

# การพัฒนาความเข้มแข็ง ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน หลักสูตรเครือข่ายผู้ปกครอง



สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ



# คำนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความสามารถ มีคุณธรรมจริยธรรม และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยผ่านกระบวนการทางการศึกษา ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในฐานะผู้รับผิดชอบดูแลส่งเสริมการจัดการศึกษาของเด็ก และเยาวชนทุกระดับ ตั้งแต่ระดับก่อนประถมศึกษาถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความจำเป็นเร่งด่วนในการสร้างภูมิคุ้มกัน และการป้องกัน แก้ไขปัญหาให้กับเด็กและเยาวชน เพื่อให้ผ่านภาวะวิกฤติ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้ประสานความร่วมมือกับผู้ทรงคุณวุฒิจาก กระทรวงสาธารณสุข และมหาวิทยาลัยทั้ง 4 ภูมิภาค คือ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และมหาวิทยาลัยทักษิณ รวมทั้งมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครปฐม และมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จัดทำหลักสูตรการพัฒนาความเข้มแข็งระบบการดูแลช่วยเหลือ นักเรียน สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว ตัวแทนนักเรียน และเครือข่ายผู้ปกครอง เพื่อร่วมกันพัฒนาและสร้างความเข้มแข็งให้กับบ้านและสถานศึกษาในการสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกัน แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้กับเด็กและเยาวชน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิจากกระทรวงสาธารณสุข มหาวิทยาลัย ผู้บริหารสถานศึกษา ครู-อาจารย์ ศึกษานิเทศก์ นักวิชาการศึกษา และผู้เกี่ยวข้อง ที่ได้สละเวลา กำลังสติปัญญา จัดทำและพัฒนาเอกสารหลักสูตรดังกล่าวให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และหวังว่าเอกสารนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน และผู้ที่มีความสนใจเป็นกลุ่มพลัง ร่วมดำเนินการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในสถานศึกษาต่อไป

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

มีนาคม 2551



# คำชี้แจง

เอกสารการพัฒนาความเข้มแข็งระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน เป็นเอกสารสำหรับพัฒนาบุคลากรหลักในสถานศึกษา 5 กลุ่ม คือ ผู้บริหารสถานศึกษา ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว ตัวแทนนักเรียน และเครือข่ายผู้ปกครอง ประกอบด้วย

1. หลักสูตรผู้บริหาร
2. หลักสูตรครูที่ปรึกษา
3. หลักสูตรครูแนะแนว
4. หลักสูตรเครือข่ายผู้ปกครอง
5. คู่มือการฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC) สำหรับวิทยากร
6. เอกสาร “ไคนำทาง” สำหรับนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC)

เอกสารทั้ง 6 เล่มนี้ เป็นเอกสารประกอบการอบรมเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน สำหรับให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาไปอบรมขยายเครือข่ายในโรงเรียนมัธยมศึกษา (ช่วงชั้นที่ 3-4) ทุกโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดำเนินงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

เอกสาร **หลักสูตรเครือข่ายผู้ปกครอง** มีเนื้อหาสาระสำคัญ คือ

- ◆ พัฒนาการของวัยรุ่น
- ◆ เทคนิคการสื่อสารทางบวกกับลูก/ครู/ผู้บริหาร/ผู้ปกครอง
- ◆ ปัญหาของนักเรียนแต่ละวัยและแนวทางแก้ไข
- ◆ สร้างความตระหนักในความสำคัญของผู้ปกครองกับความสำเร็จของการศึกษาและการดำเนินชีวิตของลูก

- ◆ ความสำคัญและบทบาทของคณะกรรมการสถานศึกษา เครือข่ายผู้ปกครอง และได้นำเนื้อหา มาจัดเป็นหน่วยการเรียนรู้ เพื่อให้ง่ายต่อการศึกษาและการนำไปใช้

ประกอบด้วย 6 หน่วยการเรียนรู้ คือ

- หน่วยที่ 1 กิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธภาพ
- หน่วยที่ 2 KM ปัญหา สาเหตุ และวิธีการที่ใช้ในการแก้ไข
- หน่วยที่ 3 ธรรมชาติและพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น
- หน่วยที่ 4 เทคนิคการสื่อสารกับวัยรุ่น
- หน่วยที่ 5 บทบาทของผู้ปกครองต่อความสำเร็จในชีวิตลูก (YC : Youth Counselor)
- หน่วยที่ 6 การจัดทำแผนกิจกรรม/บทบาทเครือข่ายผู้ปกครอง

