นสื่อถึงอารมณ์และความรู้สึกได้เป็นอย่างดี บางพฤติกรรมไม่สามารถรับรู้ได้ว่าเป็นอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร ซึ่งการทำความเข้าใจต่อการแสดงออกของพฤติกรรมนั้นจะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจวัยรุ่น และส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพซึ่งเป็นกระบวนการที่สำคัญที่สุดในการให้การปรึกษาวัยรุ่นต่อไป

ขั้นตอนกิจกรรม**❖ นำเข้ากิจกรรม (40 นาที)**

1. วิทยากรนำเข้าโดยสุ่มถาม ตามใบงาน 1 เรื่อง ประเด็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อนำเข้าสู่การฝึกปฏิบัติ

- วัยรุ่นที่มารับบริการส่วนใหญ่มีลักษณะอารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร
- อารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นส่งผลต่อการให้การปรึกษาอย่างไร
- อะไรเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นยอมเปิดใจต่อการรับบริการให้การศึกษา

2. สรุปประเด็นแลกเปลี่ยนและเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม ตามใบความรู้ 1 สำหรับวิทยากร เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อนำเข้าสู่การฝึกปฏิบัติ/ สไลด์ประกอบแผนการสอนที่ 4

❖ กิจกรรมหลัก “ฝึกทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับวัยรุ่นที่มารับบริการให้การศึกษา” (60 นาที)

3. แบ่งกลุ่มสมาชิก กลุ่มละ 3 คน ฝึกทักษะการสร้างสัมพันธภาพวัยรุ่นที่มารับบริการให้การศึกษา โดยให้สมาชิกในกลุ่มตกลงกันเพื่อแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้

A = ผู้ให้การศึกษา

B = วัยรุ่นตามบทบาทสมมติ

C = ผู้สังเกตการณ์

4. ให้สมาชิกที่เป็น B (วัยรุ่นตามบทบาทสมมติ) แยกออกมารับใบงาน 2 เรื่อง บทบาทสมมติ จากวิทยากรผู้ช่วย เพื่อแสดงบทบาทที่ได้รับเพียง 1 กรณี จากบทบาทสมมติ 3 กรณี ดังนี้

บทบาทสมมติที่ 1 กรณีวัยรุ่นไม่พูด

บทบาทสมมติที่ 2 กรณีวัยรุ่นร้องไห้ ไม่สามารถพูดหรือระบายความรู้สึก

บทบาทสมมติที่ 3 กรณีวัยรุ่นปฏิเสธไม่รับการช่วยเหลือ

(โดยวิทยากรผู้ช่วย แบ่งให้แต่ละกลุ่มได้รับบทบาทสมมติแต่ละกรณีให้มีจำนวนใกล้เคียงกัน)

5. ให้เวลา 5 นาทีสำหรับสมาชิกที่เป็น A (ผู้ให้การปรึกษา) ในการเตรียมความพร้อมของตนเองในการฝึกทักษะการสร้างสัมพันธภาพวัยรุ่นที่มารับบริการ

6. วิทยากรชี้แจงบทบาทสมาชิกที่เป็น C (ผู้สังเกตการณ์) ในการเตรียมความพร้อมของตนเองในการสังเกตการณ์ ตามใบงาน 3 เรื่อง ประเด็นการสังเกตการณ์ (สำหรับสมาชิกที่เป็น C : ผู้สังเกตการณ์)

7. วิทยากรใช้เวลา 20 นาที ในการฝึกปฏิบัติ โดยวิทยากรและผู้ช่วยร่วมสังเกตการณ์ฝึกปฏิบัติ

❖ กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติ (40 นาที)

8. วิทยากรสุ่มถามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติในภาพรวม

“มีกลุ่มใดบ้างที่วัยรุ่นยอมเปิดใจอมพูดด้วย”

9. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยแบ่งปันประสบการณ์ในกลุ่ม ตามใบงาน 4 เรื่อง ประเด็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติ

❖ สรุปการเรียนรู้จากกิจกรรม (40 นาที)

10. วิทยากรสุ่มถามจากตัวแทน 1-2 กลุ่ม เพื่อนำเสนอข้อสรุปที่ได้ พร้อมให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือร่วมแลกเปลี่ยน โดยวิทยากรผู้ช่วยจดบันทึกประเด็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้ฝึกทักษะการสร้างสัมพันธภาพวัยรุ่น

11. วิทยากรสรุป และบรรยายเพิ่มเติมเรื่องทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับวัยรุ่นที่มารับบริการให้การปรึกษาในกรณีต่างๆ ตามใบความรู้ 2 สำหรับวิทยากร เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติ พร้อมให้ผู้รับการอบรมและเปลี่ยนและซักถามเพิ่มเติม

สื่อประกอบการฝึกอบรม

- ♦ ใบงาน 1 เรื่อง ประเด็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อนำเข้าสู่การฝึกปฏิบัติ
- ♦ ใบงาน 2 เรื่อง บทบาทสมมติ (สำหรับสมาชิกที่เป็น B : วิทยากรตามบทบาทสมมติ)
- ♦ ใบงาน 3 เรื่อง ประเด็นการสังเกตการณ์ (สำหรับสมาชิกที่เป็น C : ผู้สังเกตการณ์)
- ♦ ใบงาน 4 เรื่อง ประเด็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติ
- ♦ ใบความรู้ 1 สำหรับวิทยากร เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อนำเข้าสู่การฝึกปฏิบัติ
- ♦ ใบความรู้ 2 สำหรับวิทยากร เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติ
- ♦ สไลด์ประกอบแผนการสอนที่ 4

การประเมินผล

- ♦ สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
- ♦ สังเกตการมีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่ม

ใบงาน 1

เรื่อง ประเด็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อนำเข้าสู่การฝึกปฏิบัติ

1. วัยรุ่นที่มารับบริการส่วนใหญ่มีลักษณะอารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร
2. อารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นส่งผลต่อการให้การปรึกษาอย่างไร
3. อะไรเป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้วัยรุ่นยอมเปิดใจต่อการรับบริการให้การปรึกษา

ใบงาน 2 เรื่อง บทบาทสมมติ (สำหรับสมาชิกที่เป็น B : วัยรุ่นตามบทบาทสมมติ)

คำสั่ง : ให้ท่านแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้

บทบาทสมมติที่ 1 : กรณีวัยรุ่นไม่พูด

นวล วัยรุ่นหญิง 17 ปี สีหน้าเรียบเฉย ดูเคร่งขรึม บางช่วงสีหน้าดูเครียด กังวล ขมวดคิ้ว เมื่อผู้ให้การศึกษาพูดคุยและสอบถาม นวลมักจะนิ่ง เงียบ เฉย ก้มหน้า บางครั้งมองหน้าสั้นๆ คล้ายจะตอบคำถาม มีท่าทีอึดอัด คล้ายไม่มั่นใจ บางครั้งเหมือนล้งเลใจ ดูไม่แน่ใจที่จะพูดหรือเล่าเรื่องราวอะไร บางครั้งตอบแค่สั้นๆ

(หากผู้ให้การศึกษาทำให้ท่านรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ ก็สามารถพูดได้ตอบได้)

บทบาทสมมติที่ 2 : กรณีวัยรุ่นร้องไห้ ไม่สามารถพูดหรือระบายความรู้สึก

แนน วัยรุ่นหญิง 15 ปี สีหน้าดูกังวลไม่มากนัก ช่วงแรกดูมีท่าทีที่ผ่อนคลาย คล้ายจะร่วมมือ รับผิดชอบ เมื่อผู้ให้การศึกษาพูดคุยสอบถาม แนนเล่าว่าอยากมาพบ เพราะมีเรื่องไม่สบายใจ นอนไม่หลับ ทานข้าวไม่ลง เริ่มมีอาการหลัง เปิดเทอมใหม่ แต่เมื่อผู้ให้การศึกษาพูดคุยและสอบถามรายละเอียดของปัญหา แนนก็เอาแต่ร้องไห้ คิดว่าไม่มีใครเข้าใจ ไม่มีใครช่วยได้ และไม่ยอมเล่ารายละเอียดของปัญหา มากไปกว่านี้

(หากผู้ให้การศึกษาทำให้ท่านรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ ก็สามารถพูดได้ตอบได้)

บทบาทสมมติที่ 3 : กรณีวัยรุ่นปฏิเสธไม่รับการช่วยเหลือ

นัท วัยรุ่นชาย 16 ปี สีหน้าดูยุ่งๆ ท่าทีหงุดหงิด ดูไม่พอใจนัก ขณะพูดคุยบางครั้ง นั่งเขย่าขา มีวอกแวก หลกหลีกคล้ายไม่มีสมาธิในการพูดคุยนัก เมื่อผู้ให้การศึกษาพูดคุยและสอบถาม นัทบอกว่าแม่ชวนมา แม่บอกว่าให้มาเป็นเพื่อนหาหมอ นัทตอบด้วยท่าทีเบื่อๆ บอกว่า ตัวเองไม่ได้มีปัญหาอะไร อยากกลับบ้านแล้ว ไม่อยากคุย ไม่รู้จะคุยอะไร ไม่มีอะไรจะเล่า

(หากผู้ให้การศึกษาทำให้ท่านรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ ก็สามารถพูดได้ตอบได้)

ใบงาน 3 เรื่อง ประเด็นการสังเกตการณ์ (สำหรับสมาชิกที่เป็น C : ผู้สังเกตการณ์)

ทำที่ การแสดงออก คำพูด หรือวิธีการที่ทำให้วัยรุ่นยอมเปิดใจ หรือไม่
เปิดใจ ในการรับบริการให้การศึกษา (โปรดระบุทำที่ การแสดงออก คำพูด วิธี
การที่ชัดเจน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน 4

เรื่อง ประเด็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติในกลุ่ม

กลุ่มของท่าน เป็นการฝึกปฏิบัติการสร้างสัมพันธ์ภาพกับวัยรุ่นในกรณี.....

1. ท่านชอบตรงที่

.....

.....

.....

2. จะดีกว่านี้ถ้า

.....

.....

.....

3. วิธีการเฉพาะที่ทำให้วัยรุ่นจากบทบาทสมมติการณ์ที่ท่านได้รับยอมเปิดใจ
กับผู้ให้การศึกษา

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ 1 สำหรับวิทยากร
เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : การแลกเปลี่ยนประสบการณ์
เพื่อนำเข้าสู่การฝึกปฏิบัติ

แนวคิดที่ควรได้ : การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อนำเข้าสู่การฝึกปฏิบัติ	
คำถาม	ตัวอย่างคำตอบ
1. วัยรุ่นที่มารับบริการส่วนใหญ่มีลักษณะทางอารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร	ลักษณะอารมณ์ เช่น เฉยๆ กังวล เศร้า เสียใจ อึดอัด สับสน ไม่พอใจ หงุดหงิด โกรธ งง สงสัย ไม่มั่นใจ ไม่แน่ใจ ฯลฯ ลักษณะพฤติกรรม ทำที่ การแสดงออก เช่น สีหน้าบึ้งตึง ทำทางนิ่งๆ ทำที่เฉยๆ พุบหน้ากับโต๊ะ ไม่มองหน้า ก้มหน้า หันหน้ามองหน้าอื่น เบี่ยงตัวหลบการสัมผัส ไม่พูด ถามคำตอบคำ ตอบวกวน ตอบววนๆ ฯลฯ
2. อารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นส่งผลกระทบต่อทำให้การปรึกษาอย่างไร	เช่น ไม่ร่วมมือ เข้าถึงวัยรุ่นได้ยาก ไม่ยอมให้ข้อมูล ให้ข้อมูลที่ไม่เป็นความจริง ฯลฯ

แนวคิดที่ควรได้ : การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อนำเข้าสู่การฝึกปฏิบัติ	
คำถาม	ตัวอย่างคำตอบ
3. อะไรเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นยอมเปิดใจต่อการให้การปรึกษา	เช่น ท่าที น้ำเสียง บุคลิกของผู้ให้การปรึกษา ความไวใจ ความเชื่อมั่น การยอมรับผู้ให้การปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพของผู้ให้การปรึกษา การเห็นประโยชน์ของการให้การปรึกษา บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เป็นมิตร ฯลฯ
สรุปแนวคิดที่ควรได้ : ธรรมชาติของวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากโดยเฉพาะด้านอารมณ์และความรู้สึก ส่งผลให้วัยรุ่นที่มารับบริการให้การปรึกษามีท่าทีการแสดงออกและพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป รวมถึงการที่วัยรุ่นมารับบริการด้วยตนเอง ครูแนะนำมา ผู้ปกครองพามา ถูกบังคับ ถูกหลอก การส่งต่อเพื่อมารับบริการ ฯลฯ ก็มีส่วนต่อพฤติกรรมแสดงออกของวัยรุ่นด้วย ซึ่งบางพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นอาจสื่อถึงอารมณ์และความรู้สึกภายในอย่างชัดเจน แต่บางพฤติกรรมก็ไม่ชัดเจนว่าวัยรุ่นรู้สึกอย่างไร ผู้ให้การปรึกษาวัยรุ่นจึงต้องใช้การสังเกตอย่างใส่ใจ ให้ความสนใจ พร้อมทำความเข้าใจในตัวตนของวัยรุ่น และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เรียนรู้ในการพูดคุย การใช้คำถาม การฟัง การสะท้อนความรู้สึก รวมถึงเทคนิคและทักษะต่างๆ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย และเป็นมิตร เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการเข้าถึงวัยรุ่น และส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความพร้อม ความไว้วางใจ การยอมรับ และเปิดใจต่อผู้ให้การปรึกษาและกระบวนการให้การปรึกษาต่อไป	

