

# การพัฒนาความเข้มแข็ง ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน คู่มือการฝึกอบรม

นักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC-Youth Counselor)

## สำหรับวิทยากร



สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ



เป็นที่ตระหนักดีว่า การเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดดในเกือบทุกมิติในยุคโลกไร้พรมแดน ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง สังคม และวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการสื่อสารเป็นปัจจัยเร่งที่สำคัญทำให้เกิดการไหลทะลักของข้อมูลข่าวสาร และวัฒนธรรมข้ามชาติทั้งทางบวกและทางลบ ส่งผลให้สังคมไทย ณ วันนี้มีความสับสนวุ่นวายและนับวันจะทวีความซับซ้อนและรุนแรงอย่างน่าเป็นห่วง ปรากฏการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อวิถีการดำรงชีวิตของบุคคลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก่อให้เกิดปัญหานานัปการ โดยเฉพาะต่อเด็กและเยาวชน เช่น ปัญหาสุขภาพจิต การล่วงละเมิดสิทธิเสรีภาพ การกลั่นแกล้ง รังแก ความรุนแรงและการทารุณกรรมในรูปแบบต่าง ๆ การลักขโมย ปัญหายาเสพติด การไม่ประสบความสำเร็จด้านการเรียนและอาชีพ รวมทั้งปัญหาเรื่องเพศหลากหลายลักษณะ เป็นต้น

การสร้างภูมิคุ้มกันและพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนให้ได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพสามารถดำรงชีวิตด้วยวิถีแห่งปัญญาอย่างมีคุณค่าต่อตนเองและสังคมและปลอดภัยจากภาวะวิกฤติดังกล่าวข้างต้น นับเป็นพันธกิจสำคัญของหน่วยงานการศึกษาและสถานศึกษาทุกระดับ ซึ่งต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบ ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องรวมพลังสร้างสรรค์และร่วมรับผิดชอบในรูปของเครือข่ายพันธมิตรที่เข้มแข็ง อย่างไรก็ตาม แม้ว่ากระทรวงศึกษาธิการใช้ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ซึ่งอาศัยองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาและกระบวนการแนะแนวเป็นกลไกหลักในการป้องกัน แก้ไขปัญหา และเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตแก่ผู้เรียน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 เป็นต้นมา แต่ด้วยข้อจำกัดด้านบุคลากรแนะแนวและช่องว่างระหว่างวัยของผู้ให้และผู้รับบริการ ทำให้การดูแลช่วยเหลือนักเรียนไม่ทั่วถึงทุกกลุ่มเป้าหมายการขับเคลื่อนระบบไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เห็นว่าวิธีการหนึ่งในการคลี่คลายปัญหานี้ คือการพัฒนาเยาวชนที่มีคุณสมบัติเหมาะสมให้ทำหน้าที่นักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษาหรือ YC (Youth Counselor) ภายใต้การสอนแนะ (Coach) ของครูแนะแนว ดูแลช่วยเหลือและเป็นที่ปรึกษาแก่เพื่อนเยาวชนด้วยกัน เป็นเบื้องต้นในปัญหาที่ไม่ซับซ้อน โดยหวังว่า นักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษาหรือ YC (Youth Counselor) ที่ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จะเป็นกำลังสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้ยั่งยืน อันเป็นคุณูปการอย่างสูงต่อคุณภาพมาตรฐานการจัดการศึกษาและสังคมโดยรวมอย่างแท้จริง



# สารบัญ

หน้า

## คำนำ

คำชี้แจงคู่มือการฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC-Youth Counselor)

ก

โมดูลที่ 1	กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC	1
	หน่วยที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC	1
โมดูลที่ 2	วัยรุ่นกับเพื่อน	13
	หน่วยที่ 1 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน	13
	หน่วยที่ 2 วัยรุ่นและการแก้ไขปัญหา	27
โมดูลที่ 3	ทักษะชีวิต	35
	หน่วยที่ 1 ทักษะชีวิต	35
โมดูลที่ 4	การให้คำปรึกษาเพื่อน	53
	หน่วยที่ 1 หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน	53
	หน่วยที่ 2 ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน	62
	หน่วยที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษาเพื่อน	78
โมดูลที่ 5	สัญญาใจ YC	97
	หน่วยที่ 1 การประสานงานเครือข่าย	97
	หน่วยที่ 2 หัวใจของ YC	102
บรรณานุกรม		108
คณะผู้จัดทำ		109



# คำชี้แจง

## คู่มือการฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC-Youth Counselor)

### หลักการและเหตุผล

กระบวนการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานเกี่ยวข้องโดยตรงกับการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ และสังคม นอกเหนือจากการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรแล้ว โรงเรียนจำเป็นต้องดูแลเอาใจใส่ ช่วยเหลือ ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาตามศักยภาพที่พึงมี ขณะที่สภาพการณ์แวดล้อมซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและค่อนข้างซับซ้อนซับซ้อนมากขึ้นทำให้เด็กและเยาวชนเสี่ยงต่อการเผชิญปัญหาทวีเพิ่มขึ้น การสร้างมาตรการในการสร้างภูมิคุ้มกันปกป้อง ส่งเสริมนักเรียนในทางที่เหมาะสมจึงเป็นภาระสำคัญของสถานศึกษา

**“ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน”** เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้สถานศึกษาดำเนินการป้องกัน แก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเป็นระบบมากขึ้น ทั้งนี้ โดยอาศัยการผนึกพลังการมีส่วนร่วมรับผิดชอบของผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ใกล้ชิด เข้าถึง และเข้าใจนักเรียนมากที่สุด พวกหนึ่งคือ เพื่อนนักเรียนด้วยกันเอง ซึ่งหากนักเรียนได้รับการปลูกฝังให้มีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อน ๆ และได้รับการพัฒนาความรู้ความสามารถด้านจิตวิทยาให้คำปรึกษาเบื้องต้น จะเป็นพลังสำคัญในการช่วยป้องกัน ลดความเสี่ยง และแก้ปัญหาที่นักเรียนเผชิญอยู่ได้มาก

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

1. การใช้หลักจิตวิทยาของกลุ่มเพื่อน (Peer Psychology/Peer to Peer-P 2 P) เป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพราะบุคคลที่มีพื้นเพ วัย วิถีชีวิตประจำวัน และมีกิจกรรมร่วมกันจะสนิทสนม คั่นเคย และไว้วางใจสามารถสื่อสารกันได้อย่างเปิดเผยและเข้าใจซึ่งกันและกันได้ง่าย
2. การให้คำปรึกษาโดยเพื่อน (Peer Counseling) มุ่งให้นักเรียนที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ๆ ได้มีบทบาทสำคัญในการมีส่วนร่วมในกระบวนการแนะแนวให้คำปรึกษาเพื่อนนักเรียนด้วยกันและการพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนโดยการชี้แนะของครูแนะแนว
3. **“นักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา”** (YC-Youth Counselor) คือ นักเรียนที่โรงเรียนพิจารณาคัดสรรว่า เป็นผู้มีความเหมาะสม สามารถคิดวิเคราะห์ มีจิตอาสาในการรับฟัง ให้คำปรึกษาหารือ และได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษาเบื้องต้นและปฏิบัติหน้าที่ให้คำปรึกษา โดยการดูแลชี้แนะอย่างใกล้ชิดของครูแนะแนว

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

## จุดมุ่งหมายของหลักสูตรการฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

### 1. มีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง

- 1.1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC
- 1.2 วัยรุ่นกับเพื่อน ได้แก่ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น ภัยของวัยรุ่น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และแนวทางช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา ฯลฯ
- 1.3 ทักษะชีวิต ได้แก่ การตระหนักในตนเอง การสื่อสาร การฟัง การจัดการกับอารมณ์ การตัดสินใจ การปฏิเสธ ฯลฯ
- 1.4 การให้คำปรึกษาเพื่อน ได้แก่ หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ทักษะและขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษา
- 1.5 ประสานงานเครือข่าย การพัฒนางานของนักเรียน YC ให้ต่อเนื่องและยั่งยืน

### 2. มีความตระหนักในความสำคัญของบทบาทของนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา และมีเจตคติที่ดีต่อการมีส่วนร่วมแก้ปัญหาของสังคม ทั้งในโรงเรียนและชุมชน

### 3. มีทักษะดังต่อไปนี้

- 3.1 การวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- 3.2 การสื่อสาร การปฏิเสธ การจัดการกับอารมณ์ ฯลฯ
- 3.3 การให้คำปรึกษาเพื่อน การบันทึกผลการให้คำปรึกษาและการส่งต่อ
- 3.4 วิเคราะห์ภาระงานตามบทบาทหน้าที่ได้เหมาะสมกับสภาพของโรงเรียน และวางแผนการดำเนินงานได้

## เอกสารประกอบการฝึกอบรมประกอบด้วยเอกสาร 2 เล่ม คือ

1. “คู่มือการฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา” สำหรับวิทยากร ซึ่งใช้เป็นแนวทางสำหรับวิทยากร ประกอบด้วย สารการเรียนรู้ กิจกรรม เอกสาร ใบบาง ใบความรู้ ฯลฯ ซึ่งวิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
2. “ไครนำทาง” ซึ่งใช้เป็นคู่มือการปฏิบัติงานสำหรับนักเรียนที่ทำหน้าที่นักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา



## วิธีการจัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรม มีดังต่อไปนี้

1. การจัดประชุมผู้เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้มีประสบการณ์การทำงาน ด้านพัฒนาเด็กและเยาวชนในองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน คณาจารย์จากสถาบันอุดมศึกษา ศึกษานิเทศก์ ผู้บริหารและครูจากสถานศึกษา ผู้ปกครอง รวมทั้งผู้แทนเด็กและเยาวชน โดยจัดประชุม จำนวน 6 ครั้ง
2. กำหนดกรอบแนวคิด โครงสร้างการจัดทำหลักสูตรการฝึกอบรม จากองค์ความรู้ในสาขาจิตวิทยาพัฒนาการ การให้คำปรึกษา ทักษะชีวิต ปรับประยุกต์กิจกรรมและองค์ความรู้จากคู่มือและเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศในเรื่องการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อสร้างความเข้มแข็งแก่เยาวชนในองค์กรวมโดยเน้นกระบวนการฝึกอบรมใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning-PL) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตนเองเป็นสำคัญ
3. การยกย่องต้นฉบับและการพิจารณาคุณภาพชุดฝึกอบรม
4. นำไปใช้ฝึกอบรมในระหว่างวันที่ 25 กรกฎาคม-3 กันยายน 2550 จำนวน 8 ครั้ง ดังนี้
  - ครั้งที่ 1 วันที่ 25 - 27 กรกฎาคม 2550  
ณ โรงแรมลาฟาโรมา จ.พิษณุโลก
  - ครั้งที่ 2 วันที่ 1 - 3 สิงหาคม 2550  
ณ โรงแรมโลตัสปางสวนแก้ว จ.เชียงใหม่
  - ครั้งที่ 3 วันที่ 7 - 9 สิงหาคม 2550  
ณ โรงแรมปทุมรัตน์ จ.อุบลราชธานี
  - ครั้งที่ 4 วันที่ 14 - 16 สิงหาคม 2550  
ณ โรงแรมเฮอริมิเทจ จ.นครราชสีมา
  - ครั้งที่ 5 วันที่ 21 - 23 สิงหาคม 2550  
ณ โรงแรมแอมบาสเดอร์ซิตี จอมเทียน จ.ชลบุรี
  - ครั้งที่ 6 วันที่ 24 - 26 สิงหาคม 2550  
ณ โรงแรมภูเก็ตเกรทแลนด์รีสอร์ทแอนด์สปา จ.ภูเก็ต
  - ครั้งที่ 7 วันที่ 28 - 30 สิงหาคม 2550  
ณ โรงแรมแอมบาสเดอร์ซิตี จอมเทียน จ.ชลบุรี
  - ครั้งที่ 8 วันที่ 1 - 3 กันยายน 2550  
ณ โรงแรมนภาลัย จ.อุดรธานี
5. การพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตร หลังจากการนำไปใช้ฝึกอบรม จำนวน 8 ครั้ง ดังกล่าว (ในข้อที่ 4) ได้นำผลการประเมินการฝึกอบรมมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงรวบรวมเป็นรูปเล่มฉบับสมบูรณ์และจัดพิมพ์เผยแพร่

# โครงสร้างและสาระการเรียนรู้

หลักสูตรการอบรมจัดเป็นชุดการเรียนรู้ (Modules)  
จำนวน 5 ชุด ดังนี้

## โมดูลที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC

**สาระการเรียนรู้** กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC บทบาทของ YC ประกอบด้วย  
หน่วยการเรียนรู้ 1 หน่วย ได้แก่  
หน่วยที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC

## โมดูลที่ 2 วัยรุ่นกับเพื่อน

**สาระการเรียนรู้** พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น ภัยของวัยรุ่น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน  
และแนวทางช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ 2 หน่วย ได้แก่  
หน่วยที่ 1 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน  
หน่วยที่ 2 วัยรุ่นและการแก้ไขปัญหา

## โมดูลที่ 3 ทักษะชีวิต

**สาระการเรียนรู้** การตระหนักในตนเอง การสื่อสาร การฟัง การจัดการกับอารมณ์  
การตัดสินใจ การปฏิเสธ ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ 1 หน่วย ได้แก่  
หน่วยที่ 1 ทักษะชีวิต

## โมดูลที่ 4 การให้คำปรึกษาเพื่อน

**สาระการเรียนรู้** หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน ทักษะการให้คำปรึกษา  
ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ 3 หน่วย  
ได้แก่

- หน่วยที่ 1 หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน
- หน่วยที่ 2 ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน
- หน่วยที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษาเพื่อน

## โมดูลที่ 5 สัญญาใจ YC

**สาระการเรียนรู้** ความสำคัญ ความจำเป็น และคุณค่าของการส่งต่อและรูปแบบและทักษะ  
ในการส่งต่อและประสานงานเครือข่าย การพัฒนางานของนักเรียน YC ให้ต่อเนื่องและยั่งยืน ประกอบด้วย  
หน่วยการเรียนรู้ 2 หน่วย ได้แก่  
หน่วยที่ 1 การประสานงานเครือข่าย  
หน่วยที่ 2 หัวใจของ YC

**ตารางการจัดอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC)  
สำหรับวิทยากร**

วัน/เวลา	08.30-12.00 น.		13.00-16.30 น.	19.00-21.00 น.	
วันที่ 1	08.30-09.00 น.	พิธีเปิด	กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC - สัมภาษณ์ภาพ YC - กิจกรรมนักเรียน - โครงการ YC	วัยรุ่นกับเพื่อน - อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน - วัยรุ่นกับการแก้ปัญหา	นันทนาการ  (I)
วันที่ 2	ทักษะชีวิต - การตระหนักรู้ตนเอง - การสื่อสาร - ทักษะการฟัง - ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการปฏิเสธ	พัก			นันทนาการ  (II)
		การให้คำปรึกษา (I) หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน		การให้คำปรึกษา (II) ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน	
วันที่ 3	การให้คำปรึกษา (III) ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผล การให้คำปรึกษาเพื่อน		สัญญาใจ YC - การประสานงานเครือข่าย - หัวใจของ YC - พิธีปิด		

# โมดูลที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC

## หน่วยที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การวัด/ประเมินผล	ผลการพัฒนา
หน่วยที่ 1 กิจกรรมนักเรียน และโครงการ YC	1. สร้างสัมพันธภาพและข้อตกลงของ YC ในการอยู่ร่วมกันตลอดการอบรม 2. ระบุบทบาทและความสำคัญของ YC	1. กิจกรรมนักเรียน 2. โครงการ YC 3. บทบาทของ YC	1. พิธีเปิด 2. กิจกรรมที่ 1 “สัมพันธภาพ YC/ใคร่อย” 3. กิจกรรมที่ 2 “เล่าสู่กันฟัง” 4. บรรยายประกอบสไลด์ โครงการ YC 5. ตอบข้อซักถาม	150 นาที	1. ใบงานที่ 1.1 “สัมพันธภาพ YC” 2. ใบงานที่ 1.2 “ใคร่อย” 3. ใบงานที่ 1.3 “เล่าสู่กันฟัง” 4. ใบความรู้ที่ 1.1 โครงการ YC 5. สไลด์ YC 6. เทปเพลง บรรเลง 7. เทปเพลง ยอดนิยม 8. แผนภูมิ แสดงปัจจัยเสี่ยงของวัยรุ่น 9. แผนภูมิ YC 10. กระดาษปรีฟ/ปากกาเมจิก	1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การตอบคำถามในใบงาน	1. ชิ้นงาน - ข้อสรุปจากกิจกรรม “เล่าสู่กันฟัง” 2. ผลการเรียนรู้ - ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานกิจกรรมนักเรียน - มีความรู้ความเข้าใจบทบาทของ “YC”



# โมดูลที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC

หน่วยที่ 1 กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC

เวลา 150 นาที

## สาระสำคัญ

1. กิจกรรมนักเรียน
2. โครงการ YC
3. บทบาทของ YC

## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สร้างสัมพันธภาพและข้อตกลงของ YC ในการอยู่ร่วมกันตลอดการอบรม
2. ระบุบทบาทและความสำคัญของ YC

## แผนการจัดกิจกรรม

### กิจกรรมที่ 1.1 สร้างสัมพันธภาพและข้อตกลงของ YC ในการอยู่ร่วมกันตลอดการอบรม

1. กิจกรรมเตรียมความพร้อมและสร้างสัมพันธภาพระหว่าง YC
  - 1.1 สมาชิกนั่งเป็นรูปตัว U
  - 1.2 วิทยากรทักทาย ดำเนินการตามใบงานที่ 1.1 เรื่อง “YC...เริ่มที่ใจ”
  - 1.3 วิทยากรแจกใบงานที่ 1.2 เรื่อง “ใครเอ่ย”
  - 1.4 สมาชิกค้นหาชื่อตามใบคำสั่งที่กำหนดในเวลา 10 นาที เมื่อสมาชิกค้นหารายชื่อได้ครบทุกช่องจนเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกนั่งลง
  - 1.5 วิทยากรสุ่มรายชื่อสมาชิกรายงานต่อกลุ่มถึงรายชื่อที่สำรวจได้ พร้อมแนะนำตัวบุคคลในรายชื่อนั้น และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้สอบถามเพิ่มเติม
  - 1.6 วิทยากรสรุปกิจกรรมและชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการรู้จักคุ้นเคยกันและกำหนดข้อตกลงการอยู่ร่วมกันในการอบรม

### กิจกรรมที่ 1.2 ระบุบทบาทและความสำคัญของ YC

1. วิทยากรดำเนินกิจกรรม “เล่าสู่กันฟัง” โดยให้ YC แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 10 คน (โดยใช้วิธีการแบ่งกลุ่มได้หลากหลาย เช่น ลมพัดลมพัด รวมเงิน ฯลฯ พร้อมเปิดเทปเพลงประกอบกิจกรรม



เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการทำกิจกรรม ดังนี้ กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติ เช่น กิจกรรมชุมนุม กิจกรรมนักเรียน คณะกรรมการนักเรียน ฯลฯ (ระบุชื่อกิจกรรมบทบาทหน้าที่ ความภาคภูมิใจ และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม) ตามใบงานที่ 1.3 เรื่อง เล่าสู่กันฟัง

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

## สื่อ/เครื่องมือ

1. ใบงานที่ 1.1 เรื่อง “YC...เริ่มที่ใจ”
2. ใบงานที่ 1.2 เรื่อง กิจกรรม “ใครเอ่ย”
3. ใบงานที่ 1.3 เรื่อง กิจกรรม “เล่าสู่กันฟัง”
4. ใบความรู้ที่ 1 “โครงการ YC”
5. สไลด์ประกอบการบรรยาย โครงการ YC
6. เทปเพลงบรรเลงเบา ๆ
7. เทปเพลงยอดนิยมประกอบกิจกรรม “ใครเอ่ย”
8. แผนภูมิแสดงความหมาย บทบาท และคุณลักษณะของ YC
9. กระดาษปฐพี/ปากกาเมจิก

## สรุปแนวคิด กิจกรรมนักเรียนและโครงการ YC

การจัดกิจกรรมนักเรียนในรูปแบบต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงในการทำงาน และได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน นักเรียนได้มีโอกาสแสดงความสามารถในการทำงานของตน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจ และสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่พัฒนาตนให้เต็มตามกำลังความสามารถ ประกอบกับในสภาพปัจจุบันพบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กนักเรียนมักปรึกษาเพื่อนและหาหนทางแก้ไขปัญหาด้วยกันเอง เนื่องจากเป็นผู้ที่เข้าใจ เข้าถึง ได้รับความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ดังนั้น นักเรียนควรได้รับการฝึกทักษะที่จำเป็นเพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การได้รับการสนับสนุน ส่งเสริมจากผู้บริหาร ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา และผู้ปกครองจะสามารถทำให้การช่วยเหลือเพื่อนประสบความสำเร็จได้ดียิ่งขึ้น



## วิธีการประเมินผล

1. การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ผลงานจากใบงาน

## หมายเหตุ

การวัด/ประเมินด้วยการสังเกต อาจไม่จำเป็นต้องใช้แบบสังเกตอย่างเป็นทางการ วิทยากรอาจสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียนด้วยการดูจากพฤติกรรม การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม ทำที่ความกระตือรือร้น การแสดงความคิดเห็น เป็นต้น





## ใบความรู้ที่ 1.1 “โครงการ YC”

### 1. ชื่อโครงการ ส่งเสริมและพัฒนา YC

### 2. หลักการและเหตุผล

การสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้กับเด็กและเยาวชนเป็นสิ่งที่หลายฝ่ายให้ความสำคัญอย่างยิ่งด้วย เด็กและเยาวชน คือ ประชาชนรุ่นเล็กที่เตรียมพร้อมจะเติบโตขึ้นเป็นประชาชนที่มีคุณภาพ จะมีบทบาทอย่างยิ่งต่อการสร้าง ดูแลรักษา พัฒนาสังคมและประเทศไทยให้ก้าวต่อไปข้างหน้า โดยทุก ๆ ฝ่าย ทั้งจาก หน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องจะมุ่งเน้นที่องค์ประกอบสำคัญทั้ง 2 ด้าน คือ “สุขภาพกาย” และ “สุขภาพใจ” ซึ่งปัจจัยอันเป็นพื้นฐานสุขภาพที่ดีของเด็กและเยาวชนเหล่านี้ล้วนมาจากครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ รอบตัวเด็ก ที่นับวันจะมีความเสี่ยงมากขึ้น อันเนื่องมาจาก ความเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีและสังคม

แม้ว่าตามกฎหมายกระทรวงศึกษาธิการจะได้กำหนดรูปแบบพฤติกรรมที่เหมาะสมของนักเรียน นักศึกษา โดยมีเป้าหมายให้เด็กและเยาวชนเป็น “เด็กและเยาวชนที่ดี” อันได้แก่ การไม่หนีเรียน ไม่เล่น การพนัน ไม่พกพาอาวุธ ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งมีพิษหรือยาเสพติด ไม่ลักทรัพย์หรือฉ้อโกง ไม่ก่อเหตุทะเลาะวิวาท หรือทำร้ายร่างกายผู้อื่น ไม่แสดงพฤติกรรมชั่วช้าในที่สาธารณะ ไม่เกี่ยวข้องกับการค้าประเวณี และไม่เที่ยวเตร่และรวมกลุ่มในเวลากลางคืนอันจะสร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น

จากผลการศึกษาภาพรวมสถานการณ์เด็กและเยาวชน 2547-2548 โดยโครงการติดตาม สถานการณ์เด็กและเยาวชนรายจังหวัด (Child Watch) กลับพบข้อมูลอันแสดงถึงภาพชีวิตของเด็ก และเยาวชนที่น่าห่วงใยในหลาย ๆ ด้าน เช่น พบว่า เด็กจำนวนมากโดยเฉพาะในจังหวัดที่เศรษฐกิจดี จะมีพฤติกรรมเที่ยวกลางคืน และถูกล่วงละเมิดทางเพศสูงกว่าจังหวัดอื่น ๆ นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาข้อมูล ภาพรวมจะพบว่า เด็กตั้งแต่ระดับประถมศึกษาขึ้นไป มีการเล่นการพนัน ทั้งพนันบอล หวยบนดิน และการชิงโชคทาง SMS เด็กระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาที่โดดเรียนอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง มีจำนวนถึง กว่าร้อยละ 13-39 มีเด็กระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาที่ถูกขู่กรรโชกทรัพย์ในสถานศึกษา รวมถึง เด็กระดับมัธยมศึกษาที่ถูกทำร้ายร่างกายในโรงเรียนถึงประมาณร้อยละ 10 เด็กจำนวนไม่น้อยมีพฤติกรรม ทางเพศที่ไม่เหมาะสมกับวัย ใช้เวลาไม่คุ้มค่าในแต่ละวัน เช่น ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดูการ์ตูน วีซีดี วีซีดี ทีวี เด็กและเยาวชนส่วนหนึ่งยอมรับว่าเคยผ่านการมีเพศสัมพันธ์มาแล้วและยังพบว่าเด็กอายุต่ำกว่า 19 ปี ที่มาทำคลอดและทารกที่ถูกทอดทิ้งอีกเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งพบว่ามียาเวชอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่พยายามฆ่าตัวตายในอัตราไม่น้อยกว่า 30 ต่อประชากรแสนคน หรือประมาณวันละ 14.48 คน/วัน ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงสภาพแวดล้อมของครอบครัวและสังคมรอบตัวเด็กก็จะพบว่าเด็กส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่กับ พ่อแม่หรือมีพ่อแม่ไม่ครบ เด็กใช้เวลาไปกับการพูดโทรศัพท์ ดูทีวี และเล่นอินเทอร์เน็ตมาก โดยเฉพาะ





บทบาทของเพื่อนที่มีต่อเด็กและเยาวชนนั้นสูงมาก โดยมีข้อมูลว่าเด็กใช้เวลาอยู่ที่บ้านเพื่อนเฉลี่ยถึงวันละเกือบ 2 ชั่วโมง ซึ่งมากกว่าการใช้เวลาในการอ่านหนังสือเรียนที่ใช้เพียงแค่เฉลี่ยวันละ 70-80 นาทีเท่านั้น ซึ่งพฤติกรรมและปัญหาเหล่านี้ ย่อมนำไปสู่ผลด้านสุขภาพ ทั้งกายและใจของเด็กและเยาวชนอย่างแน่นอน

จากการศึกษาผลของข้อมูลดังกล่าว ประกอบกับข้อมูลต่าง ๆ จากผู้เกี่ยวข้อง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นครูอาจารย์และนักวิชาการด้านการแนะแนว ซึ่งมีความใกล้ชิดกับปัญหาของเด็กและเยาวชน ทำให้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้เล็งเห็นว่า การนำจิตวิทยาการแนะแนวเข้ามาในการแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนดังกล่าว เป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งและแม้ในระบบการศึกษาปัจจุบันจะนำการแนะแนวเข้ามาใช้กับเด็กนักเรียนในสถานศึกษา แต่ด้วยข้อจำกัดในหลาย ๆ ด้าน เช่น จำนวนครูแนะแนวต่อจำนวนเด็กและช่องว่างระหว่างวัยก็อาจทำให้การแนะแนวยังไม่สามารถครอบคลุมกลุ่มเด็กได้กว้างขวางเท่าที่ควร

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานพิจารณาแล้วมีความคิดเห็นว่า นอกจากภารกิจประจำของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ได้ดำเนินการอยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว การแก้ไขปัญหาของเด็กและเยาวชนดังกล่าวอย่างยั่งยืนก็คือ การสร้างให้ตัวเด็กและเยาวชนเป็นบุคลากรแนะแนวให้กับเด็กด้วยกันเอง เนื่องจากเด็กจะสามารถเข้าใจและเข้าถึง รวมทั้งได้รับความไว้วางใจจากกลุ่มเป้าหมายในฐานะ **“พวกเดียวกัน”** ได้มากกว่าบุคลากรแนะแนวที่เป็นครูอาจารย์ หรือนักวิชาการ ซึ่งเป็นผู้ใหญ่และเด็กยังอาจใช้การแนะแนวช่วยแก้ไขให้กับครอบครัวและชุมชนได้ นอกจากนี้ การที่เด็กและเยาวชนเหล่านี้ได้รับความรู้ในการแนะแนวอย่างถูกต้องและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถนำความรู้ด้านการแนะแนวไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงาน และสังคมในอนาคตได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงได้ดำเนินโครงการส่งเสริมและพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

### 3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อสร้าง “นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา” เป็นเยาวชนที่มีความพร้อมทั้งในด้านความรู้ (Knowledge) ทศนคติ (Attitude) และความสามารถ (Ability) ในการดำรงชีวิตการให้คำปรึกษาและแนะแนวแก่ผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

3.2 เพื่อให้ให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีบทบาทในการแก้ปัญหของสังคม ทั้งในโรงเรียนและชุมชน

3.3 เพื่อผลักดันให้เกิดเครือข่ายของ **“นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา”** ที่ยั่งยืน (Youth Counselor)” ในสถานศึกษา

3.4 เพื่อผลิตสื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาโดยการแนะแนวไปยังเยาวชน ครูอาจารย์ พ่อแม่ ผู้ปกครอง และประชาชนทั่วไป อันจะสร้างความเข้าใจในการแนะแนวที่ถูกต้องและทำให้เกิดการใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อแก้ปัญหาวัยรุ่นอย่างกว้างขวาง



#### 4. กลุ่มเป้าหมายโครงการ

##### 4.1 เชิงปริมาณ

- 1) โรงเรียนที่เป็นศูนย์แนะแนวเขตพื้นที่การศึกษา 175 โรงเรียน
- 2) วิทยากรแกนนำด้านการให้คำปรึกษาและแนะแนวเขตพื้นที่การศึกษา ประกอบด้วย ครูแนะแนว 175 คน คีษานินเทศก์ 175 คน และนักเรียน 175 คน
- 3) โรงเรียนทุกโรงเรียนในช่วงชั้นที่ 3-4 ทุกเขตพื้นที่การศึกษา มีนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา อย่างน้อย 1 คน

##### 4.2 เชิงคุณภาพ

- 1) หลักสูตรการพัฒนาเยาวชนด้านการให้คำปรึกษา
- 2) นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาสามารถให้คำปรึกษาและแนะแนวแก่ตนเองและผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม
- 3) ครูแนะแนว คีษานินเทศก์ สามารถเป็นที่ปรึกษาและสนับสนุนการดำเนินงานของ YC
- 4) นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในโรงเรียน
- 5) สื่อ เผยแพร่ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนในรูปเอกสาร คู่มือ วัสดุทัศน สรรคดี ละครวิทยุ Website นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา



## ใบงานที่ 1.1

### เรื่อง “YC...เริ่มที่ใจ”

#### สวัสดิ์ผู้ที่จะเป็น YC ในอนาคตทุกคน

ก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรมร่วมกัน ขอให้ YC ทุกคน นั่งในท่าที่สบาย...ผ่อนคลาย...หายใจเข้าและออกอย่างช้า ๆ ...แล้วค่อย ๆ หลับตาลง...แล้วขอให้สำรวจตนเองว่าเราเป็นใคร...วันนี้มาทำอะไร

เปิดเพลง... ..