สำหรับผู้ดำเนินการหรือวิทยากร ขอเสนอข้อควรปฏิบัติเพิ่มเติมดังนี้

1. ควรศึกษาเอกสาร เตรียมสื่ออุปกรณ์ ใบบงาน ให้พร้อม
2. ควรจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสร้างความคุ้นเคยและละลายพฤติกรรมของผู้รับการอบรม ให้มีเจตคติไปในทิศทางเดียวกัน
3. ต้องพยายามกระตุ้นให้ผู้รับการอบรมทุกคนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมทุกขั้นตอน
4. อาจปรับเปลี่ยนกระบวนการในการดำเนินกิจกรรมได้ตามความเหมาะสมกับสภาพความพร้อมและบรรยากาศ โดยให้สอดคล้องกับจุดประสงค์และสาระสำคัญของแต่ละกิจกรรม
5. หากผู้รับการอบรมมีความรู้และทักษะตามเนื้อหาที่อบรมแล้ว สามารถเพิ่มเติมเนื้อหาหลักสูตรได้ตามความต้องการและความจำเป็น

# สารบัญ

	หน้า
<b>คำนำ</b>	
<b>คำชี้แจง</b>	
ตารางการประชุมปฏิบัติการพัฒนาความเข้มแข็งระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	
หลักสูตรเครือข่ายผู้ปกครอง	1
กรอบแนวคิดการจัดกิจกรรมสำหรับเครือข่ายผู้ปกครอง	2
หน่วยที่ 1   กิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธภาพ	6
หน่วยที่ 2   KM ปัญหา สาเหตุ และวิธีการที่ใช้ในการแก้ไข	11
หน่วยที่ 3   ธรรมชาติและพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น	24
หน่วยที่ 4   เทคนิคการสื่อสารกับวัยรุ่น	33
หน่วยที่ 5   บทบาทของผู้ปกครองต่อความสำเร็จในชีวิตลูก (YC : Youth Counselor)	40
หน่วยที่ 6   การจัดทำแผนกิจกรรม/บทบาทเครือข่ายผู้ปกครอง	43
<b>คณะผู้จัดทำ</b>	48

**ตารางการประมุงนปฏิบัติการพัฒนาความเป็นระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน**  
**หลักสูตรเครือข่ายผู้ปกครอง**

วัน/เวลา	08.30 น.-12.00 น.		12.00 น.-13.00 น.	13.00 น.-14.30 น.	14.30 น.-16.00 น.	16.00 น.-17.30 น.
วันที่ 1	08.30 น.-10.00 น.	10.00 น.-12.00 น.	พัก	กิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธภาพ	KM ปัญหาของวัยรุ่น สาเหตุของปัญหา วิธีการที่ผู้ปกครองใช้ในการแก้ไขปัญหา	
	ลงทะเบียนพิธีเปิดและบรรยายพิเศษ	กรอบการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน <ul style="list-style-type: none"><li>- มาตรฐานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน</li><li>- พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก/สิทธิเด็ก</li></ul>				
วันที่ 2	ธรรมชาติและพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น	เทคนิคการสื่อสารกับวัยรุ่น		เทคนิคการสื่อสารกับวัยรุ่น (ต่อ)		
	การจัดทำแผนกิจกรรม/บทบาทของคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง			แบ่งกลุ่มวางแผนการพัฒนากระบวนการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	14.30 น.-15.00 น. อภิปราย สรุปผลและพิธีปิด	
วันที่ 3						

**หมายเหตุ** 1. ตารางนี้เปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

2. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.15 น.-10.30 น. และ 15.00 น.-15.15 น.