ใบความรู้ 2 สำหรับวิทยากร

เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ จากการฝึกปฏิบัติ

แนวคิดที่ควรได้ : การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติ	
ประเด็นการสังเกตการณ์ (ตามใบงาน 3)	ตัวอย่างคำตอบ
ท่าที การแสดงออก คำพูด หรือวิธีการ ที่ทำให้วัยรุ่นยอมรับเปิดใจ หรือไม่เปิดใจ ในการรับบริการให้การศึกษา (โปรดระบุท่าที การแสดงออก คำพูด วิธีการที่ชัดเจน)	เช่น บุคลิกท่าที น้ำเสียง คำพูดที่ อ่อนโยนและเป็นมิตร ดูใจเย็น มีการเฝีย ชวนคุยเรื่องทั่วไป ไม่เข้าข้าง ไม่กดดันให้ พูดจนเกินไป แสดงท่าทางเข้าใจ และยอมรับพฤติกรรมการแสดงออก ของวัยรุ่น ฯลฯ
สรุปแนวคิดที่ควรได้ ◆ การที่ผู้สังเกตการณ์ ได้สังเกตและบันทึกการฝึกทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพกับวัยรุ่น จะช่วยให้เกิดประโยชน์เพื่อการพัฒนาทักษะต่างๆ ต่อไป	

แนวคิดที่ควรได้ : การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อนำเข้าสู่การฝึกปฏิบัติ	
ประเด็นการสังเกตการณ์ (ตามใบงาน 4)	ตัวอย่างคำตอบ
ชอบตรงที่.....	เช่น น้ำเสียงนุ่มนวล สัมผัสเบาๆ แต่ไม่รุกร้า รู้สึกว่าได้คุยกับวัยรุ่นจริงๆ ฯลฯ
จะดีกว่านี้ ถ้า.....	เช่น มีช่วงเวลาเงียบเพื่อให้วัยรุ่นได้คิด ทบทวน มีการยกตัวอย่างวัยรุ่นคนอื่นให้ฟัง ฯลฯ
วิธีการเฉพาะที่ทำให้วัยรุ่นจากบทบาทสมมติการณ์ที่ท่านได้รับยอมเปิดใจกับผู้ให้การศึกษา	เช่น - วัยรุ่นไม่พูด : แสดงท่าทียอมรับพร้อมรับฟัง ไม่เร่งรัดให้วัยรุ่นต้องพูด ฯลฯ - วัยรุ่นร้องไห้ : ปล่อยให้วัยรุ่นได้ร้องไห้ แสดงท่าทีเข้าใจ เห็นใจ ไม่คุกคาม ไม่รีบหาสาเหตุของการร้องไห้ ฯลฯ - วัยรุ่นปฏิเสธความช่วยเหลือ : ไม่เข้าชี้ ไม่รีบพูดถึงปัญหาหรือขั้นตอนบริการ ฯลฯ
สรุปแนวคิดที่ควรได้ ♦ ผู้รับการอบรมได้ฝึกปฏิบัติเป็นผู้ให้การศึกษา วัยรุ่นผู้รับบริการ และผู้สังเกตการณ์ ได้ประเมินตนเองจากการฝึกทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับวัยรุ่น ได้ชื่นชมในส่วนที่ทำได้ดี และได้มีโอกาสเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากข้อเสนอแนะที่ได้รับจากกลุ่ม	

แนวคิดที่ควรได้ : วิธีการเฉพาะที่สำคัญในการสร้างสัมพันธภาพกับ วัยรุ่นแต่ละกรณี

❖ กรณีวัยรุ่นไม่พูด

- ควรแสดงความเข้าใจ ให้ความสนใจโดยการมองหน้าสบตา
- ไม่ปล่อยให้การสนทนาเงียบนานเกินไป
- พูดคุยเรื่องทั่วไป หรือเรื่องที่ได้รับบริการสนใจก่อน
- ควรหลีกเลี่ยงการพูดเรื่องที่ละเอียดอ่อนและกระทบความรู้สึก
- หลีกเลี่ยงการใช้ถามปลายปิด เช่น ใช่ไหม หรือไม่ หรือคำถามที่ให้คำตอบสั้นๆ
- ชี้ให้เห็นถึงความรู้สึกของตนเอง และให้หาสาเหตุของความรู้สึกนั้น

❖ กรณีวัยรุ่นร้องไห้ ไม่สามารถพูด หรือระบายความรู้สึก

- ใช้วิธีการเงียบ ปล่อยให้ผู้รับบริการร้องไห้สักครู่
- แสดงความเห็นอกเห็นใจเข้าใจความรู้สึกของผู้รับบริการ
- ปลอบโยนให้สงบลง
- พูดคุย ถามความรู้สึก
- ถามถึงสิ่งที่ยากจะพูด อยากรบาย

❖ กรณีวัยรุ่นปฏิเสธความช่วยเหลือ

- เปิดโอกาสให้ระบายความคับข้องใจ
- แสดงความเข้าใจ สนใจ รับฟังเหตุผลเพื่อให้ผู้รับบริการไว้วางใจในการช่วยเหลือ
- แสดงให้วัยรุ่นรู้สึกถึงความตั้งใจ จริงใจในการช่วยเหลือของผู้ให้การปรึกษา
- ไม่แสดงว่าเป็นพวกของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง
- ใช้เทคนิคการพูดคนเดียว (monologue) และการอธิบายร่วมด้วย

แนวคิดที่ควรได้ : วิธีการเฉพาะที่สำคัญในการสร้างสัมพันธภาพกับ วัยรุ่นแต่ละกรณี

❖ เทคนิคเพิ่มเติมอื่นๆ สำหรับผู้ให้การปรึกษาในการสร้างสัมพันธภาพกับ วัยรุ่น

- เปิดใจ และยอมรับว่าการเข้าถึงวัยรุ่นค่อนข้างยากกว่าวัยอื่น
- มีการเตรียมความพร้อมของตนเอง เตรียมใจ เตรียมตัว เตรียมข้อมูล
- มีความยืดหยุ่น ลดเป้าหมายหรือความคาดหวังของตนเอง เช่น จากการตั้งเป้าหมายกระบวนการให้การปรึกษาว่าเพื่อเป็นการร่วมแก้ไขปัญหาลดเป้าหมายเป็น การเข้าถึงวัยรุ่นและให้วัยรุ่นพูดคุยด้วย ฯลฯ
- ใช้เทคนิค Relaxation ช่วยให้วัยรุ่นผ่อนคลาย และพร้อมรองรับอารมณ์ได้
- อย่าด่วนสรุปเร็ว เปิดโอกาสให้วัยรุ่นตลอดเวลา พร้อมเสมอที่รับฟัง
- เมื่อวัยรุ่นพูดถึงผู้อื่นว่าเป็นสาเหตุของปัญหา หรือปัญหานี้เป็นปัญหาของผู้อื่นให้แสดงความเข้าใจ และถามความรู้สึก ความคิด สิ่งที่เกิดขึ้นในใจ
- บางครั้งอาจใช้การเงียบ เฉย อยู่เป็นเพื่อนวัยรุ่นโดยไม่พูด





แผนการสอนที่ 5
เรื่อง ทักษะเฉพาะกับวัยรุ่น
พฤติกรรมเสี่ยง



แผนการสอนที่ 5

เรื่อง ทักษะเฉพาะกับวัยรุ่นพฤติกรรมเสี่ยง

(ฝึกทักษะการให้การปรึกษากรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง)

เวลา 180 นาที

●.....●

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการให้การปรึกษากรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ สารเสพติด เกม และความก้าวร้าวรุนแรง
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ฝึกทักษะการให้การปรึกษากรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ สารเสพติด เกม และความก้าวร้าวรุนแรง
3. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้แนวทางการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเบื้องต้น

สาระสำคัญ

การให้การปรึกษากรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ สารเสพติด เกม และความก้าวร้าวรุนแรง ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับการให้การปรึกษาวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าว รวมถึงการได้ฝึกฝนทักษะการให้การปรึกษา และได้แนวทางการดูแลช่วยเหลือเบื้องต้น

ขั้นตอนกิจกรรม

❖ นำเข้ากิจกรรม (10 นาที)

1. วิทยากรสุ่มถามประสบการณ์ผู้รับการอบรม ก่อนการบรรยายความรู้ เรื่อง การให้การปรึกษากรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง

“วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องอะไรบ้าง”

“ขออาสาสมัครเล่าประสบการณ์ในการให้การปรึกษาวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง”(ถ้ามี)

❖ กิจกรรมหลัก “ บรรยายความรู้ เรื่อง การให้การปรึกษากรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง” (30 นาที)

2. วิทยากรบรรยายความรู้ เรื่อง การให้การปรึกษากรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ตาม ใบความรู้ 1 สำหรับวิทยากร เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น กรณีเรื่องเพศ สารเสพติด เกม และความก้าวร้าวรุนแรง / สไลด์ประกอบ แผนการสอนที่ 5

❖ กิจกรรมหลัก “ ฝึกทักษะการให้การปรึกษากรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง” (60 นาที)

3. แบ่งกลุ่มสมาชิก กลุ่มละ 3 คน เพื่อฝึกทักษะการให้การปรึกษาวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ตามใบงาน 1 เรื่อง บทบาทสมมติกรณีที่ 1-4 (โดยวิทยากรผู้ช่วย แบ่งให้แต่ละกลุ่มได้รับบทบาทสมมติ 1 เรื่อง/กลุ่ม) โดยให้สมาชิกในกลุ่มตกลงกันเพื่อแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้

A = ผู้ให้การปรึกษา

B = วัยรุ่นตามบทบาทสมมติ

C = ผู้สังเกตการณ์

4. ให้สมาชิกในกลุ่มศึกษาทำความเข้าใจกรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงตามใบงานที่ได้รับ และเตรียมตนเองเพื่อการฝึกปฏิบัติตามบทบาทที่ได้รับ (10 นาที) ดังนี้

- ◆ สมาชิกที่เป็น A (ผู้ให้การปรึกษา) ศึกษารายละเอียดบทบาทสมมติ และเตรียมความพร้อมของตนเอง ในบทบาทการเป็นผู้ให้การปรึกษา

- ◆ สมาชิกที่เป็น B (วัยรุ่นตามบทบาทสมมติ) ศึกษารายละเอียดบทบาทสมมติ และเตรียมความพร้อมตนเอง เพื่อแสดงบทบาทสมมติเป็นวัยรุ่น

- ◆ สมาชิกที่เป็น C (ผู้สังเกตการณ์) ศึกษารายละเอียดบทบาทสมมติ และเตรียมความพร้อมของตนเองในการสังเกตการณ์ ตามใบงาน 2

5. ฝึกปฏิบัติ (30 นาที) โดยวิทยากรและผู้ช่วยร่วมสังเกตการณ์ฝึกปฏิบัติ

6. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยแบ่งปันประสบการณ์ในกลุ่ม (20 นาที) ตามใบงาน

❖ สรุปการเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ* (60 นาที)

7. วิทยากรให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอข้อสรุปที่ได้ในกลุ่มใหญ่ พร้อมให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือร่วมแลกเปลี่ยน วิทยากรผู้ช่วยจดบันทึกการเรียนรู้ในประเด็นดังนี้

- ◆ สิ่งที่ยากแลกเปลี่ยนเพิ่มเติมจากการฝึกทักษะ
- ◆ จุดแข็งและจุดพัฒนาตนเองที่เกิดขึ้น
- ◆ เทคนิค ทักษะการเรียนรู้อื่นๆ ที่ได้

❖ สรุปการเรียนรู้จากกิจกรรม (20 นาที)

8. วิทยากรสรุป และบรรยายเพิ่มเติมเรื่องทักษะการให้การปรึกษารณียุทธ์วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ตาม ใบความรู้ 2 สำหรับวิทยากร เรื่อง แนวคิดที่ได้: การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษารณียุทธ์วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง พร้อมให้ผู้รับการอบรม และเปลี่ยนและซักถามเพิ่มเติม

*หมายเหตุ

กรณีต้องการให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนมากขึ้น สามารถแบ่งกลุ่มย่อย 8-10 คน และมีวิทยากรประจำกลุ่ม 1-2 คน

สื่อประกอบการฝึกอบรม

- ♦ ใบงาน 1 เรื่อง บทบาทสมมติกรณีที่ 1-4
- ♦ ใบงาน 2 เรื่อง แบบสังเกตการณ์การฝึกทักษะการให้การปรึกษา
วัยรุ่นที่มีความเสี่ยง
- ♦ ใบความรู้ 1 สำหรับวิทยากร เรื่อง การให้การปรึกษากรณียุวชน
ที่มีความเสี่ยง
- ♦ ใบความรู้ 2 สำหรับวิทยากร เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ : การฝึกปฏิบัติการ
ให้การปรึกษากรณียุวชนที่มีความเสี่ยง
- ♦ สไลด์ประกอบแผนการสอนที่ 5

การประเมินผล

- ♦ สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
- ♦ สังเกตการมีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่ม

ใบความรู้ 1 สำหรับวิทยากร

เรื่อง การให้การปรึกษาวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง^{1,2,3,4}

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

พฤติกรรมเสี่ยง คือพฤติกรรมซึ่งจะก่อให้เกิดอันตรายหรือผลเสียต่อตนเอง ผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งด้วยธรรมชาติและพัฒนาการของวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ทำให้เกิดลักษณะอยากรู้ อยากเห็น อยากเด่น อยากลอง อยากพิสูจน์ ชอบท้าทาย ชอบความตื่นเต้นสนุกสนาน ต้องการเป็นที่ยอมรับ ทำให้วัยรุ่นมีการแสดงออกอย่างมากโดยขาดการยับยั้งชั่งใจตนเอง ขาดการไตร่ตรอง ขาดความรอบคอบ ขาดทักษะในการแสดงออกให้ถูกกาลเทศะ พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ จึงพบได้บ่อยในวัยรุ่น ซึ่งอาจแบ่งเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

ประเภทที่ 1 พฤติกรรมที่ไม่ยั้งคิด มักเกิดจากความหุนหันพลันแล่นไม่คิดถึงอันตรายที่จะตามมา เช่น การเล่นกีฬาที่โหดโผนอันตราย การรับประทานอาหารมากไปหรือน้อยไป ซึ่งวัยรุ่นมักทำไปด้วยความสนุกคึกคะนองโดยไม่ได้นึกถึงผลที่จะตามมา