พวกเราในห้องนี้ เป็นผู้แทนของเยาวชนจาก...เป็นผู้ที่เสียสละ...เป็นผู้ที่เพื่อนรักไว้วางใจ เป็นที่พึ่งพาของเพื่อน เป็นคนที่มีความมั่นคงในจิตใจ พร้อมทั้งจะให้คำปรึกษาและเป็นที่พึ่งพิงของเพื่อน ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าชื่นชม

สามวันที่เราจะอยู่ด้วยกันนี้เป็นโอกาสดี ที่จะได้เรียนรู้การเป็น YC ที่ดี มีคุณภาพ

พวกเราทุกคน ขอให้สัญญาใจว่า เราจะตั้งใจเรียนรู้ เพื่อที่จะนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์...ในการช่วยเหลือเพื่อนของเราอย่างเต็มกำลังความสามารถโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้น...

เอาล่ะค่ะ ขอให้ทุกคนล้มตามด้วยความสดชื่น เราพร้อมแล้วที่จะเรียนรู้...

#### คำถามของวิทยากร/การสรุปกิจกรรม













ให้ YC บอกความรู้สึกของตัวเองที่ได้สำรวจตัวเองและความตั้งใจที่จะช่วยเหลือเพื่อน ๆ



## ใบงานที่ 1.2

### เรื่อง “ใครเอ่ย”

คำสั่ง : ให้สมาชิกค้นหาชื่อของสมาชิกที่มีคุณลักษณะตามใบคำสั่งที่กำหนดในเวลาประมาณ 20 นาที

 <p>1 เกิดวันจันทร์</p> <p>1) .....</p>	 <p>2 เป็นลูกคนเดียว</p> <p>2) .....</p>	 <p>3 ยามว่างชอบนอน</p> <p>3) .....</p>
 <p>4ชอบตุ๊กตาหมีมากที่สุด</p> <p>4) .....</p>	 <p>5 แฟนพันธุ์แท้ แฟนเค็ก</p> <p>5) .....</p>	 <p>6 ชอบร้องคาราโอเกะ</p> <p>6) .....</p>
 <p>7 ชอบออกกำลังกาย</p> <p>7).....</p>	 <p>8 แขนงจตุคามที่คอ</p> <p>8) .....</p>	 <p>9 สวยที่สุด</p> <p>9) .....</p>
 <p>10 หล่อที่สุด</p> <p>10) .....</p>	 <p>11 เลี้ยงสัตว์เป็นงานอดิเรก</p> <p>11) .....</p>	 <p>12 ชอบฟังเพลง</p> <p>12) .....</p>



## ใบงานที่ 1.3

### เรื่อง “เล่าสู่กันฟัง”

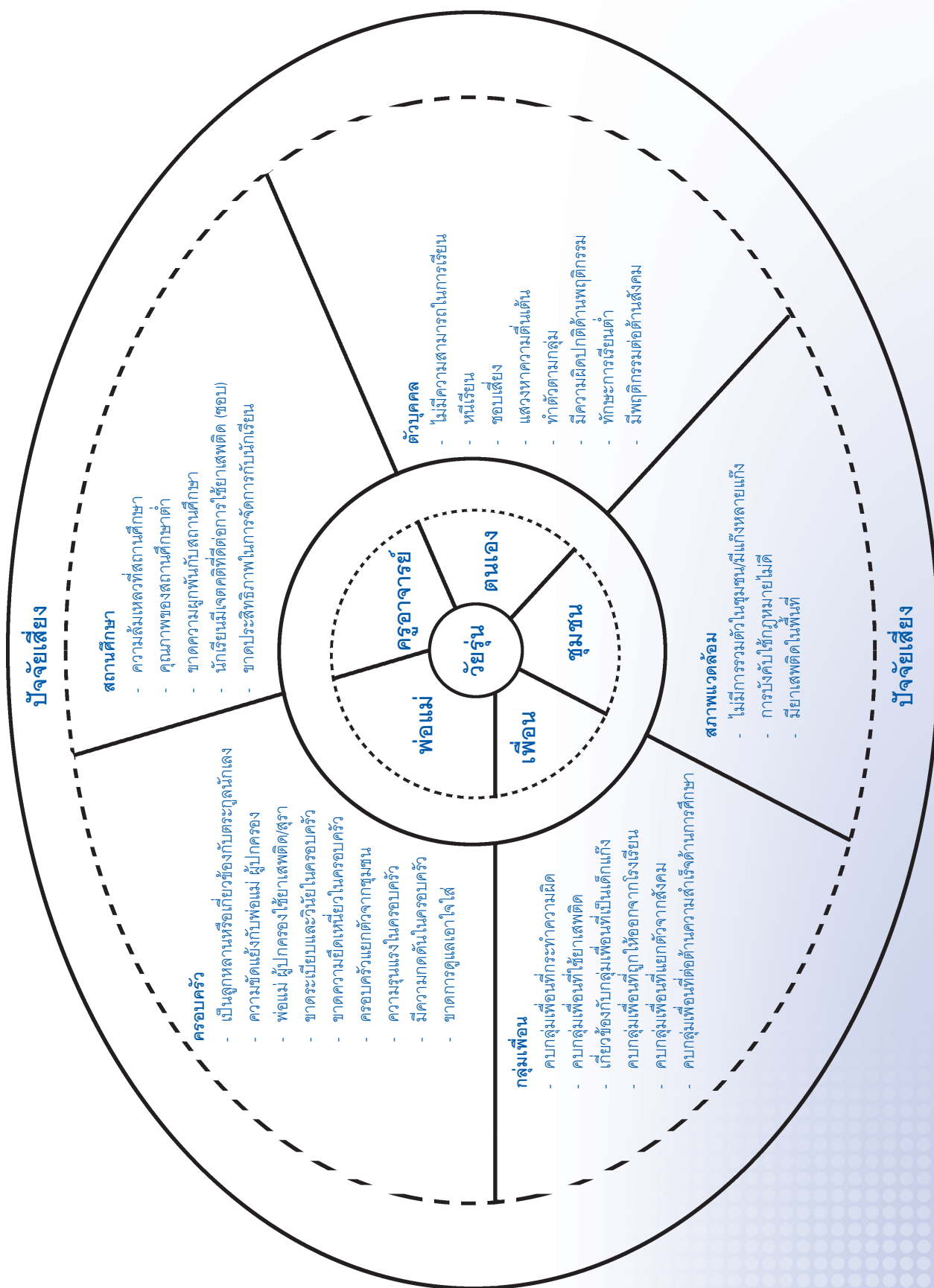
ให้ YC พุดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการทำกิจกรรม นักเรียน YC เข้าไปมีส่วนร่วม โดย YC แต่ละคนมีเวลาคนละประมาณไม่เกิน 3 นาที และเลือกกิจกรรมที่ประทับใจ 1 กิจกรรม แล้วสรุปลงในกระดาษปรีฟ พร้อมทั้งส่งตัวแทนนำเสนอ

#### หัวข้อในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่นักเรียนได้เคยปฏิบัติและมีความภาคภูมิใจ

- ชื่อกิจกรรม
- บทบาทหน้าที่
- ความภาคภูมิใจและสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม





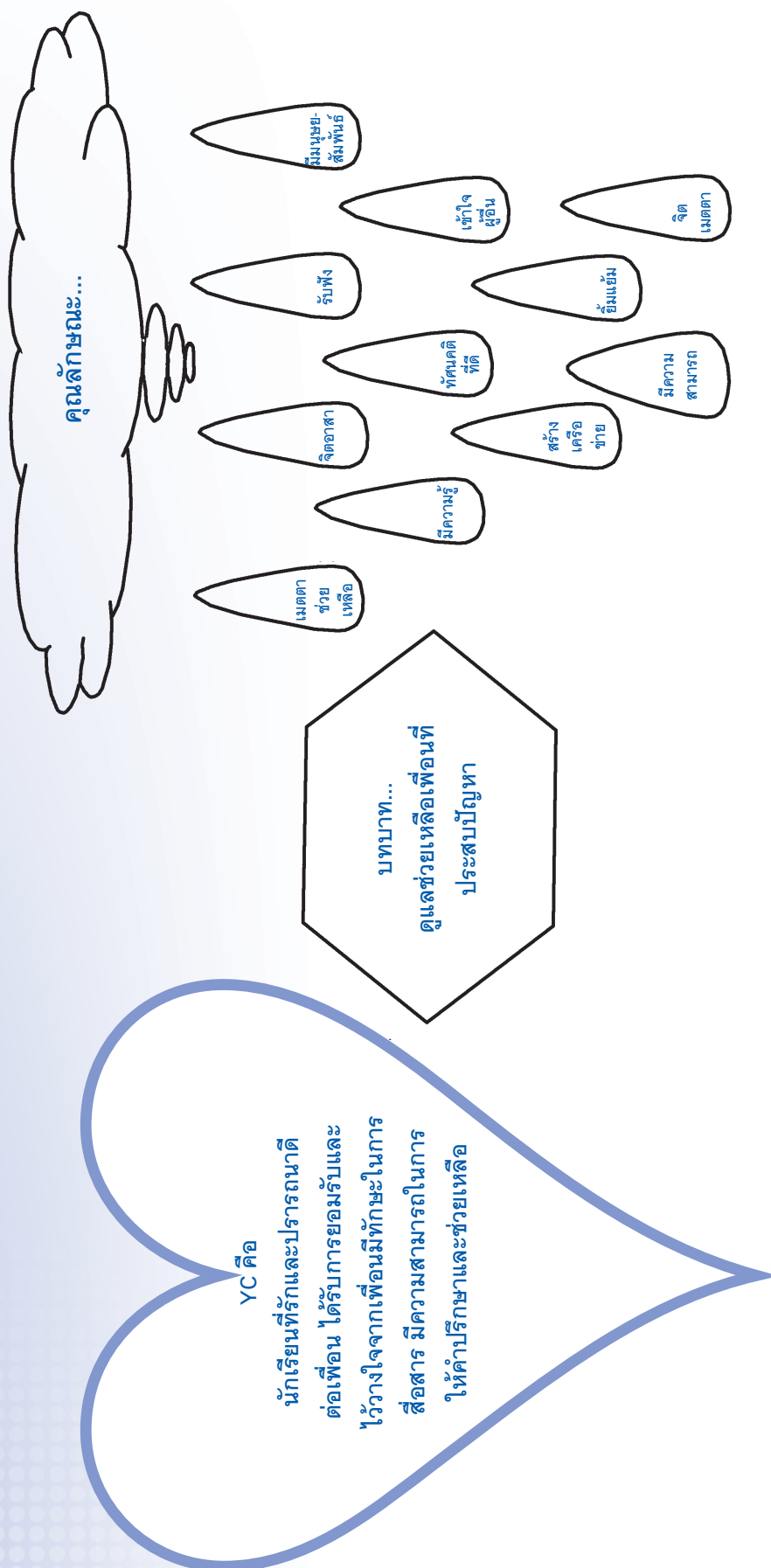
แผนภูมิแสดงปัจจัยเสี่ยงของวัยรุ่น







# แผนภูมิแสดงความหมาย บทบาท และคุณลักษณะของ YC



## โมดูลที่ 2 วัยรุ่นกับเพื่อน

### หน่วยที่ 1 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การวัด/ประเมินผล	ผลการพัฒนา
หน่วยที่ 1 อิทธิพล ของ กลุ่มเพื่อน	1. บอกความหมายและความสำคัญของ “เพื่อน” ได้ 2. ตระหนักถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต 3. บอกคุณลักษณะและปฏิบัติตนในบทบาทหน้าที่ของกัลยาณมิตรได้ 4. สำรวจตนเองในรูปแบบของความ เป็นเพื่อนประเภทต่าง ๆ	1. ความหมายและความสำคัญของเพื่อนในวัยรุ่น 2. อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อการตัดสินใจแก้ปัญหา 3. คุณลักษณะของเพื่อนในบทบาทกัลยาณมิตร 4. ประเภทของเพื่อนในรูปแบบต่าง ๆ	1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ “ถูกใจ...ใช่เลย” 2. กิจกรรม “สายน้ำแห่งชีวิต” 3. แบบประเมิน “คุณเป็นเพื่อนประเภทใด”	60 นาที	1. อุปกรณ์ประกอบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ - รองเท้าแตะ - ตึกตากลม - หนังสือพิมพ์ - ดินมะลิ - ผ้าขาวม้า 2. ใบความรู้ที่ 2.1.1 เรื่อง “เพื่อน” 3. ใบงานที่ 2.1.1 เรื่อง “ถูกใจ...ใช่เลย” 4. ภาพสายน้ำแห่งชีวิต 5. ใบงานที่ 2.1.2 เรื่อง “สายน้ำแห่งชีวิต” 6. ใบงานที่ 2.1.3 เรื่อง แบบประเมิน “คุณเป็นเพื่อนประเภทใด”	1. การสังเกตการเข้า ร่วมกิจกรรม 2. ผลงานของนักเรียน 3. การนำเสนอของกลุ่ม 4. การแปลผลแบบประเมิน	1. ชี้นำงาน - ผลจากการประเมินตนเอง - ข้อเสนอแนะของการนำเสนอของกลุ่มเรื่อง “กัลยาณมิตร” 2. ผลการเรียนรู้ - มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนซึ่งนำไปสู่การเข้าใจในบทบาทของตนเองในการทำหน้าที่ “กัลยาณมิตร”





## โมดูลที่ 2 วัยรุ่นกับเพื่อน

หน่วยที่ 1 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

เวลา 60 นาที

### สาระสำคัญ

1. ความหมายและความสำคัญของเพื่อนในวัยรุ่น
2. อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อการตัดสินใจแก้ไขปัญหา
3. คุณลักษณะเพื่อนในบทบาทกัลยาณมิตร
4. ประเภทของเพื่อนในรูปแบบต่าง ๆ

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายและความสำคัญของเพื่อนได้
2. ตระหนักถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต
3. บอกคุณลักษณะและปฏิบัติตนในบทบาทหน้าที่ของกัลยาณมิตรได้
4. สำรวจตนเองในรูปแบบของความเป็นเพื่อนประเภทต่าง ๆ

### แผนการจัดกิจกรรม

#### กิจกรรมที่ 2.1.1 กลุ่มสัมพันธ์ “ถูกใจ...ใช่เลย”

1. ให้สมาชิกทุกคนเลือกตัวอย่าง (สิ่งที่มีชีวิตและสิ่งของ) ที่ปรากฏ (สุนัข รองเท้าแตะ หนังสือพิมพ์ ต้นมะลิ ผ้าขาวม้า) 1 อย่าง ตามความชอบและความสนใจของตนเอง

2. รวมกลุ่มสมาชิกที่ชอบสิ่งของประเภทเดียวกันและอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ ตามใบงานที่ 2.1.1

1.1 เหตุผลที่เลือกตัวอย่าง (สิ่งของ) ขึ้นนี้

1.2 เหตุผลที่ไม่เลือกตัวอย่าง (สิ่งของ) ประเภทอื่น ๆ

3. กลุ่มย่อยสรุปความคิดเห็นและนำเสนอต่อสมาชิกกลุ่มใหญ่ กลุ่มละ 3-5 นาที

4. วิทยากรกลุ่มสรุปแนวคิดถึงคุณลักษณะของกลุ่มที่เกิดจากบุคคลที่มีความนิยมชมชอบในสิ่งเดียวกันและความหมายของคำว่า “เพื่อน”

5. วิทยากรกลุ่มนำอภิปรายในประเด็น “เพื่อนมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนหรือไม่อย่างไร”



## สื่อ/เครื่องมือ

1. ตึกตาสุนัข รองเท้าแตะ หนังสือพิมพ์ ตันมะลิ ผ้าขาวม้า
2. ใบความรู้ที่ 2.1.1 เรื่อง “เพื่อน”
3. ใบงานที่ 2.1.1 เรื่อง “ถูกใจ...ใช่เลย”

## สรุปแนวคิด “กิจกรรม ถูกใจ...ใช่เลย”

รู้และเข้าใจความสัมพันธ์ของเพื่อนและความสนใจของกลุ่มเพื่อน ซึ่งอาจจะเหมือนหรือแตกต่างกันก็ได้ กลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจ ความชอบ ทัศนคติ ค่านิยมที่เป็นแนวทางเดียวกันย่อมมีการรวมกลุ่มกันได้ง่ายและเกิดสัมพันธภาพกันภายในกลุ่มได้อย่างรวดเร็ว แต่อย่างไรก็ตามแต่ละบุคคลก็ยังคงมีความสนใจ ความชอบ ทัศนคติ และค่านิยมที่เป็นของตนเอง หรืออาจจะแตกต่างไปจากคนส่วนใหญ่ของกลุ่มและกลุ่มยังสามารถยอมรับในความแตกต่างระหว่างกันได้นั้น ทำให้สัมพันธภาพของกลุ่มเป็นไปด้วยดี



## ใบความรู้ที่ 2.1.1

### เรื่อง “เพื่อน”

ในช่วงวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ในพัฒนาการด้านหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเด่นชัดคือ พัฒนาการทางด้านสังคม ซึ่งวัยรุ่นได้ให้ความหมายและความสำคัญของ “เพื่อน” โดย ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร (2530 : น. 172) ได้กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนของวัยรุ่น คือ กลุ่มวัยรุ่นที่มีระดับอายุเท่ากัน อาจมากกว่า หรืออาจน้อยกว่าเล็กน้อยมารวมกัน โดยมีความสนใจหรือมีจุดมุ่งหมายคล้ายกัน มีการสร้างบรรทัดฐานของกลุ่มเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติของสมาชิกในกลุ่ม

จากความผูกพันใกล้ชิดดังกล่าวส่งผลให้วัยรุ่นต้องการการยอมรับจากกลุ่ม จึงส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบซึ่งกันและกัน เช่น การแต่งกาย การใช้ภาษา การใช้สัญลักษณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เป็นที่ยอมรับตามบรรทัดฐานของกลุ่ม จนเกิดเป็นภาพพจน์ของวัยรุ่นในด้านต่าง ๆ โดย ชาตรี วิฑูรชาติ (2537) ได้อธิบายภาพพจน์ของวัยรุ่นทางด้านการปรับตัวทางสังคมไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่พัฒนาจากช่วงวัยเด็กที่ยังต้องพึ่งพิงพ่อแม่ทั้งร่างกายและจิตใจไปสู่วัยรุ่นใหญ่ที่ต้องพึ่งตนเองต้องหาเลี้ยงตัวเองและครอบครัวมีความคิดอ่านและมีสังคมของตัวเอง การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในช่วงวัยรุ่นที่สำคัญจะเกี่ยวกับเรื่องเพื่อน การแข่งขันด้านการเรียนความคาดหวังจากครอบครัวและสังคมต่อตัวเขา ซึ่งล้วนแต่เป็นแรงกดดันจากสังคมรอบข้างต่อวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นมีความยากลำบากต่อการปรับตัว ต้องคิดถึงแก้ปัญหา

“เพื่อน” จำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้การพัฒนาทางสังคมของวัยรุ่นสามารถพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ได้สำเร็จ สำหรับวัยรุ่นแล้ว คำว่า “เพื่อน” จะมีความหมายยิ่งใหญ่เหลือเกิน ทั้งคุณครูและพ่อแม่จะรู้สึกว่าคุณไม่เชื่อฟังตนเหมือนก่อน แต่จะฟังเพื่อนมากกว่า เพื่อนว่าอะไรคุณก็จะเชื่อฟังเห็นดีเห็นงามไปหมด ไปแต่ไปว่าเรื่องเพื่อนไม่ได้ จะเป็นเพื่อนเป็นไฟโดดออกมาปกป้องอย่างเอาเป็นเอาตาย ที่เป็นเช่นนั้นเพราะ “เพื่อน” เปรียบเสมือน “หลักอันที่สอง” ที่วัยรุ่นหันมาเกาะยึด หลังจากปล่อยมือจาก “หลักอันแรก” คือ พ่อแม่ หลังจากนั้นเขาค่อยปล่อยมือจากหลักอันที่สอง มายืนด้วยตัวเองเมื่อเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว “เพื่อน” จึงเป็นสิ่งที่เขาฝากจิตฝากใจเอาไว้เปรียบเสมือนเป็น “โรงฝึกงานทางสังคม” อย่างดีเยี่ยมของเขาที่เขาจะได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและเป็นที่ยอมรับ เช่น เรียนรู้การเป็นผู้นำหรือผู้ตาม การให้และรับการรู้จักยืดหยุ่น ค่านิยมและทัศนคติของสังคมสมัยนั้น ฯลฯ ลักษณะกลุ่มเพื่อนที่วัยรุ่นอยู่ด้วยจึงมีอิทธิพลต่อตัวเขาอย่างมาก ทั้งทางด้านบวกและด้านลบเพราะเขาจะต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อที่จะเรียนรู้และพยายามปรับตัวเป็นที่ยอมรับของกลุ่มให้ได้

**การรวมตัวกันของวัยรุ่นออกเป็นกลุ่ม ๆ จะแบ่งเพื่อนเป็นประเภทต่าง ๆ ได้ดังนี้**

1. รักเพื่อนแบบถาวร : รักและติดเพื่อนอย่างรุนแรง ชนิดที่เอาจอบมาขูดถอนรากถอนโคนก็ยังไม้ออก ทั้งยังไม่เคยปฏิเสธคำขอของเพื่อน ไม่เคยหวังสิ่งตอบแทน ช่างเป็นเพื่อนที่แสนดีเหลือเกิน



หากคุณสามารถประเภนี้เป็นเพื่อนล่ะก็ คุณคงรู้ตัวไว้เลยว่าคุณถูกหวั่นหวาดใหญ่ เรียกว่าโชคดี จนคนอื่นต้องอิจฉาเลยล่ะ จริง ๆ นะ

2. รักเพื่อนต้องไม่เอาเปรียบ : เพื่อนแบบนี้เป็นเจ้าของใจที่แท้จริง คือ บุญคุณต้องทดแทนหนี้กันต้องชำระ (อย่าไปทำให้เขาโกรธละ...) และชอบการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ต้องได้ประโยชน์แต่ไม่มีใครเสียประโยชน์ เขาเรียกว่าใช้แพ็คเกจแบบแฟร์แฟร์นั่นเอง

3. รักเพื่อนที่มีผลประโยชน์ : คนประเภทนี้จะคบกับใคร มักคิดว่าเขามีประโยชน์กับตนเองหรือเปล่า บางครั้งยอมช่วยเหลือเพื่อนบ้างเพื่อให้เพื่อนช่วยเรากลับ โดราเอมอนน่าจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของคนประเภทนี้ ชีวิตคงจะสุขสุด ๆ เลย...

4. รักเพื่อนที่ยอมเป็นเบี้ย : เป็นคนรักตัวเอง รักมากจนไม่รักคนอื่นเลย ชอบร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น แต่ไม่เคยช่วยใคร เพื่อนของคนประเภทนี้คือชินเดอเรลล่าดี ๆ นี่เอง

(<http://www.gigamag.net/yabb/index.php?board=1;action=display;threadid=2209>)

จากความหลากหลายของเพื่อนประเภทต่าง ๆ จะเห็นได้ว่าการคบเพื่อนของวัยรุ่นจะสามารถบอกลักษณะที่แท้จริงของตัววัยรุ่นเองได้ เพราะวัยรุ่นมักจะเข้ากลุ่มกับคนที่มีลักษณะคล้าย ๆ กัน สำหรับวัยรุ่นบางคนที่มีความรู้แต่ขาดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า นั้น มักจะตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ บนพื้นฐานของแรงกดดันของกลุ่มเพื่อน อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนนั้น ([www.oncb.co.th](http://www.oncb.co.th)) จะเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งสามารถเป็นไปในทางบวกและทางลบ เช่น การยอมทำตามผู้นำโดยปราศจากเหตุผลก็สามารถส่งผลถึงพฤติกรรมทางลบหลายประการและอาจส่งผลต่อสุขภาพจิตของตัววัยรุ่นเอง

จากการให้ความหมาย ความสำคัญ และอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่ผ่านมานี้จะเห็นได้ว่า ผู้ที่จะทำหน้าที่ดูแลช่วยเหลือเพื่อนต้องเป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างและมีคุณลักษณะบางอย่างที่จะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพและการปฏิบัติตนในฐานะของเพื่อนผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวนี้พระธรรมปิฎก (2540 : 27) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของกัลยาณมิตรที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา เป็นมิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ ให้กันด้วยความจริงใจไว้ ดังนี้

1. **ปิโย** น่ารัก (ในฐานะเป็นที่วางใจและสนิทสนม) เป็นบุคลิกภาพที่ชวนเข้าหาต้องการเข้าไปปรึกษาด้วย

2. **ครุ** น่าวางใจ (ในฐานะให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย) มีลักษณะที่น่าไว้วางใจ หนักแน่น นานับถือ รู้สึกอบอุ่น และปลอดภัย

3. **ภาวนีโย** น่าเจริญใจ (ในฐานะผู้ทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญาอย่างแท้จริง) บุคลิกท่าทางที่แสดงออกแล้วทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตนเองเป็นผู้มีความรู้ มีภูมิธรรม มีภูมิปัญญาสูงเป็นตัวอย่างที่ดี เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกต้องการเข้าใกล้และปฏิบัติตาม

4. **วัตตา** รู้จักพูดหรือพูดเป็น (คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี) มีทักษะในการพูด ถาม สรป ต้องรู้จักพูดเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาบรรยายทุกข์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง โดยการใช้คำถามที่นำไปคิด สะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาปัญหาและแก้ปัญหาด้วยตนเอง



5. *วจนฺทฺขโม* รู้จักฟัง อุดทนต่อถ้อยคำ คือ (พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามคำแนะนำ วิพากษ์วิจารณ์ อุดทน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว) มีทักษะในการฟัง สามารถจับประเด็นได้และรวมถึง ความอดทนและตั้งใจฟังด้วย เพื่อรับรู้เหตุปัจจัยต่าง ๆ ตลอดจนเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง

6. *คฺมกิริยฺจ กถํ กตฺตา* แล่งเรื่องล้าลึกได้ (กล่าวชี้แจงแล่งเรื่องต่าง ๆ ให้ลึกซึ้งได้) มีบางเรื่องที่ละเอียดซับซ้อน ก็สามารถเข้าใจและอธิบายประเด็นปัญหาเรื่องนั้นได้อย่างชัดเจนและง่าย

7. *โน จฏฐาเน นิโยชเย* ไม่ชักจูงไปในทางที่ผิด (ไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย) มีทิศทาง ที่ชัดเจน หรือมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการนำไปสู่จุดหมายที่ต้องการด้วยวิธีที่ดีและถูกต้อง





## ใบงานที่ 2.1.1

### เรื่อง “ถูกใจ...ใช่เลย”

- คำชี้แจง : ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นของกลุ่มในประเด็นต่อไปนี้
- เหตุผลที่เลือกสิ่งของชิ้นนี้
  - เหตุผลที่ไม่เลือกสิ่งอื่น

#### แบบบันทึก

เหตุผลที่เลือก

.....

.....

.....

.....

เหตุผลที่ไม่เลือก

.....

.....

.....

.....