กรอบแนวคิดการจัดกิจกรรมสำหรับเครือข่ายผู้ปกครอง

หน่วยที่	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล	ผลการพัฒนา
1. กิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อให้ผู้ปกครองได้รู้จักกัน 2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ปกครอง 3. เพื่อสร้างบรรยากาศที่มีมิตรไมตรีต่อกัน	1. กิจกรรม “บอกลิขนะ” 2. กิจกรรม “ชื่อของเรอดันยอกู้จัก” 3. กิจกรรม “ใครเอ่ย”	1. กิจกรรม “บอกลิขนะ” 1.1 บอกวัตถุประสงค์กิจกรรม 1.2 บอกกติกา กิจกรรม 1.3 ดำเนินกิจกรรมโดยเน้นให้ทุกคนได้แนะนำตัวเองเพื่อให้เพื่อนรู้จัก 2. กิจกรรม “ชื่อของเรอดันยอกู้จัก” 2.1 เริ่มกิจกรรมด้วยเพลง เมื่อจบเพลงให้นำตนเองจนครบทุกคน 2.2 แบ่งกลุ่มตามวันเกิด 2.3 สรุปประเด็นกิจกรรม 3. กิจกรรม “ใครเอ่ย” 3.1 ให้สมาชิกหาชื่อบุคคลตามใบงาน 3.2 สุ่มเลือกสมาชิกอ่านผลการสำรวจเพื่อนตามใบงาน 3.3 สรุปกิจกรรม 4. แบ่งกลุ่มผู้ปกครองแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนาความเข้มแข็งระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน 5. วิทยากรสรุปกิจกรรมในแนวทางผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการพัฒนาความเข้มแข็งระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	1.30 ชม.	1) กิจกรรม “บอกลิขนะ” - ลูกบอกลขนาดเล็กลง 1 ลูก - เทปเพลง 2) กิจกรรม “ชื่อของเรอดันยอกู้จัก” - ใช้เครื่องดนตรีที่ช่วยเคาะเป็นจังหวะ 3) กิจกรรม “ใครเอ่ย” - ใบงาน “ใครเอ่ย”	1. การแสดงความคิดเห็น 2. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม	- สัมพันธภาพที่ดี - บรรยากาศสนุกสนาน - ได้ช่วยกันไตร่ตรอง

หน่วยที่	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล	ผลการพัฒนา
2. ปัญหาสาเหตุและวิธีการแก้ไขปัญหา	1. รู้สาเหตุของปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่น 2. รู้วิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น	1. สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาของวัยรุ่นและวิธีการช่วยเหลือ 2. YC ในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	1. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญห สาเหตุของปัญหาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 2. วิทยากรนำเสนอบทบาทและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ YC ในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	3 ชม.	- ใบงาน เรื่อง สาเหตุ ปัญหาของวัยรุ่น - ใบความรู้ เรื่อง ปัญหาที่ พบบ่อยในวัยรุ่น - ใบความรู้ เรื่อง วิธีการ ช่วยเหลือลูก วัยรุ่นที่มีปัญหา - ใบความรู้ เรื่อง YC ในระบบ การดูแลช่วยเหลือ นักเรียน	1. สังเกต การเข้าร่วม กิจกรรม 2. การนำเสนอ ผลงานกลุ่ม	<b>ชิ้นงาน</b> ข้อสรุปจาก การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ <b>ผลการเรียนรู้</b> - มีความรู้ถึงสาเหตุ ของปัญหาวัยรุ่น - มีความรู้ถึงแนวทาง ช่วยเหลือลูกวัยรุ่น
3. เข้าใจพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น	1. มีความรู้และเข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น 2. มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมและอารมณ์ของวัยรุ่น	1. พัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น 2. สภาพปัญหาตามวัยของวัยรุ่น	1. สื่อ VCD, สไลด์ นำเข้าสู่การอภิปรายการเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น 2. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของการเปลี่ยนแปลงของลูกจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น	1.30 ชม.	- VCD, สไลด์ พัฒนาการ วัยรุ่น หรือเรื่อง เข้าใจวัยรุ่น กรณีครอบครัว ของด้อย หรือ การ Role Play กรณีตัวอย่าง/ คลิป VCD ปัญหาวัยรุ่น - ใบงาน เรื่อง ธรรมชาติ	1. สังเกต การร่วม กิจกรรม 2. การนำเสนอ ของกลุ่ม 3. การร่วมแสดง ความคิดเห็น	<b>ชิ้นงาน</b> ข้อสรุปจาก การระดมสมอง <b>ผลการเรียนรู้</b> - มีความรู้ เข้าใจ พัฒนาการวัยรุ่น และปัญหาพัฒนาการ ตามวัย