ประเภทที่ 2 พฤติกรรมการไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่างๆ อาจเริ่มต้นจากความรุนแรงที่เป็นการกระทำในลักษณะที่ไม่เหมาะสม แต่ยังไม่เป็นอันตรายต่อบุคคลอื่นนัก เช่น ดื้อ ส่งเสียงดัง พูดคำหยาบ แต่งกายไม่เรียบร้อย ไม่เรียนหนังสือ ชี้ออเตอร์ไซด์เสียงดังและหวาดเสียว หรือแข่งขันบนถนน วัยรุ่นส่วนใหญ่รู้ว่าพฤติกรรมแบบนี้ไม่ดี ไม่เหมาะสม แต่ก็อดทำไม่ได้ ในขณะที่วัยรุ่นบางคนคิดว่าไม่ใช่เรื่องเสียหาย

ประเภทที่ 3 พฤติกรรมละเมิดกฎเกณฑ์และสิทธิผู้อื่น เป็นพฤติกรรมที่มีความรุนแรงขึ้น ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน ได้แก่ เกเร ก้าวร้าว ขโมย ทำร้ายร่างกายผู้อื่น ทำลายทรัพย์สินสาธารณะ ลวนลามเพศตรงข้าม และทำความผิดต่อกฎหมายหรือก่ออาชญากรรมที่มีความรุนแรงซับซ้อนต่างๆ วัยรุ่นจะทำโดยรู้ว่ามีผิด แต่ทำเนื่องจากมีความต้องการที่จะกระทำสูง และการควบคุมตัวเองต่ำ ทำแล้วมักหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง

ประเภทที่ 4 พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมกับวัย และอาจนำมาซึ่งปัญหาต่อตนเองและผู้อื่น ได้แก่ การสนใจเรื่องเพศมากเกินไปจนเกินปกติ การหมกมุ่นกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การแสดงออกทางเพศไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ การยั่ววนหรือเล้าโลมทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ การทำแท้ง การใช้ชีวิตคู่สำมิภรรยาในวัยรุ่น และการสำส่อนทางเพศ

ประเภทที่ 5 พฤติกรรมการใช้ยาหรือสารเสพติด เป็นพฤติกรรมที่วัยรุ่นใช้หาความสุข หรือแก้ไขความทุกข์ให้หมดไปในระยะเวลาสั้น เริ่มต้นจากการใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ เหล้า ไปใช้สารเสพติดที่รุนแรงมากขึ้น เช่น ดมกาว ยาบ้า เฮโรอีน ฯลฯ

พฤติกรรมเสี่ยง และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กและวัยรุ่น
เป็นสัญญาณบอกเหตุว่าวัยรุ่นกำลังมีความคับข้องใจอย่างรุนแรง
และต้องการได้รับความช่วยเหลือด้วยความเข้าใจ
จากคนรอบข้าง

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

1. พื้นอารมณ์ (Temperament) คือลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ ซึ่งสังเกตได้ตั้งแต่แรกเกิด ปัจจัยทางพื้นอารมณ์ที่ทำให้วัยรุ่นมีโอกาสเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้มาก ได้แก่

- ◇ ขาดการยับยั้งชั่งใจตนเอง (Impulsive)
- ◇ อารมณ์ไม่สม่ำเสมอ ขึ้นๆ ลงๆ
- ◇ อารมณ์เสียได้ง่าย
- ◇ การแสดงออกรุนแรงเวลาอารมณ์เสีย
- ◇ สมาธิสั้น
- ◇ ชนมาก
- ◇ ก้าวร้าว
- ◇ มีปัญหาการเรียนเฉพาะด้าน
- ◇ มีปัญหาในทักษะสังคม

2. การเลี้ยงดู (Child rearing) ได้แก่

- ◇ การเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง
- ◇ การเลี้ยงดูแบบทารุณ ก้าวร้าว รุนแรง
- ◇ การเลี้ยงดูที่ไม่สม่ำเสมอ
- ◇ การเลี้ยงดูที่ตามใจมากเกินไป ขาดกฎเกณฑ์

3. ระบบการเรียนที่โรงเรียน (School System) ได้แก่

- ◇ มีการเร่งรัดการเรียนมากเกินไป
- ◇ ใช้วิธีการลงโทษรุนแรง ไม่เข้าใจจิตใจเด็ก
- ◇ ไม่เข้าใจเด็กวัยรุ่น ใช้วิธีรุนแรงและพยายามเอาชนะเด็กจริงๆ

4. เพื่อน (Peer group) ในวัยรุ่นเด็กจะผูกพันกับเพื่อนๆ มาก และจะเรียนรู้ทักษะสังคมรวมถึงยอมรับเอาค่านิยม แนวคิด การปฏิบัติจากเพื่อนๆ ซึ่งวัยรุ่นในกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยง จะเลียนแบบพฤติกรรมเสี่ยงนั้นโดยไม่รู้ตัว ขณะที่วัยรุ่นบางคนไม่มีเพื่อน เหนงา ขาดความรู้สึกลึกซึ้งเป็นที่ยอมรับของคนอื่นก็อาจมีพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อชดเชยหรือเรียกร้องความสนใจ

5. ปัญหาครอบครัว (Family problems) ส่งผลต่อความสัมพันธ์และสภาวะแวดล้อมในครอบครัวที่เครียด ขัดแย้ง หรือการเลี้ยงดูที่ปล่อยปละละเลย ไม่สนใจ เข้มงวด ขาดความสมดุลส่งผลให้เด็กเติบโตเป็นวัยรุ่นที่เกิดปัญหาทางจิตใจ อารมณ์ มีความเครียด หงุดหงิด ซึมเศร้า ก้าวร้าว อาจมีพฤติกรรมการแสดงออกในลักษณะของพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ได้ เพื่อให้ตนเองเบี่ยงเบนอารมณ์ มาสู่เรื่องที่ตื่นเต้นสนุกสนาน ซึ่งทำให้มีความสุขได้ชั่วคราวชั่วครา

การให้การปรึกษาวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง

การให้การปรึกษาวัยรุ่น จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ โดยเริ่มต้นจากการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ร่วมกันทำความเข้าใจและกำหนดเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลง ร่วมกันค้นหาทางเลือก แนวทางการแก้ปัญหา การฝึกทักษะ การปรับความคิด และพฤติกรรมในแนวทางที่สร้างสรรค์และเหมาะสมกับตนเอง ซึ่งสิ่งสำคัญในการสร้างแรงจูงใจให้วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเองสามารถทำได้โดย

1. มีความสัมพันธ์ที่ดี
 - ◇ การยอมรับและให้เกียรติ
 - ◇ ความเป็นกลาง ปราศจากอคติ
 - ◇ แสดงความเข้าใจ ความเห็นใจ
 - ◇ บรรยากาศที่เป็นมิตร ปลอดภัย
2. มีการสื่อสารได้เข้าใจ
 - ◇ การพูดคุยให้เกิดความเข้าใจ
 - ◇ การสื่อสารที่ดี
 - ◇ วัยรุ่นรู้สึกเป็นที่ยอมรับ
 - ◇ การรักษาความลับ
3. มีการกระตุ้นให้คิดและรู้สึกได้ด้วยตนเองถึง
 - ◇ เข้าใจปัญหา รู้สาเหตุของปัญหา
 - ◇ ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดปัญหา
 - ◇ ปัจจัยเสริมที่ช่วยในการป้องกันแก้ไขปัญหา
 - ◇ ข้อดี ข้อเสีย ของการกระทำหรือไม่กระทำ

- ◇ ปัญหาของการกระทำหรือไม่กระทำนั้น
- ◇ หาช่องทางเบี่ยงเบนพฤติกรรมเป็นแบบอื่น
- 4. ปลดปล่อยให้เกิดการยอมรับจากภายใน
 - ◇ รู้สึกว่าเป็นความคิดและการตัดสินใจโดยตนเอง
 - ◇ ไม่รู้สึกว่าถูกบังคับให้ยอมรับ
- 5. การให้แรงจูงใจทางบวกอย่างเหมาะสม
 - ◇ ยอมรับปัญหาของตน
 - ◇ อยากแก้ไขหรืออยากเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง
 - ◇ การยกย่อง ชมเชย
 - ◇ การให้รู้จักจุดดีจุดเด่นของตน ชื่นชมตนเอง ให้อภัยตนเอง ให้ออกาสตนเองในการเริ่มต้นใหม่
 - ◇ กระตุ้นให้มีเป้าหมายในอนาคตของตนเอง

❖ การให้การปรึกษาวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ¹

พฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศในวัยรุ่น ส่วนใหญ่มักมีสาเหตุมาจากการที่วัยรุ่นขาดความรัก ความใส่ใจจากบุคคลสำคัญในชีวิต การเห็นแบบอย่าง บทบาทและพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของผู้ใหญ่ ทำให้วัยรุ่นเข้าใจว่าการยอมเอาตัวเข้าแลกจะทำให้วัยรุ่นได้รับความรักหรือสิ่งที่ตนมุ่งหวังจากคนที่ต้องการได้ นอกจากนี้อิทธิพลของสื่อ การเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจสังคม ค่านิยมสมัยใหม่ การแต่งกายที่ฟุ้งเฟ้อ การใช้จ่ายเงินอย่างฟุ่มเฟือยของวัยรุ่น รวมถึงการขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ให้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ทำให้วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยหันมาหาเงินด้วยการขายบริการทางเพศ ซึ่งนับเป็นปัญหาสังคม ที่ควรป้องกันแก้ไขก่อนที่จะสายเกินไป การตกเป็นเหยื่อการทารุณกรรมทางเพศ อาจทำให้วัยรุ่นโกรธแค้นจนต้องการประชดชีวิต หรือทำตนเป็นเหยื่อเพราะรู้สึกว่าตนเองไม่มีอำนาจ การใช้สารเสพติดที่อาจกระตุ้นให้เกิดอารมณ์และความต้องการทางเพศ เพราะทำให้ความสามารถควบคุมตนเองของวัยรุ่นลดลง

สิ่งสำคัญสำหรับผู้ให้การปรึกษาวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ คือ การยอมรับ ไม่ตัดสิน ไม่ด่วนสรุปว่าวัยรุ่นเป็นคนไม่ดี ต้องให้เกียรติคำพูดของทั้งสองฝ่าย ไม่พยายามคาดคั้นว่าใครผิดใครถูกและไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

- ◆ ประเด็นสำคัญที่ควรประเมินในกรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ
 - ◇ ประวัติการอบรมเลี้ยงดูที่ทำให้ขาดความรักความอบอุ่นจากครอบครัว
 - ◇ การได้รับการทารุณกรรมทางเพศจากบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลอื่นๆ
 - ◇ พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตวัยเด็ก
 - ◇ ค่านิยมของการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นและบุคคลภายในครอบครัว
 - ◇ การใช้สารเสพติดของวัยรุ่นและบุคคลในครอบครัว
 - ◇ ภาวะซึมเศร้า รวมถึงความคิดฆ่าตัวตาย
- ◆ แนวทางการให้การปรึกษาและดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ
 - ◇ สะท้อนให้วัยรุ่นตระหนักและยอมรับด้วยตนเอง ว่าความสัมพันธ์ทางเพศ ไม่ช่วยให้วัยรุ่นได้รับความรักอย่างแท้จริง รวมถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อการดำเนินชีวิต
 - ◇ ลดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมด้วยแนวทางพฤติกรรมบำบัด เมื่อวัยรุ่นเห็นความจำเป็นและยอมรับที่จะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม โดยให้วัยรุ่นจดบันทึกจำนวนครั้งของการมีเพศสัมพันธ์เดิม ปริมาณที่ลดลงได้ใน 1 เดือน และจำนวนครั้งที่วัยรุ่นสามารถปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ รวมถึงให้ข้อมูลและแนวทางการหลีกเลี่ยงโอกาสการมีเพศสัมพันธ์ ทักษะปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์

◇ ให้ข้อมูลวิธีการต่างๆ ในการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันโรคทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ในวัยเรียน รวมถึงแนวทางป้องกันและแก้ไขเมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ในกรณีที่วัยรุ่นตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ หรือไม่สามารถปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ได้

◇ เสริมสร้างความภาคภูมิใจ และคุณค่าในตนเองให้กับวัยรุ่น โดยพยายามหากิจกรรมต่างๆ ที่มีประโยชน์ รวมถึงความภาคภูมิใจที่เขาสามารถปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ได้ด้วยตนเอง

◇ ให้ความเชื่อมั่น ความไว้วางใจ รวมถึงให้คำชมเชยและกำลังใจเมื่อวัยรุ่นสามารถปฏิเสธ หลีกเลียง ป้องกันพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมด้วยวิธีการที่ถูกต้องและปลอดภัย

❖ การให้การปรึกษาวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องสารเสพติด²

วัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะเริ่มต้นเข้าไปเกี่ยวกับยาเสพติด ด้วยความอยากรู้อยากรู้ ซึ่งวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพที่อ่อนแอ หวั่นไหวง่าย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง หรือมีปัญหาความกดดันในชีวิต จากปัญหาส่วนตัว ปัญหาการเรียน ปัญหาครอบครัว ความไม่สบายใจและคับข้องใจเหล่านี้จะผลักดันให้วัยรุ่นใช้สารเสพติดต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียดชั่วคราวช่วยยาม แต่เมื่อใช้ไปนานๆ เนื่องจากปัญหาความไม่สบายใจยังไม่ได้รับการแก้ไข ในที่สุดก็จะเกิด “ภาวะเสพติด” ขึ้น ซึ่งภาวะดังกล่าวมีผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้เกิดความยากลำบากในการเลิกยาอย่างมาก สิ่งสำคัญคือการจูงใจให้วัยรุ่นเห็นโอกาสในการรักษา ชักชวนให้เขาเกิดความมุ่งมั่นที่จะรับการรักษา ให้กำลังใจให้โอกาส โดยไม่กล่าวโทษว่าเป็นความผิดของใคร