## กิจกรรมที่ 2.1.2 “สายน้ำแห่งชีวิต”

1. วิทยากรกลุ่มนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการเสนอภาพสายน้ำแห่งชีวิต โดยโยงเปรียบเทียบชีวิตกับสายน้ำที่ย่อมพบกับอุปสรรคและความเปลี่ยนแปลง
2. วิทยากรกลุ่มให้ YC พิจารณาเรื่องราวของตนเองและตอบคำถามในใบงานที่ 2.2.1 เรื่อง “สายน้ำแห่งชีวิต” ดังนี้
  - เมื่อ YC ประสบปัญหาในชีวิตที่ผ่านมา “เพื่อน” มีบทบาทใดในการเผชิญปัญหาของนักเรียน YC
  - YC จะกล่าวขอบคุณเพื่อนคนนั้นด้วยถ้อยคำใด
3. วิทยากรกลุ่มสุ่มถาม YC เกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมาและบทบาทของเพื่อนในการเผชิญปัญหาร่วมกันและกระตุ้นให้ YC สามารถวิเคราะห์การให้ความช่วยเหลือของเพื่อนว่าเป็นกัลยาณมิตรในลักษณะใดบ้าง

## สื่อ/เครื่องมือ

1. ใบงานที่ 2.1.2 เรื่อง “สายน้ำแห่งชีวิต”
2. ภาพประกอบ สายน้ำแห่งชีวิต

## สรุปแนวคิด กิจกรรม “สายน้ำแห่งชีวิต”

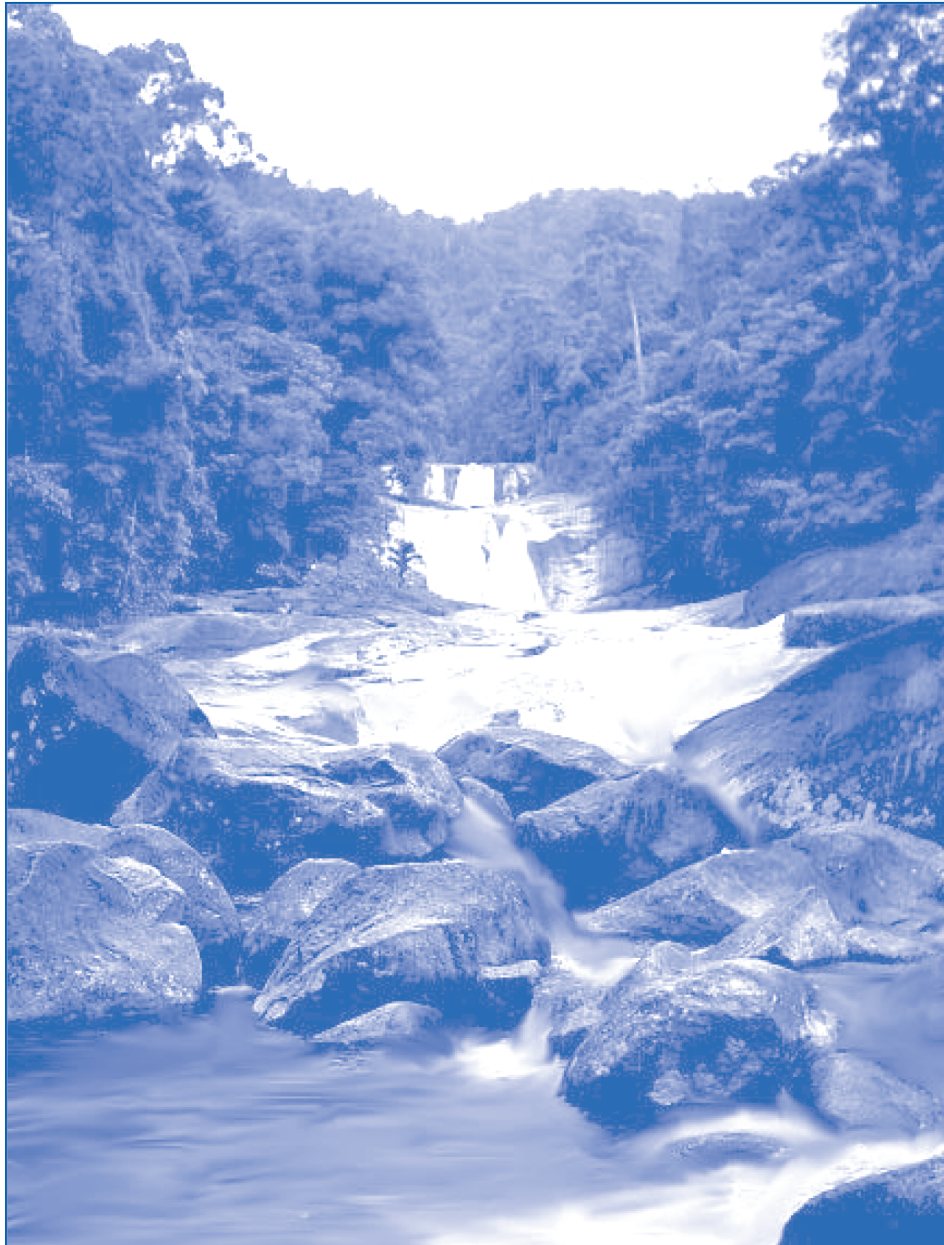
ช่วงหนึ่งของชีวิตจำเป็นต้องมีเพื่อน คำว่า “เพื่อน” สำหรับบางคนดูจะมีความหมายยิ่งใหญ่มาก โดยเฉพาะในวัยรุ่น เพื่อนเปรียบเสมือน “หลักอันที่สอง” รองมาจาก “หลักอันที่หนึ่ง” คือ พ่อแม่ เพื่อนเปรียบเสมือนโรงฝึกงานทางสังคม กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลอย่างมาก ทั้งทางบวกและทางลบ วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องมีปัญญาอันชาญฉลาดที่สามารถแยกแยะบุคคลรอบข้างได้ว่าใครเป็น “กัลยาณมิตร” หรือใครเป็น “บาปมิตร” (เพื่อนที่นำไปในทางเสื่อมเสีย) โดยเฉพาะ YC จำเป็นต้องสามารถเป็น “กัลยาณมิตร” ต่อตนเองและผู้อื่นได้

## วิธีการประเมินผล

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



## ภาพประกอบ สายน้ำแห่งชีวิต





## ใบงานที่ 2.1.2

### เรื่อง “สายน้ำแห่งชีวิต”

ในอดีตที่ผ่านมา...เมื่อมีปัญหา/อุปสรรค/ความทุกข์/ความไม่สบายใจ เคยได้รับความช่วยเหลือหรือกำลังใจจากเพื่อน...จนสามารถแก้ไขปัญหามาหรือผ่านพ้นวิกฤติมาได้...ลองนึกย้อนไปว่าเพื่อนมีบทบาทในการช่วยเหลือหรือให้กำลังใจแก่นักเรียนในการเผชิญปัญหาอย่างไร ถ้ามีโอกาสพบเพื่อนคนนั้นอีก อยากจะกล่าวขอบคุณเพื่อนคนนั้นด้วยถ้อยคำใด

#### คำกล่าวขอบคุณเพื่อน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## กิจกรรมที่ 2.1.3 “คุณเป็นเพื่อนประเภทใด”

### วิธีดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรกลุ่มแจกใบงานที่ 2.1.3 เรื่อง แบบประเมิน “คุณเป็นเพื่อนประเภทใด”
2. YC ตอบแบบประเมิน (ใช้เวลา 3-5 นาที)
3. วิทยากรกลุ่ม เฉลยและให้ YC ตรวจสอบคำตอบและแปลผลการประเมินและร่วมกับ YC อภิปรายเรื่องสัมพันธภาพของเพื่อนในรูปแบบต่าง ๆ

### สื่อ/เครื่องมือ

- ใบงานที่ 2.1.3 เรื่อง แบบประเมิน “คุณเป็นเพื่อนประเภทใด”

### สรุปแนวคิดกิจกรรม “คุณเป็นเพื่อนประเภทใด”

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



## ใบงานที่ 2.1.3

### เรื่อง แบบประเมิน “คุณเป็นเพื่อนประเภทใด”

ขอให้คุณอ่านข้อความต่อไปนี้และตอบคำถามตามทิศทางที่กำหนด

1. ให้เพื่อนยืมเงินโดยไม่มีเงื่อนไข?  
ใช่ไปที่ ข้อ 6  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 2
2. ไม่อยากเป็นหนี้บุญคุณเพื่อน?  
ใช่ไปที่ ข้อ 7  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 3
3. สนใจฐานะของเพื่อนมาก?  
ใช่ไปที่ ข้อ 8  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 4
4. ช่วยเหลือเพื่อนยามยาก?  
ใช่ไปที่ ข้อ 9  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 5
5. เอาตัวรอดก่อน?  
ใช่ไปที่ ข้อ 10  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 9
6. ไม่บีบบังคับเพื่อน?  
ใช่ไปที่ ข้อ 7  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 11
7. ไม่ช่วยเพื่อนเรื่อยเปื่อย?  
ใช่ไปที่ ข้อ 12  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 8
8. คิดไตร่ตรองโดยละเอียดก่อนช่วยเหลือเพื่อน?  
ใช่ไปที่ ข้อ 13  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 9
9. ไม่สนใจเรื่องของเพื่อน?  
ใช่ไปที่ ข้อ 14  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 10



10. พูดแต่คำว่าไม่มีเงิน?  
ใช่ไปที่ ข้อ 15  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 14
11. เจ็บแค้นแทนเพื่อน?  
ใช่ไปที่ ข้อ 16  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 12
12. บุญคุณต้องทดแทน?  
ใช่ไปที่ ข้อ 17  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 13
13. ให้ผู้อื่นยืมเงินต้องมีการเซ็นสัญญา?  
ใช่ไปที่ ข้อ 18  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 14
14. ไม่ว่าเรื่องอะไรต้องคิดถึงตนเองก่อน?  
ใช่ไปที่ ข้อ 19  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 15
15. หวังอยากให้เพื่อนช่วยโดยไม่มีเงื่อนไข?  
ใช่ไปที่ ข้อ 20  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 19
16. ยอมเสียสละเพื่อเพื่อน?  
ใช่ไปที่ ข้อ A  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 17
17. ช่วยเพื่อนด้วยความสมัครใจ?  
ใช่ไปที่ ข้อ B  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 18
18. การช่วยเหลือต้องมีผลตอบแทน?  
ใช่ไปที่ ข้อ C  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ 19
19. ผิดใจกับเพื่อนเพราะเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ?  
ใช่ไปที่ ข้อ 20  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ A
20. อาจทำลายคนเพราะเรื่องเงินทอง?  
ใช่ไปที่ ข้อ D  
ไม่ใช่ไปที่ ข้อ B



คำตอบของคุณคือ ข้อ...

## เฉลย

1. รักเพื่อนแบบถวายเป็น : รักและติดเพื่อนอย่างรุนแรง ชนิดที่เอาจอบมาขุดถอนรากถอนโคนก็ยังไม้ออก ทั้งยังไม่เคยปฏิเสธคำขอของเพื่อน ไม่เคยหวังสิ่งตอบแทน ช่างเป็นเพื่อนที่แสนดีเหลือเกิน หากคุณสามารถประเภทนี้เป็นเพื่อนล่ะก็ คุณจงรู้ตัวไว้เลยว่าคุณถูกหอยวางวัลใหญ่ เรียกว่าโชคดีจนคนอื่นต้องอิจฉาเลยละ จริง ๆ นะ
2. รักเพื่อนต้องไม่เอาเปรียบ : เพื่อนแบบนี้เป็นเจ้าของเซียงไฮ้ คือ บุญคุณต้องทดแทนหนี้แค้นต้องชำระ (อย่าไปทำให้เขาโกรธละ...) และชอบการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ต้องได้ประโยชน์แต่ไม่มีใครเสียประโยชน์ เขาเรียกว่าใช้แพ็คเกจแบบแฟร์แฟร์นั่นเอง
3. รักเพื่อนที่มีผลประโยชน์ : คนประเภทนี้จะคบกับใคร มักดูว่าเขามีประโยชน์กับตนเองหรือไม่ บางครั้งยอมช่วยเหลือเพื่อนบ้างเพื่อให้เพื่อนช่วยเรากลับ โดราเอมอนน่าจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดในของคนประเภทนี้ ชีวิตคงจะสุขสุด ๆ เลย...
4. รักเพื่อนที่ยอมเป็นเบ๊ : เป็นคนรักตัวเอง รักมากจนไม่รักคนอื่นเลย ชอบร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น แต่ไม่เคยช่วยใคร เพื่อนของคนประเภทนี้คือซินเดอเรลล่าดี ๆ นี่เอง



## หน่วยที่ 2 วัยรุ่นและการแก้ไขปัญหา

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การวัด/ประเมินผล	ผลการพัฒนา
หน่วยที่ 2 วัยรุ่นและการแก้ไขปัญหา	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกปัญหาของตนเองได้</li> <li>2. จัดเรียงลำดับปัญหาที่ต้องแก้ไขตามลำดับก่อนหลังได้</li> <li>3. วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาได้</li> <li>4. สามารถหาแนวทางในการช่วยเหลือขั้นต้นได้</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การสำรวจปัญหา</li> <li>2. การวิเคราะห์ปัญหา</li> <li>3. การวางแผนการแก้ปัญหา</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำเข้าสู่บทเรียน</li> <li>2. แบ่งกลุ่ม</li> <li>3. สำรวจปัญหา</li> <li>4. วิเคราะห์ปัญหา</li> <li>5. หาแนวทางแก้ไข</li> </ol>	90 นาที	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ใบความรู้ที่ 2.2.1 เรื่อง “ธรรมชาติของปัญหา”</li> <li>2. ใบความรู้ที่ 2.2.2 เรื่อง “แนวทางและเทคนิคการวิเคราะห์ปัญหานักเรียน”</li> <li>3. ใบงานที่ 2.2.1 วิเคราะห์ปัญหา</li> <li>4. ใบงานที่ 2.2.2 “แนวทางในการแก้ไขปัญหา”</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สังเกตพฤติกรรมการทำงาน</li> <li>2. ตรวจใบงาน</li> </ol>	นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหาได้



## หน่วยที่ 2      วัยรุ่นและการแก้ไขปัญา เวลา            90 นาที

### สาระสำคัญ

การที่เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นและมีความตระหนักในการหาทางช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา จะช่วยให้เพื่อนที่ปรึกษาสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

### จุดประสงค์การเรียนรู้

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

### แผนการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรทักทายสมาชิกพอสังเขปและแบ่งกลุ่มโดยใช้กิจกรรมกลุ่มละ 5-7 คน
2. วิทยากรนำภาพข่าวจากหนังสือพิมพ์ หรือสื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาชีวิตของวัยรุ่นที่หลากหลายและทำการสอบถามนักเรียนในแต่ละกลุ่ม (เพียง 1-2 คน) ว่าได้เกิดขึ้นกับนักเรียนหรือเพื่อนของนักเรียนหรือไม่แล้วอย่างไรบ้าง
3. วิทยากรให้สมาชิกทุกคน ภายในกลุ่มสำรวจปัญหาของตนที่ประสบมา
4. สมาชิกนำเสนอปัญหาของตน เพื่อให้กลุ่มช่วยกันพิจารณาว่าปัญหาของใครสมควรได้รับการช่วยเหลือก่อน ทั้งนี้ ต้องได้รับการยินยอมจากเจ้าของปัญหาให้นำเสนอวิเคราะห์ เพื่อหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขต่อไป
5. กลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ 2.2.1 เรื่อง “ธรรมชาติของปัญหา” และใบความรู้ที่ 2.2.2 เรื่อง “แนวทางและเทคนิคการวิเคราะห์ปัญหานักเรียน”
6. กลุ่มร่วมกันวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาที่ได้ศึกษาจากใบความรู้ที่ 2.2.1 แล้วเขียนลงในใบงานที่ 2.2.1 “วิเคราะห์ปัญหา”
7. กลุ่มช่วยกันหาแนวทางแก้ไขปัญหามาจากสาเหตุที่ได้วิเคราะห์ไว้ แล้วบันทึกลงในใบงานที่ 2.2.2 “แนวทางการแก้ไขปัญหา” พร้อมทั้งระบุว่าปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้หรือไม่





## สื่อ/เครื่องมือ

1. ใบความรู้ที่ 2.2.1 เรื่อง “ธรรมชาติของปัญหา”
2. ใบความรู้ที่ 2.2.2 เรื่อง “แนวทางและเทคนิคการวิเคราะห์ปัญหานักเรียน”
3. ใบงานที่ 2.2.1 เรื่อง “วิเคราะห์ปัญหา”
4. ใบงานที่ 2.2.2 เรื่อง “แนวทางในการแก้ไขปัญหา”

## สรุปแนวคิด “วัยรุ่นและการแก้ไขปัญหา”

ปัญหาทุกปัญหา อาจมีหลายสาเหตุที่แตกต่างกัน ตามสภาพของแต่ละบุคคลและในการแก้ไขปัญหา อาจสามารถหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ ในแต่ละบุคคล

## วิธีการประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงาน
2. ตรวจใบงาน





## ใบความรู้ที่ 2.2.1

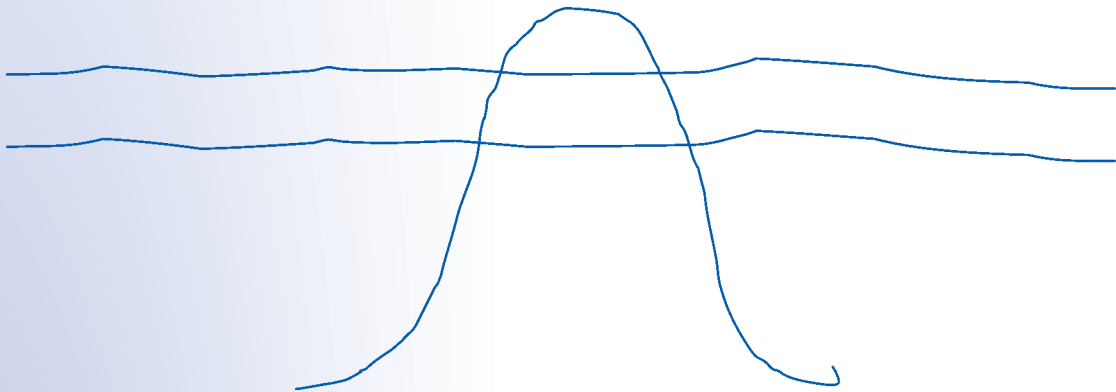
### เรื่อง “ธรรมชาติของปัญหา”

ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสวนทางหรือความไม่สมดุลระหว่างความต้องการกับความเป็นจริง ซึ่งก่อให้เกิดความขัดแย้ง เช่น

- ในขณะที่คุณอยากได้เสื้อสวยตัวใหม่ แต่คุณก็อยากเก็บสะสมเงิน
- คุณอยากทำงานร่วมกับ “สมชาย” แต่คุณทน “สมหญิง” เพื่อนสนิทของเขาไม่ได้
- คุณคิดวางแผนของคุณสมบูรณ์ดีแล้ว แต่สมาชิกกลุ่มต้องการให้คุณปรับปรุงบางอย่าง

ฯลฯ

ความไม่สมดุลจะสร้างความกดดัน ยุ่งยาก และสับสน ทำให้ปัญหาคงสภาพอยู่ ซึ่งบุคคลจะต้องใช้กลไกการปรับตัว การตัดสินใจกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งปัญหาจึงจะหมดไป แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวหรือตัดสินใจได้ ก็จะก่อให้เกิดความรุนแรงของความขัดแย้งในใจมากขึ้น จนเกิด “อาการส่อเคঁ” แสดงให้เห็นอันเป็นผลจากการจัดการกับความขัดแย้งในใจไม่ได้ เปรียบเสมือนการมองภาพภูเขาน้ำแข็งที่สามารถมองเห็นได้เพียงบางส่วน แต่ส่วนใหญ่หรือ 80% ของตัวภูเขาน้ำแข็ง ปรากฏอยู่ใต้ผิวน้ำ ภูเขานี้เตือนให้เราอดทนต่อการค้นหาปัญหาที่แท้จริง ก่อนที่จะผลิผลลามาแก้ปัญหาเท่าที่เห็น



การตระหนักในปัญหาหรือการมีความละเอียดอ่อน (Sensitive) ต่อการมองสถานการณ์ที่ต้องการได้รับการแก้ไขตั้งแต่ระยะแรกก่อนที่จะสังเกตเห็นอาการ เช่น ทำทางหยุดหงิด สีหน้ากังวล ฯลฯ จะช่วยให้สามารถแก้ไขได้ดีกว่า เมื่อปล่อยให้ปัญหาเกิดความยุ่งยากซับซ้อนมากขึ้น



## ใบความรู้ที่ 2.2.2

### เรื่อง “แนวทางและเทคนิคการวิเคราะห์ปัญหานักเรียน”

แนวทางการวิเคราะห์ปัญหานักเรียนที่สำคัญ คือ

1. ต้องแจกแจงลักษณะของปัญหาให้ชัดเจน ในรูปแบบของการแสดงออกทางพฤติกรรม ความคิดหรืออารมณ์ เช่น

ปัญหานักเรียนไม่มีระเบียบ



สวมเสื้อ/กางเกงไม่ถูกระเบียบ  
ผมยาวผิดระเบียบ  
จดสมุดจดงานไม่เรียบร้อย ฯลฯ

ก้าวร้าว



ชอบทะเลาะกับเพื่อนในชั้นเรียน/นอกโรงเรียน  
พูดเสียงดัง กระโชกโฮกฮาก  
ชอบเตะ ต่อย มีเรื่องกับเพื่อน  
ชอบเถียงเวลาครูสอน

2. พิจารณาระดับความรุนแรงและความถี่ของการเกิดพฤติกรรม เพื่อจัดลำดับความสำคัญของการให้ความช่วยเหลือปัญหาที่มีอันตรายก่อน เช่น เด็กหญิงที่ตั้งครรภ์ในช่วงที่เรียน เนื่องจากปัญหาคบครัวควรให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ก่อนที่จะช่วยเรื่องปัญหาคบครัว

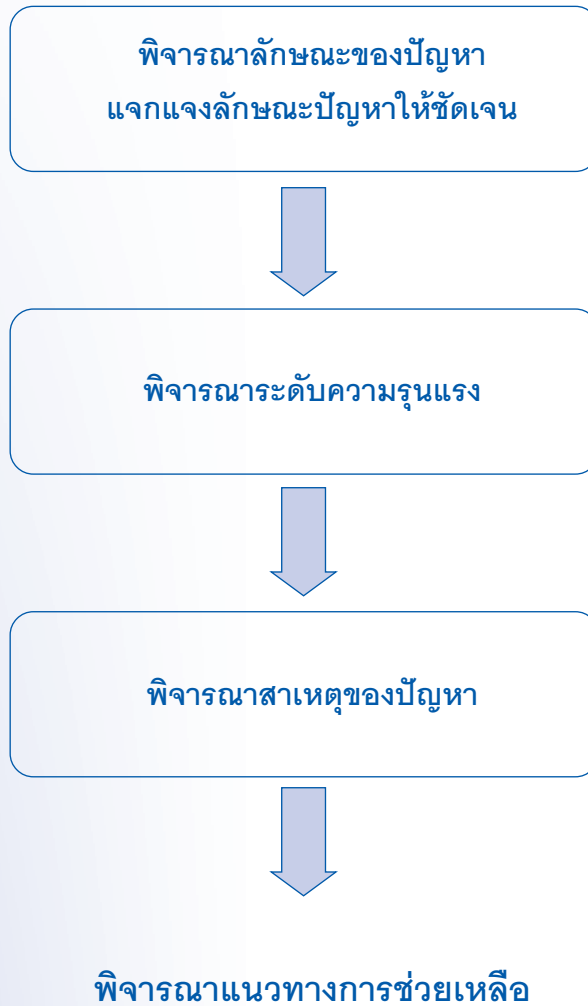
3. พยายามค้นหาสาเหตุของปัญหาที่เป็นต้นเหตุที่แท้จริงของตัวปัญหา

### เทคนิคการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา

ในการวิเคราะห์ปัญหา สามารถใช้กลวิธีในการวิเคราะห์ได้หลายรูปแบบ เช่น การระดมความคิด การวิเคราะห์แรงกดดันเชิงบวก การลำดับเหตุการณ์ตามเวลาที่เกิด เป็นต้น ซึ่งในที่นี้จะใช้วิธีการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา โดยใช้แผนภูมิ ดังต่อไปนี้



## เทคนิคการวิเคราะห์ปัญหา



## ใบงานที่ 2.2.1

### เรื่อง “วิเคราะห์ปัญหา”

**คำชี้แจง**    นำปัญหาจากกลุ่มมาวิเคราะห์หาสาเหตุ (ในหนึ่งปัญหาอาจมีหลายสาเหตุ)

ปัญหา	สาเหตุ



## ใบงานที่ 2.2.2

### เรื่อง “แนวทางในการแก้ไขปัญหา”

คำชี้แจง จากใบงานที่ 2.2.1 ให้นักเรียนช่วยกันหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหา

สำรวจปัญหา	สาเหตุ	แนวทางแก้ไข	การแก้ไข	
			แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้ (ส่งต่อ)



## โมดูลที่ 3 ทักษะชีวิต

### หน่วยที่ 1 ทักษะชีวิต

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การวัด/ประเมินผล	ผลการพัฒนา
หน่วยที่ 1 ทักษะชีวิต	<ol style="list-style-type: none"> <li>เพื่อให้ YC มีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต</li> <li>YC สามารถวิเคราะห์การใช้ทักษะชีวิตได้เหมาะสมกับกรณีตัวอย่าง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ความหมายและความสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิต</li> <li>ทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับ YC <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทักษะการตระหนักรู้ตนเอง</li> <li>- ทักษะการสื่อสาร</li> <li>- ทักษะการฟัง</li> <li>- ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด</li> <li>- ทักษะการตัดสินใจ</li> <li>- ทักษะการปฏิเสธ</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>นำเข้าสู่บทเรียน</li> <li>นำเสนอประสบการณ์ และสะท้อนแนวคิดด้วยการสอบถามและบรรยาย</li> <li>จัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมผ่านกระบวนการ <ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยาย</li> <li>- ระดมสมอง</li> <li>- กิจกรรมกลุ่ม</li> <li>- แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประยุกต์ใช้ทักษะชีวิต</li> </ul> </li> <li>สถานการณ์ฝึกทักษะการปฏิเสธ</li> </ol>	150 นาที	<ol style="list-style-type: none"> <li>Clip video</li> <li>ใบความรู้</li> <li>แนวทางการสรุปของวิทยากร</li> <li>กรณีศึกษา</li> <li>สถานการณ์ฝึกทักษะปฏิเสธ</li> <li>เรื่องเล่า</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม</li> <li>สังเกตการอภิปรายร่วมกัน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>YC เห็นความสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิต</li> <li>YC ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลไม่ริบตัดสินใจผู้อื่นและประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ</li> </ol>





## โมดูลที่ 3 ทักษะชีวิต

หน่วยที่ 1 ทักษะชีวิต

เวลา 150 นาที

### สาระสำคัญ

ความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับ YC

- ทักษะการตระหนักรู้ตนเอง
- ทักษะการสื่อสาร
- ทักษะการฟัง
- ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด
- ทักษะการตัดสินใจ
- ทักษะการปฏิเสธ

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ YC มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต
2. YC สามารถวิเคราะห์การใช้ทักษะชีวิตได้เหมาะสมกับกรณีตัวอย่าง

### แผนการจัดกิจกรรม

#### กิจกรรมที่ 3.1 ทักษะชีวิต ความหมาย และความสำคัญ

1. ฉายภาพ Clip Video (เกี่ยวกับทักษะชีวิต เช่น รถชนกัน)
2. วิทยากรให้สมาชิก “ตั้งชื่อเรื่อง ให้สอดคล้องกับ Clip Video พร้อมทั้งบอกเหตุผลและอธิบายร่วมกัน” ในประเด็น ดังนี้
  - 2.1 ถ้าไม่ให้เกิดเหตุการณ์นี้ จะต้องทำอย่างไร
  - 2.2 คนที่อยู่ใน Clip Video นี้ขาดคุณสมบัติอะไร หรือคนใน Clip Video ควรมีคุณสมบัติอย่างไร จึงจะไม่ให้เกิดปัญหา
3. วิทยากร สรุปความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต พร้อมเชื่อมโยงเข้าสู่ทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับ YC (ใบความรู้ที่ 3.1.1)



## สื่อ/เครื่องมือ

1. Clip Video เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
2. ใบความรู้ที่ 3.1.2 เรื่อง “ความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต”

## สรุปแนวคิด กิจกรรมทักษะชีวิต ความหมาย และความสำคัญ

ทักษะชีวิตมีความสำคัญและจำเป็นที่ YC ทุกคนควรพัฒนาให้มีความสามารถในการใช้ชีวิตท่ามกลางสังคมที่มีความซับซ้อนวุ่นวาย หาก YC มีความรู้ความเข้าใจ ตระหนักและเห็นความสำคัญ ตลอดจนสามารถใช้ทักษะชีวิตได้อย่างเหมาะสม จะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

## การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปรายร่วมกัน



## ใบความรู้ที่ 3.1.1

### เรื่อง “ความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต”

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

#### ทักษะที่จำเป็นของ YC ในด้านทักษะชีวิต จะต้องประกอบไปด้วย

**การตระหนักรู้ตนเอง** เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเอง ความแตกต่างระหว่างบุคคล

**การสื่อสาร** เป็นความสามารถในการใช้คำพูด ท่าทาง การสื่อสาร ความรู้สึกของตนเอง และ ในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความต้องการ ความชื่นชม

**ทักษะการฟัง** เป็นการฟังที่ทำให้เข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งอย่างลึกซึ้งถึงสิ่งที่ต้องการจะสื่อให้รู้ เช่น การฟังอย่างมีสมาธิ ฟังอย่างตั้งใจ ทำให้ได้รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของเขา

**ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด** เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองเลือกใช้การจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

**ทักษะการตัดสินใจ** เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา วิเคราะห์สาเหตุ ข้อดี ข้อเสีย ประเมิน ทางเลือกและตัดสินใจเลือกการแก้ปัญหาในทางที่เหมาะสม

**ทักษะการปฏิเสธ** เป็นการปฏิเสธที่ไม่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเสียใจและผิดหวัง หรือเข้าใจผิด หรือ กลับมากดดันหรือบีบบังคับเรา ทำให้เกิดความสบายใจและพึงพอใจทั้งสองฝ่าย

#### แนวทางสรุปของวิทยากร

สังคมในปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลง แปลกแยกทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม บางครั้ง ไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่า จะเกิดอะไรขึ้นกับเรา เมื่อไหร่และอย่างไร เพราะการกระทบกระทั่งกัน สังคม เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา คนที่ถูกยั่วยุได้ง่าย มักตกเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้ว คำว่า “เสียใจ” ก็อาจไม่ทันได้รู้สึก ยาวชน หรือวัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องการค้นหาตัวตน เชื่อเพื่อน และใช้อารมณ์มากกว่า เหตุผล มีความอ่อนไหว และเพราะบางทางด้านอารมณ์ จึงง่ายต่อการไหลไปตามกระแสของสังคม ส่วนใหญ่ มักเป็นเรื่องที่ไม่ดี เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนถึงวัยอันควร ติดสารเสพติด ยกพวกตีกัน หนีออกจากบ้าน ฯลฯ