หน่วยที่	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล	ผลการพัฒนา
4. เทคนิคการสื่อสารกับวัยรุ่น	1. มีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการสื่อสารกับวัยรุ่น 2. สามารถใช้ทักษะในการสื่อสารทางบวกและการเตือนลูก	1. ลักษณะการสื่อสารที่เหมาะสมของผู้ปกครองที่จะนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อลูกวัยรุ่น 2. เทคนิคการเตือนลูกอย่างเหมาะสม	1. วิทยากรบรรยายนำเข้าสู่เรื่องการสอนการสื่อสาร 2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องประสบการณ์การสอนการสื่อสาร 3. การแสดงบทบาทสมมติเรื่องการสอนการสื่อสารทางบวก 4. ฝึกปฏิบัติการสื่อสารเรื่องการสอนการเตือน	5 ชม.	ของวัยรุ่นและปัญหาพัฒนาการตามวัยในวัยรุ่น * ใบความรู้เรื่อง ธรรมชาติของวัยรุ่นและการอยู่ร่วมกับวัยรุ่น		
4. เทคนิคการสื่อสารกับวัยรุ่น	1. มีความรู้เกี่ยวกับวัยรุ่น 2. สามารถใช้ทักษะในการสื่อสารทางบวกและการเตือนลูก	1. ลักษณะการสื่อสารที่เหมาะสมของผู้ปกครองที่จะนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อลูกวัยรุ่น 2. เทคนิคการเตือนลูกอย่างเหมาะสม	1. วิทยากรบรรยายนำเข้าสู่เรื่องการสอนการสื่อสาร 2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องประสบการณ์การสอนการสื่อสาร 3. การแสดงบทบาทสมมติเรื่องการสอนการสื่อสารทางบวก 4. ฝึกปฏิบัติการสื่อสารเรื่องการสอนการเตือน	5 ชม.	- สไลด์ประกอบ การบรรยาย - ใบงาน เรื่อง การสื่อสารกับวัยรุ่น - การแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง การสื่อสารทางบวก - ใบงาน เรื่อง ฝึกทักษะการเตือน - ใบความรู้ เรื่อง การสื่อสารทางบวก - ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการเตือนลูกวัยรุ่น	- สังเกต การมีส่วนร่วมในกิจกรรม	<b>ชิ้นงาน</b> - แบบฝึกหัดการสื่อสาร - การฝึกปฏิบัติ การสื่อสาร <b>ผลการเรียนรู้</b> - มีความรู้และเข้าใจ เทคนิคการสอนการสื่อสาร - มีทักษะการสอนการสื่อสาร ทางบวกและการเตือนลูก