◆ ประเด็นสำคัญที่ควรประเมินในกรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องสารเสพติด

◇ ประวัติการใช้สารเสพติด เช่น ประเภทของสารที่ใช้ จำนวน ขนาด ระยะเวลาตั้งแต่เริ่มใช้ ความถี่ห่างในการใช้ สาเหตุ สิ่งกระตุ้น สถานการณ์ที่ทำให้เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด

◇ บุคลิกภาพ การจัดการอารมณ์ ความรู้สึกอ่อนไหว หุนหันพลันแล่น ความมั่นใจในตนเอง

◇ ประวัติการเรียนรู้

◇ พฤติกรรม อารมณ์ การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป เช่น โกหก ขโมย ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ แยกตัว ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ไม่สนใจดูแลตนเอง

◇ ประวัติการคบเพื่อน ความขัดแย้งและการจัดการแก้ไขปัญหา

◇ การอบรมเลี้ยงดูที่ทำให้วัยรุ่นขาดความรัก ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว

◇ พฤติกรรมการใช้สารเสพติดของบุคคลในครอบครัว

◇ สภาพแวดล้อมในชุมชน

◇ ภาวะซึมเศร้า รวมถึงความคิดฆ่าตัวตาย

◆ แนวทางการให้การปรึกษาและดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องสารเสพติด

◇ สร้างสัมพันธภาพที่ดีและชื่นชมในสิ่งดีที่มีอยู่ในตัววัยรุ่น ไม่ได้เถียงในเชิงเหตุผล รวมทั้งพยายามลดแรงต้านการเปลี่ยนแปลง

◇ กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง

◇ สร้างคุณค่าและความเข้มแข็งให้เกิดในใจวัยรุ่น

◇ ให้ข้อมูลและเสริมสร้างทักษะชีวิตแก่วัยรุ่น

❖ การให้การปรึกษาวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องติดเกม³

นอกจากความรู้และทักษะในการให้การปรึกษาวัยรุ่นแล้ว ผู้ให้การปรึกษาวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องติดเกม ควรมีความรู้ความเข้าใจวัยรุ่น ความรู้เรื่องเกม อินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ และการปรับพฤติกรรม ซึ่งเป้าหมายสำคัญคือ ให้อวัยรุ่นสามารถดำเนินชีวิตไปตามปกติทั่วไปได้ แต่สามารถยืดหยุ่นให้เล่นเกมได้บ้าง และมีการบริหารจัดการเวลาอย่างเหมาะสม

- ♦ ประเด็นสำคัญที่ควรประเมินในกรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องติดเกม ได้แก่

- ◇ พฤติกรรมการเล่นเกม ระยะเวลาที่เริ่มเล่น เกมที่เล่น เวลาในการเล่น เกม ผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ พฤติกรรม การดำเนินชีวิตจากการเล่นเกม

- ◇ ความสามารถด้านการเรียน กีฬา ดนตรี ศิลปะ กิจกรรมสร้างสรรค์อื่นๆ ที่วัยรุ่นมีความสนใจและเหมาะสมตามความสามารถ

- ◇ การอบรมเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การใช้เวลาว่างของวัยรุ่นและกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว

- ◇ การดูแลช่วยเหลือ และวิธีการแก้ไขปัญหาที่ผ่านมาของครอบครัว

- ◇ ความสัมพันธ์กับเพื่อน กลุ่มเพื่อน กิจกรรมต่างๆ ของกลุ่มเพื่อน

- ◇ ภาวะซึมเศร้า รวมถึงความคิดฆ่าตัวตาย

- ◇ สภาพแวดล้อมภายในบ้าน ร้านเกมในชุมชน

- ♦ แนวทางการให้การปรึกษาและดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องติดเกม

- ◇ ในการพูดคุยครั้งแรกกับวัยรุ่น ไม่ควรคุยเรื่องปัญหาการติดเกมทันที ควรคุยเรื่องอื่นหรือเรื่องเกมที่เด็กสนใจเท่านั้น ซึ่งหลังจากสามารถสร้างสัมพันธภาพกับวัยรุ่นแล้ว อาจมีการมอบหมายงานในการพูดคุยครั้งต่อไป เช่น ให้อธิบายเกมที่ชอบ ให้อธิบายเหตุผลที่เลิกเล่นหรือการเอาชนะในเกม ฯลฯ

- ◇ อาจใช้ประโยชน์จากการที่ผู้ให้การปรึกษาไม่มีความรู้เรื่องเกมที่วัยรุ่นชอบเล่น โดยให้อธิบายให้ฟัง หรือนำมาเล่นให้ดูเป็นตัวอย่าง เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความเข้าใจต่อวัยรุ่นมากขึ้น

- ◇ ให้อธิบายได้สำรวจและค้นหาสาเหตุ หรือแรงจูงใจที่ทำให้ชอบเล่นเกมด้วยตนเอง

- ◇ ให้อธิบายได้ยอมรับและเลือกตัดสินใจถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นด้วยตนเอง เช่น เวลาในการเล่น การควบคุมตนเองในการเล่น

◇ ให้วัยรุ่นแก้ไขปัญหาดูโดยใช้หลักการปรับพฤติกรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง โดยมุ่งเน้นไปที่การควบคุมตนเองในการเล่นเกมนผ่านกระบวนการการเจรจาต่อรอง การหากิจกรรมทางเลือกที่สร้างสรรค์และการกำหนดเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เช่น การจัดการกับอารมณ์ตนเอง ควบคุมและยังใจตนเองในการเล่นเกมน

◇ ช่วยวัยรุ่นในการค้นหาและเสริมสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเอง ให้ความหวังและโอกาสที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ให้ทางเลือกในการวางแผนและเป้าหมายในอนาคต

◇ ควรคำนึงเสมอว่าเกมช่วยตอบสนองความต้องการทางจิตใจของเด็กและวัยรุ่น ได้แก่ ความสนุกสนาน ความรู้สึกประสบความสำเร็จ ความตื่นเต้นเร้าใจ และการระบายความก้าวร้าว การเล่นเกมมักจะมีผลบวกขึ้นเรื่อยๆ ก่อให้เกิดความท้าทาย โดยผู้เล่นทุกคนมีโอกาสชนะหรือประสบความสำเร็จมากขึ้นจากการเล่นซ้ำ ๆ และมักจะได้รับรางวัลซึ่งเป็นแรงเสริมด้านบวกทันทีเมื่อได้รับชัยชนะ จึงเกิดความรู้สึกพึงพอใจที่ตนเองก็สามารถเอาชนะหรือประสบความสำเร็จได้ วัยรุ่นที่มีความนับถือตนเองต่ำจากการที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จจากกิจกรรมอื่น ๆ ในโลกความเป็นจริง มักจะมีความสนุกสนานและพึงพอใจกับความสำเร็จในเกมจนไม่สามารถควบคุมได้

◇ ระวังความรู้สึกของวัยรุ่นที่อาจมองว่าการเล่นเกมนไม่ใช่ปัญหาที่ต้องแก้ไข หรือเป็นปัญหาร้ายแรง ควรเน้นการสร้างแรงจูงใจ และส่งเสริมพฤติกรรมทางบวก

❖ การให้การปรึกษาวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง⁴

พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงในวัยรุ่นมีสาเหตุจากหลายประการ เช่น การที่วัยรุ่นเรียนรู้จากครอบครัวว่า การใช้ความก้าวร้าวหรือต่อสู้ด้วยวิธีที่รุนแรงจะช่วยหยุดปัญหาได้ ขาดการฝึกฝนระเบียบวินัยทางสังคม ขาดการเรียนรู้ในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และไม่สามารถแสดงความคับข้องใจในทางที่เหมาะสมในทางตรงกันข้าม เราพบว่าวัยรุ่นจำนวนไม่น้อย ที่ได้รับความกดดันจาก

สถานการณ์ที่ไม่มีความสุขในครอบครัว เช่น การที่พ่อแม่เครียด ทะเลาะ ทูตักกัน รวมถึงใช้ ความรุนแรงกับเด็ก การขาดความรัก ความอบอุ่นถูกทอดทิ้ง ทำให้เด็ก เกิดกตเวทิตา โกรธ แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการระบายออก หรือต้องการเป็นคนเด่น เป็นที่ยอมรับแม่ในกลุ่มเพื่อนที่มีปัญหา เพื่อชดเชยปมด้อยของตนเอง ในบางรายปัญหาต่างๆ ในครอบครัวผลักดันให้วัยรุ่นรู้สึกว่าเขาต้องเป็นภาระของพ่อแม่ ทำให้วัยรุ่นคิดว่าตนเองต้องมีส่วนรับผิดชอบและประทับประคองครอบครัวให้อยู่รอด วัยรุ่นจึงมักแสดงตัวเป็นผู้นำในทางที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้ผู้อื่นคิดว่าตนมีความสามารถจัดการปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตัวเอง

พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงจึงอาจเป็นทางออกเมื่อวัยรุ่นมีอารมณ์เศร้า หรือเมื่อวัยรุ่นมีพฤติกรรมเกรี้ยว อาจทำให้พ่อแม่หันมาสนใจปัญหาของวัยรุ่นและลดการทะเลาะกันลงได้ เพราะโดยปกติแล้วคนส่วนใหญ่มักแสดงความก้าวร้าวเพื่อปกปิดความอ่อนแอภายในจิตใจของตนเอง

นอกจากนี้พฤติกรรมก้าวร้าวอาจเกิดจากการมีพยาธิสภาพทางสมองที่ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์แปรปรวน โกรธง่าย อาจมีสมาธิสั้นหรืออยู่ไม่นิ่งด้วย รวมถึงการเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวจากสื่อหรือกลุ่มเพื่อนที่ชอบใช้ความรุนแรง

กล่าวโดยสรุป สาเหตุด้านจิตใจที่ทำให้เด็กและวัยรุ่นมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงคือ การมีพฤติกรรมอันธพาล เพราะมีแบบอย่างหรือได้รับการเลี้ยงดูโดยใช้ความรุนแรง การเลี้ยงดูที่รักและตามใจมากเกินไปทำให้เด็ก ขาดระเบียบวินัย ไม่เรียนรู้วิธีการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและการขาดความรักและความอบอุ่น วัยรุ่นจึงพยายามแสดงพฤติกรรมใดๆ ก็ได้เพื่อให้ได้รับการยอมรับ

♦ ประเด็นสำคัญที่ควรประเมินในกรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องความก้าวร้าวรุนแรง ได้แก่

- ◇ ประวัติขาดความรัก ความอบอุ่นในวัยเด็ก
- ◇ ประวัติการใช้ความรุนแรงในครอบครัว
- ◇ การเลี้ยงดูที่รักและตามใจมากเกินไป ทำให้วัยรุ่นขาดระเบียบวินัย

และแสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมาะสม

- ◇ การได้รับความกระทบกระเทือนด้านสมองในวัยเด็ก

- ◇ ปัญหาด้านอารมณ์ตั้งแต่วัยเด็ก เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย มีความอดทนต่อความเครียดได้น้อย

- ◇ ประเมินว่าวัยรุ่นมีความรู้สึกผิดต่อการกระทำพฤติกรรมนั้นๆ หรือไม่ เพราะหากพบว่าวัยรุ่น ยังมีความรู้สึกผิดต่อสิ่งที่กระทำลงไป แสดงว่าวัยรุ่นอาจมีปมปัญหาที่ซับซ้อนไม่สามารถระบายออกอย่างเหมาะสม จึงแสดงออกด้วยพฤติกรรมก้าวร้าว แต่หากวัยรุ่นไม่มีความรู้สึกผิดต่อการกระทำนั้น อาจเป็นเพราะวัยรุ่นมีพฤติกรรมก้าวร้าวจนติดเป็นนิสัย หรือด้วยความคึกคะนองทำให้ไม่ตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดกับผู้อื่น ซึ่งอาจเกิดจากการขาดวินัยในการอบรมเลี้ยงดู หรือได้รับแบบอย่างพฤติกรรมที่เป็นอันธพาลของบุคคลในครอบครัว

- ◇ ประวัติการใช้สารเสพติด ที่อาจทำให้วัยรุ่นขาดการควบคุมตัวเอง

- ◆ แนวทางการให้การปรึกษาและดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องก้าวร้าวรุนแรง

- ◇ การรักษาความลับ ปัญหาของวัยรุ่นอาจมีความละเอียดอ่อนต่อการถูกตีตรา ทำให้วัยรุ่นรู้สึกอับอาย รู้สึกผิด เป็นปมด้อย หรือมีผลทางกฎหมาย ภาระมัดระวังในเรื่องการบันทึก การเก็บแฟ้มประวัติจำเป็นต้องมีความปลอดภัย และควรมีการกำหนดชั้นความลับและผู้เข้าถึงข้อมูลได้

- ◇ หลีกเลี่ยงการตั้งกฎเกณฑ์หรือกติกาในช่วงแรก หากยังไม่มั่นใจในความร่วมมือและสัมพันธภาพ อย่ารีบกำหนดกติกา ข้อห้าม ข้อบังคับกับวัยรุ่น เพราะจะถูกต่อต้านตั้งแต่แรกและยากที่วัยรุ่นจะให้ความร่วมมือหรือเชื่อใจ ดังนั้น หากจำเป็นต้องทำข้อตกลงอะไร ให้ประเมินอย่างแน่ชัดก่อนว่าวัยรุ่นพร้อมจะยอมรับได้ และต้องทำร่วมกันในทุกประเด็น

- ◇ ให้ความเข้าใจ สนใจ รับฟังคำพูด ความคิด ความรู้สึกในการกระทำ

- ◇ ให้ประเมินผลที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น และชี้ให้เห็นถึงผลเสียของการกระทำ