ดังนั้น การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม อาศัยความฉลาดทางด้านวิชาการ เชาวน์ปัญญา หรือ ฐานะทางสังคมอย่างเดียว คงไม่พอ ในตัวของวัยรุ่นต้องมีทักษะพิเศษ ที่เรียกว่า ทักษะชีวิต เพื่อใช้ในการ ปรับตัวเข้ากับสภาพสังคม และเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น อย่างรู้เท่าทัน เหมือนมีอาวุธไว้ติดกาย



ซึ่งนอกจากจะช่วยตนเองแล้ว ยังสามารถชี้แนะหรือแนะนำเพื่อนได้ด้วย โดยเฉพาะ YC มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพัฒนาตนเองให้มีทักษะชีวิต เพราะตนต้องสามารถรักษาตนได้ก่อนแล้ว จึงจะสามารถไปช่วยเพื่อน ๆ ได้นั่นเอง

ทักษะชีวิตที่จำเป็นของ YC แบ่งเป็น 2 หมวดใหญ่ ๆ คือ

**หมวดที่ 1** เรื่อง รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น และการสื่อสารด้วยทักษะ ประกอบด้วย ทักษะเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการฟัง และการสื่อสารด้วย I Message

**หมวดที่ 2** เรื่อง ทักษะการจัดการกับปัญหา ประกอบด้วย ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการปฏิเสธ

### กิจกรรมที่ 3.2 การตระหนักรู้ตนเอง เข้าใจผู้อื่น

1. ให้สมาชิกวาดรูปตามใบงานที่ 3.2.1 เรื่อง “ฉันคือใคร”
2. วิทยากรนำใบงานทั้งหมดมาสลับกัน แล้วแจกให้สมาชิก (โดยไม่ซ้ำของตนเอง)
3. ให้สมาชิกเดาว่า “รูปที่ตนเองได้รับ เป็นใคร”
4. ถ้าหาข้อได้ถูกต้องให้ซักถาม พูดคุยถึงจุดดี จุดด้อยของกันและกัน
5. กรณีที่หาข้อไม่ได้ ให้จับกลุ่มคุยกันเองว่า “เพราะอะไรจึงไม่สามารถหาคนในภาพได้”
6. วิทยากรสุ่มถามสมาชิกกลุ่มใหญ่ว่า “ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้”
7. วิทยากรสรุปในลักษณะพูดคุย ตามใบความรู้ที่ 3.2 เรื่อง “การตระหนักรู้ในตนเอง

(Self Awareness)”

### สื่อ/เครื่องมือ

1. ใบงานที่ 3.2.1 เรื่อง “ฉันคือใคร”
2. ใบความรู้ที่ 3.2 เรื่อง “การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness)”

### สรุปแนวคิดบอบกิจกรรม

เพราะ YC ต้องอยู่กับคนในสังคม จึงจำเป็นต้องเรียนรู้เกี่ยวกับความหลากหลายและความแตกต่างของคน ทักษะเบื้องต้นของ YC ควรจะมีคือ การเข้าใจตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และสามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะการเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น จะนำไปสู่การยอมรับและไม่ตัดสินผู้อื่น ทำให้สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ด้วยความเข้าใจ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดีคุณสมบัติหนึ่งของผู้ที่จะเป็น YC

### การประเมินผลบอบกิจกรรม

ประเมินจากการสังเกต โดยพิจารณาจากความสนใจ ความตั้งใจในการร่วมกิจกรรม



## ใบงานที่ 3.2.1

### เรื่อง “ฉันคือใคร”

คำชี้แจง :

1. ให้อาจารย์ตนเอง ด้วยมือซ้ายหรือมือที่ไม่ถนัด (3 นาที)
2. เขียนจุดเด่นหรือสิ่งที่ภาคภูมิใจเกี่ยวกับตัวเองและจุดที่ต้องพัฒนาของตนเองลงไปด้วย

จุดเด่นหรือสิ่งที่ภาคภูมิใจเกี่ยวกับตัวเอง

จุดที่ต้องพัฒนา



## ใบความรู้ที่ 3.2

### เรื่อง “การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness)”

เรื่องที่คนส่วนใหญ่พยายามบอกให้คนอื่นรู้ มักจะเป็นเรื่องนอกตัว หรือเรื่องของคนอื่น ซึ่งแท้จริงมิใช่เรื่องที่เขารู้หรือเธอรู้อย่างแท้จริง มีเรื่องหนึ่งที่เราน่าจะรู้ดีที่สุด แต่ดูเหมือนไม่รู้ “คือ การรู้จักตนเอง”

การตระหนักรู้ในตนเอง ไม่ใช่แค่เพียงรู้ว่า ฉันชื่ออะไร อายุเท่าไร แต่เป็นการรู้จักจุดเด่น และจุดที่ตนเองต้องพัฒนา อันจะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างเหมาะสม เหมือน “หนูรู้จักแมว” หนูจึงรู้ว่าตนเองจะทำความอย่างไรกับแมว เป็นต้น

การที่เราจะรู้จักจุดที่ต้องพัฒนาได้นั้น เราอาจทำแบบประเมินตนเอง การพูดคุยซักถามจาก ผู้ที่รักและหวังดีต่อเราหรือผู้ใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ และเพื่อนสนิท เป็นต้น ซึ่งเราต้องใจกว้าง ยอมรับความเป็นจริงและพร้อมที่จะปรับปรุง/พัฒนาตนเอง แม้ว่าความจริงเกี่ยวกับข้อด้อยของเรานั้นจะทำให้เรา ไม่สบายใจ





### กิจกรรมที่ 3.3 การสื่อสาร การฟัง การตัดสินใจ และการจัดการอารมณ์

1. วิทยากรเล่าเรื่องของ “ฟ้า” (ตอน 1)
2. วิทยากรให้ YC จับคู่พูดคุยเกี่ยวกับกรณีของ “ฟ้า”
3. วิทยากรสุ่มสมาชิก 4-5 คู่ เพื่อนำเสนอสิ่งที่พูดคุย
4. วิทยากรเล่ากรณีศึกษาของ “ฟ้า” (ตอน 2)
5. วิทยากรสุ่มถามว่า “เมื่อทราบเรื่องราวทั้งหมดแล้วคิดอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไร”
6. วิทยากร และ YC ช่วยกันสรุปตามแนวทาง สรุปเรื่องกรณีของฟ้า และแนวทางสรุปเรื่องการฟัง
7. วิทยากรเล่าเรื่อง “ความเจ็บทำลายคุณ” แล้วสุ่มถามว่า เมื่อทราบเรื่องราวทั้งหมดแล้ว

คิดอย่างไร

8. วิทยากรให้สมาชิกฝึก “การสื่อสารด้วยอุณหภูมิใจ” โดยใช้แนวทางสรุปของวิทยากร  
ในใบความรู้ที่ 3.3.1 เรื่อง แนวทางการสื่อสารด้วยอุณหภูมิใจ

9. วิทยากร และ YC ช่วยกันสรุปและชี้ให้เห็นความสำคัญของการสื่อสารและให้ความรู้  
เพิ่มเติมทักษะขั้นตอนการตัดสินใจ ทักษะการจัดการอารมณ์

#### สื่อ/เครื่องมือ

1. กรณีศึกษาของ “ฟ้า” (ตอน 1)
2. กรณีศึกษาของ “ฟ้า” (ตอน 2)
3. เรื่องเล่า “ความเจ็บทำลายคุณ”
4. ใบความรู้ที่ 3.3.1 เรื่อง แนวทางการสื่อสารด้วยอุณหภูมิใจ
5. ใบความรู้ที่ 3.3.2 เรื่อง ขั้นตอนการตัดสินใจ
6. ใบความรู้ที่ 3.3.3 เรื่อง ทักษะการจัดการอารมณ์

#### สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การฟังที่ดี คือ การฟังอย่างใส่ใจ มีสมาธิ ฟังด้วยหู ด้วยตา (สังเกต) ด้วยใจ (รู้ถึงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่เชื่อมโยงกัน) การฟังที่ดีจะทำให้เข้าใจผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง และได้สิ่งที่ตรงกับความต้องการสื่อสารอันจะเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการตีความหรือแปลความหมายไปในทางที่ผิดได้ ซึ่งจะนำไปสู่ความไม่เข้าใจกันจนเกิดเป็นความขัดแย้งได้ในที่สุด เช่น กรณีของฟ้า

การสื่อสารที่ดี คือ ความสามารถในการใช้คำพูด ท่าทาง การสื่อสาร ความรู้สึกนึกคิด ของตนและรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การไม่สื่อสารกัน หรือสื่อสารทางเดียวจะก่อให้เกิดผลเสียตามมา เช่น กรณีเรื่องเล่า “ความเจ็บทำลายคุณ”

#### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปรายร่วมกัน



## กรณีศึกษาบอบ

### “ฟ้า” (ตอน 1)

ฟ้า อายุ 20 ปี เป็นลูกสาวคนเดียวของนักธุรกิจ พ่อแม่รักมาก คอยเอาใจใส่ดูแลเป็นอย่างดี ฟ้าเป็นเด็กเรียนดีมาโดยตลอด ในวัยมัธยมเธอไม่ค่อยมีเพื่อนมากนัก เพราะพ่อแม่จะคอยรับคอยส่งอยู่เป็นประจำ เมื่อเข้ามหาวิทยาลัย พ่อแม่ได้ซื้อรถยนต์ให้เธอขับไปเรียนที่มหาวิทยาลัย ฟ้ารู้สึกภูมิใจมาก และเธอก็มีเพื่อนมากขึ้น ครูสังเกตเห็นว่า เพื่อนฟ้า มีทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ในช่วงเย็น ๆ ครูมักจะเห็นฟ้าขับรถไป และมีเพื่อนผู้ชายไปด้วยเสมอ ๆ ปี 2 เทอมสุดท้าย ฟ้าเริ่มขาดเรียนบ่อย ชอบเหม่อลอยในชั้นเรียน ครั้งสุดท้ายขาดไป 1 อาทิตย์ และก่อนจะปิดเทอม ฟ้ามาหาครูและบอกว่าจะลาออก เพราะกำลังตั้งท้องได้ 4 เดือน

ท่านคิดว่าฟ้าเป็นคนอย่างไร เพราะอะไร



## กรณีศึกษาบอบ

### “ฟ้า” (ตอน 2)

ครูถามฟ้าว่า เกิดอะไรขึ้น ฟ้าจึงเล่าเรื่องให้ฟังว่า วันหนึ่งหลังจากที่เธอส่งเพื่อนกลับบ้านหมดแล้ว เพื่อนที่มีบ้านอยู่ในเส้นทางเดียวกันกับฟ้า ฟ้าจะให้นั่งรถไปด้วย เพราะฟ้าเป็นคนใจดี แต่เย็นวันนั้นเธอโชคร้ายหลังจากที่ส่งเพื่อนแล้ว เธอกลับบ้านไม่มีใคร จึงถูกคนงานก่อสร้างที่มาสร้างตึกบริเวณนั้นบุกเข้ามาทำร้ายและข่มขืนเธอ จนเธอตั้งท้อง



## เรื่องเล่า “ความเบื่อบำลาคคุณ”

เรื่องนี้เป็นเรื่องจริงที่เล่าสืบกันมาว่า

“มีสามีภรรยาคนหนึ่ง สามีเป็นทหารต้องไปรบที่ชายแดนเป็นเวลา 3 ปี ในขณะที่ภรรยาท้องแก่ใกล้คลอด ทั้งสองรักกันมาก ฝ่ายรอวันที่จะกลับมาพบกัน เวลาได้ล่วงเลยไป เมื่อสามีกลับจากทหาร ภรรยาไปรับพร้อมกับเด็กชายวัย 3 ขวบ ที่เป็นลูก ทั้งสองดีใจมาก พวกเขากันเดินทางกลับบ้าน ภรรยาแนะนำให้ลูกไหว้พ่อ แต่เด็กน้อยทำท่าไม่คุ้นเคย ถอยหลบหลังแม่ตลอด

ระหว่างทางกลับบ้าน ภรรยาแวะไปที่ร้านค้า ปลอมให้ลูกอยู่กับพ่อ พ่อได้ใช้เวลาช่วงนี้ ทำความใกล้ชิดกับลูก “**มาให้พ่อกอดหน่อย**” เด็กน้อยถอยหนี “**ไม่ใช่พ่อหนู ไม่ใช่พ่อหนู**” พ่อรู้สึกประหลาดใจ บอกเด็กน้อยไปว่า “**พ่อเป็นพ่อหนูนะ**” เด็กน้อยตอบว่า “**พ่อหนูไม่ใช่เป็นแบบนี้**” พ่อถามว่า “**พ่อหนูหน้าตาเป็นอย่างไร**” เด็กน้อยตอบว่า “**พ่อจะมาตอนกลางคืน เวลาแม่หลับ พ่อก็นั่ง เวลาแม่ยืน พ่อจะยืน เวลาแม่นอน พ่อก็จะนอนด้วย**” เมื่อได้ยินดังนั้น สามีก็เกิดความหวาดระแวงคิดว่า ภรรยาต้องมีชู้ เมื่อตนเองไปเป็นทหารแน่นอน

เมื่อภรรยาคลับมา สามีพยายามเก็บความรู้สึกโกรธไว้ในใจ แต่ไม่ยอมพูดหรือถามอะไรกับภรรยา ไม่ถูกต้องตัวภรรยา เวลานอนก็หันหลังให้ ไม่ยอมพูดจา ฝ่ายภรรยารู้สึกว่าสามีเปลี่ยนไป ไม่เหมือนเดิม รู้สึกว่าสามีรังเกียจตนเอง เกิดความน้อยใจ แต่ก็ไม่ยอมพูด หรือถามสามีว่า เป็นเพราะอะไร ต่างคนต่างเก็บความรู้สึกไว้ เวลาผ่านไป เข้าวันที่ 3 สามีตื่นขึ้นมาไม่พบภรรยา และชาวบ้านบอกว่าภรรยาของตนเองโดนน้ำฆ่าตัวตายไปแล้ว

หลังงานศพภรรยาผ่านไป ในช่วงค่ำ ขณะที่อยู่กับลูก เสียงลูกก็พูดขึ้นด้วยความดีใจว่า “**พ่อมาแล้ว**” เมื่อหันไปมองตามสายตาลูก สามีก็เห็นว่าลูกของตนเองกำลังพูดกับเงาของตนเองที่สะท้อนผ่านตะเกียงไปที่ข้างฝาผนัง สามีจึงเข้าใจว่า ภรรยานั้นรักตนเองมาก รักลูกมาก จนต้องหลอกลูกว่าเงาของตนเองนั้นเป็นพ่อ จึงเข้าใจคำว่า “**พ่อจะมาตอนกลางคืน เวลาแม่หลับ พ่อก็นั่ง เวลาแม่ยืน พ่อจะยืน เวลาแม่นอน พ่อก็จะนอนด้วย**” แต่กว่าจะรู้สึกตัวก็สายไปแล้ว สามีเกิดความเสียใจ จึงตัดสินใจไปที่แม่น้ำนั้น และฆ่าตัวตายตาม ปลอมให้ลูกน้อยต้องเผชิญชีวิตอยู่ตามลำพัง

นี่คือโทษของการไม่ยอมพูดกัน ดังนั้น เรื่องการพูดและการสื่อสารจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ YC จึงต้องเรียนรู้เรื่องการสื่อสาร และฝึกทักษะเรื่องการสื่อสารให้เป็นคุณสมบัติของตนเองให้ได้



## แนวทางสรุป 1 เรื่อง “กรณีบอบฟ้า”

กรณีของฟ้า ต้องการชี้ให้เห็นว่า ไม่ควรด่วนสรุปหรือตัดสินใจว่าใครผิดหรือถูก โดยไม่ได้ฟังเรื่องราวทั้งหมด คนส่วนใหญ่มักจะตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ไปตามความคิดและความเชื่อของตนเอง โดยส่วนใหญ่คนมักจะคิดไปในทางที่ไม่ดี เพราะธรรมชาติของจิตมักไหลไปสู่ที่ต่ำ เหมือนสายน้ำที่ไหลลงสู่ที่ต่ำ ดังนั้น ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับคน จึงต้องระมัดระวัง และให้ความสำคัญเกี่ยวกับการไม่ด่วนตัดสินบุคคล เพราะการด่วนตัดสินจะปิดกั้นการเข้าถึงความจริง ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ไม่ดีได้ เพราะความคิดนำไปสู่การพูดและการกระทำ อาจทำให้ผู้ช่วยเหลือปฏิบัติสิ่งที่ไม่เหมาะสมต่อผู้อื่นได้ เช่น หากตัดสินว่า ฟ้า “ไม่ดี” คำพูดของเราที่มีต่อฟ้า อาจเป็นไปในทางที่ไม่ดี และถ้าเป็นเช่นนั้น การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสารก็จะมีปัญหาตามไปด้วย

## แนวทางสรุป เรื่อง การฟัง

การฟังอย่างตั้งใจเป็นทักษะที่สำคัญอย่างหนึ่งของการสื่อสาร การฟังที่ดีจะทำให้เข้าใจผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง และได้สิ่งที่ตรงกับผู้พูดต้องการสื่อสารจะเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการตีความ แปลความหมายไปในทางที่ผิดได้ ซึ่งจะนำไปสู่ความไม่เข้าใจกันจนเกิดเป็นความขัดแย้งได้ในที่สุด นอกจากนั้นการฟังอย่างตั้งใจยังจะเป็นการทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน



## ใบความรู้ที่ 3.3.1

### เรื่อง “แนวทางการสื่อสารด้วยอุณหภูมิใจ”

#### ตัวอย่างคำพูด

#### 1. ความพึงพอใจ ประทับใจ ตื่นเต้นยินดี

(Appreciation)

“เรารู้สึกยินดีที่ได้...”

“เรารู้สึกตื่นเต้นที่ได้...”

“เรารู้สึกขอบคุณที่คุณ...”

#### 2. ความกังวลใจ ความห่วงใย ความข้องใจ

(Worries, Concerns)

“เราไม่สบายใจเกี่ยวกับ...”

“เรารู้สึกไม่สบายใจเรื่อง...อยากทราบว่า...”

“เราสงสัย เรื่อง...อยากทราบว่า...”

#### 3. ความไม่พอใจและการแก้ไขที่เป็นไปได้

(Complaints and Recommendation)

“เรารู้สึกไม่ชอบเหตุการณ์ที่ผ่านมาเมื่อเช้า เราอยากให้...”

“ผมไม่เห็นด้วยที่...อยากให้...”

“เรารู้สึกไม่สบายใจที่...เราอยากให้...”

#### 4. ข้อมูลใหม่ ๆ (New Information)

“ขอแจ้งข่าว เรื่อง...”

“เมื่อก่อนเราเข้าใจว่า...แต่ตอนนี้ทราบมาว่า...”

#### 5. ความหวัง ความปรารถนา (Hopes and Wishes)

“เราหวังว่า...”

“เราอยากให้...”

#### ความรู้สึก

ความพึงพอใจ  
ประทับใจ  
ตื่นเต้นยินดี

ความกังวลใจ  
ความห่วงใย  
ความข้องใจ

ความไม่พอใจและ  
การแก้ไขที่เป็นไปได้

ข้อมูลใหม่ ๆ

ความหวัง  
ความปรารถนา





## สรุปแนวคิด “การสื่อสารด้วยอนุภุมิใจ”

คำพูดของเราจะเปิดเผยความคิดของเรา คำพูดเป็นหนึ่งในกระจกที่สะท้อนความเป็นตัวตนที่มีคุณค่าของเรา YC จำเป็นต้องสื่อสารด้วยคำพูดกับเพื่อนและคนอื่น ๆ อยู่เป็นประจำ ดังนั้น YC ต้องมีการสื่อสารที่ตรงกับใจ ละเว้นในการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น ตามความชอบใจของตนเอง การพูดที่ลดความขัดแย้งและทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ คือการสื่อสารโดยเริ่มต้นจากตนเองที่เรียกว่า I Message มีแนวทางในการสื่อสาร 5 ลักษณะ คือ

1. การสื่อสารถึงความรู้สึก ความพึงพอใจ ประทับใจ ตื่นเต้นยินดี (Appreciation) ด้วยประโยคเหล่านี้ “เรารู้สึกยินดีที่ได้...” “เรารู้สึกตื่นเต้นที่ได้...” “เรารู้สึกขอบคุณที่คุณ...”
2. การสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับความกังวลใจ ความห่วงใย ความข้องใจ (Worries, Concerns) ด้วยประโยคเหล่านี้ “เราไม่สบายใจเกี่ยวกับ...” “เรารู้สึกไม่สบายเรื่อง...อยากทราบว่า...”
3. การสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับความไม่พอใจและการแก้ไขที่เป็นไปได้ (Complaints and Recommendation) ด้วยประโยคเหล่านี้ “เรารู้สึกไม่ชอบเหตุการณ์ที่ผ่านมาเมื่อเช้า เราอยากให้...” “ผมไม่เห็นด้วยที่...อยากให้...” “เรารู้สึกไม่สบายใจที่...เราอยากให้...”
4. การสื่อสารเกี่ยวกับข้อมูลใหม่ ๆ (New Information) ด้วยประโยค “ขอแจ้งข่าวเรื่อง...” “เมื่อก่อนเราเข้าใจว่า...แต่ตอนนี้ทราบว่า...”
5. การสื่อสารเกี่ยวกับความหวัง ความปรารถนา (Hopes and Wishes) ด้วยประโยคเหล่านี้ “เราหวังว่า...” “เราอยากให้...”

## ประโยชน์ของการสื่อสารในลักษณะนี้คือ

1. ลดความรู้สึกอึดอัด กังวลใจ
2. เสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องต่อตนเองและผู้อื่น
3. แต่ละคนรู้สึกมีคุณค่า ไม่ถูกตำหนิ หรือวิพากษ์วิจารณ์
4. เกิดการแก้ไขปัญหาร่วมกันด้วยความเข้าใจ
5. สมาชิกเรียนรู้ในการเอาชนะกฎเก่า ๆ เกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น และแบ่งปันความรู้สึก ข้อมูลต่าง ๆ ของตนเองแก่ผู้อื่น



## ใบความรู้ที่ 3.3.2

### เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจ”

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่กระทำได้สิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน คือ

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



## ใบความรู้ที่ 3.3.3

### เรื่อง “ทักษะการจัดการอารมณ์”

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น มือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ผลดีผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น
  - 3.1 หายใจเข้า-ออกยาว ๆ
  - 3.2 นับเลข 1-10 ซ้ำ ๆ (หรือนับต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าการแสดงอารมณ์สงบลง)
  - 3.3 ขอเวลานอก โดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้น ๆ ชั่วคราว
  - 3.4 กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้า-ออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้งและชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้



## กิจกรรมที่ 3.4 ทักชะการปฏิเสธ

### วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรนำเข้าสู่ทักชะการปฏิเสธโดยการตั้งคำถามว่า “ใครเคยอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องปฏิเสธ หรือถูกปฏิเสธหรือไม่” ให้เล่าว่าปฏิเสธเรื่องอะไร
2. ขออาสาสมัครออกมา แสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์ 1 ตัวอย่าง (ให้สมาชิกคิดเอง)
3. วิทยากรและสมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ
4. วิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องหลักการปฏิเสธตามใบความรู้ที่ 3.4 เรื่อง “ทักชะการปฏิเสธ”

### สื่อ/เครื่องมือ

ใบความรู้ที่ 3.4 เรื่อง “ทักชะการปฏิเสธ”

### สรุปแนวคิดของกิจกรรม

ในโลกปัจจุบัน มีสิ่งยั่วยุ หล่อหลอมต่อการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหลายประการ โดยเฉพาะวัยรุ่น มักเป็นวัยที่ถูกชักชวนได้ง่าย และมักให้ความสำคัญกับเพื่อน โดยบางครั้งไม่ได้คิดให้รอบคอบเสียก่อน ก่อนที่จะทำตามคำชักชวนของเพื่อน เพราะเกรงใจ หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือไม่รู้ว่าจะปฏิเสธอย่างไร เพื่อที่จะไม่ให้เพื่อนโกรธ ดังนั้น การฝึกทักชะการปฏิเสธ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็น

### วิธีการประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการอภิปรายร่วมกัน



## ใบความรู้ที่ 3.4

### เรื่อง “ทักษะการปฏิเสธ”

การปฏิเสธ เป็นสิทธิส่วนบุคคล เมื่อบุคคลเกิดความตระหนักว่าถูกชักชวนให้กระทำ สิ่งที่น่าจะเกิดผลเสียหรือผลกระทบในด้านลบติดตามมา ดังนั้น จึงต้องมีการฝึกทักษะเรื่องการปฏิเสธ ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียว มักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้มากขึ้น
3. การขอความเห็นชอบและแสดงความขอบคุณ เมื่อผู้ชวนยอมรับ เป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน
4. เมื่อถูกเข้าซื้อหรือถูกสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
  - 4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างแล้วหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์ไป
  - 4.2 การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
  - 4.3 การผัดผ่อน โดยการขอยืมเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ



## โมดูลที่ 4 การให้คำปรึกษาเพื่อน

### หน่วยที่ 1 หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การวัด/ประเมินผล	ผลการพัฒนา
หน่วยที่ 1 หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน	สร้างความตระหนักในความสำคัญของการให้คำปรึกษาเพื่อน	หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน 1. ความหมาย 2. ความสำคัญ 3. วัตถุประสงค์ 4. ประเภทของการให้คำปรึกษาเพื่อน 5. ข้อควรคำนึงในการให้คำปรึกษาเพื่อน 6. คุณลักษณะของ YC	1. บรรยายประกอบ 2. กิจกรรมย้อนอดีต 3. กิจกรรมวัดแววผู้ให้คำปรึกษาเพื่อน	60 นาที	1. ใบความรู้ที่ 4.1.1 2. Power point ชุดที่ 1 3. ใบงานที่ 4.1.1 กิจกรรมย้อนรอยอดีต 4. ใบงานที่ 4.1.2 เรื่องแบบวัดแวว YC	1. สังเกตพฤติกรรม การให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม 2. การแสดงความคิดเห็นระหว่างอบรม 3. แบบประเมินผลการดำเนินกิจกรรม	ตระหนักในความสำคัญของการให้คำปรึกษาเพื่อน





## โมดูลที่ 4 การให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ 1 หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน  
เวลา 60 นาที

### สาระสำคัญ

หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน

- ความหมาย
- ความสำคัญ
- วัตถุประสงค์
- ประเภทของการให้คำปรึกษาเพื่อน
- ข้อควรคำนึงในการให้คำปรึกษาเพื่อน
- คุณลักษณะของ YC

### จุดประสงค์การเรียนรู้

สร้างความตระหนักในความสำคัญของการให้คำปรึกษาเพื่อน

### แผนการจัดกิจกรรม

#### กิจกรรมที่ 4.1.1 หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน

1. วิทยากรบรรยายนำแล้วแจกใบความรู้ที่ 4.1.1 เรื่อง หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน ให้ทุกคนศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาแล้วนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
2. วิทยากรใช้คำถามนำเพื่อให้ได้คำตอบจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
3. สมาชิกร่วมอภิปราย ชักถาม ในประเด็นที่ยังมีข้อสงสัยเพื่อให้ได้ข้อสรุปความรู้ที่ตรงกัน
4. วิทยากรบรรยายประกอบ Power point เพิ่มเติม
5. สมาชิกทุกคนร่วมกันสรุป

### สื่อ/เครื่องมือ

- Power point เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน
- ใบความรู้ที่ 4.1.1 เรื่อง หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน



## สรุปแนวคิดของกิจกรรม

สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษาเพื่อน

### การวัดและประเมินผล

สังเกตการซักถาม การร่วมอภิปราย และการนำเสนอองค์ความรู้

#### กิจกรรมที่ 4.1.2 ย้อนรอยอดีต

1. แบ่ง YC เป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน
2. วิทยากรแจกใบงานที่ 4.1.1 เรื่อง “กิจกรรมย้อนรอยอดีต”
3. ให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์ในอดีตให้กลุ่มฟังในแต่ละสถานการณ์ที่กำหนดให้ ดังนี้

**กลุ่มที่ 1** ให้ YC คิดทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่เคยช่วยเพื่อนที่ทุกข์/ไม่สบายใจ และเล่าประสบการณ์ที่ผ่านมาให้สมาชิกฟังพร้อมทั้งความรู้สึกที่ช่วยเพื่อนได้ แล้วช่วยกันเลือก 1 ประสบการณ์ที่น่าสนใจเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่

**กลุ่มที่ 2** ให้ YC คิดทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่เคยเกิดปัญหาทุกข์/ไม่สบายใจอย่างมากแล้วได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน/รุ่นพี่หรือรุ่นน้องอย่างอบอุ่น ให้นึกถึงท่าทางและคำพูดที่เพื่อนแสดงต่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษาและเพื่อนผู้รับคำปรึกษา รู้สึกประทับใจมาจนถึงทุกวันนี้ แล้วเล่าให้สมาชิกฟัง และช่วยกันเลือก 1 ประสบการณ์ที่น่าสนใจเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่

**กลุ่มที่ 3** ให้ YC คิดทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่เคยเกิดปัญหาทุกข์/ไม่สบายใจอย่างมากแล้วปรึกษาเพื่อน/รุ่นพี่หรือรุ่นน้องแล้วรู้สึกผิดหวัง/เสียใจ/น้อยใจกับท่าทาง/คำพูดของเพื่อน/รุ่นพี่หรือรุ่นน้องอย่างมาก แล้วเล่าให้สมาชิกฟัง และช่วยกันเลือก 1 ประสบการณ์ที่น่าสนใจเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่