หน่วยที่	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	การจัดประสบการณ์	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล	ผลการพัฒนา
5. บทบาทของ ผู้ปกครอง ต่อความสำเร็จ ในชีวิตลูก	ผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ บทบาทของความ เป็นพ่อแม่	- แนวคิดต่อการสร้าง ความสำเร็จในชีวิตลูก	ให้ผู้ปกครองเล่าประสบการณ์และแลกเปลี่ยน เรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทผู้ปกครองต่อความสำเร็จ ในชีวิตลูก	1.30 ชม.	1. ใบงาน เรื่อง บทบาท ผู้ปกครองกับ ความสำเร็จทางการศึกษา และการดำเนินชีวิต ของลูก 2. ใบความรู้ เรื่องการอุปการะ เลี้ยงดูอบรม สั่งสอน และ พัฒนาเด็ก ที่อยู่ในความ ปกครอง	- สังเกต การมีส่วนร่วม ในกิจกรรม	<b>พื้นฐาน</b> - แนวคิดในการ วางแผน ทางการศึกษา และอนาคตของลูก <b>ผลการเรียนรู้</b> - ผู้ปกครองมีความ เข้าใจบทบาท หน้าที่ของความ เป็นพ่อแม่
6. การจัดทำ แผนกิจกรรม/ บทบาท เครือข่าย ผู้ปกครอง	1. ผู้ปกครองมีความ ตระหนักเกี่ยวกับ บทบาทและ ความสำคัญ ของเครือข่าย ผู้ปกครอง 2. ผู้ปกครองมีความ เข้าใจและ สามารถจัดทำแผน กิจกรรม/โครงงาน เสนอต่อ สถานศึกษา	- บทบาทหน้าที่ที่เครือข่าย ผู้ปกครอง - การจัดทำแผนกิจกรรม	1. จัดกิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธภาพ 2. วิทยากรบรรยายความสำคัญและบทบาท หน้าที่ที่เครือข่ายฯ ประกอบ Power Point 3. เชิญวิทยากรตัวแทนเครือข่ายผู้ปกครองของ โรงเรียนที่ประสบผลสำเร็จในการดำเนินงาน บรรยายให้ทุกคนฟัง 4. แบ่งกลุ่มย่อยอภิปรายถึงโครงงาน/กิจกรรม ที่เคยประสบความสำเร็จและวิเคราะห์ปัจจัย ที่ทำให้เกิดความสำเร็จ 5. นำเสนอกลุ่มใหญ่ 6. วิทยากรสรุปแผนกิจกรรมที่กลุ่มนำเสนอ	1.30 ชม.	- ใบความรู้ เรื่อง บทบาท หน้าที่ของ คณะกรรมการ เครือข่ายฯ - ใบความรู้ เรื่อง แนวคิด ในการพัฒนา เครือข่ายฯ	- สังเกต การมีส่วนร่วม ในกิจกรรม - ประเมินโครงการ ที่กลุ่มนำเสนอ ว่าสามารถปฏิบัติ ได้ในสถานศึกษา	<b>พื้นฐาน</b> - ข้อสรุปจาก การอภิปรายและ การวิเคราะห์ - แผนการจัดกิจกรรม ที่สามารถปฏิบัติ ได้จริงในสถานศึกษา ผลการเรียนรู้ - ผู้ปกครองมีความ ตระหนักในบทบาท หน้าที่ของเครือข่าย ผู้ปกครองและ สามารถเขียน แผนการจัดกิจกรรม



## หน่วยที่ 1 กิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 1.30 ชั่วโมง

### กิจกรรม บอลวิเศษ

#### สาระสำคัญ

สัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกจะส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกัน
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่ม

#### แผนการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรกล่าวทักทายสวัสดีผู้ปกครองด้วยน้ำตาสีน้ำผึ้ง น้ำเสียงเป็นมิตร
2. บอกวัตถุประสงค์ในการเล่นเกมนเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ได้รู้จักกันที่ได้มาพบกันในครั้งนี้
3. บอกกติกาว่า เราจะเปิดเพลง พร้อมส่งลูกบอลวิเศษต่อ ๆ ไปให้กับคนข้าง ๆ ไปทางขวามือ เมื่อเพลงหยุดลูกบอลอยู่ที่ใครคนนั้นยืนขึ้นแนะนำตัวให้มากที่สุดให้เพื่อนได้รู้จัก เมื่อเสียงเพลงดังขึ้นส่งลูกบอลต่อ ทำเช่นนั้นเพื่อได้รู้จักกันอย่างทั่วถึง

4. วิทยากรเรียกผู้ปกครองที่ไม่ได้แนะนำตัวเองให้แนะนำตัวเอง และถามว่ารู้จักใครเพิ่มขึ้น โดยสุ่มถามผู้ปกครองหลาย ๆ คน

**หมายเหตุ** วิทยากรสามารถใช้คำถามได้หลากหลายให้ผู้ปกครองได้พูดคุยกัน

5. วิทยากรร่วมกันอภิปรายประเด็น “เราได้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง”

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. ลูกบอลขนาดเล็ก
2. เทปเพลง





## กิจกรรม เชื่อมบอบเธอที่ฉันอยากรู้จัก

### สาระสำคัญ

สัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกจะส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกัน
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่ม