- ◇ ให้ทางเลือกในการระบายความโกรธ ก้าวร้าว ไม่พอใจ ในวิธีการที่เหมาะสม เช่น การเล่นกีฬา ดนตรี งานศิลปะอื่นๆ ตามความสามารถ
- ◇ ให้ค้นหาศักยภาพของตนเอง ส่งเสริมเปิดโอกาสให้แสดงออก เช่น เป็นผู้นำหรือสมาชิกกลุ่มกิจกรรมต่างๆ ชมรมได้วาที ชมรมกีฬา
- ◇ ใช้หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้แรงเสริมทางบวก
- ◇ ประเมินความเสี่ยงในเรื่องอิทธิพลของแก๊ง ส่วนมากวัยรุ่นมักจะกระทำพฤติกรรมรุนแรงเป็นกลุ่ม ควรประเมินว่าการมาให้การปรึกษาและดูแลช่วยเหลือมีผลต่อการกลับเข้ากลุ่มเพื่อนหรือไม่ หากพบว่าเด็กอาจถูกต่อต้านหรือถูกข่มขู่ ควรหามาตรการหรือแนวทางช่วยเหลือเด็ก เช่น ประสานโรงเรียน ผู้นำชุมชนหรือตำรวจ เพื่อช่วยเหลือคุ้มครองเด็ก และหากเป็นไปได้ ควรทำการดูแลช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มของเด็กด้วย เพื่อป้องกันการกลับไปมีปัญหาพฤติกรรมซ้ำ
- ◇ ดำเนินการแก้ไขปัญหาย่างทันท่วงที หากพิจารณาพบว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดความรุนแรงซ้ำ การไม่ร่วมมือหรือต่อต้านการให้ความช่วยเหลือ ต้องพิจารณาปรับเปลี่ยนแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม ซึ่งควรจัดให้มีการประชุมหารือเพื่อปรับแนวทางร่วมกับทีมสหวิชาชีพและผู้เกี่ยวข้อง
- ◇ แนวทางที่ได้ผลดีที่สุดในการแก้ไขปัญหาคือการประสานความร่วมมือทุกระบบ โดยกำหนดมาตรการทางสังคมร่วมกัน และถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด การให้การปรึกษาและการช่วยเหลือรักษาเป็นการดำเนินงานที่ปลายเหตุ และหากการส่งเสริมป้องกันและระบบอื่นๆ ยังไม่เห็นความสำคัญ และไม่เข้มแข็งก็เป็นเรื่องยากที่เยียวยาได้ โดยเฉพาะในรายที่มีปัญหายังไม่รุนแรงหรือเจ็บป่วยที่สามารถช่วยเหลือและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้หากได้รับการสนับสนุนที่ดีพอ

ใบงาน 1

เรื่อง บทบาทสมมติกรณีที่ 1 : วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เรื่องเพศ

บทบาทสมมติกรณีที่ 1 : วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ

“นวล อายุ 17 ปี กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เคยตั้งครรภ์และทำแท้งตอนอายุ 15 ปี เคยหยุดเรียนไป 1 ปี ปัจจุบันนวลมีแฟนใหม่เป็นเพื่อนรุ่นพี่ต่างโรงเรียน นวลกลัวว่าจะท้องเพราะแฟนไม่ยอมใช้ถุงยาง นวลไม่คิดว่า ยาคุมกำเนิดจะช่วยได้ เพราะครั้งก่อนแม้จะกินยาคุมก็ยังท้อง เมื่อนวลให้แฟนใช้ถุงยางแฟนก็จะขอลีก นวลกลัวแฟนจะทิ้งไป ทุกวันนี้ นวลรู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียว ไม่มีใครรักนวลเท่าแฟนคนนี้ ที่บ้านนวลอยู่กับแม่สองคน หลังจากแม่รู้เรื่องนวลไปทำแท้ง ก็ไม่พูดกับนวลอีกเลย ต่างคนต่างอยู่ แคะให้เงินใช้แต่ละเดือน เท่านั้น “นวลต้องการรู้วิธีคุมกำเนิดไม่ให้ตั้งครรภ์ และจะอย่างไรให้แฟนรักนวลมากๆ ”

ให้ท่านศึกษาทำความเข้าใจและฝึกทักษะการให้การปรึกษาตามบทบาทสมมติที่ได้รับ

- ♦ สมาชิกที่เป็น A (ผู้ให้การปรึกษา) ศึกษารายละเอียดบทบาทสมมติ และเตรียมความพร้อมของตนเอง ในบทบาทการเป็นผู้ให้การปรึกษา
- ♦ สมาชิกที่เป็น B (วัยรุ่นตามบทบาทสมมติ) ศึกษารายละเอียดบทบาทสมมติ และเตรียมความพร้อมตนเอง เพื่อแสดงบทบาทสมมติเป็นวัยรุ่น
- ♦ สมาชิกที่เป็น C (ผู้สังเกตการณ์) ศึกษารายละเอียดบทบาทสมมติ และเตรียมความพร้อมของตนเองในการสังเกตการณ์ ตามใบงาน 2 เรื่อง แบบสังเกตการณ์การฝึกทักษะการให้การปรึกษาวัยรุ่นพฤติกรรมเสี่ยง

ใบงาน 1

เรื่อง บทบาทสมมติกรณีที่ 2 : วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เรื่องสารเสพติด

บทบาทสมมติกรณีที่ 2 : วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องสารเสพติด

“นนท์ เรียนไม่เก่ง ถูกเพื่อนล้ออยู่บ่อยๆ พ่อแม่และครูก็บ่นว่าเรียนไม่เอาไหน แต่นนท์ก็เป็นนักกีฬาตะกร้อของโรงเรียน ในกลุ่มเพื่อนๆ มีเพื่อนบางคนกินเหล้าสูบบุหรี่ เพื่อนสนิทของนนท์เช่นกัน ผลสอบที่ผ่านมา นนท์สอบผ่านแค่คะแนนวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ไม่ติดนัก ทำให้นนท์ได้เรียนสายศิลป์ แทนสายวิทย์คณิตอย่างที่พ่อต้องการ ทำให้พ่อโกรธและต่อว่านนท์อย่างรุนแรง นนท์เสียใจ เริ่มลองสูบบุหรี่และดื่มเหล้ากับเพื่อนสนิท นนท์รู้สึกสบายใจ มีความสุข และสนุกเวลาที่ดื่มเหล้ากับเพื่อนๆ แต่เมื่ออยู่บ้านนนท์จะเจิบๆ เฉยๆ แม่เป็นห่วงจึงชวนนนท์มาปรึกษาเพราะเห็นว่านนท์เครียด ซึ่งแม่คิดว่าเป็นเพราะพ่อที่เข้มงวดกับนนท์มากเกินไป ”

ให้ท่านศึกษาทำความเข้าใจและฝึกทักษะการให้การปรึกษาตามบทบาทสมมติที่ได้รับ

- ♦ สมาชิกที่เป็น A (ผู้ให้การปรึกษา) ศึกษารายละเอียดบทบาทสมมติ และเตรียมความพร้อมของตนเอง ในบทบาทการเป็นผู้ให้การปรึกษา
- ♦ สมาชิกที่เป็น B (วัยรุ่นตามบทบาทสมมติ) ศึกษารายละเอียดบทบาทสมมติ และเตรียมความพร้อมตนเอง เพื่อแสดงบทบาทสมมติเป็นวัยรุ่น
- ♦ สมาชิกที่เป็น C (ผู้สังเกตการณ์) ศึกษารายละเอียดบทบาทสมมติ และเตรียมความพร้อมของตนเองในการสังเกตการณ์ ตามใบงาน 2 เรื่อง แบบสังเกตการณ์การฝึกทักษะการให้การปรึกษาวัยรุ่นพฤติกรรมเสี่ยง

ใบงาน 1

เรื่อง บทบาทสมมติกรณีที่ 3 : วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเกมและอินเทอร์เน็ต

บทบาทสมมติกรณีที่ 3 : วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเกมและอินเทอร์เน็ต

“แนน อายุ 15 ปี ชอบเล่นเกมและเฟซบุ๊ก วันๆ ไม่ทำอะไร นอกจากนั่งจ้องแต่โทรศัพท์มือถือ เวลาพ่อแม่เตือน แนนก็มีท่าทีหงุดหงิดปึงปึงกระแทกกระทั้น แนนเป็นคนหน้าตาดี หุ่นดี มีความมั่นใจในตัวเอง แนนชอบถ่ายรูปตัวเองลงเฟซบุ๊ก บางครั้งก็ลองถ่ายแบบเซ็กซี่นิดๆ บ้าง เพื่อนๆ ก็ชมและเชียร์ให้แนนลงรูปแบบเซ็กซี่เพิ่มมากขึ้น บางทีก็มีคนแปลกหน้าที่ไม่รู้จักโดยเฉพาะผู้ชายมากดไลค์กดแชร์ภาพของแนน แนนคิดว่าวิธีนี้จะช่วยให้แนนได้ทำตามความฝัน คือเป็นเน็ตไอดอลหรือบุคคลสาธารณะที่มีคนชื่นชอบเยอะๆ พ่อแม่บังคับให้แนนมาปรึกษาเพราะ คิดว่าแนนมีปัญหาความมั่นใจมากเกินไป กลัวว่าแนนจะถูกหลอกหรือล่อลวง”

“แนนมาปรึกษาเพื่อพิสูจน์ว่าตนเองไม่ได้มีอะไรผิดปกติ และคิดว่าสิ่งที่ทำอยู่ก็ไม่ได้เสียหายอะไร”

ให้ท่านศึกษาทำความเข้าใจและฝึกทักษะการให้การปรึกษาตามบทบาทสมมติที่ได้รับ

- ♦ สมาชิกที่เป็น A (ผู้ให้การปรึกษา) ศึกษารายละเอียดบทบาทสมมติและเตรียมความพร้อมของตนเอง ในบทบาทการเป็นผู้ให้การปรึกษา
- ♦ สมาชิกที่เป็น B (วัยรุ่นตามบทบาทสมมติ) ศึกษารายละเอียดบทบาทสมมติ และเตรียมความพร้อมตนเอง เพื่อแสดงบทบาทสมมติเป็นวัยรุ่น
- ♦ สมาชิกที่เป็น C (ผู้สังเกตการณ์) ศึกษารายละเอียดบทบาทสมมติและเตรียมความพร้อมของตนเองในการสังเกตการณ์ ตามใบงาน 2 เรื่องแบบสังเกตการณ์การฝึกทักษะการให้การปรึกษาวัยรุ่นพฤติกรรมเสี่ยง

ใบงาน 1

เรื่อง บทบาทสมมติกรณีที่ 4 : วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เรื่องความก้าวร้าวรุนแรง

บทบาทสมมติกรณีที่ 4 : วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องความก้าวร้าวรุนแรง

“นัท วัยรุ่นชาย 16 ปี เป็นคนใจร้อน หงุดหงิด โมโหง่าย นัทซ้อมเตอร์ไซด์ไปเรียนหนังสือ ซึ่งนัทจะไม่โททุกครั้งที่เมื่อมีคนแซงหรือตัดหน้า เลยทำให้มีอุบัติเหตุบ่อยๆ บางครั้งก็ทะเลาะกับคู่กรณี เคยชกกับมอเตอร์ไซด์รับจ้าง ที่ขี่ปาดหน้า โชคดีที่พ่อเป็นตำรวจและช่วยพูดไกล่เกลี่ยจึงไม่เป็นคดี พ่อรักและตามใจนัทมาก พ่อสัญญาจะซื้อรถยนต์ให้ถ้านัทใจเย็นกว่านี้ นัทเองก็อยากได้รถใหม่ แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไรดี ”

“นัทคิดว่าการมารับการปรึกษา จะช่วยให้พ่อเห็นว่านัทมีความตั้งใจอาจช่วยให้พ่อซื้อรถใหม่ให้เร็วขึ้น”

ให้ท่านศึกษาทำความเข้าใจและฝึกทักษะการให้การปรึกษามอบบทบาทสมมติที่ได้รับ

- ♦ สมาชิกที่เป็น A (ผู้ให้การปรึกษา) ศึกษารายละเอียดบทบาทสมมติและเตรียมความพร้อมของตนเอง ในบทบาทการเป็นผู้ให้การปรึกษา
- ♦ สมาชิกที่เป็น B (วัยรุ่นตามบทบาทสมมติ) ศึกษารายละเอียดบทบาทสมมติ และเตรียมความพร้อมตนเอง เพื่อแสดงบทบาทสมมติเป็นวัยรุ่น
- ♦ สมาชิกที่เป็น C (ผู้สังเกตการณ์) ศึกษารายละเอียดบทบาทสมมติและเตรียมความพร้อมของตนเองในการสังเกตการณ์ ตามใบงาน 2 เรื่อง แบบสังเกตการณ์การฝึกทักษะการให้การปรึกษาวัยรุ่นพฤติกรรมเสี่ยง

เรื่อง แบบสังเกตการณ์การฝึกทักษะ
 การให้การปรึกษาวัยรุ่นนพดติกรรมเสียง

110

กระบวนการ		เทคนิค/ทักษะ/สิ่งต่างๆ ที่ได้เรียนรู้จากการสังเกตการณ์	
ผู้ให้การศึกษา	วิทยากร ผู้รับการศึกษา	ข้อบตรงที่.....	จะดีกว่านี้ถ้า.....
ขั้น 4 ตั้งเป้าหมายและดำเนินการ แก้ปัญหา ☐ ตั้งเป้าหมาย ☐ การชี้ผลที่ตามมาจากการตัดสินใจ ☐ วิธีการจัดการปัญหา ☐ ให้ข้อมูล ☐ การเสนอแนะ ☐ การสรุปความ ☐ อื่นๆ.....	☐ มีเป้าหมาย แก้ปัญหา ☐ สํารวจ ทางแก้ปัญหา ☐ วางแผน แก้ปัญหาตนเอง ☐ รู้วิธี แก้ปัญหาตนเอง ☐ เกิดกำลังใจ		
ขั้น 5 ยุติการให้การศึกษา ☐ สัญญาณยุติ ☐ การสรุปความ ☐ เปิดโอกาสให้พบครั้งต่อไป /นัดต่อ ☐ ทำความเข้าใจกรณียุติ/ส่งต่อ ☐ ความเข้าใจกรณียุติ/ส่งต่อ ☐ อื่นๆ.....	☐ รับรู้การยุติ ☐ รู้คุณค่า ที่มาปรึกษา ☐ พร้อมใจยุติ/ นัดหมาย/ส่งต่อ ☐ ฟังพอใจ ☐ แรงจูงใจไปปฏิบัติ		