4. วิทยากรสุ่มตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอประสบการณ์ในแต่ละสถานการณ์
5. สมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญของการให้คำปรึกษาเพื่อนและคุณลักษณะของ YC
6. วิทยากรสรุปและให้ข้อเสนอแนะ

### สื่อ/เครื่องมือ

ใบงานที่ 4.1.1 เรื่อง “กิจกรรมย้อนรอยอดีต”

## สรุปแนวคิดของกิจกรรม

คำพูดและท่าทางของผู้ให้คำปรึกษาเพื่อนหรือ YC เป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงอย่างยิ่ง เพราะจะมีผลต่อความรู้สึกที่ดี ความไว้วางใจ และความเชื่อถือของเพื่อนที่มาขอรับความช่วยเหลือ ซึ่งนับว่าเป็นคุณลักษณะของ YC ที่ควรจะพัฒนาให้เกิดขึ้น



## การวัดและประเมินผล

- สังเกตการร่วมกิจกรรม
- สังเกตการอภิปรายร่วมกัน

### กิจกรรมที่ 4.13 แบบวัดแวว YC

1. วิทยากรแจกใบงานที่ 4.1.2 แบบวัดแวว YC ให้ YC เป็นผู้ตอบ
2. วิทยากรเฉลยแบบวัดแวว YC และให้ YC คิดคะแนนของตน และร่วมกันอภิปรายกับสมาชิกเกี่ยวกับคุณลักษณะของ YC จากคะแนนที่ได้ของแต่ละคน
3. ร่วมกันอภิปรายผลการประเมินเกี่ยวกับคุณลักษณะ YC

#### วิธีการคิดคะแนนแบบวัดแวว YC

ข้อ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14,	3	2	1	0
3, 6, 8, 10, 11, 12, 15	0	1	2	3

## เกณฑ์การแปลผล

- คะแนนระหว่าง 31-45 หมายถึง ท่านเป็นผู้มีคุณลักษณะเหมาะสมในการเป็น YC อย่างยิ่ง ขอแสดงความยินดี
- คะแนนระหว่าง 16-30 หมายถึง ท่านเป็นผู้มีคุณลักษณะที่ดีหลายประการ เหมาะสมในการเป็น YC แต่ยังมีคุณลักษณะอีกบางประการที่ควรพัฒนาพยายามอีกหน่อย
- คะแนนระหว่าง 0-15 หมายถึง ท่านควรพัฒนาคุณลักษณะส่วนตัวบางประการ เพื่อให้มีคุณลักษณะของ YC ออกแรงพยายามมากขึ้น ขอเป็นกำลังใจ

## สื่อ/เครื่องมือ

ใบงานที่ 4.1.2 แบบวัดแวว YC

## สรุปแนวคิดบอบกิจกรรม

การตระหนักรู้คุณลักษณะของ YC จะทำให้สมาชิกได้รู้จักตนเองและปรับคุณลักษณะของตนเองให้เหมาะสมกับการเป็น YC มากยิ่งขึ้น

## การวัดและประเมินผล

การประเมินโดยแบบวัดแวว YC ตามเกณฑ์ที่กำหนด



## ใบความรู้ที่ 4.1.1

### เรื่อง “หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน”

#### ความหมายของการให้คำปรึกษาเพื่อน

การให้คำปรึกษาสำหรับเพื่อนเป็นวิธีการหนึ่งในการช่วยเหลือเพื่อนด้วยตนเอง โดยการรับฟัง สนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหา ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่เพื่อน เสนอแนะแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ ที่เพื่อน ต้องการความช่วยเหลือ รวมทั้งการส่งต่อเพื่อนไปขอรับความช่วยเหลือจาก YC อาจารย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เฉพาะด้าน

#### บทบาทหน้าที่ของ YC

YC มีบทบาทในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันที่ประสบกับความวิตกกังวล หรือความยุ่งยากใจให้เข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และพัฒนาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เป็นตัวแบบให้เพื่อน ช่วยเหลือเพื่อนเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองและ ยังเป็นการช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนด้วยกันอีกด้วย

YC ควรได้รับการฝึกอบรมทักษะการให้คำปรึกษา เพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือผู้อื่นที่อยู่ในวัยเดียวกัน สามารถแลกเปลี่ยนค่านิยม ประสบการณ์ และวิถีการดำเนินชีวิตให้กับผู้รับการปรึกษา งานที่ทำเป็นงาน ขั้นพื้นฐาน มีข้อจำกัดด้วยทักษะเฉพาะที่ได้รับการฝึกอบรมและอยู่ภายใต้การนิเทศของผู้ที่เป็นวิชาชีพ ปัญหาที่ให้การช่วยเหลือเป็นปัญหาทั่ว ๆ ไป ที่ไม่ใช่ปัญหารุนแรงที่ต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ ที่เป็นวิชาชีพ YC เป็นเสมือนสะพานเชื่อมโยงระหว่างเพื่อนกับผู้ให้การช่วยเหลือที่เป็นวิชาชีพ โดยทั่วไป YC ควรเป็นสมาชิกในชุมชนเดียวกันกับเพื่อนผู้มาขอรับการปรึกษา

#### จรรยาบรรณของ YC

จรรยาบรรณของ YC อาจใช้แนวทางของสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย ได้กำหนดไว้ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ มีดังนี้

- 1) เคารพในศักดิ์ศรีและส่งเสริม สนับสนุนสวัสดิภาพของเพื่อนผู้มารับคำปรึกษาและ ต้องระวังไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับการกระทบกระทั่งทางจิตใจ
- 2) สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาและข้อมูลที่ได้จากสัมพันธภาพนั้น จะต้องเก็บรักษา ไว้เป็นความลับ
- 3) บันทึกต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา รวมทั้งบันทึกจากการสัมภาษณ์ ข้อมูลจากแบบทดสอบ เครื่องบันทึกเสียงและเอกสารอื่น ๆ ถือได้ว่าเป็นข้อมูลที่จะนำไปใช้จะต้องปกปิดเอกลักษณ์ของเพื่อน ผู้รับคำปรึกษา และระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไม่ให้เกิดผลเสียแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาด้วย
- 4) ควรได้ชี้แจงเงื่อนไขต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาทราบ



5) ในการให้คำปรึกษา YC ต้องหลีกเลี่ยงสภาพที่จะทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะขัดแย้งในใจ

6) ยุติคำปรึกษาเมื่อ YC ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อีกต่อไป และให้ส่งต่อไปพบผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมต่อไป

7) หากได้รับข้อมูลที่น่าจะเป็นอันตรายแก่ผู้อื่น YC ต้องรายงานให้แก่ผู้มีอำนาจเกี่ยวข้องในแนวทางที่ไม่เปิดเผยว่าได้รับข้อมูลจากเพื่อนผู้รับคำปรึกษาคนใด

### วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเพื่อน

การให้คำปรึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเพื่อนผู้รับคำปรึกษาในเรื่องต่อไปนี้

1. สำรวจตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจ
2. ลดระดับความเครียดและความไม่สบายใจที่เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
3. พัฒนาทักษะทางด้านสังคม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการกับปัญหาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
4. เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ เช่น มีความรับผิดชอบในหน้าที่ต่าง ๆ มากขึ้น มีพฤติกรรมการเรียนที่ดี และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีขึ้น

### ประเภทของการให้คำปรึกษาเพื่อน

การให้คำปรึกษาเพื่อนสามารถแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. การให้คำปรึกษารายบุคคล คือ การให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ครั้งละ 1 คน
2. การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกในด้านกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจการให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา ได้แนวทางแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาตนจากการพูดคุยและพิจารณาร่วมกันในกลุ่ม จำนวนสมาชิกในกลุ่มควรอยู่ระหว่าง 8-12 คน ซึ่งจะทำให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ เพราะสมาชิกมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กันได้ทั่วถึง และมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้อย่างเต็มที่

### ข้อควรคำนึงในการให้คำปรึกษาเพื่อน

ในการให้คำปรึกษาเพื่อน YC ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ตรงต่อเวลานัดหมายทั้งเริ่มต้นและสิ้นสุดการให้คำปรึกษา โดยทั่วไปแล้วการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา 45-50 นาที สำหรับการให้คำปรึกษารายบุคคล และ 60-90 นาที สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม และควรอยู่ในช่วงระยะเวลาไม่เกิน 3 เดือนต่อราย หรือต่อกลุ่มรวมทั้งหลีกเลี่ยงการนัดหมายอื่น ๆ





2. ให้ความสำคัญกับภาษาท่าทางของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาให้มาก หากพบว่าคำพูดกับท่าทางขัดแย้งกันให้เชื่อภาษาท่าทางและสะท้อนกลับให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารับรู้เพื่อให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตัวเองมากขึ้น
3. หลีกเลี่ยงการถามข้อมูลทีละเล็กละน้อยหรือเจาะจงเกินไป เพราะอาจทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาอึดอัดใจ และไม่ให้ความร่วมมือในการปรึกษาได้
4. หลีกเลี่ยงการแนะนำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามความเห็นของ YC เพราะเพื่อนผู้รับคำปรึกษาอาจเคยปฏิบัติในสิ่งที่ YC แนะนำมาแล้วแต่ไม่ประสบความสำเร็จ หรืออาจเป็นคำแนะนำที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องการ ซึ่งจะทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาหลีกเลี่ยงที่จะมารับคำปรึกษาต่อไป
5. หลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์ร่วมและการเห็นชอบกับพฤติกรรมของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาที่จะเป็นการเสริมแรงให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาคิดและทำพฤติกรรมเหมือนเดิมทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาไม่มีโอกาสเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น
6. ไม่ควรรีบด่วนที่จะสรุปและแก้ปัญหา โดยที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาไม่มีโอกาสได้สำรวจปัญหาและสาเหตุมากพอ
7. หลังจากการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งแล้ว YC ควรบันทึกผลการให้คำปรึกษาไว้เพื่อเป็นข้อมูลในการให้คำปรึกษาต่อไป
8. ต้องรักษาความลับและประโยชน์ของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา โดยต้องระมัดระวังที่จะไม่นำเรื่องราวของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาไปพูดในที่ต่าง ๆ แม้จะไม่เอ่ยชื่อก็ตาม เพราะคนฟังอาจปะติดปะต่อเรื่องราวเอง หรือสอบถามกันจนรู้ว่าเป็นเรื่องราวของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาคนใด ซึ่งจะส่งผลเสียหายต่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษาดังกล่าว และกระทบถึงความน่าเชื่อถือไว้วางใจของระบบการให้คำปรึกษาได้

### คุณลักษณะของ YC

YC ผู้ที่จะทำหน้าที่ให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพควรมีลักษณะส่วนตัว ดังต่อไปนี้

1. รู้จักและยอมรับตนเอง
2. อดทน ใจเย็น
3. จริงใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
4. มีท่าทีที่เป็นมิตร และมองโลกในแง่ดี
5. ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และช่างสังเกต
6. ใช้คำพูดได้เหมาะสม
7. เป็นผู้รับฟังที่ดี

นอกจากนี้ยังควรมีคุณลักษณะที่สำคัญคือ มีบุคลิกภาพที่ดี และการรักษาความลับ





## ใบงานที่ 4.1.1

### เรื่อง “กิจกรรมย้อนรอยอดีต”

#### คำชี้แจง

1. แบ่ง YC เป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน
2. ให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์ในอดีตให้กลุ่มฟังในแต่ละสถานการณ์ที่กำหนดให้ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ให้ YC คิดทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่เคยช่วยเพื่อนที่ทุกข์/ไม่สบายใจ และเล่าประสบการณ์ที่ผ่านมาให้สมาชิกฟังพร้อมทั้งความรู้สึกที่ช่วยเพื่อนได้ แล้วช่วยกันเลือก 1 ประสบการณ์ที่น่าสนใจเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่

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

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

.....

.....

.....

.....

.....



## ใบงานที่ 4.1.2

### เรื่อง “แบบวัดแวว YC”

ให้พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่าสอดคล้องกับความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านที่มีต่อตัวท่านเองและผู้อื่นเพียงใด แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐

ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. คนทุกคนมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และอยากเป็นคนดี				
2. ใคร ๆ ก็มีโอกาสดัดแปลงดัดแปลงกันทั้งนั้น				
3. คนอ่อนแอเท่านั้นที่ขอความช่วยเหลือจากคนอื่น				
4. ท่านชอบที่จะพบปะพูดคุยกับคนอื่นแม้จะเป็นคนที่ท่านไม่คุ้นเคย				
5. ใคร ๆ มักชอบที่จะพูดคุยกับท่าน				
6. ท่านชอบที่จะพูดมากกว่าฟัง				
7. ใคร ๆ มักชมท่านว่าท่านเป็นคนที่จับความรู้สึกของคู่สนทนาได้ดี				
8. ท่านมักจะเก็บความรู้สึกไม่ค่อยได้				
9. ถ้าท่านต้องการจะช่วยเหลือใคร ท่านจะช่วยเหลืออย่างเต็มที่				
10. ท่านมักจะคิดหรือทำแทนคนอื่น เพราะเกรงว่าผลงานจะออกมาไม่ดีเท่าที่ควร				
11. ท่านมักจะสั่งสอนและให้แนะนำแก่คนใกล้ชิดเสมอ				
12. ท่านมักจะยอมรับความผิดพลาดของคนอื่นได้ยาก				
13. เมื่อท่านรับปากว่าจะเก็บเรื่องใดเป็นความลับ ท่านสามารถทำได้ 100%				
14. ความคิดและการกระทำของท่านไม่ค่อยเหมือนใคร				
15. รูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย และท่าทางของท่าน ไม่น่าจะมีส่วนต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวของ YC				

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



## หน่วยที่ 2 ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การวัด/ประเมินผล	ผลการพัฒนา
หน่วยที่ 2 ทักษะ การให้ คำปรึกษา เพื่อน	ปฏิบัติการให้ทักษะการให้คำปรึกษาได้เหมาะสมกับกรณีตัวอย่าง	ทักษะการให้คำปรึกษา 1. การใส่ใจ 2. การฟัง 3. การถาม 4. การเรียน 5. การสร้างความ- การทวนความ 6. การให้กำลังใจ 7. การสรุปความ 8. การให้ข้อมูล และคำแนะนำ 9. การชี้ผล ที่ตามมา	1. บรรยายประกอบ Power point เรื่อง ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน 2. ฝึกเขียนคำพูดได้ตอบตามทักษะการให้คำปรึกษาตามกรณีตัวอย่างโดยใช้แบบฝึกทักษะการให้คำปรึกษา 3. ฝึกได้ตอบด้วยทักษะการให้คำปรึกษาในสถานการณ์ที่กำหนดให้ 4. แสดงบทบาทสมมติ โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	120 นาที	1. ใบความรู้ที่ 4.2.1 2. Power point 3. ใบงานที่ 4.2.1 แบบฝึกทักษะการให้คำปรึกษา (1) 4. ใบงานที่ 4.2.2 แบบฝึกหัดทักษะการให้คำปรึกษา (2)	1. ประเมินจากใบงาน 2. สังเกตความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม 4. ใบงานที่ 4.2.2 แบบฝึกหัดทักษะการให้คำปรึกษา (2)	1. สามารถเขียนทักษะการให้คำปรึกษาในใบงาน 2. สามารถใช้ทักษะการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม



## หน่วยที่ 2 ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

เวลา 120 นาที

### สาระการเรียนรู้

ทักษะการให้คำปรึกษา

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

### จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติการใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนได้เหมาะสมกับกรณีตัวอย่าง

### แผนการจัดกิจกรรม

#### กิจกรรมที่ 4.2.1 บรรยายประกอบ Power point เรื่อง ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

1. วิทยากรแจกใบความรู้ที่ 4.2.1 เรื่อง “ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน” และซักถามเกี่ยวกับความหมายของทักษะในใบความรู้ที่ 4.2.1
2. นำเสนอ Power point แต่ละทักษะพร้อมบรรยายเกี่ยวกับความหมาย ประโยชน์ แนวทางปฏิบัติของแต่ละทักษะ

#### กิจกรรมที่ 4.2.2 สาธิตการปฏิบัติทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

1. ให้หาอาสาสมัคร 1 คน ออกไปหน้าห้อง เพื่อแสดงเป็นนักเรียนที่ต้องการขอรับการปรึกษา
2. วิทยากรสาธิตการปฏิบัติทักษะการใส่ใจ การฟัง การถาม การให้กำลังใจ การให้ข้อมูล และการให้คำแนะนำ
3. นักเรียนซักถามและอภิปรายเพื่อสรุปร่วมกัน



### กิจกรรมที่ 4.2.3 แสดงบทบาทสมมติการปฏิบัติทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

1. ให้นักเรียนจับคู่กันเพื่อแสดงบทบาทสมมติเป็น YC และเพื่อนที่มีปัญหาที่ต้องการขอรับคำปรึกษา
2. กำหนดสถานการณ์ให้เพื่อนำไปสู่การฝึกทักษะการใส่ใจ การฟัง การถาม การให้กำลังใจ การให้ข้อมูล และการให้คำแนะนำ
3. นักเรียนซักถามและอภิปรายเพื่อสรุปร่วมกัน

### กิจกรรมที่ 4.2.4 ฝึกทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

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

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 4.2.1 เรื่อง “แบบฝึกหัดทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน (1)”
2. ใบงานที่ 4.2.2 เรื่อง “แบบฝึกหัดทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน (2)”
3. ใบความรู้ที่ 4.2.1 เรื่อง “ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน”

### สรุปแนวคิดบอบกิจกรรม

การฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาเพื่อนจะช่วยให้นักเรียนเป็น YC ที่สามารถนำทักษะไปใช้ได้  
อย่างเหมาะสม

### การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตการให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติ
2. ประเมินผลจากการทำใบงาน
3. การตอบคำถาม



## ใบความรู้ที่ 4.2.1

### เรื่อง “ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน”

**ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน** เป็นทักษะในการดำเนินงานสำหรับ YC ในการให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาให้สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเพื่อน และเป็นสิ่งที่จะช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ

เนื่องจากการให้คำปรึกษาเป็นศาสตร์และศิลป์ที่มีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหาและลักษณะธรรมชาติของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา ดังนั้น ทักษะและการให้คำปรึกษาเพื่อนที่ YC ใช้ในแต่ละครั้งอาจมีการปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ได้ มีผู้เสนอทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนไว้ ดังนี้

**ความหมายของทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน** ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน คือความสามารถหรือความชำนาญในการสื่อสาร ทั้งการใช้ภาษาท่าทางและภาษาพูด ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญของ YC ในการช่วยเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาให้

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

### ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนที่จะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง YC กับเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา และเอื้อให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยทักษะต่อไปนี้

#### 1. ทักษะการใส่ใจ

##### ความหมาย

**การใส่ใจ** เป็นพฤติกรรมของ YC ที่แสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง ซึ่งบอกถึงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาโดยการแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญ และการให้เกียรติ เพื่อช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเกิดความอุ่นใจและไม่รู้สึกท้อแท้

##### วัตถุประสงค์

1. แสดงความสนใจ เห็นความสำคัญ และให้เกียรติเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา
2. เป็นการแสดงความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือ
3. เพื่อช่วยเพิ่มพูนความอบอุ่นใจให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา





## การใส่ใจ แบ่งออกเป็น

1. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาพูด เป็นการพูดต่อเนื่องในเรื่องเดียวกันกับที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้พูดให้ฟังในขณะนั้น แสดงการรับรู้และเข้าใจในทัศนะและแนวคิดของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา

2. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาท่าทาง เป็นการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่ใช่คำพูด แต่มีความหมายซึ่งสื่อถึงความเข้าใจและการยอมรับความคิดและความรู้สึกของ YC ที่มีต่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา ความหมายของภาษาท่าทางนี้มีน้ำหนักมากกว่าภาษาพูด ภาษาท่าทาง ประกอบด้วย

2.1 การประสานสายตาส่งถึงความสนใจในเรื่องที่เพื่อนผู้มาขอคำปรึกษากำลังพูดอยู่ แต่ไม่ควรจ้องมองจนกระทั่งเขารู้สึกอึดอัด

2.2 ท่าทางและการเคลื่อนไหว ต้องมีความสอดคล้องทั้งสีหน้าและท่าทาง แต่การโบกมือไปมาวุ่นวาย หรือการกอดอก เป็นการสื่อถึงความไม่ใส่ใจ

2.3 น้ำเสียงการพูด ทั้งจังหวะการพูด ความดังหรือเบาของเสียง ระดับเสียง ความมีชีวิตชีวาของน้ำเสียง การเน้นคำ ต้องมีความสัมพันธ์ต่อสิ่งที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้พูดออกมาแล้ว

นอกจากทั้ง 3 ข้อ ที่ได้กล่าวมาแล้ว การใส่ใจโดยใช้การแสดงด้วยภาษาท่าทางยังอาจแสดงออกได้อีก เช่น

- ระยะห่างระหว่าง YC และเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา
- การวางตัว
- การแสดงสีหน้า
- การแต่งกาย

## แนวทางปฏิบัติ

1. ในขณะที่ YC กำลังฟังเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาอยู่นั้น ควรประสานสายตากับเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ หรือพยักหน้าเล็กน้อยในขณะที่รับฟัง

2. YC พุดตอบรับภายหลังจากที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูดจบ เช่น “ครับ ค่ะ” หรือพูดซ้ำประโยคที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษากล่าวไว้

3. ใช้คำพูดที่สัมพันธ์กับคำพูดของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา โดยไม่มีการขัดจังหวะ จะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้สำรวจเรื่องราวของตนเองต่อไป และเป็นสิ่งที่ยืนยันว่าผู้ให้การปรึกษากำลังฟังเขาอยู่ด้วยเช่นเดียวกัน

4. ลักษณะท่าทางของ YC จะต้องไม่ทำที่ผ่อนคลาย ไม่เกร็งหรือเคร่งเครียด เพราะจะทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาดึงเครียดไปด้วย ควรนั่งโน้มตัวไปข้างหน้าพอสมควร เว้นระยะห่างประมาณ 3 ฟุต ลักษณะท่าทีและการนั่งก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่จะแสดงถึงความสนใจ เอาใจใส่ต่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา



## ประโยชน์

เพื่อนผู้รับคำปรึกษา มีความรู้สึกปลอดภัย เกิดความมั่นใจในตัวเองที่จะเริ่มพัฒนาตนเอง เพราะได้สำรวจตนเอง มีความเข้าใจ ยอมรับ เกิดความรู้สึกดีขึ้นในการใช้ชีวิตอยู่ และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังทำให้ YC เกิดความเข้าใจเนื้อหา และความรู้สึกของเพื่อนผู้รับคำปรึกษามากยิ่งขึ้น

## 2. ทักษะการฟัง

### ความหมาย

**การฟัง** เป็นกิจกรรมพื้นฐานสำคัญในการรับรู้ข้อมูลของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ที่จะทำให้งกระบวนการให้คำปรึกษาบรรลุผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ

### วัตถุประสงค์

1. เป็นการแสดงความเข้าใจ
2. เป็นการกระตุ้นผู้รับการปรึกษา ได้เล่าระบายเรื่องราวที่เกิดขึ้น
3. การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นพบปัญหาของตนเอง

### แนวทางการปฏิบัติ

1. ตั้งใจฟังอย่างมีสมาธิ และจดจ่อระหว่างการฟังและมองหน้าเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา
2. ติดตามเรื่องราวอย่างต่อเนื่อง
3. ทำความเข้าใจตาม ในขณะที่ฟัง
4. ถ้าไม่เข้าใจ ควรซักถามให้ชัดเจนหรือถามเพื่อทบทวนความเข้าใจ
5. การซักถาม ควรถามเมื่อเพื่อนผู้มารับคำปรึกษาพูดจบประเด็นเสียก่อน หรือถามในช่วงสุดท้าย
6. ไม่แทรกแซงหรือก่อความรำคาญให้เพื่อนผู้มารับคำปรึกษา เช่น รับหรือพูดโทรศัพท์ พูดคุยกับผู้อื่น
7. การตีความหมาย ไม่ควรนำความคิดหรือประสบการณ์เดิมของตนเองไปตีความหมาย หรือตัดสินข้อมูลของเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา
8. จับประเด็นหรือจับใจความสำคัญ และใช้ทักษะอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น การสะท้อน การทวนความ การสรุปประเด็น เป็นต้น

## ประโยชน์

เป็นการให้เกียรติและยอมรับ สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา พร้อมทั้งเป็นการศึกษาหาข้อมูลเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา



### 3. ทักษะการถาม

#### ความหมาย

**การถาม** เป็นการให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้เล่าความรู้สึกและเรื่องที่ต้องการปรึกษา

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้สำรวจและเข้าใจตัวเองมากขึ้น
3. เพื่อให้ได้แนวทางแก้ไขปัญหา และแผนการปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว

#### แนวทางปฏิบัติ

1. กำหนดวัตถุประสงค์ของการถามว่าต้องการข้อมูลแบบใดจากเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา แล้วตั้งคำถามซึ่งมีอยู่ 2 แบบ คือ การถามแบบเปิดและการถามแบบปิด

**การถามแบบเปิด** เมื่อต้องการให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้พูดเล่าความรู้สึกหรือเรื่องราวของเขาอย่างอิสระ

**การถามแบบปิด** เมื่อต้องการคำตอบสั้นและเฉพาะเจาะจง

โดยทั่วไปแล้ว YC ควรใช้คำถามแบบเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้ตอบตามที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาต้องการอย่างเต็มที่ และจะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาไม่รู้สึกรู้ว่าถูกซักถามมากเกินไปจากการถามแบบปิด เพราะได้ข้อมูลน้อย YC ต้องถามบ่อยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ

2. สรุป/ทวนซ้ำประเด็นที่ต้องการรายละเอียดก่อนแล้วจึงตั้งคำถาม  
3. เมื่อถามแล้วให้ฟังคำตอบของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาอย่างใส่ใจ เพื่อรวบรวมข้อมูลของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาไว้

4. ไม่ควรถามบ่อยเกินไป เพราะอาจทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษารำคาญ และต่อต้านการให้คำปรึกษาได้

5. หลีกเลี่ยงการถามด้วยคำถาม “ทำไม” เพราะคำถามที่เริ่มด้วย “ทำไม” มักจะทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา รู้สึกว่าตนเองผิด และคิดหาคำตอบที่เหมือนเป็นการแก้ตัว และคำถาม “ทำไม” ไม่ได้ช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้เล่าระบายนความรู้สึกทุกข์/ไม่สบายใจ ซึ่งวัตถุประสงค์หลักของการให้คำปรึกษาคือ การให้โอกาสในการเล่าระบาย

#### ตัวอย่าง

การถามแบบปิด	การถามแบบเปิด
“วันนี้เราคุยกันเรื่องเรียนก่อนดีไหม” “หลังจากคุยกันครั้งก่อน เธอได้ทำ...แล้วหรือยัง” “เธอไม่ชอบการกระทำแบบนั้นของเขาเหรอ” “เธอไม่ต้องการให้เขาทำแบบนั้นใช่ไหม” “เธอจะตั้งใจเรียนให้มากขึ้นได้ไหม เพื่อให้เกรดดีขึ้น” “หลังจากรู้คะแนนวิชา...แล้ว เธอโกรธอาจารย์ และก็ไม่ได้ตั้งใจเรียนใช่ไหม”	“วันนี้ลองพยายามคุยเรื่องอะไร” “หลังจากคุยกันวันก่อน เธอทำอะไรไปบ้างแล้ว” “เธอรู้สึกอย่างไรกับการกระทำของเขา” “เธอต้องการให้เขาทำอะไร” “เธอจะทำอะไรบ้าง เพื่อให้เกรดของเธอดีขึ้น” “หลังจากรู้คะแนนวิชา...แล้ว การเรียนวิชานี้ของเธอเป็นอย่างไรบ้าง”



## ตัวอย่างการถามคำถาม “ทำไม”

เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา : ผมโกรธมากจนทนไม่ไหว ผมก็เลยผลักเขาล้มลง

YC : ทำไมเธอไม่เดินหนีไป (เธอเป็นคนผิวดำที่ไม่หาวิธีแก้ปัญหาอย่างอื่นที่สร้างสรรค์)

เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา : ก็เขาทำ...(แก้ตัว)

## 4. ทักษะการเจียบ

### ความหมาย

**การเจียบ** เป็นช่วงระยะเวลาระหว่างการปรึกษาที่ไม่มีการสื่อสาร ด้วยวาจาระหว่าง YC กับเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาแต่ยังคงมีการสื่อสารทางอารมณ์และความรู้สึก

### วัตถุประสงค์

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

### แนวทางปฏิบัติ

1. เมื่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษานั่งเจียบ YC ควรประเมินว่าที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเจียบนั้นเจียบเพราะสาเหตุใด เช่น

- รู้สึกเศร้า สะเทือนใจ จนพูดต่อไปไม่ได้
- เหนื่อยล้าจากการร้องไห้ หรือเล่าระบายความรู้สึกที่รุนแรง
- คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเอง
- จบประเด็นหรือเรื่องราวนั้น ๆ แล้วกำลังคิดถึงเรื่องที่จะพูดต่อไป

ซึ่งเหตุผลดังกล่าวเป็นการเจียบที่จะเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษา ดังนั้น YC ไม่ควรรบกวนความเจียบนั้น ควรรอจนกระทั่งเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพร้อมที่จะพูดต่อไป ซึ่งอาจใช้เวลาในการรอคอย 5-10 วินาที หากเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเจียบนานพอสมควรแล้วและไม่พูดต่อ YC อาจดำเนินการ ดังนี้

- 1) พูดให้กำลังใจ หรือแสดงความเข้าใจ เห็นใจ เช่น “เราคิดว่าเราเข้าใจความรู้สึกของเธอดี”
- 2) สะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดถึงก่อนจะมีการเจียบเกิดขึ้น เช่น “เธอน้อยใจและก็ผิดหวังที่พ่อทำอย่างนั้น”
- 3) ถามถึงความหมายของการเจียบโดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึงก่อนที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะเจียบไป เช่น “พอเราคุยกันถึงเรื่อง...เธอก็เจียบไป เราไม่แน่ใจว่าที่เธอเจียบไปนี้มันหมายถึงอะไร”





4) ถ้ามถึงความรู้สึกของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาในขณะที่เจ็บ โดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึง ก่อนที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะเจ็บไป เช่น “เมื่อที่เราพูดกันถึงเรื่อง...แล้วเธอก็เจ็บไป ตอนนี้กำลัง รู้สึกอย่างไรอยู่หรือ” หากYCพิจารณาแล้วเห็นว่าที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเจ็บไปนานนั้นอาจมีสาเหตุมาจาก

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

“พี่คิดว่าพี่เข้าใจความรู้สึกของเธอ ที่อยู่ ๆ พี่ก็ขอให้เธอมาพบ ที่ให้เธอมาพบ ก็เพราะว่าพี่ได้รับทราบเกี่ยวกับ... (ตัวเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา) พี่เป็นห่วงและคิดว่าถ้าได้คุยกันจนได้ข้อมูล ที่เป็นจริงทั้งหมดแล้วเราอาจจะช่วยกันหาแนวทางที่จัดการ...ได้ จึงให้เพื่อนตามเธอมา”

- ประหม่า หรือหวาดกลัวต่อการถูกเรียกพบ YC ควรชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป และแสดงท่าทางที่อบอุ่นเป็นมิตร เพื่อสร้างความเป็นกันเองให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย เช่น “นั่งก่อนสิ กินข้าวแล้วหรือยัง (กรณีที่นั่งดพบตอนพักเที่ยง) ส่วนใหญ่ไปกินข้าวที่ไหน วันนี้นั่งกินข้าวอร่อยไหม”

2. ไม่ควรพูดเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดของ YC ที่ทนให้มีการเจ็บเกิดขึ้นในระหว่างการสนทนาไม่ได้ ให้อดทนต่อความเจ็บ และใช้การเจ็บให้เป็นประโยชน์ในการให้คำปรึกษา เพราะการฟัง เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาอย่างสงบ หรือนั่งอยู่กับเขาเจ็บ ๆ เมื่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีสภาพอารมณ์ ที่รุนแรง เช่น โกรธมาก เสียใจมาก แล้วร้องไห้ คือการเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงอารมณ์อย่างเต็มที่โดยไม่มี การรบกวน เป็นการแสดงว่า YC เข้าใจความรู้สึกของเขา จะเป็นผลดีกับการให้คำปรึกษามากกว่าการปลอบโยน หรือซักถามความรู้สึกในขณะนั้น

### ตัวอย่าง

เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา : เราไม่แน่ใจว่า เราจะมีโอกาสตอบแทนบุญคุณของแม่ไหม...เพราะ...