### แผนการวัดกิจกรรม

1. วิทยากรกล่าวทักทายสวัสดิ์ผู้ปกครอง แนะนำตัวเองและทีมวิทยากร
2. เชิญชวนผู้ปกครองร่วมกิจกรรม โดยเริ่มต้นร้องเพลงเข้าจังหวะ (อาจใช้เครื่องดนตรีบางอย่างช่วยเคาะจังหวะ) โดยมีเนื้อร้องดังนี้  
**ชื่อของเธอฉันอยากรู้จัก**  
**อยากรถามทัก เธอชื่ออะไร**  
**เรื่องครอบครัว เล่าหน่อยได้ไหม**  
**มีอะไรของเจ้เล่ามา**
3. วิทยากรอาจเริ่มต้นเล่าเรื่องของตัวเองก่อนเพื่อเป็นตัวอย่าง แล้วจึงเริ่มต้นขึ้นเพลงต่อ โดยชี้ให้ผู้ปกครองคนต่อไปเล่า (เกี่ยวกับตัวเองและครอบครัวที่จะพอให้คนอื่นได้รู้จักตน) ทำเช่นนั้นจนแนะนำตัวได้ครบทุกคน
4. แบ่งกลุ่มผู้ปกครองตามวันเกิดหรือตามราศีเกิด และพูดคุยกันถึงจุดเด่นของคนเกิดวันนั้น เพื่อนำเสนอให้สมาชิกกลุ่มวันเกิดหรือตามราศีเกิดอื่น ๆ ได้รับทราบ
5. วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ที่ทำให้ทุกคนได้เกิดความคุ้นเคย ผ่อนคลาย สนุกสนาน และกล้าแสดงความคิดเห็น เพื่อจะนำไปสู่บรรยากาศที่ดีในการอบรม

### สื่อ/อุปกรณ์

เครื่องดนตรีที่ช่วยเคาะเป็นจังหวะ



## กิจกรรม ไครเอ่ย์

### สาระสำคัญ

สัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกจะส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกัน
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่ม

### แผนการจัดกิจกรรม

1. สมาชิกนั่งเป็นรูปตัว U
2. วิทยากรแนะนำการดำเนินงานตามใบงาน
3. วิทยากรแจกใบงาน “ไครเอ่ย์”
4. สมาชิกค้นหาบุคคลที่ตรงตามลักษณะในใบงาน แล้วให้บุคคลนั้นลงชื่อในใบงาน เมื่อสมาชิกค้นหารายชื่อได้ครบทุกข้อเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกนั่งลงตามลำดับที่ทำกิจกรรมเสร็จสิ้น
5. วิทยากรสุ่มรายชื่อสมาชิกให้รายงานต่อกลุ่มถึงรายชื่อที่สำรวจได้ พร้อมแนะนำตัวบุคคลในรายชื่อนั้น และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามเพิ่มเติม
6. วิทยากรสรุปกิจกรรมและชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการรู้จักคุ้นเคยกันเพื่อการสร้างบรรยากาศของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
7. แบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่อไป โดยวิทยากรเลือกลักษณะบุคลิกลักษณะในใบงานมาตั้งเป็นชื่อกลุ่ม สมาชิกพิจารณาเข้ากลุ่มตามลักษณะที่สอดคล้องกับตนเอง

### สื่อ/อุปกรณ์

ใบงาน “ไครเอ่ย์”



## ใบงาน “ใครเอ่ย”

ให้สมาชิกค้นหาบุคคลที่มีลักษณะต่อไปนี้ แล้วให้เพื่อนสมาชิกลงชื่อในใบงานของท่าน

1. ผู้ที่มีลักษณะเป็นผู้นำ.....
2. ผู้ที่สวมนสร้อยคอ.....
3. ผู้ที่มีหน้าตาเหมือนนักการเมือง.....
4. ผู้ที่มีรูปร่างดี.....
5. ผู้ที่ร้องเพลงเพราะ.....
6. ผู้ที่รูปหล่อ.....
7. ผู้ที่สวมแว่นตา.....
8. ผู้ที่มีหน้าตาสวย.....
9. ผู้ที่พูดเก่ง.....
10. ผู้ที่เคยไปเที่ยวต่างประเทศ.....
11. ผู้ที่ยิ้มสวย.....
12. ผู้ที่ดูท่าทางเป็นคนรวย.....
13. ผู้ที่มีชื่อขึ้นต้นด้วย ส.....
14. ผู้ที่มีลูกสาว.....
15. ผู้ที่น่าจะไปเที่ยวด้วยมากที่สุด.....