ใบความรู้ 2 สำหรับวิทยากร

เรื่อง แนวคิดที่ได้ : การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษากรณี วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง

บทบาทสมมติกรณีที่ 1 : วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ

“นวล อายุ 17 ปี กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เคยตั้งครรภ์และทำแท้งตอนอายุ 15 ปี เคยหยุดเรียนไป 1 ปี ปัจจุบันนวลมีแฟนใหม่เป็นเพื่อนรุ่นพี่ต่างโรงเรียน นวลกลัวว่าจะท้องเพราะแฟนไม่ยอมใช้ถุงยาง นวลไม่คิดว่า ยาคุมกำเนิดจะช่วยได้ เพราะครั้งก่อนแม้จะกินยาคุมก็ยังท้อง เมื่อนวลให้แฟนใช้ถุงยางแฟนก็ขู่จะขอลีก นวลกลัวแฟนจะทิ้งไป ทุกวันนี้ นวลรู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียว ไม่มีใครรักนวลเท่าแฟนคนนี้ ที่บ้านนวลอยู่กับแม่สองคน หลังจากแม่รู้เรื่องนวลไปทำแท้ง ก็ไม่พูดกับนวลอีกเลย ต่างคนต่างอยู่ แคะให้เงินใช้แต่ละเดือน เท่านั้น

“นวลต้องการรู้วิธีคุมกำเนิดไม่ให้ตั้งครรภ์ และจะทำอะไรให้แฟนรักนวลมากๆ ”

แนวคิดที่ได้ : การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษากรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ		
กระบวนการ	ขอบตรงที่..... คำถาม คำพูด สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	จะดีกว่านี้ถ้า.....
ขั้น 1 สร้างสัมพันธภาพ (Relationship)	เริ่มต้นการ สร้างสัมพันธภาพที่ดี เช่น.... นวลมีเรื่อง ไม่สบายใจอะไรที่ อยากเล่าให้พี่(ผู้ให้ การปรึกษา) ฟัง และทำที่ ที่อ่อนโยน เป็นมิตร ไม่ รุกเร็ว เรื่องที่เราคูจะเป็น ความลับ แต่ถ้าเป็นเรื่อง ที่ต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ จริงๆ ก็จะต้องบอกให้นวลรู้ ก่อน	เช่น.... กรณีที่นวลยอมรับ และให้ความร่วมมือ อาจเชิญชวนให้แฟน ของนวลหรือแม่ของ นวลมาร่วมพูดคุย ให้การปรึกษาด้วย
แนวคิดที่ควรได้ : พูดคุยอย่างเป็นกันเอง ไม่แสดงสีหน้าตำหนิ ไม่เน้นการสอน เพื่อให้วัยรุ่นรู้สึกไว้วางใจที่จะเปิดเผยข้อมูล ให้ความสำคัญกับการรักษาความลับ ตกลงเวลาและเป้าหมายในการพูดคุย		

แนวคิดที่ได้ : การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษากรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ (ต่อ)		
กระบวนการ	ขอบตรงที่..... คำถาม คำพูด สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	จะดีกว่านี้ถ้า.....
ขั้น 2 การสำรวจปัญหา (Exploration)	มีการสำรวจถึงการแก้ไข ปัญหาที่ผ่านมา เช่น...เมื่อแฟนบอกว่า ไม่ชอบใช้ถุงยาง แล้ว นวลทำอะไรนวลคิดว่าการที่จะ ทำให้แฟนรักเรามากๆ เราต้องทำอะไร	เช่น.... ให้นวลได้เล่าและ พูดถึงความรู้สึกของ ตนเองมากขึ้น เช่น... เมื่อ แฟน บอก ว่า ไม่ ชอบ ใช้ถุง ยาง นวลรู้สึกอย่างไร
แนวคิดที่ควรได้ : สำรวจปัญหา ความรุนแรง ผลกระทบ รวมถึงค้นหาปัญหาที่แท้จริงของวัยรุ่น โดยกระตุ้นให้วัยรุ่นระบายความทุกข์และเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้น รับฟังอย่างสงบ เป็นกลาง ไม่ตำหนิ วิเคราะห์สะท้อนความรู้สึกของวัยรุ่น ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จากบทบาทสมมติกรณีนี้ วัยรุ่นต้องการรู้วิธีคุมกำเนิด ไม่ให้ตั้งครรภ์ และจะอย่างไรให้แฟนรักมากๆ แต่ปัญหาที่แท้จริง คือ ต้องการความรักและการยอมรับ ซึ่งในครั้งแรกของการให้การปรึกษาอาจยังไม่สามารถ ทำให้วัยรุ่นเข้าใจและยอมรับปัญหาที่แท้จริง		

แนวคิดที่ได้ : การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษากรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ (ต่อ)		
กระบวนการ	ขอบตรงที่..... คำถาม คำพูด สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	จะดีกว่านี้ถ้า.....
ขั้น 3 ทำความเข้าใจปัญหา (Understanding)	ให้วัยรุ่นตระหนักและ ยอมรับด้วยตนเอง เช่น... นวลคิดว่าจะใช้วิธี คุมกำเนิดอย่างไร	เช่น... ให้นวลได้เห็น ศักยภาพของตนเอง เห็นมุมมองของแม่ ที่ยังให้ค่าใช้จ่ายทุก เดือน
แนวคิดที่ควรได้ : สะท้อนให้วัยรุ่นตระหนักและยอมรับด้วยตนเอง ว่า ความสัมพันธ์ทางเพศไม่ช่วยให้วัยรุ่นได้รับความรักอย่างแท้จริง รวมถึงผลกระทบ ที่จะเกิดขึ้นต่อการดำเนินชีวิต ให้ข้อมูลและแนวทางการหลีกเลี่ยงโอกาสการมี เพศสัมพันธ์ ทักษะปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ วิธีการป้องกันโรคทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ในวัยเรียน		

แนวคิดที่ได้ : การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษากรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ (ต่อ)		
กระบวนการ	ขอบตรงที่..... คำถาม คำพูด สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	จะดีกว่านี้ถ้า.....
ขั้น 4 ตั้งเป้าหมายและดำเนินการแก้ปัญหา (Action)	พูดคุยถึงเป้าหมายและการดำเนินการ เช่น... นวลคิดว่าจะคุยกับ แฟนอย่างไรเพื่อให้แฟน ยอมใช้ถุงยางอนามัย ถ้าแฟนไม่ยอม นวลจะอย่างไร	เช่น.... การดำเนินการ แก้ไขปัญหามีบุคคล ที่เกี่ยวข้องมาร่วม วางแผนร่วมกัน
แนวคิดที่ควรได้ : ◆ กรณีเห็นความจำเป็นและยอมรับที่จะหลีกเลี่ยงการมีความสัมพันธ์ทางเพศ ลดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมด้วยแนวทางพฤติกรรมบำบัด ให้ข้อมูล และแนวทางการหลีกเลี่ยงโอกาสการมีเพศสัมพันธ์ ทักษะปฏิเสธการมี เพศสัมพันธ์ ◆ กรณีตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ หรือไม่สามารถปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ได้ ให้ข้อมูลวิธีการต่างๆ ในการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันโรคทาง เพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ในวัยเรียน รวมถึงแนวทางป้องกันและแก้ไขเมื่อเกิด ปัญหาต่างๆ		

แนวคิดที่ได้ : การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษากรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ (ต่อ)

กระบวนการ	ขอบตรงที่..... คำถาม คำพูด สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	จะดีกว่านี้ถ้า.....
ขั้น 5 ยุติการให้การปรึกษา (Termination)	ให้ความเชื่อมั่น และ กำลังใจ เช่น วันนี้นวลเลือกที่จะ กลับไปคุยกับแฟนเรื่อง การใช้ถุงยางอนามัย พี่เชื่อว่านวลจะพูดให้ แฟนเข้าใจได้	เช่น ให้นวลกลับไป ทบทวนตนเองเพิ่มเติม เช่น เรื่องที่ยากปรับ หรือแก้ไข เพื่อมาพูด คุยในครั้งต่อไป

แนวคิดที่ควรได้ : ให้ความเชื่อมั่น ความไว้วางใจ คำชมเชย และกำลังใจต่อการจัดการกับปัญหา สรุบบริการ และการติดตาม

เทคนิคที่สังเกตเห็น/ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม : การให้การปรึกษากรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ ควรมีการให้การปรึกษาอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการได้รับความร่วมมือจากบุคคลที่เกี่ยวข้องเพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหา เช่น แฟน ครอบครัว เพื่อน ฯลฯ ซึ่งในกรณีนี้แนวทางแก้ไขปัญหาเบื้องต้น ไม่ใช่การยุติความสัมพันธ์กับแฟน การหลีกเลี่ยงหรือการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ แต่เป็นการเรียนรู้ให้วัยรุ่นตระหนักที่จะรับผิดชอบตนเองโดยการป้องกันตนเองอย่างถูกต้องเมื่อมีความสัมพันธ์ทางเพศ ซึ่งในการให้การปรึกษาอย่างต่อเนื่อง ควรส่งเสริมวัยรุ่นให้มีทักษะการดำเนินชีวิตตามบทบาทหน้าที่ต่างๆ อย่างเหมาะสม เช่น การดูแลจัดการอารมณ์ตนเอง การกำหนดเป้าหมายและวางแผนชีวิตของตนเอง ความสัมพันธ์กับเพื่อนชาย ฯลฯ

บทบาทสมมติกรณีที่ 2 : วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องสารเสพติด

“นนท์ เรียนไม่เก่ง ถูกเพื่อนล้ออยู่บ่อยๆ พ่อแม่และครูก็บ่นว่าเรียนไม่เอาไหน แต่นนท์ก็เป็นนักกีฬาตะกร้อของโรงเรียน ในกลุ่มเพื่อนๆ มีเพื่อนบางคนกินเหล้า สูบบุหรี่ เพื่อนสนิทของนนท์เช่นกัน ผลสอบที่ผ่านมา นนท์สอบผ่านแค่คะแนน วิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ไม่ติดนัก ทำให้นนท์ได้เรียนสายศิลป์ แทนสาย วิทยาศาสตร์อย่างที่พ่อต้องการ ทำให้พ่อโกรธและต่อว่านนท์อย่างรุนแรง นนท์ เสียใจ เริ่มลองสูบบุหรี่และดื่มเหล้ากับเพื่อนสนิท นนท์รู้สึกสบายใจ มีความสุข และสนุกเวลาที่ดื่มเหล้ากับเพื่อนๆ แต่เมื่ออยู่บ้านนนท์จะเจียบบๆ เงยๆ แม่เป็นห่วงจึงชวนนนท์มาปรึกษาเพราะเห็นว่านนท์เครียด ซึ่งแม่คิดว่าเป็น เพราะพ่อที่เข้มงวดกับนนท์มากเกินไป”

แนวคิดที่ได้ : การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษารณัวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องสารเสพติด		
กระบวนการ	ขอบตรงที่..... คำถาม คำพูด สีน้หน้า ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	จะดีกว่านี้ถ้า.....
ขั้น 1 สร้างสัมพันธภาพ (Relationship)	เริ่มต้นการสร้างสัมพันธภาพ ที่ดี ดูสบายๆ เช่น....ขอบคุณนนท์มากที่ วันนี้มาคุยกัน ถึงแม่เป็นคน ชวนแต่การที่นนท์ยอมมาก เป็นเรื่องที่ดีมากมีช่วงเจียบบเพื่อให้นนท์ มีเวลาคิดทบทวน	เช่น... ไม่เน้นการสอนหรือ อธิบาย เช่น นนท์รู้ ใช้ใหม่ว่ายาเสพติด เป็นสิ่งไม่ดี
แนวคิดที่ควรได้ : สร้างสัมพันธภาพที่ดีและชื่นชมในสิ่งดีที่มีอยู่ในตัววัยรุ่น ไม่ได้เถียงในเชิงเหตุผล รวมทั้งพยายามลดแรงต้านการเปลี่ยนแปลง		

แนวคิดที่ได้ : การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษาวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องสารเสพติด		
กระบวนการ	ชอบตรงที่..... คำถาม คำพูด สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	จะดีกว่านี้ถ้า.....
ขั้น 2 การสำรวจปัญหา (Exploration)	มีการสำรวจปัญหาผลกระทบ ของปัญหา เช่น.....เรื่องอะไรที่ทำให้ นนท์รู้สึกไม่สบายใจถ้านนท์ไปดื่มเหล้ากับ เพื่อน ทุกครั้งที่นนท์ไม่ สบายใจ นน့်มองว่าต่อไป จะเป็นอย่างไรบ้าง”	เช่น... มีการชื่นชมและหา ศักยภาพอื่นๆ เช่น ทราบว่านนท์ชอบเล่น ตะกร้อ ลองเล่าให้ฟัง น้อยไปเล่นตอนไหน กับใคร อย่างไร
แนวคิดที่ควรได้ : สำรวจปัญหา ความรุนแรง ผลกระทบ รวมถึงค้นหาปัญหา ที่แท้จริงของวัยรุ่น กระตุ้นให้เกิดแรงงูใจในการเปลี่ยนแปลง สร้างคุณค่าและ ความเข้มแข็งให้เกิดในใจวัยรุ่น		
ขั้น 3 ทำความเข้าใจปัญหา (Understanding)	ให้วัยรุ่นตระหนักและ ยอมรับด้วยตนเอง เช่น...นนท์ทำอะไรให้ ตนเองหายเครียดเมื่อเพื่อนสนิทชวน ดื่มเหล้ามีครั้งไหนที่ไม่ อยากไปหรือไม่ ทำอย่างไร	เช่นให้นนท์เห็น สาเหตุและแนวทาง แก้ไขปัญห าด้วย ตนเอง
แนวคิดที่ควรได้ : สะท้อนให้วัยรุ่นตระหนักและยอมรับด้วยตนเอง ชมใน สิ่งดีที่มีอยู่ในตัววัยรุ่น ลดแรงต้านการเปลี่ยนแปลง กระตุ้นให้เกิดแรงงูใจ ในการเปลี่ยนแปลง		