YC : (เจ็บ)...

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

YC : (เจ็บ)...

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

YC : (เจ็บ)... “พี่คิดว่าพี่เข้าใจความรู้สึกของเธอ ในเมื่อตอนนี้แม่ของเธอยังอยู่ เธอคิดว่าเธอจะทำอะไรให้แม่ชื่นใจได้บ้างละ”

## 5. ทักษะการเข้าความ/การทวนความ

### ความหมาย

การเข้าความ/การทวนความ เป็นการที่ YC พูดซ้ำในเรื่องที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาบอกอีกครั้งหนึ่ง โดยคงสาระสำคัญของเนื้อหา หรือความรู้สึกไว้ตามเดิม แต่ใช้คำพูดน้อยลง



## วัตถุประสงค์

1. เพื่อแสดงถึงความใส่ใจ ความเข้าใจของ YC ที่มีต่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา
2. เพื่อให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเปิดเผยตัวเองมากขึ้น
3. เพื่อย้ำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจในสิ่งที่ตัวเองพูดได้ชัดเจนยิ่งขึ้นจากการฟังสิ่งที่ตัวเองพูดอีกครั้ง
4. เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของ YC และเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาในสิ่งที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษากำลังพูดถึง

## แนวทางปฏิบัติ

1. ตั้งใจฟังในสิ่งที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูดแล้วพิจารณาว่าคำพูดใดของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาที่น่าจะเป็นประเด็นสำคัญที่ควรเน้นย้ำเป็นพิเศษ เพื่อกระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้เล่าอย่างต่อเนื่องหรือให้รายละเอียดเพิ่มเติม ให้พูดข้อความ/ประโยค/คำพูดนั้นซ้ำ โดยอาจจะพูดซ้ำความ/ทวนความตามแนวทางปฏิบัติ ดังนี้
  - ซ้ำ/ทวนความนั้นทั้งหมดโดยเปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม
  - ซ้ำ/ทวนเฉพาะประเด็นสำคัญ
2. หลีกเลี่ยงการซ้ำความ/ทวนความบ่อย ๆ เพราะจะทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษารู้สึกอึดอัดหรือเหมือนถูกล้อเลียน และไม่แน่ใจในความสามารถของ YC
3. ซ้ำความ/ทวนความ โดยไม่เพิ่มเติมความคิดเห็นของ YC ลงไป
4. เมื่อซ้ำความ/ทวนความแล้ว ให้สังเกตการตอบสนองของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา ถ้า YC ซ้ำความ/ทวนความได้ถูกต้อง เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะพยักหน้าตอบรับ และพูดต่อหรือขยายความต่อในกรณีที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง YC อาจใช้การถามเปิด

## ตัวอย่าง

- เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา : “เราไม่รู้ว่าจะจัดการกับชีวิตของเราต่อไปอย่างไรดี บางครั้งใจหนึ่งก็อยากจะออกไปหางานทำให้ได้ประสบการณ์ อีกใจก็คิดว่าน่าจะเรียนให้จบ ๆ ไป แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบไหม”
- YC 1 : “เธอไม่รู้ว่าจะตัดสินใจอย่างไรดี ระหว่างออกไปทำงานเพื่อหาประสบการณ์ กับเรียนต่อจนจบ แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบไหม”  
(ซ้ำ/ทวนทั้งหมด เปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม)
- YC 2 : “เธอทั้งอยากออกไปทำงาน และเรียนต่อไปจนจบ”  
(ซ้ำ/ทวน เฉพาะประเด็นสำคัญ)
- YC 3 : “เธอตัดสินใจไม่ได้ว่าทางเลือก 2 ทางนั้น ทางไหนเหมาะกับตัวเธอ”  
(ซ้ำ/ทวนโดยสรุป แต่คงสาระสำคัญไว้)





## 6. ทักษะการให้กำลังใจ

### ความหมาย

**การให้กำลังใจ** เป็นการแสดงความสนใจ เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูด และสนับสนุนให้เขาพูดต่อไป โดยใช้คำพูดหรือท่าทาง

### วัตถุประสงค์

1. กระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษากระตือรือร้นและมั่นใจในตนเอง รวมทั้งตระหนักในความสามารถและคุณค่าในตัวเอง
2. กระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาลำที่คิดและทำในสิ่งที่ไม่เคยคิด หรือทำมาก่อน

### แนวทางปฏิบัติ

1. เมื่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเสนอความคิด หรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม หรือมีความพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเอง แต่ยังลังเลใจ YC ก็อาจใช้การให้กำลังใจโดยใช้แนวทางต่อไปนี้
  - มองหน้า สบตา ผงกศีรษะตอบรับสั้น
  - การทวนซ้ำคำสำคัญ ๆ ที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูดถึง รวมทั้งการมองหน้า สบตา เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาและ
  - ใช้คำพูดกระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจ มีความหวัง และมีกำลังใจที่จะคิดหรือทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมกับเขาและเป็นจริงได้
2. หลีกเลี่ยงการสร้างความหวัง และการปลอบใจที่ไม่อาจเป็นจริงได้ หรือใช้การให้กำลังใจเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึกท้อแท้ของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา

### ตัวอย่าง

“น้อยคนนักจะคิดได้อย่างเธอ เราเชื่อว่าเธอจะสามารถจัดการกับเรื่องยุ่ง ๆ นี้ได้อย่างแน่นอน”  
“ทำต่อไปเถอะ แม้ผลจะออกมาไม่ดั่งอย่างที่หวัง แต่ทุกอย่างก็คลี่คลายไปมากแล้ว”  
“นายได้ทำดีที่สุด”

## 7. ทักษะการสรุปความ

### ความหมาย

**การสรุปความ** เป็นการรวบรวมเนื้อหาและความรู้สึกของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นในระหว่างให้คำปรึกษา รวมทั้งกระบวนการให้คำปรึกษา โดยใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อย้ำประเด็นสำคัญให้มีความชัดเจนในกรณีที่มีการพูดคุยกันหลายประเด็น
2. เพื่อให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของตัวเอง
3. เพื่อให้การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งมีความต่อเนื่องกัน



## แนวทางปฏิบัติ

1. YC พยายามจับประเด็นสำคัญทั้งเนื้อหาที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูด และความรู้สึกที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาแสดงแล้วใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความครบ โดยอาจใช้การสรุปเมื่อ
  - เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูดถึงประเด็นปัญหาต่าง ๆ หลายประเด็น YC อาจสรุปแต่ละประเด็นก่อนที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะเริ่มประเด็นต่อไป
  - ก่อนจบและเริ่มการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งในกรณีที่มีการปรึกษาหลายครั้ง
  - ครั้งสุดท้ายก่อนยุติการให้คำปรึกษา
2. ขอให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเป็นผู้สรุปโดยมี YC ช่วยเสริมในส่วนสำคัญที่ขาดหายไป

## ตัวอย่าง

YC สรุป “จากที่เราคุยกันมาประมาณ 40 นาที เธอกังวลเรื่อง...เพราะ...และเธออยาก (ต้องการ) ให้...เรากำลังช่วยกันคิดวิธีการเพื่อให้เป็นไปอย่างที่เธอต้องการ เพิ่งจะคิดได้วิธีเดียวเอง คือ...แต่เวลาที่เราจะพูดคุยกันหมดแล้วละ เพราะฉะนั้นเราจะขอให้เธอมาพบเราอีกในวัน...เวลา...เพื่อเราจะได้มาช่วยกันคิดหาวิธีการอื่น ๆ ต่อไป”

YC ขอให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาสรุป “ก่อนที่จะหมดเวลาคุยกันในวันนี้ พยายามให้เธอสรุปว่าเราคุยอะไรกันไปบ้างโดยที่ฉันจะช่วยเสริมในส่วนที่ขาดให้”

## 8. ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ

### ความหมาย

**การให้ข้อมูล** เป็นการสื่อสารทางวาจา เพื่อให้รายละเอียดต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา อันจะเป็นประโยชน์ในการเข้าใจถึงปัญหาของตนเอง และใช้ประกอบการตัดสินใจ ซึ่งจะทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีทางเลือกในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น การให้ข้อมูลเป็นเพียงการบอกข้อมูลเพื่อให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจ

**การให้คำแนะนำ** เป็นการชี้แนะแนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาให้แก่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา แม้ YC จะเป็นผู้มีบทบาทมากในการชี้แนะ แต่ในที่สุดเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะเป็นผู้เลือกเอง

## แนวทางปฏิบัติ

### การให้ข้อมูล

1. ข้อมูลที่ให้ควรชัดเจน ถูกต้อง ครบถ้วน ใช้ภาษาง่าย ๆ
2. หลังจากให้ข้อมูลแล้ว YC ควรตรวจสอบว่าข้อมูลที่ให้นั้น เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจถูกต้องหรือไม่ โดยใช้วิธีให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาทวนซ้ำ



## การให้คำแนะนำ

ในการให้คำแนะนำควรจะให้โอกาสเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา พิจารณาวางวิธีปฏิบัติที่ตนเป็นที่พอใจเหมาะสม และสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้หรือไม่

## ประโยชน์

การให้ข้อมูลหรือการให้คำแนะนำจะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้รับความรู้ และมีแนวทางปฏิบัติซึ่งตนเองอาจจะนึกไม่ถึง ทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีทางเลือกมากยิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการให้คำแนะนำมีข้อเสียหลายประการ ถ้าคำแนะนำนั้นเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาไม่ชอบก็จะปฏิเสธและมีทัศนคติทางลบ หรือถ้าเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาปฏิบัติตามแล้วไม่ได้รับผลสำเร็จก็จะโทษ YC หากสำเร็จเขาก็จะมาใหม่อีก เป็นการสร้างความผูกพันรู้สึกพึงพิง และการให้คำแนะนำมีโอกาสที่จะเกิดความเข้าใจไม่ตรงกันได้

## 9. ทักษะการชี้นำที่ตามมา

### ความหมาย

**การชี้นำที่ตามมา** เป็นการชี้ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา ได้เห็นผลที่ตามมาจากการวางแผนและการปฏิบัติของเขาเองทั้งในทางลบและทางบวก ผลที่ตามมานี้อาจเป็นได้ทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในใจเขาหรือเหตุการณ์ภายนอก ซึ่งทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาคงอยู่หรือรุนแรงขึ้นหรือลดลง เช่น

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

### การชี้นำที่ตามมา อาจทำได้ 2 ทาง คือ

1. การชี้นำที่ตามมาในทางบวก เป็นการชี้ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเห็นข้อดีและประโยชน์ที่จะได้รับ เป็นการสนับสนุนให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาลดตัดสินใจหรือปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้
2. การชี้นำที่ตามมาในทางลบ เป็นการบอกถึงผลที่ไม่ดีหรือโทษที่อาจจะตามมาจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ

### แนวทางปฏิบัติ

1. ทวนซ้ำหรือสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้แน่ใจว่าเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา ได้เข้าใจเหตุการณ์อย่างถูกต้อง
2. ให้โอกาสเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา ได้นึกถึงผลดีหรือผลเสียที่จะตามมาจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติของตนเอง



3. ผู้ให้การปรึกษาชี้ผลที่ตามมาจากการรับรู้ของตนเอง
4. สรุปผลดีและผลเสียของการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ
5. ช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาดัดสินใจเลือกทางปฏิบัติ

### ประโยชน์

1. เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษารับรู้ถึงผลดีและผลเสียของการตัดสินใจและการปฏิบัติของตนเอง
2. เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีทางเลือกมากขึ้นในการปฏิบัติต่อไป



## ใบงานที่ 4.2.1

### เรื่อง “แบบฝึกทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน (1)”

**คำชี้แจง** พิจารณาคำพูดต่อไปนี้แล้ว เลือกใช้ทักษะและคำพูดที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่อไปนี้

1. ช่วงนี้ไม่ค่อยสบายใจเลย ทะเลาะกับแฟนทุกวัน เธอว่าเราเลิกกับแฟนเราดีมั้ย  
ทักษะที่ใช้.....  
ทักษะที่ใช้.....
2. คะแนนสอบวิชาภาษาอังกฤษออกมาไม่ค่อยดีเลย ไม่รู้จะทำยังไงดี  
ทักษะที่ใช้.....  
ทักษะที่ใช้.....
3. เราไม่อยากเรียนวิชานี้เลย เราว่าอาจารย์ไม่ชอบหน้าเราแน่ ๆ เลย  
ทักษะที่ใช้.....  
ทักษะที่ใช้.....
4. เชื้อเชื้อแทนเราด้วยนะ เราจะไปเล่นเกม เข้าเรียนไปก็เรียนไม่รู้เรื่อง  
ทักษะที่ใช้.....  
ทักษะที่ใช้.....
5. เมื่อคืนนอนไม่ค่อยหลับเลย  
ทักษะที่ใช้.....  
ทักษะที่ใช้.....
6. เรากับเพื่อนสนิทเราชอบผู้หญิงคนเดียวกัน ไม่รู้จะทำยังไงดี จะจีบต่อตีรีไปล่า  
ทักษะที่ใช้.....  
ทักษะที่ใช้.....
7. พ่อเราอยากให้เราเรียนหมอ แต่เราไม่ชอบเลย เราชอบวิศวะ/เภสัชมากกว่า ไม่รู้จะทำยังไงดี  
ทักษะที่ใช้.....  
ทักษะที่ใช้.....



## ใบงานที่ 4.2.2

### เรื่อง “แบบฝึกทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน (2)”

**คำชี้แจง** จงพิจารณาคำพูดต่อไปนี้ ว่าเหมาะสมหรือไม่ ถ้าไม่เหมาะสมให้แก้ไขใหม่

ข้อ	คำพูด	แก้ไขใหม่
1	เธอเป็นผู้ชายแท้ ๆ ให้ผู้หญิงดูถูกได้อย่างไร	
2	ถ้าเรื่องที่เธอเล่ามานี้จะเป็นความจริงอะนะ ฉันว่าเธอเป็นคน ที่แย่มาก ๆ เลย	
3	เธอเสียใจมากละซี ที่เกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น...สมแล้ว	
4	ตัวคิดมากไปหรือเปล่า ไม่มีใครเขาแะอย่างที่คุณคิดหรอกน่า	
5	ค่อยคุยกันวันหลังแล้วกัน วันนี้ไม่ว่าง ยุ่ง งานเยอะ	
6	ทำไมน้องไม่ใส่ใจเรื่องเรียนให้มากกว่านี้ล่ะ	
7	สงสัยทั้งเซ็ง ทั้งกลุ้มจนหลับนอน ใจเย็น ๆ ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ เล่านะ	
8	ในเมื่อเธอคิดว่า สิ่งที่คุณทำถูกแล้ว ก็ตามใจนะ	
9	มีอะไรจะเล่า ก็เล่าได้เลย ฉันยินดีที่จะฟังเสมอ	
10	ถ้าฉันเป็นเธออะ คงต้องลุกขึ้นทำอะไรสักอย่างแล้วละ	
11	เธอรู้ข้อดีและข้อเสียของแต่ละคนแล้ว ต่อไปเธอจะทำอะไรต่อไปละ	
12	ตอนนี้เธอรู้สึกเป็นไงบ้างอะ	
13	แล้วเธอจะอย่างไรต่อไปละ...ฮิ	
14	ถ้าไม่มีเธอ แม่และน้อง ๆ ของเธอ คงลำบาก...	
15	เป้าหมายที่น้องอยากได้ ต้องอาศัยความตั้งใจมาก ๆ เลยละ พี่เองก็ไม่ค่อยแน่ใจว่าน้องจะทำได้นะ	
16	เฮ้ย...มันต้องยังจี๊ดอะ ถึงล้มก็มีวันลุกได้...เยี่ยม	
17	พี่รู้อย่างยิ่งว่าพี่ใช้เวลาในแต่ละวันคุ้มค่าไหม ผมไม่เข้าใจว่าวัน ๆ พี่ใช้เวลาทำอะไร	
18	ถ้าน้องไม่เริ่มทำอะไรด้วยตัวเองบ้าง น้องก็ต้องอยู่แค่นี้แหละ	
19	หนูเข้าใจนะว่าพี่รู้สึกอย่างไร แม้ว่าตอนนี้พี่จะยังรู้สึกไม่ดีนักก็ตาม แต่มันจะค่อย ๆ ดีขึ้นเมื่อเราช่วยกันคิดหาทางแก้ปัญหา	
20	ทำไมแกไม่ใจละวะ ทำเรื่องมาก เดียวก็อดอะดิ	





## หน่วยที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผล การให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การวัด/ประเมินผล	ผลการพัฒนา
หน่วยที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษาเพื่อน	ปฏิบัติตามขั้นตอนโดยใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของเพื่อนและบันทึกผลการให้คำปรึกษาเพื่อนได้	1. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา 1.1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ 1.2 ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา 1.3 ขั้นหาแนวทางแก้ไข 1.4 ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ 1.5 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา 2. การสรุปและการเขียนรายงานผลการให้คำปรึกษา	1. กิจกรรม “Hand Dancing” 2. บรรยายประกอบ Power point เรื่อง ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน 3. ศึกษาตัวอย่างบทสนทนา ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน 4. แสดงบทบาทสมมติ (1) 5. แสดงบทบาทสมมติ (2) 6. ศึกษาตัวอย่างแบบบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อน	180 นาที	1. เพลงบรรเลง 2. ใบความรู้ที่ 4.3.1 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน 3. Power point ชุดที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา 4. ใบงานที่ 4.3.1 เรื่อง วิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน 5. ใบงานที่ 4.3.2 เรื่อง แบบบันทึกผลการสังเกตการให้คำปรึกษา 6. ใบงานที่ 4.3.3 เรื่อง บทบาทสมมติที่ 1 7. ใบงานที่ 4.3.4 เรื่อง บทบาทสมมติที่ 2 8. ใบงานที่ 4.3.5 เรื่อง แบบบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อน	1. สังเกตความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติ 2. ประเมินผลจากใบงาน ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน 3. รายงานความรู้สึกของตนเอง 4. สังเกตความสนใจในการตอบคำถาม	1. สามารถวิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างถูกต้อง 2. สามารถให้คำปรึกษาเพื่อนตามขั้นตอนและใช้ทักษะได้อย่างเหมาะสม 3. ผลการเรียนรู้มีความรู้และสามารถใช้แบบบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อนและรายงานผลการให้คำปรึกษาเพื่อนได้



## หน่วยที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษาเพื่อน

เวลา 180 นาที

### สาระการเรียนรู้

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

### จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติตามขั้นตอน โดยใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน ให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของเพื่อน และบันทึกผลการให้คำปรึกษาเพื่อนได้

### แผนการจัดกิจกรรม

#### กิจกรรมที่ 4.3.1 Hand Dancing

1. ให้นักเรียนจับคู่หันหน้าเข้าหากัน พร้อมทั้งยกมือระดับอก หันฝ่ามือเข้าหากัน
2. ให้แต่ละคู่ผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้นำและผู้ตามในการเคลื่อนมือไปตามคู่ของตนเองให้ทันกัน โดยทำตามลำดับ ดังนี้ ได้

- 2.1 เคลื่อนฝ่ามือโดยให้ฝ่ามือของทั้งคู่ห่างกันประมาณ 1 นิ้ว (ไม่ให้ฝ่ามือสัมผัสกัน)
- 2.2 เคลื่อนฝ่ามือโดยให้ฝ่ามือของทั้งคู่ประกบกัน (ฝ่ามือสัมผัสกัน)
- 2.3 เคลื่อนฝ่ามือโดยให้ฝ่ามือของทั้งคู่เกี่ยวกัน (สัมผัสและใช้นิ้วมือเกี่ยวกัน)

**หมายเหตุ :** ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมวิทยากรอาจเปิดเพลงไปด้วยก็ได้ เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

3. วิทยากรซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความรู้สึกขณะเป็นผู้นำและผู้ตาม
4. นักเรียนอภิปรายและสรุปองค์ความรู้ร่วมกัน

### สื่อ/เครื่องมือ

เพลงบรรเลงประกอบการทำกิจกรรม Hand Dancing



## สรุปแนวคิดของกิจกรรม

สัมพันธภาพและความร่วมมือร่วมใจที่มีต่อกัน จะก่อให้เกิดความสำเร็จในการช่วยเหลือ

### การวัดและประเมินผล

สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

### กิจกรรมที่ 4.3.2 เรื่อง ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. แจกใบความรู้ที่ 4.3.1 เรื่อง “ขั้นตอนการให้คำปรึกษา” และสนทนาซักถามเกี่ยวกับขั้นตอนการให้คำปรึกษา
2. นำเสนอ Power point เรื่อง ขั้นตอนการให้คำปรึกษาพร้อมบรรยายประกอบการสนทนาซักถาม

### สื่อ/เครื่องมือ

1. ใบความรู้ที่ 4.3.1 เรื่อง “ขั้นตอนการให้คำปรึกษา”
2. Power point เรื่อง ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

## สรุปแนวคิดของกิจกรรม

จะช่วยให้ YC มีแนวทางการให้คำปรึกษาเพื่อน เกิดความมั่นใจในการช่วยเพื่อนและทำให้การให้คำปรึกษาเพื่อนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

### การวัดและประเมินผล

สังเกตการซักถาม การร่วมอภิปราย และการนำเสนอองค์ความรู้

### กิจกรรมที่ 4.3.3 ศึกษาตัวอย่างบทสนทนาตามขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน

1. แจกบทสนทนาตามขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน ตามใบงานที่ 4.3.1 เรื่อง “วิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน” ให้นักเรียนทุกคนศึกษาและทำความเข้าใจ
2. ให้นักเรียนจับคู่กันวิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนจากบทสนทนาที่ศึกษาว่ามีกี่ขั้นตอน แต่ละขั้นตอนเริ่มต้นจากคำพูดของ YC ประโยคใดถึงประโยคใด
3. วิทยากรและนักเรียนอภิปรายซักถามร่วมกัน

### สื่อ/เครื่องมือ

ใบงานที่ 4.3.1 เรื่อง “วิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน”



## สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การที่ YC ได้เรียนรู้ตลอดจนสามารถวิเคราะห์ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาเพื่อนจะสามารถช่วยให้ YC ดำเนินการในการให้คำปรึกษาเพื่อนได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา เพราะขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นตัวกำหนดแนวทางปฏิบัติตาม ซึ่งจะช่วยให้การให้คำปรึกษาเพื่อนดำเนินไปอย่างมีระบบและทิศทางที่ชัดเจน ช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

### การวัดและประเมินผล

1. ตรวจผลงานจากใบงาน
2. สังเกตการตอบคำถาม

### กิจกรรมที่ 4.3.4 แสดงบทบาทสมมติ (1)

1. วิทยากรขออาสาสมัคร 1 คน กำหนดบทบาทแสดงตามโจทย์ที่กำหนด เช่น เป็นบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือเป็นบุคคลที่ YC พิจารณาว่าต้องการความช่วยเหลือ
2. แบ่ง YC ออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 20-30 กลุ่มที่ 1 เป็นผู้สังเกตทักษะขั้นตอนการให้คำปรึกษาของ YC ที่แสดงบทบาทผู้ให้คำปรึกษาแล้วบันทึกลงในใบงานที่ 4.3.2 เรื่อง “แบบบันทึกผลการสังเกตการให้คำปรึกษา”
3. สมาชิกกลุ่มที่ 2 นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลมและกำหนดให้ทุกคนแสดงบทบาทเป็น YC เสมือนเป็นคนเดียวกัน
4. เมื่อ YC อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติเป็นเพื่อนที่มีความทุกข์มาขอความช่วยเหลือหรือให้สมาชิกภายในกลุ่มที่ 2 ให้คำปรึกษาโดยใช้ทักษะและขั้นตอนที่ได้ฝึกมาแล้วโดยกำหนดให้ใช้คำพูดเพื่อให้คำปรึกษาคนละ 1-2 ประโยค เวียนรอบวงไปตามลำดับจนครบ (เวียนจากด้านซ้ายไปด้านขวา)
5. วิทยากรประจำกลุ่มมีบทบาทในการช่วยอำนวยความสะดวกและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าภายในกลุ่มเพื่อให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปจนครบขั้นตอน
6. เมื่อครบตามขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแล้ว วิทยากรสุ่ม YC ที่เป็นผู้สังเกตการให้คำปรึกษาเสนอผลการสังเกต 3-5 คน และถาม YC ที่เป็นอาสาสมัคร ถึงคำพูดและท่าทางที่ประทับใจที่ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นและไว้วางใจ รวมทั้งสรุปกิจกรรม

### สื่อ/เครื่องมือ

ใบงานที่ 4.3.2 เรื่อง “แบบบันทึกผลการสังเกตการให้คำปรึกษา”



## สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การฝึกปฏิบัติการแสดงบทบาทสมมติ จะช่วยให้นักเรียนเป็น YC ที่สามารถนำทักษะและขั้นตอนการให้คำปรึกษาไปใช้ได้เหมาะสม

### การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตการให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติ
2. การตอบคำถาม

### กิจกรรมที่ 4.3.5 แสดงบทบาทสมมติ (2)

1. วิทยากรแบ่ง YC ออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน แล้วกำหนดให้ทุกคนในกลุ่มแสดงบทบาทสมมติโดยการสลับเปลี่ยนบทบาทกัน และทำกิจกรรมตามใบงานที่ 7 ดังนี้  
คนที่ 1 แสดงบทบาทเป็นเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา โดยเล่าปัญหาให้ YC รับฟัง  
คนที่ 2 แสดงบทบาทเป็น YC เพื่อนผู้ให้คำปรึกษารับฟังปัญหาและให้คำปรึกษา  
คนที่ 3 แสดงบทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์ ให้ข้อมูลย้อนกลับการให้คำปรึกษา  
2. YC ทุกคนแสดงบทบาทครบทุกบทบาท วิทยากรกลุ่มย่อยและสมาชิกแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน โดยมีวิทยากรกลุ่มใหญ่ให้ความรู้เพิ่มเติม

### สื่อ/เครื่องมือ

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

## สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การฝึกปฏิบัติการแสดงบทบาทสมมติ จะช่วยให้นักเรียนเป็น YC ที่สามารถนำทักษะไปใช้ได้เหมาะสม

### การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตการให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติ
2. การตอบคำถาม

### กิจกรรมที่ 4.3.6 ศึกษาตัวอย่างแบบบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อน

1. แจกตัวอย่างแบบบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อน ตามใบงานที่ 4.3.5 ให้นักเรียนทุกคน
2. วิทยากรชี้แจงพร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดและวิธีการบันทึก



3. มอบหมายงานให้นักเรียนทุกคนบันทึกผลการให้คำปรึกษาแก่เพื่อนจำนวนอย่างน้อย 5 คน เมื่อกลับไปปฏิบัติงานในโรงเรียนโดยให้รวบรวมส่งที่อาจารย์หัวหน้างานแนะแนวภายใน 2 เดือน หลังจากอบรม

## สื่อ/เครื่องมือ

ใบงานที่ 4.3.5 เรื่อง “ตัวอย่างแบบบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อน”

## สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การฝึกให้ YC รู้จักทำการบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างถูกต้องจะสามารถช่วยให้การให้คำปรึกษาเพื่อนสามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะจะทำให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีระบบและทิศทางที่ชัดเจน

## การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการตอบคำถาม
2. ตรวจผลงานการทำบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อน





## ใบความรู้ที่ 4.3.1

### เรื่อง “ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน”

**ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาเพื่อน** เป็นวิธีดำเนินการสำหรับเพื่อนในการช่วยเหลือเพื่อนให้สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา เพราะขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นตัวกำหนดแนวทางปฏิบัติตาม ซึ่งจะช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีระบบและทิศทางที่ชัดเจนช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

เนื่องจากการให้คำปรึกษาเป็นศาสตร์และศิลป์ที่มีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหาและลักษณะธรรมชาติของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ดังนั้น ขั้นตอนการให้คำปรึกษาที่ใช้ในแต่ละครั้งอาจมีการปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ได้

#### ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาที่ง่าย กระชับ เข้าใจตรงกัน และสะดวกแก่การฝึกให้คำปรึกษา ควรแบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

#### 1. บัณฑิตสัมพันธ์

การเริ่มต้นพบกันครั้งแรกของ YC และเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะการเริ่มต้นพบกันที่เป็นไปด้วยความอบอุ่นเป็นกันเอง จะช่วยให้เพื่อนเกิดความรู้สึกประทับใจและไว้วางใจพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง และร่วมมือในการปรึกษา ทำให้การให้คำปรึกษาบรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ง่ายขึ้น

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความประหม่าและวิตกกังวลของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา
2. สร้างความรู้สึกคุ้นเคยและเป็นกันเองระหว่าง YC และเพื่อนผู้รับคำปรึกษา
3. สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา
4. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจต่อการให้คำปรึกษาและไว้วางใจ YC

#### แนวทางปฏิบัติ

1. ยิ้มแย้มแจ่มใส
2. การลุกขึ้นต้อนรับ หรือเดินไปรับ
3. เชื้อเชิญให้นั่ง
4. แนะนำรายละเอียดของตัวเองสั้น ๆ เช่น ชื่อ งาน หรือความรับผิดชอบ
5. ขอให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาแนะนำข้อมูลส่วนตัวที่สำคัญ เช่น ชื่อ ชั้นเรียนที่กำลังศึกษา
6. พูดคุยเรื่องทั่วไป เช่น สภาพดินฟ้าอากาศ กิจกรรมที่กำลังเป็นที่นิยม การเรียน การสอบ



7. ให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเล่าสาเหตุที่มาขอรับคำปรึกษา
8. แจ้งขอบข่าย ลักษณะ กระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อน ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของ YC และเพื่อนผู้รับคำปรึกษาตามความเหมาะสม
9. เน้นเรื่องการรักษาความลับ
10. ฟังและใส่ใจเพื่อนผู้รับคำปรึกษา

## 2. บันทึกรวบรวมและทำความเข้าใจปัญหา

**สำรวจและทำความเข้าใจปัญหา** ผลกระทบที่เกิดขึ้น ความต้องการ และกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริง เป็นขั้นตอนที่สำคัญ และอาจต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก เนื่องจากเพื่อนผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่จะมีความสับสนทางอารมณ์หรือมีการรับรู้ที่บิดเบือนจากความเป็นจริง เช่น อคติเข้าข้างตนเอง หรือใช้กลไกป้องกันตนเองสูง ในบางกรณีจึงอาจต้องใช้เวลาเพื่อดำเนินการในขั้นนี้มากกว่า 1 ครั้ง

### วัตถุประสงค์

1. ค้นหาปัญหาที่แท้จริง รวมทั้งสำรวจสถานการณ์ของปัญหา
2. หาสาเหตุของปัญหา
3. ให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาตระหนัก รู้ และเข้าใจถึงปัญหาและสาเหตุที่แท้จริงและเป็นปัจจุบัน รวมทั้งผลกระทบที่เกิดขึ้น
4. ให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความต้องการและตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้จริง
5. สร้างความหวังและความมั่นใจในการแก้ไขปัญหา

### แนวทางปฏิบัติ

1. กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าระบายความรู้สึกและเรื่องราวของตนเอง ผลกระทบที่ได้รับในปัจจุบันและในอนาคต จากปัญหาที่เกิดขึ้น
2. ให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษากำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
3. เงียบ ฟัง สังเกต และใส่ใจ
4. ทวนซ้ำ สะท้อนกลับ สรุป ให้กำลังใจ แสดงความเห็นอกเห็นใจ

## 3. ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา

**แนวทางแก้ไขปัญหา** ที่กำหนดโดยเพื่อนผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้น YC ควรสนับสนุนให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาคิดเองให้มากที่สุด และให้สามารถตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมที่สุด

### วัตถุประสงค์

1. ให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษามีแนวทางแก้ไขปัญหที่เหมาะสม ทำได้จริง
2. หาข้อดี ข้อเสียของแนวทางแก้ไขปัญหา
3. ตัดสินใจเลือกแนวทางที่เหมาะสม



### แนวทางปฏิบัติ

1. กระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาคิดวิธีแก้ไขปัญหามากมาย ๆ วิธี
2. เสนอแนะวิธีแก้ไขเพิ่มเติม
3. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาบอกข้อดี ข้อเสียของวิธีการแก้ไขปัญหแต่ละวิธีที่คิดได้

รวมทั้งที่ YC ช่วยคิด

4. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเปรียบเทียบวิธีการแก้ไขปัญหและเลือกวิธีที่เหมาะสม
5. ให้ข้อมูลชี้แจงผลที่ตามมาจากริธีแก้ไขปัญหแต่ละวิธีเพิ่มเติม
6. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาสรุปวิธีแก้ไขแต่ละวิธี พร้อมทั้งข้อดี ข้อเสีย โดย YC ช่วยเพิ่มเติม

ส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์

### 4. ขั้นตอนแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

**แผนการปฏิบัติ** ตามแนวทางแก้ไขปัญหที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาดัดสนใจเลือกไว้ ในขั้นที่ 3 เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การให้คำปรึกษามีคุณค่า และจะเป็นประโยชน์มากขึ้น ถ้ามีการทำข้อตกลงกับ YC ว่าจะปฏิบัติตามแผน เพราะจะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเกิดความตั้งใจและพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติตาม ดังนั้น โอกาสที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา จะจัดการกับปัญหาได้สำเร็จ ก็จะเป็นจริงได้มากยิ่งขึ้น

#### วัตถุประสงค์

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

### แนวทางปฏิบัติ

1. กระตุ้นเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา กำหนดขั้นตอนและรายละเอียดของการปฏิบัติ ในการแก้ไขปัญห
2. ให้กำลังใจ ให้ข้อมูลย้อนกลับ
3. ชักชวนให้ทำข้อผูกมัด เป็นลายลักษณ์อักษรว่า จะปฏิบัติตามแผน

### 5. ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน

เมื่อการให้คำปรึกษาเพื่อนดำเนินไปจนหมดเวลาที่กำหนดไว้ในแต่ละครั้ง ในแต่ละราย หรือเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีท่าทีต่อต้าน หรือไม่ร่วมมือในการปรึกษาเพื่อน ก็ให้ยุติการให้คำปรึกษา โดยให้ดำเนินการด้วยความอบอุ่น เป็นมิตร และแสดงความพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือต่อไป



### วัตถุประสงค์

1. ยุติการให้คำปรึกษาเพื่อนในแต่ละครั้งหรือแต่ละราย
2. ให้กำลังใจและความมั่นใจแก่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา

### แนวทางปฏิบัติ

1. ส่งสัญญาณว่าหมดเวลา เช่น ดุนาฬิกา บอกจำนวนเวลาที่เหลือตามที่ได้กำหนดไว้ เมื่อเหลือเวลาประมาณ 5-10 นาที
2. สรุปปัญหา สาเหตุ วิธีแก้ไข
3. เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา นัดหมายกำหนดการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
4. ส่งตัวเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาไปยัง YC คนอื่น โดยให้ข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา ในการขอรับคำปรึกษาจาก YC คนอื่นต่อไป
5. ให้กำลังใจและแสดงความมั่นใจว่า เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะจัดการกับปัญหาได้



## ใบงานที่ 4.3.1

### เรื่อง “วิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อน บทสนทนาการให้คำปรึกษาเพื่อนช่วยเพื่อน”

#### 1. ผู้รับคำปรึกษามาขอรับคำปรึกษาเอง

	คำพูด	ขั้นตอน/ทักษะ
Cl	เหนื่อย...เหนื่อย...(ตะโกนเรียก) ว่างปาว	
Co	อ้าวจืด...ว่างซี...(เดินเข้าไปหา) ว่างอยู่แล้วสำหรับเหนื่อย	สร้างสัมพันธภาพ
Cl	เหรือ...ดีจังเลย	
Co	ไม่ได้เจอดังหลายวัน เป็นไงบ้าง	
Cl	ก็ดียู่	
Co	ตะกี้ถามว่าเราว่างไหม มีอะไรจะให้ช่วยบอกได้เลยนะ เติมที่อยู่อแล้วสำหรับเพื่อน (จูงมือ พาเดินไปหาที่นั่ง) ไปหาที่นั่งคุยกันดีกว่า...ไป...	
	(หาที่นั่งได้เรียบร้อยแล้ว)	
Co	...มีไร...ว่ามาเลยเพื่อน	สำรวจและทำความเข้าใจปัญหา
Cl	คือ...เธอจำพี่เจได้มั๊ย ที่เราแอบปิ้งพี่เค้าไว้เนะ	
Co	พี่เจเหรือ...อืม...จำได้ ๆ	
Cl	นั่นแหละ...ตอนนี้เราก็คูญกับพี่เค้าทางโทรศัพท์บ้าง เจอกันก็คูกันบ้าง เกือบจะ 3 เดือนแล้วมั้ง...เมื่อวานพี่เจโทรมาหาเรา พี่แกบอกว่าจะชวนเราไปดูหนัง วันเสาร์ที่จะถึงนี้อะ	
Co	อืม แล้วไง	
Cl	ก็เรา...ไม่รู้ว่าจะไปดีมั๊ย ใจหนึ่งก็อยากไป อีกใจหนึ่งก็ไม่แน่ใจ	
Co	อ้าว แทนที่จะรีบไป โอกาสดีจะตาย มีอะไรปะ เธอถึงไม่แน่ใจ	
Cl	ก็วันเสาร์นี้อะ เรานัดกับแม่ว่าจะไปซื้อของกัน คราวนี้ถ้าเราจะไปกับพี่เจ เราก็ไม่รู้ว่าจะบอกแม่ว่ายังไงดี แต่ก็อีกนั่นแหละ รอดังนานกว่าพี่เจจะชวนดูหนัง เธอก็รู้ว่าพี่เจเนะดังขนาดไหน ถ้าจะปฏิเสธไปก็เสียตาย เลยไม่รู้ว่าจะทำไ้ดีกับแม่กันดีไว้นานแล้วเหมือนกัน	
Co	อ้อ...ติดนั้ดอื่นแล้ว และเป็นนั้ดกับแม่ด้วย เลยไม่รู้จะทำไ้ดี	
Cl	ใช่	
Co	เธอคิดว่า...ถ้าเธอไปกับแม่ แล้วไม่ไปกับพี่เจ จะเป็นยังไ้	หาแนวทางแก้ไขปัญหา





	คำพูด	ขั้นตอน/ทักษะ
CI	ถ้าไม่ได้ไปกับพี่เจ เราก็คงเสียดาย โอ้ย คิดไม่ออก ทำไงดีเนี่ย ที่วันที่เราว่าง ๆ ก็ไม่มานัด ดันมานัดวันที่เราไม่ว่าง	
Co	อ้อ...ถ้าเธอไปกับพี่เจ แล้วไม่ไปกับแม่ละ	
CI	ก็นัดกับแม่ก็สำคัญนะ แต่แม่ก็อยู่กับเราตลอดใช่ไหมะ ไปวันไหนก็ได้ พี่เจนี่สิถ้าไม่ได้ไปคราวนี้เสียดายแย่ ถ้าไม่ได้ไปกับแม่ แล้วแม่รู้ว่าเราไปดูหนังกับพี่เจ แม่ก็คงเสียใจ เอ้อ...แย่จริง	
Co	...ถ้าไม่ไปกับแม่ ก็กลัวว่าถ้าแม่รู้แม่จะเสียใจ แต่ถ้าไม่ได้ไปกับพี่เจ เธอก็เสียดาย	
Co	อืม...ใช่...ใช่	
Co	ถ้านั้นไปพร้อมกันทั้ง 3 คนเลย เป็นไง จะได้ไม่มีใครเสียใจหรือเสียดาย	
CI	เหอ...เอ่อ...ใช่ ทำไมเจนี่ก็ไม่ออกนะ เราก็นัดพี่เจไปเจอกับแม่เราแล้ว ก็ไปด้วยกันเลย พี่เจจะได้รู้จักกับแม่เราด้วย	
Co	ถ้าไปด้วยกัน คิดว่าพี่เจจะว่าไงบ้าง	
CI	คงไม่ว่าอะไรหรอก เพราะพี่เจก็เคยบอกว่าอยากไปเที่ยวบ้านเรา แต่เราก็อายุยังไปเลย	
Co	อ้อ พี่เจนี่เข้าท่าดีนะ แล้วแม่เธอจะว่าไงบ้าง	
CI	แม่เธอ...เราเคยเล่าเรื่องพี่เจให้แม่ฟังอยู่นะ แม่ก็น่าจะอยากรู้จักพี่เจเหมือนกันแหละ	
Co	เออ...ก็ดีไปพร้อมกัน 3 คน...แล้วเธอจะบอกพวกเค้าว่าไง	วางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ
CI	เราจะโทรไปบอกพี่เจก่อนว่าแม่จะไปด้วยนะ แต่อาจจะไปเพื่อนแม่ซื้อของ ไม่ได้ดูหนัง หรือไม่ก็อาจจะได้ดูหนังด้วย ถ้าแม่ยอม	
Co	ก็ดี...แล้วกับแม่ละ เธอจะบอกแม่ว่าไง	
CI	เรากะว่า จะบอกไปตามจริงเลยแหละว่า พี่เจชวนไปดูหนังแล้วเราก็ตกลงไป แต่เวลามันตรงกับที่นัดแม่ไว้ เลยจะขอให้พี่เจไปด้วย ไปซื้อของกันก่อน แล้วค่อยไปดูหนัง แม่กับพี่เจจะได้รู้จักกัน พุดังดีไหม	
Co	ดี ๆ	
CI	ขอบใจมากนะ เราไปละ	
Co	จ้า...แล้วเจอกัน อ้อ...อย่าลืมเล่าให้ฟังบ้างนะ	ยุติการให้คำปรึกษา
CI	จ้า...บาย	





## 2. ผู้ให้คำปรึกษาเข้าไปพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาก่อน

	คำพูด	ขั้นตอน/ทักษะ
Co	หวัดดีพี่ว ทำอะไรอยู่เหรอ	สร้างสัมพันธภาพ
CI	หวัดดีจ๊ะ...ไม่ได้ทำอะไรหรอก นั่งคิดอะไรไปเรื่อยเปื่อยนะ (ทำทางเศร้า ๆ)	
Co	ไม่ค่อยได้เจอกันตั้งหลายวัน ไม่ค่อยว่างเหรอ	
CI	ก็...ยุ่ง ๆ นิดหน่อย	
Co	เออ...เราเก็บซีท ใบงานที่อาจารย์แจกไว้ให้แล้ว	
CI	อืม...ขอบใจนะ	
Co	ไม่เป็นไรหรอก...เออ...เรา...ว่าตัวดูซึม ๆ ยังไงไม่รู้ มีอะไรรีเปล่า	
CI	ก็...ไม่มีอะไร (ก้มหน้า น้ำเสียงไม่ค่อยดี)	
Co	อืม...มีอะไรก็เล่าให้ฟังได้นะ	
CI	ก็...มีเรื่องไม่สบายใจนิดหน่อย แต่ไม่มีอะไรหรอก เดียวก็หาย	
Co	เราเป็นห่วงนะ ไม่ค่อยเห็นตัวมาเรียนเลยระยะนี้ ถ้ามาก็สาย	
CI	ก็...มัน...ไม่มีอะไรหรอก (หลบตา ก้มหน้า)	
Co	(จับมือ/แขน) อย่างที่บอกอะนะ เราเป็นห่วง ไม่อยากให้ตัวโดดเรียน แล้วก็...อยากให้คุณเล่าเรื่องเหมือนเดิม มีอะไรก็เล่าให้เราฟังได้ แต่ถ้ากังวลว่าเราจะเล่าให้คนอื่นฟังละก็ ขอให้วางใจ...เรารับรองได้ว่าไม่บอกใครหรอก	
CI	ไม่หรอก เราไม่ได้กลัวว่าตัวจะเล่าต่อ...แต่...เรา...	
Co	การเล่าเรื่องไม่สบายใจให้เพื่อนฟัง บางที มันอาจจะทำให้เรารู้สึกดีขึ้นได้นะ ตัวมีเรื่องไม่สบายใจอะไรก็เล่าให้เราฟังได้ จะได้ช่วยกันคิด	
CI	ก็ไม่มีอะไร...เราเพิ่งแต่คิดว่า...เข้าเรียนหรือไม่ก็มีค่าเท่ากันแหละ	
Co	ค่ามันเท่ากันยังไงเหรอ...ฮิ	สำรวจและทำความเข้าใจปัญหา
CI	เท่ากันซี ถึงเราเข้าเรียนก็...เรียนไม่รู้เรื่อง มาแล้วเรียนไม่รู้เรื่อง สู้นอนอยู่ห้องดีกว่า	
Co	เรียนไม่รู้เรื่อง เพราะอะไรอะ	
CI	ก็...ถึงเรามาเรียน เราก็ง่วงนอน...เรียนก็...ไม่รู้เรื่อง เลยไม่มาเรียนดีกว่า	
Co	ง่วงนอน...นอนดึกเหรอ	
CI	อืม...ดึก... ช่วงนี้บอยเค้าไปติดเพื่อนที่เปิดร้านเกม แล้วที่ร้านเกมนะสาว ๆ มาเล่นกันเยอะแยะ เรา...ก็...กลัวบอยไปแอบกิ๊กสาวพวกนั้น ก็เลยไป...นั่งเฝ้าเค้า กว่าจะได้กลับหอก็ 5 ทุ่มเที่ยงคืน	
Co	ที่เรอนอนดึกตื่นมาเรียนไม่ไหวเพราะเธอไปเฝ้าบอยที่ร้านเกม	
CI	ก็...ไม่รู้จะทำไง...ความจริงก็ไม่อยากไปหรอกนะ.... ไปนั่งเฝ้า น่าเบื่อจะตาย แต่เราก็...ไม่รู้จะทำยังไงดี (สีหน้ากังวล)	



	คำพูด	ขั้นตอน/ทักษะ
Co	แล้วที่ตัวไปนั่งเฝ้าเนี่ยะ บอยเค้าว่ายังไงบ้างละ	
CI	เค้าก็ไม่ชอบหรอกนะ เค้าบอกว่าเค้าไปคุยเล่นกับเพื่อน บางทีก็เล่นเกมบ้าง ไม่ได้สนใจสาว ๆ พวกนั้นเลย	
Co	แล้วตัวคิดยังไงกับคำพูดของเค้า	
CI	เราก็...ไม่รู้เหมือนกัน...แต่ก็ไม่ค่อยไว้วางใจเท่าไร	
Co	เออ...แล้ว...อะไรทำให้ตัวไม่ค่อยไว้วางใจบอยละ	
CI	คงเพราะเค้า...เค้าหน้าตาดีมั้ง	
Co	ที่ตัวไปเฝ้าบอยเนี่ยะ...เพราะเค้าหน้าตาดี แล้วก็...กลัวเค้าไปจีบสาว ทั้งที่เค้า...ก็...ไม่ค่อยอยากให้ตัวทำแบบนั้น	
CI	อืม...	
Co	แล้ว...ไ้การที่...ไปเฝ้าบอยทุกวันแบบนี้... ตัวคิดว่า...มันจะมีผลดีหรือเสีย กับตัวยังไงบ้างอะ...	
CI	อย่างน้อย...เราก็สบายใจได้ว่า...บอยจะไม่ไปจีบใครอะนะ	
Co	อันนี้น่าจะเป็นข้อดีเนาะ แล้ว...ข้อเสียละ	
CI	ข้อเสียเหรอ...บอยคง...ไม่ค่อยชอบให้เราไปเฝ้ามั้ง	
Co	แล้ว...ถ้าเฝ้านาน ๆ ตัวคิดว่า...เป็นไปได้ไหมที่เค้าอาจจะเบื่อ...ไม่พอใจ... แล้วก็ทำให้ทะเลาะกัน	
CI	ก็...คงเป็นไปได้...	
Co	แล้วเรื่องโดดเรียน...แล้วก็เรื่องง่วงนอนจนเรียนไม่รู้เรื่องละ...ตัวว่า... เป็นผลจากนอนดึกเพราะไปนั่งเฝ้าเค้าไหม	
CI	...ก็ใช่...	
Co	โดดเรียนมาก ๆ ...เนี่ยะนะ ตัวคงนึกออกเนอะว่าผลจะเป็นไป	
CI	ก็..เวลาเรียนไม่พอ อาจจะหมดสิทธิ์สอบ หรือไม่ก็...สอบตก...(ก้มหน้า)	
Co	อืม...แล้วตอนนี้ตัวคิดออกยังว่า ...การที่ตัวไปเฝ้าบอยแบบนี้เกิดผลดี หรือเสียมากกว่ากัน	
CI	ก็...เสียมากกว่า	
Co	แล้วตัวจะ咋ล่ะ	หาแนวทางแก้ไขปัญหา
CI	เรา...ก็คงจะต้องไปเฝ้าบอยให้น้อยลง...หรือ...ไม่ก็...ตัดใจไม่เฝ้าแล้ว อะไรจะเกิดก็ช่างมัน...ไม่รู้จะทำใจได้ไหม แล้วก็กลับมาเรียนตามเดิม แต่เราไม่รู้ว่าจะเรียนทันคนอื่นรึเปล่า	



	คำพูด	ขั้นตอน/ทักษะ
Co	เราว่า...เป็นความคิดที่ดีมากเลย ส่วนเรื่องเรียนน่าจะทันนะ เพราะตัวเรียนเก่ง แต่ถ้าไม่ทันเราจะช่วยติวให้	
CI	ถ้าได้อย่างนี้ก็ดีสิ เราคงต้องให้ตัวช่วยแล้วละ	
Co	เออ...แล้วเรื่องบอยล่ะ...เห็นเมื่อไหร่จะตัดใจไม่เฝ้าหรือเฝ้าให้น้อยลง	
CI	ก็...ไม่รู้จะทำได้ปะ	
Co	ก็น่าจะลองดูนะ หรือไม่ก็ลองคุยกันดูก่อน	
CI	อือ...จะลองดู	
Co	ดีแล้วละ แล้วตัวจะเริ่มทำเมื่อไหร่ดีล่ะ	วางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ
CI	ตั้งแต่เย็นนี้เลยดีกว่า วันนี้จะได้นอนแต่หัวค่ำ พรุ่งนี้จะได้มาเรียนแต่เช้า	
Co	อืม...ดีแล้ว เออ...จะลองนึกคำพูดที่จะไปคุยกับบอย แล้วซ้อมพูดก่อนไหมเนี่ยะ	
CI	เหอ...ก็ดีนะ... แต่เราว่าไม่ต้องหรอก เราน่าจะจัดการได้ ชอบใจตัวมากนะ ที่ช่วยคิด ได้ยวพรุ่งนี้เราจะรีบตื่นมาเรียน แล้วเจอกันนะ	
Co	จำ พรุ่งนี้เจอกันบาย	ยุติการให้คำปรึกษา



## ใบงานที่ 4.3.2

### เรื่อง “แบบบันทึกผลการสังเกตการให้คำปรึกษาเพื่อน”

#### 1. ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

คำพูดของ YC ที่ท่านประทับใจ 3 คำพูด

คำพูดที่ 1. ....

เหตุผล .....  
.....

คำพูดที่ 2. ....

เหตุผล .....  
.....

คำพูดที่ 3. ....

เหตุผล .....  
.....

#### 2. สิ่งที่ท่านประทับใจเพิ่มเติมในการให้คำปรึกษาเพื่อน ดังนี้

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....



## ใบงานที่ 4.3.3

### เรื่อง “บทบาทสมมติ (1)”

#### คำชี้แจง

1. วิทยากรขออาสาสมัคร 1 คน
2. วิทยากรกำหนดบทบาทให้อาสาสมัครแสดงตามโจทย์ที่กำหนด เช่น เป็นบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือเป็นบุคคลที่ YC พิจารณาว่าต้องการความช่วยเหลือ
3. แบ่ง YC ออกเป็น 2 กลุ่ม **กลุ่มที่ 1** นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลมและกำหนดให้แสดงบทบาทเป็น YC เสมือนเป็นคนเดียวกัน
4. เมื่อ YC อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติตามที่ได้รับมอบหมายให้สมาชิกภายในกลุ่มที่แสดงบทบาทเป็น YC ให้คำปรึกษาโดยใช้ทักษะและขั้นตอนที่ได้ฝึกมาแล้ว โดยกำหนดให้ใช้คำพูดเพื่อให้คำปรึกษาคนละ 1-2 ประโยค ให้มีความต่อเนื่องกันไป เวียนรอบวงไปตามลำดับจนครบ (เวียนจากด้านซ้ายไปด้านขวา)
5. **สมาชิกกลุ่มที่ 2** กำหนดให้เป็นผู้สังเกตการณ์ และบันทึกเกี่ยวกับบรรยากาศในการให้คำปรึกษา คำพูดและท่าทางในเชิงบวก (ทำให้เพื่อนเกิดความรู้สึกอบอุ่นและไว้วางใจ) ของ YC แต่ละคน ที่ทำให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปได้ดี
6. วิทยากรประจำกลุ่มมีบทบาทในการช่วยอำนวยความสะดวกและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าภายในกลุ่มเพื่อให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปจนครบขั้นตอน
7. เมื่อครบตามขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแล้ว ให้ผู้สังเกตการณ์รายงานผลการสังเกต วิทยากรสุ่มถามอาสาสมัครที่แสดงเป็นเพื่อน ถึงคำพูดและท่าทางที่ทำให้ประทับใจ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นและไว้วางใจของ YC วิทยากรและ YC ช่วยกันสรุปขั้นตอน/ทักษะการให้คำปรึกษาที่เหมาะสม และสรุปกิจกรรมร่วมกัน



## ใบงานที่ 4.3.4

### เรื่อง “บทบาทสมมติ (2)”

#### คำชี้แจง

แบ่ง YC ออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน แล้วกำหนดให้ทุกคนในกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ โดยการสลับเปลี่ยนบทบาทกัน ดังนี้

คนที่ 1 แสดงบทบาทเป็นเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา โดยเล่าปัญหาให้ YC รับฟัง

คนที่ 2 แสดงบทบาทเป็น YC รับฟังปัญหาและให้คำปรึกษา

คนที่ 3 แสดงบทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์ สะท้อนผลการให้คำปรึกษา

เมื่อ YC ทุกคนแสดงบทบาทครบทุกบทบาทแล้ว วิทยากรกลุ่มย่อยและสมาชิกแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน โดยมีวิทยากรกลุ่มใหญ่ให้ความรู้เพิ่มเติม





## ใบงานที่ 4.3.5

### ตัวอย่างแบบบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

เริ่มเวลา.....น. ถึง.....น.

การให้คำปรึกษาเพื่อนครั้งที่.....

#### 1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา

● ชื่อ.....(สมมติหรือแต่งตามความเหมาะสม)

● เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

● อายุ.....ปี ศึกษาอยู่ในชั้น.....

#### 2. สาเหตุ/ความต้องการที่มาขอรับคำปรึกษา.....

#### 3. ปัญหาที่พบ.....

#### 4. ผลกระทบที่เกิดจากปัญหาดังกล่าว.....

#### 5. แนวทางการช่วยเหลือ.....

ให้ข้อมูลความรู้ (ระบุเป็นข้อ ๆ) .....

แนะนำแหล่งส่งต่อ (ระบุว่าเป็นที่ใด) .....

#### 6. การประเมินผลการให้คำปรึกษาเพื่อน (โดยการถามและการสังเกตผู้รับคำปรึกษา)

6.1 ความทุกข์/ความคับข้องใจ ☐ ลดลงมาก ☐ ลดลงบ้าง ☐ เท่าเดิม

6.2 ทางออกของปัญหา ☐ มีทางออกชัดเจนแล้ว ☐ พอได้แนวทาง ☐ ยังไม่พบแนวทาง

6.3 กำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหา ☐ เพิ่มมากขึ้น ☐ เพิ่มขึ้นบ้าง ☐ เท่าเดิม

6.4 ความรู้สึกพึงพอใจที่ได้รับคำปรึกษา ☐ มาก ☐ ปานกลาง ☐ น้อย

6.5 อื่น ๆ .....

ลงชื่อ.....เพื่อนที่ปรึกษา

(.....)

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม.....



# โมดูลที่ 5 สัมภาษณ์ YC

## หน่วยที่ 1 การประสานงานเครือข่าย

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การวัด/ประเมินผล	ผลการพัฒนา
หน่วยที่ 1 การประสานงานเครือข่าย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้และเข้าใจในความสำคัญของการทำงานกับเครือข่ายประเภทต่าง ๆ</li> <li>2. มีทักษะในการส่งต่อและประสานงานเครือข่าย</li> <li>3. กำหนดแนวทางการพัฒนางานของนักเรียน YC ให้ต่อเนื่องและยั่งยืน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความสำคัญ ความจำเป็น และคุณค่าของการส่งต่อและประสานงานเครือข่าย</li> <li>2. รูปแบบและเทคนิคการส่งต่อวิธีการประสานงานเครือข่าย</li> <li>3. ทักษะในการประสานงานเครือข่าย</li> <li>4. การพัฒนางานของนักเรียน YC ให้ต่อเนื่องและยั่งยืน</li> </ol>	เกม “นกน้อยสร้างรัง”	90 นาที	- อุปกรณ์ประกอบเกม เช่น ไหมพรม, ไข่, ตะกร้า	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผลงานจากเกม</li> <li>2. ผลการอภิปรายกลุ่ม</li> <li>3. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม</li> </ol>	<b>ชิ้นงาน</b> - ผลงานในกิจกรรม “นกน้อยสร้างรัง”  <b>ผลการเรียนรู้</b> - นักเรียน YC มีแนวทางในการส่งต่อและประสานงานเครือข่าย



## โมดูลที่ 5 สัตว์ภายใน YC

หน่วยที่ 1 การประสานงานเครือข่าย

เวลา 90 นาที

### สาระสำคัญ

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

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจความสำคัญของการทำงานกับเครือข่ายประเภทต่าง ๆ
2. มีทักษะในการส่งต่อและประสานงานเครือข่าย
3. กำหนดแนวทางการพัฒนางานของนักเรียน YC ให้ต่อเนื่องและยั่งยืน

### แผนการจัดกิจกรรม

#### กิจกรรมเกมนน้อยสร้างรัง

1. ผู้นำกลุ่ม แบ่งกลุ่มนักเรียน YC ออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 12-15 คน โดยนั่งเป็นวงกลม โดยกำหนดให้มีอาสาสมัครเป็นผู้ช่วยนำกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน
  2. ผู้นำกลุ่มอธิบายงานต่ออาสาสมัคร ให้เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมของกลุ่มตามข้อตกลง ดังนี้
    - 2.1 ให้อาสาสมัครแต่ละกลุ่มนำอุปกรณ์ที่ได้รับ คือ โหมมพรมและไข่ไก่ไปให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันออกแบบและดำเนินการถักร้อยโหมมพรม โดยอาสาสมัครทำหน้าที่เป็นกระสวย คือ เป็นผู้ถือโหมมพรมเดินไปยังสมาชิกทุกคน ซึ่งต้องมีส่วนร่วมในการทำหน้าที่เป็นหมุดที่ช่วยกันขึงและถักทอโหมมพรมให้มีสภาพที่สามารถรองรับไข่ได้
    - 2.2 เมื่อถักร้อยโหมมพรมเรียบร้อยแล้ว อาสาสมัครวางไข่ลงบนโหมมพรมโดยไม่ให้ตกลงพื้น
    - 2.3 ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มนำไข่ ซึ่งวางบนรังที่ถักทอแล้วไปวางที่ตะกร้าภายในเวลาที่กำหนด ประมาณ 10-15 นาที
- กลุ่มใดนำไข่ไปวางไว้ที่ตะกร้าได้ก่อนถือว่า ชนะ



3. ผู้นำกลุ่มสรุปผลการสร้างรังให้ไข่และอภิปรายถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการทำงาน โดยเน้นที่ความร่วมมือและเครือข่ายประเภทต่าง ๆ (YC, ครูแนะแนว, ครูที่ปรึกษา, ผู้เกี่ยวข้อง)
4. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความสำคัญและคุณค่าในการประสานงานเครือข่ายผู้เกี่ยวข้องและข้อควรคำนึงในการส่งต่อ

## สื่อ/เครื่องมือ

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

## สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การทำงานใด ๆ จำเป็นต้องมีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบงานกันอย่างชัดเจน งาน YC ก็เช่นกันหน้าที่หลักของ YC คือการให้ความช่วยเหลือเพื่อนให้คลายจากทุกข์ YC ทุกคนจำเป็นต้องมีเพื่อนคนอื่น ๆ หรือมีบุคลากรจากหน่วยงานอื่น ๆ มาร่วมพลังกันเพื่อช่วยเพื่อนที่กำลังประสบทุกข์ให้พ้นจากทุกข์นั้น ดังนั้น YC จึงต้องมีทักษะในการสื่อสารและทักษะในการประชุมเพื่อฝึกเป็นผู้ประสานงานกับบุคคลที่เกี่ยวข้องและสื่อสารไปยังบุคคลอื่นจะเป็น “เครือข่าย” ที่มีพลังในการทำงานร่วมกันกับ YC

## วิธีการประเมินผล

1. ผลการอภิปรายกลุ่ม
2. ผลงานจากเกมนกน้อยสร้างรัง
3. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม



## ใบความรู้ที่ 5.1

### เรื่อง “การประสานงานเครือข่าย”

การให้ความช่วยเหลือหรือการให้คำปรึกษาในฐานะของ YC ต้องคำนึงถึงระดับความรุนแรงของปัญหาและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่าง ๆ หากสามารถยุติปัญหาได้ตามกระบวนการของการให้ความช่วยเหลือก็จะสามารถติดตามผลการให้ความช่วยเหลือต่อไป แต่หากประเด็นปัญหานั้นไม่สามารถยุติได้ตามกำลังความสามารถของ YC จำเป็นต้องมีการส่งต่อและประสานงานเครือข่ายเพื่อมิให้ปัญหานั้นลุกลามออกไปและป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตัว YC เอง เช่น ความกังวลใจในการให้ความช่วยเหลือ การรักษาสัมพันธภาพ อันตรายที่จะเกิดขึ้นตามมา ฯลฯ

### เครือข่ายของ YC

เครือข่ายของ YC ในการให้ความช่วยเหลือเพื่อนนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภทตามความจำเป็นของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ดังนี้

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

### ข้อควรคำนึงในการส่งต่อ

ประกอบไปด้วยปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ปัญหานั้นมีความรุนแรงและเป็นอันตรายอย่างต่อเนื่องมาระยะเวลาหนึ่ง
2. ปัญหานั้นส่งผลกระทบต่อตัว YC โดยตรง
3. มีความเร่งด่วนในการจัดการกับปัญหา
4. ปัญหานั้นต้องการผู้มีความรู้ความสามารถเฉพาะทางในการจัดการกับปัญหา
5. ปัญหาเกินความสามารถของ YC ในการช่วยเหลือแก้ไข

ทักษะที่สำคัญในการส่งต่อและประสานงานเพื่อช่วยเหลือแก้ไขประกอบด้วยทักษะที่สำคัญ 2 ประการ คือ ทักษะการสื่อสารและทักษะการประชุมปรึกษาเพื่อช่วยเหลือเพื่อนเป็นรายกรณี (Case Conference) จะช่วยให้ YC นำข้อมูลที่ได้รับรวบรวมมาสื่อสารไปยังเครือข่ายเพื่อให้ได้รับทราบข้อมูลที่เป็นประโยชน์



## ทักษะการประชุมปรึกษาเพื่อช่วยเหลือเพื่อนเป็นรายกรณี (Case Conference)

ทักษะจำเป็นที่ YC ควรทราบในการประชุมปรึกษา คือ ขั้นตอนในการประชุมและทักษะการเป็นผู้ดำเนินการอภิปราย

### ขั้นตอนของการประชุมปรึกษา มีดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการประชุม** : YC ต้องเตรียมข้อมูลให้พร้อมก่อนการรายงานในที่ประชุม เช่น แบบบันทึกการให้คำปรึกษา แบบบันทึกอื่น ๆ นอกจากนี้ การจัดเตรียมสถานที่ที่มีความสงบปราศจากสิ่งรบกวนก็มีผลต่อการสร้างบรรยากาศที่ดีในการประชุมและการนัดหมายบุคคลที่เกี่ยวข้องในการประชุม เช่น ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา
2. **ขั้นประชุม** : หาก YC ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ดำเนินการประชุม ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินการประชุม มีดังนี้
  - การสร้างสัมพันธภาพและการสร้างบรรยากาศที่ดีในการประชุม
  - การฟัง การพูด และการแสดงความคิดเห็น
  - การควบคุมการอภิปราย
  - การประสานความคิดและการสรุป
3. **ขั้นสรุปและนัดหมาย** : ประกอบไปด้วยการทบทวนวาระในการประชุม การสรุปสิ่งที่ได้จากการประชุมและแนวทางการนำข้อเสนอแนะจากที่ประชุมไปประยุกต์ใช้และการติดตามการช่วยเหลือแก้ไข

**หมายเหตุ** : YC สามารถประสานงานกับผู้เกี่ยวข้อง เช่น ครูแนะแนว ครูประจำชั้น เพื่อกำหนดบทบาทที่เหมาะสมในการประชุมได้





## หน่วยที่ 2 หัวใจของ YC

หน่วย	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การวัด/ประเมินผล	ผลการพัฒนา
หน่วยที่ 2 หัวใจของ YC	<ol style="list-style-type: none"> <li>กำหนดแนวทาง แผนรูปแบบ และลักษณะการทำงานของ YC ให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน</li> <li>สร้างความตระหนักและความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงาน YC</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน YC ในโรงเรียน</li> <li>แผนดำเนินงาน YC ในโรงเรียน</li> <li>แนวทางการประเมินผล การดำเนินงาน YC ในโรงเรียน</li> <li>คำขวัญของ YC</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>จัดกลุ่มนักเรียนทั้งโรงเรียน เรื่องแนวทางการดำเนินงานภายในโรงเรียน</li> <li>นักเรียนนำเสนอผลงานกลุ่ม</li> <li>สรุปแนวทางการดำเนินงาน YC ในโรงเรียน</li> <li>กิจกรรม “หัวใจของ YC”</li> <li>พิธีปิด</li> </ol>	120 นาที	<ol style="list-style-type: none"> <li>ใบงาน แนวทางการดำเนินงานของ YC</li> <li>สไลด์ เรื่องรูปแบบการดำเนินงาน YC ในโรงเรียน</li> <li>ใบงาน “หัวใจของ YC”</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>สังเกตความร่วมมือในขณะปฏิบัติงาน</li> <li>นำเสนอผลการประชุมกลุ่มย่อย</li> </ol>	<b>ผลการเรียนรู้</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>ได้รูปแบบการดำเนินงาน YC ในโรงเรียน</li> <li>YC มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในการดำเนินงาน</li> </ol>



### สาระสำคัญ

1. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน YC ในโรงเรียน
2. แนวทาง แผนรูปแบบ และลักษณะวางแผนการดำเนินงาน YC ในโรงเรียน
3. แนวทางการประเมินการดำเนินงาน YC ในโรงเรียน
4. คำขวัญของ YC

### จุดประสงค์การเรียนรู้

- กำหนดรูปแบบและลักษณะการทำงานให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน

### แผนการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรนำเสนอปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน YC ถึงความพร้อมของบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหาร ครู ครูแนะแนว นักเรียน YC แนวทางการดำเนินงาน เป็นต้น
2. วิทยากรแบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 7-8 คน ตามขนาดของโรงเรียนหรือตามจังหวัด
3. แต่ละกลุ่มร่วมกันปรึกษาหารือ เพื่อกำหนดแนวทางวางแผนการดำเนินงานของ YC ในโรงเรียน โดยอาศัยแนวคิดของกลุ่มตามใบงานที่ 5.1 เรื่อง แนวทางการดำเนินงานของ YC และนำข้อมูลจากใบงานบันทึกลงในกระดาษปรีฟ เพื่อเตรียมนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่
4. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน กลุ่ม 5-7 นาที
5. วิทยากรและนักเรียนพิจารณาและเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้ความสอดคล้องในการจัดดำเนินงาน YC ในโรงเรียน มีความเป็นไปได้และมีประสิทธิภาพและนำกิจกรรมเข้าสู่ “หัวใจของ YC”
6. วิทยากรแจกใบงานที่ 5.2 “หัวใจของ YC” ให้สมาชิกเขียนคำมั่นสัญญาในการปฏิบัติงานในบทบาทของ YC ในการดูแลช่วยเหลือเพื่อน
7. วิทยากรให้ YC เข้ากลุ่มเดิมและนำคำสัญญาในชั้นของหัวใจของตนเองเสนอต่อกลุ่ม และร่วมกันคิดคำขวัญประจำกลุ่มของตนเองพร้อมแสดงท่าทางประกอบคำขวัญ
8. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มนำเสนอคำขวัญต่อกลุ่มใหญ่และให้กลุ่มใหญ่ลงมติเลือกคำขวัญที่ดีที่สุดเป็นคำขวัญประจำรุ่น
9. วิทยากรดำเนินกิจกรรมการปิดการอบรมเพื่อนที่ปรึกษาตามความเหมาะสม



## สื่อ/เครื่องมือ

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

## การวัดและประเมินผล

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



## ใบงานที่ 5.1

### เรื่อง “แนวทางการดำเนินงานของ YC”

**คำชี้แจง** เพื่อให้การดำเนินงานของ YC มีประสิทธิภาพ มีความต่อเนื่องและยั่งยืน ขอให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันกำหนดโครงการการทำงานของ YC ใน 1 ปีการศึกษา ตามรายละเอียดของโครงการดังต่อไปนี้

**ชื่อโครงการ**.....

**หลักการและเหตุผล**

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

**วัตถุประสงค์**

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

**คณะกรรมการผู้รับผิดชอบ**

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

**กลุ่มเป้าหมาย**

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



## แผนการดำเนินงาน

แผนงาน/กิจกรรม	ระยะเวลา (ระบุนวัน เดือน ปี)	หมายเหตุ

## การประเมินผล

.....

.....

.....

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

.....

.....

.....



## ใบงานที่ 5.2

### เรื่อง “หัวใจของ YC”

**คำชี้แจง** โปรดเขียนระบุข้อความเป็นคำสัญญาของท่านในการปฏิบัติ YC ในรูปหัวใจข้างล่างนี้ และตกแต่งให้สวยงาม





## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. 2540. **คู่มือการให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์**. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ศ.
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. 2548. **คู่มือวิทยากรฝึกอบรม อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ศูนย์เพื่อนใจ วัยรุ่น**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จีน แบรี่. 2538. **คู่มือการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์.
- ชาติวี วัชรชาติ. “การทำงานกับวัยรุ่น (1)”. วารสารยุวประชาฯ. มกราคม-เมษายน. 2537 : 5 (1) : 24-26.
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. 2530. **จิตวิทยาวัยรุ่น**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก. **พุทธวิธีในการสอน**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). 2540. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- Burnard, Philip. 1992. **Counseling Skill Training : A Sourcebook of Activities for Trainer**. London : Kogan Page.
- Okun, Barbara F. 1997. **Effective Helping : Interviewing and Counseling Techniques**. 5<sup>th</sup> ed. Pacific Grove : Brooks/Cole.
- Patterson, Lewis E. and Welfel, Elizabeth R. 2000. **The Counseling Process**. 5<sup>th</sup> ed. Australia : Brooks/Cole.
- Scissons, Edward H, 1993. **Counseling for Result : Principles and Practices of Helping**. California : Brooks/Cole.
- Seligman, Linda. 2001. **System, Strategies, Strategies, and Skill of Counseling and Psychotherapy**. California : Brooks/Cole.



# คณะผู้จัดทำ

## คณะที่ปรึกษา

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1. คุณหญิงเกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา | เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน          |
| 2. นางมณฑนา ศังฆะภุชณ           | รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน       |
| 3. นายสมเกียรติ ชอบผล           | รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน       |
| 4. น.พ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล   | นายแพทย์ 10 วช กลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต      |
| 5. นางสาวจงกล ทรัพย์สมบูรณ์     | ผู้จัดการแผนงานการเรียนรู้สู่สุขภาวะในสถานศึกษา |
| 6. นางสาววันทยา วงศ์ศิลปกรมย์   | สถาบันวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้ สสส.             |
| 7. นายสุชาติ วงศ์สุวรรณ         | ที่ปรึกษาด้านมาตรฐานการศึกษา                    |
| 8. นายปราโมทย์ แก้วสุข          | สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน           |
| 9. นางวิลาวลัย พัวศิริ          | ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา       |
|                                 | ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารจัดการศึกษา            |
|                                 | ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาการแนะแนว               |

## คณะกรรมการร่างต้นฉบับ

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. รศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ | หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว           |
| 2. รศ.มัลลวีร์ อุดลวัฒนศิริ  | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์        |
| 3. ผศ.กรกฏา นักคัม           | ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว                  |
| 4. นางอุษา เหมตะศิลป์        | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น            |
| 5. นางณัฐชยา ฐานีสร          | ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว          |
| 6. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว     | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์        |
| 7. นางรวมพร นิลโหม           | ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ สพท.สงขลา เขต 1        |
| 8. นางสาวชล สิงห์สุวรรณ      | ครู คศ.3 ร.ร.หาดใหญ่วิทยาลัย สพท.สงขลา เขต 3 |
| 9. นายภาคนัย สุนทรวิภาต      | นักวิชาการการศึกษา 8 ว                       |
|                              | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา               |
|                              | ครู คศ.2 ร.ร.เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า        |
|                              | สพท.กทม. เขต 2                               |
|                              | ครู คศ.3 ร.ร.เทศบาลวัดกลาง จ.ขอนแก่น         |
|                              | นายกสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย                 |



## คณะกรรมการปรับปรุง ครั้งที่ 1

1. รศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์  
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. รศ.ดร.ศุภวดี บุญญวงศ์  
ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
3. ผศ.กรกฏา นักคิม  
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. นางนพวรรณ คณิงชัยสกุล  
อาจารย์โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. นางสาวสุมาลี ขำอิน  
อาจารย์โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
6. นางเนาวรัตน์ ชูสกุล  
ครู คศ.2 ร.ร.สตรีวิทยา 2 สพท.กทม. เขต 2
7. นางรวมพร นิลโหม  
ครู คศ.2 ร.ร.เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า  
สพท.กทม. เขต 2
8. นางพวงพยอม อุดาหะ  
ครู คศ.2 ร.ร.ยุพราชวิทยาลัย สพท.เชียงใหม่ เขต 1
9. นางณัฐชยา ฐานีสร  
ครู คศ.3 ร.ร.หาดใหญ่วิทยาลัย สพท.สงขลา เขต 2
10. นายแสงชัย ตั้งอยู่ศิริ  
ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ สพท.อุดรธานี เขต 1
11. นายชนินทร์ วรรณมณี  
ศึกษานิเทศก์ชำนาญการ สพท.ลำปาง เขต 1
12. นางชวนชม ทศน์นารา  
ครู คศ.2 ร.ร.สุรศักดิ์มนตรี สพท.กทม. เขต 1
13. นางสาววารุณี ศโรภาส  
ครู คศ.2 ร.ร.สตรีวัดอัปสรสวรรค์ สพท.กทม. เขต 3
14. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว  
นักวิชาการศึกษา 8 ว  
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
นักวิชาการศึกษา 8 ว  
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
15. นางสาวจีระวรรณ ปักกัถัง  
นักเรียนโรงเรียนสตรีวิทยา 2 สพท.กทม. เขต 2
16. นายสิทธิโชค ไชยสุภาสิน  
นักเรียนโรงเรียนสตรีวิทยา 2 สพท.กทม. เขต 2
17. นายภาสกร เลิศกิตติกุล  
นักเรียนโรงเรียนสตรีวิทยา 2 สพท.กทม. เขต 2
18. นายณัฐวุฒิ ชื่นสุข  
นักเรียนโรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์ สพท.กทม. เขต 3
19. นางสาวกนกพร วรวิเศษ  
นักเรียนโรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์ สพท.กทม. เขต 3
20. นางสาวพรพฐ สติธรรมนนท์  
นักเรียนโรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์ สพท.กทม. เขต 3
21. นางสาวธนาพร กล้าโชติชัย  
นักเรียนโรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์ สพท.กทม. เขต 3
22. นางสาวศุจินธร จรรย์านุกุล  
นักเรียนโรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์ สพท.กทม. เขต 3
23. นายศุภรัตน์ นัสดาหลง  
นักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า สพท.กทม. เขต 2
24. นายทศพล วลัยโชตม  
นักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า สพท.กทม. เขต 2
25. นางสาวปวีณสุดา เข้มสำฤทธิ์  
นักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า สพท.กทม. เขต 2



26. นางสาวคณาธิพ จันทรวีภาส
27. นางสาวไศภิชฐา รจนา
28. นายธีรช สันธอุทัย
29. นางสาวศศิศา ตะเกาน้อย
30. นายอรรถพล เสงส์สวัสดิ์

นักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า สพท.กทม. เขต 2  
 นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี สพท.กทม. เขต 1  
 นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี สพท.กทม. เขต 1  
 นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี สพท.กทม. เขต 1  
 นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี สพท.กทม. เขต 1

## คณะกรรมการปรับปรุง ครั้งที่ 2

1. น.พ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล
2. รศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์
3. รศ.พญ.สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์
4. นางสาวจงกล ทรัพย์สมบูรณ์
5. นางวนิดา ชนินทุยทวงศ์
6. ผศ.อุมาพร วงษ์บูรณาวาทย
7. นายนรสิงห์ รือเรือง
8. นายจงสกุล วุฒิสรรพ์
9. ดร.บุญเลิศ คำปิ่น
10. นายวีระ อุสาหะ
11. นางอัมพร หัสศิริ
12. นายสมบูรณ์ จองคำ
13. นางพวงพยอม อุสาหะ
14. รศ.ดร.ฉันทนา กล่อมจิต
15. รศ.มัลลวีร์ อุดลวัฒนศิริ
16. รศ.ดร.กิงฟ้า สิ้นธุวงษ์
17. ผศ.มาลินี จุโฑปะมา
18. ผศ.ประคอง กาญจนการุณ
19. ผศ.ศิตภา วัฒนา
20. ผศ.วิจิตรณีย์ ทศนะเทพ
21. นางเพ็ญประภา ชูยกระเดื่อง

นายแพทย์ 10 วช กลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต  
 หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
 คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี  
 ผู้จัดการแผนงานการเรียนรู้สู่สุขภาวะในสถานศึกษา  
 สถาบันวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้ สสส.  
 นักวิชาการสาธารณสุข 9 สถาบันราชานุกูล กทม.  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 สถาบันพัฒนาเด็กราชนครินทร์ จ.เชียงใหม่  
 ครู คศ.3 โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ  
 สพท.เชียงใหม่ เขต 2  
 ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 8 จ.เชียงใหม่  
 ศึกษานิเทศก์ชำนาญการ  
 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 1  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 ครู คศ.3 โรงเรียนจอมทอง สพท.เชียงใหม่ เขต 5  
 ครู คศ.2 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย สพท.เชียงใหม่ เขต 1  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์  
 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์  
 โรงเรียนสาธิตคณะศึกษาศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์  
 ครู คศ.3 โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน 2 สพท.ขอนแก่น เขต 1



22. นางวิไลลักษณ์ ชูสกุล	ครู คศ.3 ร.ร.ขามแก่นนคร สพท.ขอนแก่น เขต 1
23. พญ.จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
24. ผศ.กรรภา นักร้อง	ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
25. ดร.สุมาลี พงศ์ติยะไพบุลย์	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
26. นางรวมพร นิลโสม	ครู คศ.2 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า สพท.กทม. เขต 2
27. รศ.ศุภาวดี บุญญวงศ์	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
28. รศ.ดร.เมธินันท์ ภิญโญชน	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
29. ผศ.วรรณิ ลิ้มอักษร	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
30. นางสาววรรณิณี ราชสงฆ์	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
31. นางอุษา เหมตะศิลป์	ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ สพท.สงขลา เขต 1
32. นางณัฐชยา สุวานีสร	ครู คศ.3 โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย สพท.สงขลา เขต 2
33. นางสุนทรีพร ผ่องแผ้ว	ครู คศ.3 โรงเรียนสะบ้าย้อยวิทยา สพท.สงขลา เขต 3
34. นางสาวพรทิพย์ เกียรติศิริ	ครู คศ.3 โรงเรียนสงขลาวิทยาคม สพท.สงขลา เขต 1
35. นางนิภา พลอยนิลเพชร	ครู คศ.3 โรงเรียนธรรมโมสิต สพท.สงขลา เขต 1
36. นางภาณี คงยะฤทธิ์	ข้าราชการบำนาญ จ.สงขลา

### คณะกรรมการปรับปรุง ครั้งที่ 3

1. รศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์	หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. รศ.ดร.ศุภาวดี บุญญวงศ์	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
3. ผศ.วรรณิ ลิ้มอักษร	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
4. นางสาววรรณิณี ราชสงฆ์	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
5. ผศ.กรรภา นักร้อง	ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
6. ผศ.มาลินี จุฑาปะมา	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์





- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 7. ผศ.ประคอง กาญจนการุณ      | คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์         |
| 8. นายสมนึก อนันตวรรังศ์     | นักสังคมสงเคราะห์ 8                             |
|                              | สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จ.เชียงใหม่       |
| 9. นายวีระ อุดาหะ            | ศึกษานิเทศก์ชำนาญการ สพท.เชียงใหม่ เขต 1        |
| 10. นางเนาวรัตน์ ชูสกุล      | ครู คศ.2 ร.ร.สตรีวิทยา 2 สพท.กทม. เขต 1         |
| 11. นางรวมพร นิลโหม          | ครู คศ.2 ร.ร.เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า           |
|                              | สพท.กทม. เขต 2                                  |
| 12. นางพวงพยอม อุดาหะ        | ครู คศ.2 ร.ร.ยุพราชวิทยาลัย สพท.เชียงใหม่ เขต 1 |
| 13. นางณัฐชยา ฐานีสร         | ครู คศ.3 ร.ร.หาดใหญ่วิทยาลัย สพท.สงขลา เขต 2    |
| 14. นางนิภา พลอยนิลเพชร      | ครู คศ.3 ร.ร.ธรรมโฆสิต สพท.สงขลา เขต 1          |
| 15. นางกาญจนา ภู่วรรณ        | ครู คศ.3 ร.ร.วัดสังเวช สพท.กทม. เขต 1           |
| 16. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว    | นักวิชาการศึกษา 8 ว                             |
|                              | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา                  |
| 17. นางสาวรัชดาพร รอ ณ รังสี | นักเรียนโรงเรียนวัดสังเวช สพท.กทม. เขต 1        |
| 18. นางสาวศศิศา ตะพาน้อย     | นักเรียนโรงเรียนวัดสังเวช สพท.กทม. เขต 1        |
| 19. นายปิยะณัฐ รัตนพญา       | นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี สพท.กทม. เขต 1   |
| 20. นายอรรถพล เสงส์สวัสดิ์   | นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี สพท.กทม. เขต 1   |

#### คณะกรรมการปรับปรุง ครั้งที่ 4

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. รศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ | หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว     |
|                              | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์          |
| 2. รศ.ดร.ฉันทนา กล่อมจิต     | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น              |
| 3. ผศ.มาลินี จุฑาปะมา        | คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์        |
| 4. นางสาววรวรรณ ราชนสงฆ์     | ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว                    |
|                              | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ               |
| 5. ผศ.กรกฏา นักคัม           | ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว            |
|                              | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์          |
| 6. นางสุนทรีพร ผ่องแผ้ว      | ครู คศ.3 ร.ร.สะบ้าย้อย สพท.สงขลา เขต 3         |
| 7. นางณัฐชยา ฐานีสร          | ครู คศ.3 ร.ร.หาดใหญ่วิทยาลัย สพท.สงขลา เขต 2   |
| 8. นางจงจิตร พรหมจรรย์       | ครู คศ.2 ร.ร.หาดใหญ่วิทยาลัย 2 สพท.สงขลา เขต 2 |
| 9. นางจันทร์ทรา ยศสมแสน      | ครู คศ.2 ร.ร.หางดงรัฐราษฎร์อุปถัมภ์            |
|                              | สพท.เชียงใหม่ เขต 4                            |





10. นางศิริพันธ์ ตันภูมิมาน
11. นางศิรินพร ฤกษ์วัฒนศิริกุล
12. นางพวงพยอม อูสาหะ
13. นางภาณี คงยะฤทธิ์
14. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว

ครู คศ.2 ร.ร.กาวิละวิทยาลัย สพท.เชียงใหม่ เขต 1  
 ครู คศ.2 ร.ร. สะเมิงพิทยาคม สพท.เชียงใหม่ เขต 2  
 ครู คศ.2 ร.ร.ยุพราชวิทยาลัย สพท.เชียงใหม่ เขต 1  
 ข้าราชการบำนาญ จ.สงขลา  
 นักวิชาการศึกษา 8 ว  
 สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

### คณะกรรมการปรับปรุง ครั้งที่ 5

1. รศ.ดร.ฉันทนา กล่อมจิต
2. รศ.มัลลวีร์ อุดลวัฒนศิริ
3. รศ.ดร.ศุภาวดี บุญญวงษ์
4. ผศ.กรกฏา นักคัม
5. นางสาววรวรรณ ราชสงฆ์
6. นายชนินทร์ วรรณมณี
7. นายสมนึก อนันตวรวงษ์
8. นางขจิตรัตน์ ชุนประเสริฐ
9. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว
10. นางรวมพร นิลโหม
11. นางศุภลักษณ์ จันทรท่ามา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ  
 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลำปาง เขต 1  
 สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จ.เชียงใหม่  
 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต  
 สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
 ครู คศ.2 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า  
 สพท.กทม. เขต 2  
 ครู คศ.2 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า  
 สพท.กทม. เขต 2

### บรรณาธิการกิจ

1. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว
2. นางรวมพร นิลโหม
3. นางศุภลักษณ์ จันทรท่ามา

นักวิชาการศึกษา 8 ว  
 สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
 ครู คศ.2 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า  
 สพท.กทม. เขต 2  
 ครู คศ.2 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า  
 สพท.กทม. เขต 2

### ผู้จัดพิมพ์ต้นฉบับ

1. นางนภสร ลิมพวรรณ
2. นางสาวปาณิตา วัฒนพานิช

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
 สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา



พิมพ์ที่

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

โทร. 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101

นายโชคดี ออสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2551.