แนวคิดที่ได้ : การฝึกปฏิบัติการให้การบริการณั่วยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเร่องสารเสพติด		
กระบวนการ	ขอบตรงที่..... คำถาม คำพูด สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	จะดีกว่านี้ถ้า.....
ขั้น 4 ตั้งเป้าหมายและ ดำเนินการแก้ปัญหา (Action)	พูดคุยถึงเป้าหมายและการ ดำเนินการ เช่น...นนท์จะปฏิเสธเมื่อ เพื่อนชวนดื่มเหล้าอย่างไรนนท์จะคุมตัวเอง อย่างไรให้ดื่มแค่ 2 แก้ว อย่างที่นนท์ตั้งใจ	เช่น...ให้นนท์ได้คิด ทางเลือกหลายๆ ทาง ซึ่งข้อจำกัดด้านการ เรียนของนนท์ ผู้ให้ การปรึกษาอาจต้องให้ ข้อมูลและการแนะนำ ร่วมด้วย
แนวคิดที่ควรได้ : สร้างคุณค่าและความเข้มแข็งให้เกิดในใจวัยรุ่น ให้ข้อมูลและ เสริมสร้างทักษะชีวิตแก่วัยรุ่น		
ขั้น 5 ยุติการให้การปรึกษา (Termination)	ให้ความเชื่อมั่น และกำลังใจ เช่น สิ่งที่นนท์ตั้งใจว่าจะ ดื่มเหล้ากับเพื่อนเฉพาะ วันหยุด จะช่วยให้นนนท์มี เวลาไปซ้อมตะกร้อ และจะ ช่วยให้นนนท์ได้เป็นนักกีฬา ตะกร้อของโรงเรียนได้	เช่น...ให้ทางเลือกเพิ่ม เติมเพื่อช่วยพัฒนา นนท์ด้านการเรียนให้บุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น พ่อ แม่ เพื่อนสนิท ได้มีบทบาทในการ แก้ไขปัญหา
แนวคิดที่ควรได้ : ให้ความเชื่อมั่น ความไวใจ คำชมเชย และกำลังใจต่อการ จัดการกับปัญหา สรุปบริการ และการติดตาม รวมทั้งการสร้างคุณค่าและ ความเข้มแข็งให้เกิดในใจวัยรุ่น		

เทคนิคที่สังเกตเห็น/ ข้อสังเกตเพิ่มเติม : การให้การปรึกษากรณีวัยรุ่น พฤติกรรมเสี่ยงเรื่องสารเสพติดดังกล่าว มีความซับซ้อนของปัญหา ซึ่งผู้ให้การปรึกษาและวัยรุ่นควรร่วมกันทำความเข้าใจปัญหา พิจารณาถึงปัจจัยเสี่ยง และปัจจัยเสริมในการแก้ไขปัญหานี้ แนวทางการแก้ปัญหา

- ◇ วัยรุ่น มีข้อจำกัดด้านการเรียน แต่มีความสามารถด้านกีฬา
- ◇ เพื่อนสนิท ชักชวนให้ดื่มเหล้าและสูบบุหรี่
- ◇ พ่อ คาดหวังและบังคับเข้มงวด
- ◇ แม่ มีความห่วงใย ใส่ใจ สนใจลูก

บทบาทสมมติกรณีที่ 3 : วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเกมและอินเทอร์เน็ต

“แนน อายุ 15 ปี ชอบเล่นไลน์และเฟซบุ๊ก วันๆ ไม่ทำอะไร นอกจากนั่งจ้องแต่โทรศัพท์มือถือ เวลาพ่อแม่เตือน แนนก็มีท่าทีหงุดหงิดปึงปึงกระแทกกระทั้น แนนเป็นคนหน้าตาดี หุ่นดี มีความมั่นใจในตัวเอง แนนชอบถ่ายรูปรูปร่างตัวเองลงเฟซบุ๊ก บางครั้งก็ลองถ่ายแบบเซ็กซี่นิดๆ บ้างเพื่อนๆ ก็ชมและเชียร์ให้แนนลงรูปแบบเซ็กซี่เพิ่มมากขึ้น บางทีก็มีคนแปลกหน้าที่ไม่รู้จักโดยเฉพาะผู้ชายมาดไลค์กดแชร์ภาพของแนน แนนคิดว่าวิธีนี้จะช่วยให้แนนได้ทำตามความฝัน คือเป็นเน็ตไอดอลหรือบุคคลสาธารณะที่มีคนชื่นชอบเยอะๆ พ่อแม่บังคับให้แนนมาปรึกษาเพราะคิดว่าแนนมีปัญหาความมั่นใจมากเกินไป กลัวว่าแนนจะถูกหลอกหรือล่อลวง”

“แนนมารับการปรึกษาเพื่อพิสูจน์ว่าตนเองไม่ได้มีอะไรผิดปกติ และคิดว่าสิ่งที่ทำอยู่ก็ไม่ได้เสียหายอะไร”

แนวคิดที่ได้ : การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษาวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องสารเสพติด		
กระบวนการ	ขอบตรงที่..... คำถาม คำพูด สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	จะดีกว่านี้ถ้า.....
ขั้น 1 สร้างสัมพันธภาพ (Relationship)	เริ่มต้นการสร้างสัมพันธภาพ ที่ดี ยอมรับ ไม่ตำหนิ เช่น...แนนคิดอย่างไรบ้าง ที่แม่ให้แนนมาที่นี่แล้วแนนมองตนเอง ว่าเป็นคนอย่างไร	เช่น... ไม่ใช้การกระทำ ของแนนเพื่อสร้าง สัมพันธภาพ ถ้าเป็น สิ่งที่ไม่ได้ทำจริง หรือ วัยรุ่นยังไม่ร่วมมือ มากพอ เช่น พยายาม ขอรูปในเฟซบุ๊ก ถ้า พยายามถ่ายรูปแบบนี้ บ้างต้องทำอย่างไร
แนวคิดที่ควรได้ : เมื่อสามารถสร้างสัมพันธภาพกับวัยรุ่นแล้ว อาจใช้กิจกรรมที่วัยรุ่นชอบ เพื่อนำไปสู่การพูดคุยเรื่องอื่นๆ ต่อไป		

แนวคิดที่ได้ : การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษากรณีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องสารเสพติด		
กระบวนการ	ขอบตรงที่..... คำถาม คำพูด สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	จะดีกว่านี้ถ้า.....
ขั้น 2 การสำรวจปัญหา (Exploration)	มีการสำรวจปัญหา ผลกระทบของปัญหา เช่น...แล้วแนมองตนเอง ว่าเป็นคนอย่างไร แนมีกิจกรรมอื่นๆ อะไรบ้างที่ชอบทำและมี ความสุข	เช่น... ไม่รีบสรุปผลกระทบ หรือผลเสียที่จะเกิด ขึ้น หากวัยรุ่นยังไม่ ยอมรับ
แนวคิดที่ควรได้ : ให้วัยรุ่นได้สำรวจและค้นหาสาเหตุ หรือแรงจูงใจที่ทำให้ ชอบเล่นเกม ไลน์ เฟซบุ๊ก อินเทอร์เน็ตด้วยตนเอง		
ขั้น 3 ทำความเข้าใจปัญหา (Understanding)	ให้วัยรุ่นตระหนักและ ยอมรับด้วยตนเอง เช่น....เพราะอะไรแน จึงอยากเป็นเน็ตไอดอลแนคิดว่าตนเองมี ความสามารถหรืออยาก พัฒนาความสามารถตนเอง ด้านไหนบ้าง	เช่น...ให้แน ทบทวนตนเอง ความรู้สึกตนเอง ความสามารถตนเอง
แนวคิดที่ควรได้ : ให้วัยรุ่นได้ยอมรับและเลือกตัดสินใจถึงการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการเล่นเกมน ไลน์ เฟซบุ๊ก อินเทอร์เน็ตด้วยตนเอง เช่น เวลาในการเล่น เกม การควบคุมตนเองในการเล่นเกมน		

แนวคิดที่ได้ : การฝึกปฏิบัติการให้การบริการณั้วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องสารเสพติด		
กระบวนการ	ขอบตรงที่..... คำถาม คำพูด สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	จะดีกว่านี้ถ้า.....
ขั้น 4 ตั้งเป้าหมายและ ดำเนินการแก้ปัญหา (Action)	พูดคุยถึงเป้าหมายและ การดำเนินการ เช่น...แผนจะเริ่มทำอะไร เพื่อให้เป็นที่รู้จักในเฟซบุ๊กวิธีการนี้ จะมีผลดี อย่างไร	เช่น...ไม่รีบสรุปหรือ ตัดสินความคิดหรือ ข้อเสนอของวัยรุ่นว่า ดีหรือไม่ดี
แนวคิดที่ควรได้ : ให้วัยรุ่นยอมรับตนเอง เห็นคุณค่าตนเองตามความเป็นจริง และเหมาะสม ซึ่งกรณีนี้ควรระวังความรู้สึกของวัยรุ่นที่อาจมองว่าการถ่ายรูปลตนเองลงเฟซไม่ใช่ปัญหาที่ต้องแก้ไข หรือเป็นปัญหาร้ายแรง ควรเน้นการสร้างแรงจูงใจ และส่งเสริมพฤติกรรมทางบวก รวมทั้งให้ทบทวนทางเลือกอื่นๆ		
ขั้น 5 ยุติการให้การปรึกษา (Termination)	ให้ความเชื่อมั่น และ กำลังใจ เช่น นอกจากความสวย สิ่งสำคัญที่พึงมองเห็นคือ ความเก่งภายในตัวตน โดยเฉพาะด้านความคิด ที่สร้างสรรค์ พื่อเป็น กำลังใจให้แน่นอน	เช่น...อาจขออนุญาต ติดตามแผนผ่านไลน์ และเฟซ
แนวคิดที่ควรได้ : ช่วยวัยรุ่นในการเสริมสร้างแรงจูงใจ ให้ความหวังและโอกาส และมุ่งเน้นการยอมรับตนเอง การเห็นคุณค่าและศักยภาพตนเอง และมีกิจกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม		

เทคนิคที่สังเกตเห็น/ ข้อสังเกตเพิ่มเติม : การให้การปรึกษากรณีวัยรุ่น พฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเกมและอินเทอร์เน็ตดังกล่าว เป็นผลจากความก้าวหน้าของสื่อเทคโนโลยี ประกอบกับธรรมชาติวัยรุ่นที่ต้องการการยอมรับและอยากแสดงออก สิ่งสำคัญคือทำให้วัยรุ่นเข้าใจตนเองและรู้เท่าทันสื่อต่างๆ

บทบาทสมมติกรณีที่ 4 : วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องความก้าวร้าวรุนแรง

“นัท วัยรุ่นชาย 16 ปี เป็นคนใจร้อน หงุดหงิด โมโหง่าย นัทซื้อมอเตอร์ไซด์ไปเรียนหนังสือ ซึ่งนัทจะโมโหทุกครั้งเมื่อมีคนแซงหรือตัดหน้า เลยทำให้มีอุบัติเหตุบ่อยๆ บางครั้งก็ทะเลาะกับคุณครู เคยชกกับมอเตอร์ไซด์รับจ้าง ที่ขี่ปาดหน้า โชคดีที่พ่อเป็นตำรวจและช่วยพูดไกล่เกลี่ยจึงไม่เป็นคดี พ่อรักและตามใจนัทมาก พ่อสัญญาจะซื้อรถยนต์ให้ถ้าตั้งใจเรียนกว่านี้ นัทเองก็อยากได้รถใหม่ แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไรดี ”

“นัทคิดว่าการมารับการปรึกษา จะช่วยให้พ่อเห็นว่านัทมีความตั้งใจ อาจช่วยให้พ่อซื้อรถใหม่ให้เร็วขึ้น”

แนวคิดที่ได้ : การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษาวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องความก้าวร้าวรุนแรง		
กระบวนการ	ขอบตรงที่..... คำถาม คำพูด สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	จะดีกว่านี้ถ้า.....
ขั้น 1 สร้างสัมพันธภาพ (Relationship)	เริ่มต้นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ไม่สอน ไม่ตำหนิ เช่น...ตามที่นัทบอกพี่ว่า อยากได้รถใหม่ แล้วที่เรา คุยกันวันนี้ นัทคิดว่า จะต้องทำอะไรต่อไป	เช่น.... หลังสร้าง สัมพันธภาพ ควร ให้นัทเปิดเผยข้อมูล ต่างๆ เพิ่มขึ้น
แนวคิดที่ควรได้ : หลีกเลี่ยงการตั้งกฎเกณฑ์หรือกติกาในช่วงแรก หากยังไม่มั่นใจในความร่วมมือและสัมพันธภาพ เพราะจะถูกต่อต้านตั้งแต่แรกและยากที่วัยรุ่นจะให้ความร่วมมือหรือเชื่อใจ		

แนวคิดที่ได้ : การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษารุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เรื่องความก้าวร้าวรุนแรง		
กระบวนการ	ขอบตรงที่..... คำถาม คำพูด สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	จะดีกว่านี้ถ้า.....
ขั้น 2 การสำรวจปัญหา (Exploration)	มีการสำรวจปัญหาผลกระทบ ของปัญหา เช่น... นึกคิดว่าเพราะอะไร ที่พ่อยังไม่ให้รถใหม่กับนัท ...อุบัติเหตุบ่อยๆ ที่ผ่านม นัทคิดว่าเป็นเพราะอะไร และมีวิธีแก้ไขอย่างไรได้บ้าง	เช่น....มีการทบทวน ผลที่เกิดขึ้นหากมีการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ให้นัทสำรวจ อารมณ์ตนเองสำรวจศักยภาพ ด้านอื่นๆ
แนวคิดที่ควรได้ : ให้อายุรุ่นประเมินปัญหา สาเหตุ ผลกระทบ พิจารณาผลดีและ ผลเสีย โดยผู้ให้การปรึกษารับฟังด้วยความเข้าใจและใส่ใจ		
ขั้น 3 ทำความเข้าใจปัญหา (Understanding)	ให้อายุรุ่นเข้าใจและยอมรับ ด้วยตนเอง เช่น...นัทบอกว่าจะใจเย็น มากขึ้น พยายามให้นัทลอง หาวิธีการว่าจะทำอย่างไรนัทคิดว่าความใจร้อน หุ้ดหิงดัง่ายของตนเอง มีผล ต่อนัทและคนอื่นอย่างไร	เช่น....ให้นัทเห็น คุณค่าของตนเอง
แนวคิดที่ควรได้ : ส่งเสริม สนับสนุนให้อายุรุ่นยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง กระตุ้น ให้เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่เหมาะสม ให้ทางเลือกและเสนอ แนะเพิ่มเติมสำหรับวัยรุ่น		

แนวคิดที่ได้ : การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษารณัวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เรื่องความก้าวร้าวรุนแรง		
กระบวนการ	ขอบตรงที่..... คำถาม คำพูด สีหน้า ท่าทาง การแสดงออก ฯลฯ	จะดีกว่านี้ถ้า.....
ขั้น 4 ตั้งเป้าหมายและ ดำเนินการแก้ปัญหา (Action)	พูดคุยถึงเป้าหมายและการ ดำเนินการ เช่น...นักคิดว่า การตะโกน ดังๆ เมื่อโมโหแทนการชี้รถ ไล่ตามคนอื่น จะเริ่มทำเมื่อไร และจะมีอะไรที่ทำให้มัน ทำได้	เช่น.. ระวังไม่ให้การ เปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นเงื่อนไขเพียงอย่าง เดียวในการได้รับของ ตอบแทน
แนวคิดที่ควรได้ : ใหัวัยรุ่นวางแผนที่เป็นไปได้ตามความเป็นจริง อาจใช้วิธีในการ ให้วัยรุ่นได้ลองฝึกทักษะโดยสมมติสถานการณ์		
ขั้น 5 ยุติการให้การปรึกษา (Termination)	สรุปการตัดสินใจ และให้ กำลังใจ เช่น พี่เชื่อว่านัทจะ สามารถเรียนรู้ที่จะจัดการ อารมณ์ของตนเองได้ ซึ่ง รางวัลอาจไม่ใช่การได้รถ แต่เป็นการได้นั้คนใหม่ที่ สามารถควบคุมตนเองได้	เช่น...มีการติดตาม ต่อเนื่อง ร่วมกับการ สำรวจปัญหา สาเหตุ และการแก้ไขอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
แนวคิดที่ควรได้ : สนับสนุนทางออกที่เหมาะสม ให้ความเข้าใจ ให้ความเชื่อมั่น ในการกระทำที่เหมาะสมของวัยรุ่น ร่วมกับการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง		

เทคนิคที่สังเกตเห็น/ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม : การให้การปรึกษากรณีวัยรุ่น พฤติกรรมเสี่ยงเรื่องก้าวร้าวรุนแรงดังกล่าว พบว่าการเลี้ยงดูที่รักและตามใจของครอบครัวเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อปัญหา ขณะที่ความรักและเป็นห่วงของครอบครัวก็เป็นปัจจัยเสริมที่สำคัญต่อการแก้ไขปัญหาเช่นกัน ผู้ให้การปรึกษาควรมีการประเมินอย่างรอบด้านถึงสาเหตุของปัญหา เช่นกรณีการหลุดหัดโมโหง่าย มีผลจากสาเหตุอื่นๆ ร่วมด้วยหรือไม่ เช่น ธรรมชาติของวัยรุ่น พื้นฐานอารมณ์เดิมของวัยรุ่น พฤติกรรมใจร้อน รอคอยไม่ได้ ภาวะสมาธิสั้น ในวัยเด็ก บุคลิกลินสัยอารมณ์และการแสดงออกของสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว

เอกสารอ้างอิง เพื่อศึกษาเพิ่มเติมประกอบแผนการสอนที่ 5

1. วนิตา ชนินทุทรวงศ์ และคณะ.ความรู้สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นสำหรับผู้ปฏิบัติงานคู่มือช่วยระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน(ฉบับร่าง). 2555.
2. เบญจพร ปัญญาียง และฉันทวรรณ บุรณสุขสกุล.คู่มือการให้การปรึกษาปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมฉบับปรับปรุง,กรุงเทพฯ:สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์,2557.
3. เทอดศักดิ์ เดชคงและคณะ.คู่มืออบรมสำหรับบุคลากรคลินิกบำบัด เล่มที่ 2 เรื่อง การให้คำปรึกษาผู้มีปัญหาสารเสพติด. กรุงเทพฯ:วนิดาการพิมพ์, 2555.
4. พชรินทร์ อรุณเรือง.แนวทางการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง. กรุงเทพฯ:บริษัทติน่าดู มีเดีย พลัส จำกัด,2556.
5. นันทุทท หะสิทธิ์เวช.แนวทางการดูแลช่วยเหลือผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีปัญหาติดเกมสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. กรุงเทพฯ:บริษัทติน่าดู มีเดีย พลัส จำกัด,2556.



แผนการสอนที่ 6

เรื่อง สรุปลการเรียนรู้



แผนการสอนที่ 6

เรื่อง สรุปรการเรียนรู้

เวลา 180 นาที

●.....●

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่น
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้แลกเปลี่ยนและวางแผนการทำงานในการให้การปรึกษาวัยรุ่นต่อไป

สาระสำคัญ

หลังจากเสร็จสิ้นการเรียนรู้หลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข การได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อความเข้าใจบทเรียน ชักถามข้อสงสัย ตลอดจนการได้ร่วมวางแผนเพื่อนำไปปฏิบัติงานต่อ ภายใต้การสนับสนุนจากหน่วยงานในพื้นที่และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการรวมกลุ่มเครือข่ายผู้รับการอบรม จะช่วยให้การนำไปปฏิบัติงานจริงเกิดประสิทธิภาพมากขึ้น (ใช้เวลาทั้งหมด 180 นาที หรือบริหารจัดการเวลาตามความเหมาะสม)

ขั้นตอนกิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ในการสรุปการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดการสรุปการเรียนรู้ การซักถามข้อสงสัย และวางแผนการดำเนินงานต่อไป (180 นาที หรือบริหารจัดการเวลาตามความเหมาะสม)

2. รวมกลุ่มผู้รับการอบรมตามพื้นที่จริงในการปฏิบัติงานร่วมกันและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามใบงาน 1 เรื่อง สรุปการเรียนรู้และวางแผนการนำไปใช้

3. ผู้แทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ โดยวิทยากรและผู้ช่วยเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรม และผู้มีบทบาทที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ได้ร่วมชี้แจง แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนและเสนอแนะ ตลอดจนร่วมกันตอบข้อสงสัย

4. วิทยากรและผู้รับการอบรมทุกคน สรุปการเรียนรู้ร่วมกัน ในประเด็น ดังนี้

- ◇ อยากขอโทษ.....
- ◇ อยากขอบคุณ
- ◇ อยากเสนอแนะ.....

5. ผู้รับการอบรมประเมินตนเองตามแบบประเมินตนเอง แบบประเมินผลหลักสูตร และ/หรือแบบประเมินความพึงพอใจจากการถ่ายทอดความรู้ และ/หรือแบบประเมินอื่นๆ ตามบริบทของหน่วยงาน

ใบงาน 1

เรื่อง สรุปการเรียนรู้และวางแผนการนำไปใช้

สรุปการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

การวางแผนดำเนินการต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินตนเอง

หลักสูตรการให้การศึกษาวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข

วันที่.....

ขอให้ท่านประเมินตนเองตามความเป็นจริง

โดยเลือก **✕** ช่องคะแนน ตามที่ท่านได้เรียนรู้ ก่อนและหลังการอบรม

กำหนดให้ คะแนนน้อยที่สุด = 0 คะแนนมากที่สุด = 5

หัวข้อการเรียนรู้	การประเมินตนเอง														
	ด้านความรู้และทักษะก่อนและหลังการอบรม														
	หลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข														
	คะแนนก่อนอบรม								คะแนนหลังอบรม						ระบุความรู้/ ทักษะ ที่เพิ่มขึ้น
0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5			
แผนการสอนที่ 1 เรื่อง ประสพการณ์ล้ำค่า															
แผนการสอนที่ 2 เรื่อง แต้มสีแต้มใจวัยรุ่น															
แผนการสอนที่ 3 เรื่อง เปิดประตูสู่โลก (ให้การปรึกษา)วัยรุ่น															
แผนการสอนที่ 4 เรื่อง เข้าถึง...ใจวัยรุ่น															
แผนการสอนที่ 5 เรื่อง ทักษะเฉพาะกับวัยรุ่น พฤติกรรมเสี่ยง															
แผนการสอนที่ 6 เรื่อง สรุปการเรียนรู้															

แบบประเมินผลหลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่น

สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

วันที่.....

หัวข้อการเรียนรู้	ความคิดเห็นต่อกระบวนการเรียนรู้และเนื้อหาหลักสูตร	
	ชอบตรงที่.....	จะดีกว่านี้ถ้า.....
แผนการสอนที่ 1 เรื่อง ประสบการณ์ล้ำค่า		
แผนการสอนที่ 2 เรื่อง แต้มสีแต้มใจวัยรุ่น		
แผนการสอนที่ 3 เรื่อง เปิดประตูสู่โลก (ให้การปรึกษา)..วัยรุ่น		
แผนการสอนที่ 4 เรื่อง เข้าถึง...ใจวัยรุ่น		
แผนการสอนที่ 5 เรื่อง ทักษะเฉพาะกับวัยรุ่น พฤติกรรมเสี่ยง		
แผนการสอนที่ 6 เรื่อง สรุปการเรียนรู้		

เอกสารอ้างอิง

.....

จิน แบรี่.คู่มือการฝึกทักษะการให้การศึกษา.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์,
2537.

วนิดา ชนินทุททวงศ์ และคณะ.ความรู้สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นสำหรับผู้ปฏิบัติ
งานคู่มือข่ายระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน(ฉบับร่าง), 2555.

วิมลวรรณ ปัญญาอ่อน และจันทร์ชนก โยธินชัชวาล. มาตรฐานบริการการให้
การศึกษาวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สถาบันสุขภาพจิต
เด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2560.

เบญจพร ปัญญาียง และธันว์รุจน์ บุรณสุขสกุล.คู่มือการให้การศึกษาปัญหา
การตั้งครมไม่พร้อม ฉบับปรับปรุง.กรุงเทพฯ:สถาบันสุขภาพจิตเด็กและ
วัยรุ่นราชนครินทร์,2557.

เทอดศักดิ์ เดชคงและคณะ.คู่มืออบรมสำหรับบุคลากรคลินิกบำบัด เล่มที่ 2
เรื่อง การให้คำปรึกษาผู้มีปัญหาสารเสพติด. กรุงเทพฯ:วนิดาการพิมพ์,
2555.

พัชรินทร์ อรุณเรือง.แนวทางการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง.
กรุงเทพฯ:บริษัท ดิน่าดู มีเดีย พลัส จำกัด,2556.

ธันว์รุจน์ บุรณสุขสกุล ศศกร วิชัย และวินัย นารีผล. หลักสูตรการให้การศึกษา
วัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สถาบันสุขภาพจิตเด็ก
และวัยรุ่นราชนครินทร์,2557.

นันทยุทธ หะสิทธิ์เวช.แนวทางการดูแลช่วยเหลือผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีปัญหา
ติดยาเสพติด สำหรับ บุคลากรสาธารณสุข. กรุงเทพฯ:บริษัทดิน่าดู มีเดีย พลัส จำกัด,
2556.



ภาคผนวก



แบบบันทึกการให้การปรึกษาวัยรุ่น

วันที่ขอรับบริการปรึกษา/...../.....

ครั้งที่มารับบริการ

ชื่อ-สกุล (นามสมมติ)

เพศ

อายุ ปี

ปัญหาที่มารับบริการ

รายละเอียดปัญหา

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

บริการปรึกษาที่ให้

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

สรุปผลการให้บริการ

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

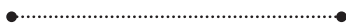
☐ ยุติการให้บริการ

☐ นัดครั้งต่อไป วัน/เดือน/ปี/...../.....

☐ ส่งต่อ

.....
ผู้ให้การปรึกษา

รายนามคณะทำงาน



ที่ปรึกษา

- | | | |
|--------------|-------------|---|
| 1. นางมธุรดา | สุวรรณโพธิ์ | ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็ก
และวัยรุ่นราชนครินทร์ |
|--------------|-------------|---|

ผู้เชี่ยวชาญ

- | | | |
|------------------|---------------|---|
| 1. นายธันว์รุจน์ | บุรณสุขสกุล | จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ |
| 2. นางสาวศศกร | วิชัย | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ |
| 3. นางสาวโซษิตา | ภาวสุทธิไพศิฐ | นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ |
| 4. นางดารกา | แสงสุขใส | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| 5. นายนันทยุทธ | หะสีตะเวช | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |

คณะผู้จัดทำ

- | | | |
|---------------------|----------------|--------------------------------|
| 1. นางสาวจันทร์ชนก | โยธินชัชวาล | นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ |
| 2. นายวินัย | นารีนผล | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ |
| 3. นางสาวจุฬาลักษณ์ | รุ่งวิริยะพงษ์ | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ |
| 4. นายรัตนศักดิ์ | สันติธาดากุล | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ |
| 5. นางสาววิมลวรรณ | ปัญญาว่อง | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ |





กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health



สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

75/1 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400

โทร 02-248-8999 โทรสาร 02 248-8998

www.smartteen.net

e-mail : smartteen2010@hotmail.com