## กิจกรรม

### เรื่อง การดำเนินงานพัฒนาความเข้มแข็งระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของພູປກຣອບ

1. แบ่งกลุ่มผู้ปกครองแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับแนวคิดในการดำเนินงานพัฒนาความเข้มแข็งระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

.....

.....

.....

.....

2. วิเคราะห์ประจำกลุ่มสรุปแนวคิดที่ได้จากกลุ่ม

.....

.....

.....

.....



## หน่วยที่ 2 KM ปัญหา สาเหตุ และวิธีการที่ใช้ในการแก้ไข

เวลา 3 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

1. สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของวัยรุ่น
2. วิธีการช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีปัญหา

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้สาเหตุของปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่น
2. รู้แนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น

### แผนการวัดกิจกรรม

1. ผู้ปกครองแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาที่พบในวัยรุ่น
2. แบ่งกลุ่มอภิปรายตามใบงาน เรื่อง ปัญหา สาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหา
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ
4. วิทยากรสรุปประเด็นที่ผู้ปกครองแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและนำเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาโดย YC

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน เรื่อง ปัญหา สาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหา
2. ใบความรู้ เรื่อง ปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่น
3. ใบความรู้ เรื่อง วิธีการช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีปัญหา
4. ใบความรู้ เรื่อง การฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)

### สรุปแนวคิด

ผู้ปกครองควรทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีปัญหาด้านพฤติกรรมและอารมณ์ซึ่งผู้ปกครองต้องพยายามที่จะเข้าใจวัยรุ่นของตน และหากพบปัญหาก็ควรที่จะหาทางแก้ไขปัญหานั้นแต่ปัญหาของลูกอย่างมีสติไม่ใช่อารมณ์ในการแก้ปัญหา ถ้าปัญหาใดมีความซับซ้อนมาก จนแก้ไขเองไม่ได้ก็ควรปรึกษาหรือขอความร่วมมือจากครูหรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางต่อไป นอกจากนั้นผู้ปกครองยังทราบถึงแนวทางแก้ไขปัญหโดย YC ซึ่งเป็นอีกทางหนึ่งที่จะสามารถช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีปัญหาได้

### การวัด/ประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การนำเสนอผลงานกลุ่ม



## ใบงาน

### เรื่อง ปัญหา สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหา

แบ่งกลุ่มสมาชิกแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงปัญหา สาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหาลูกวัยรุ่น



## ใบความรู้ เรื่อง ปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่น

ปัญหาพฤติกรรมตามวัยของวัยรุ่น มักจะพบบ่อยในชีวิตประจำวัน เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่  
ภูมามีการควบคุมตัวเองน้อย ทำให้เกิดปัญหาขัดแย้งกับพ่อแม่ได้บ่อย ๆ ได้แก่ ใช้เงินเปลือง ใช้โทรศัพท์  
นาน ๆ วัยรุ่นหญิงสวมเสื้อเอวลอย สายเดี่ยว เจาะหูใส่ตุ้มหู วัยรุ่นชายไว้ผมทรงรัง เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้  
ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน นอกจากพ่อแม่รู้สึกรำคาญทนไม่ได้ แต่วัยรุ่นยังมีความรับผิดชอบด้านอื่น ๆ

### ปัญหาที่พบบ่อยของวัยรุ่น ได้แก่

#### ปัญหาเรื่องเพศ

วัยรุ่นมีความสนใจในเพศตรงข้าม เริ่มมีแฟนเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นจะมีความ  
รู้สึกลึกซึ้งทางเพศที่สูงขึ้นตามธรรมชาติ วัยรุ่นจึงต้องเรียนรู้การควบคุมตัวเอง เรียนรู้วิธีการที่จะระบาย  
อารมณ์ทางเพศให้ออกมาในลักษณะที่สังคมยอมรับได้ เช่น เล่นกีฬา เบี่ยงเบนความสนใจ หรือการสำเร็จ  
ความใคร่ด้วยตนเอง เป็นต้น โดยไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น วัยรุ่นยังต้องเข้ากลุ่มในหมู่  
เพื่อนชายหญิง เพื่อเรียนรู้และทำความเข้าใจ ความคิดเห็น ปฏิกริยาของเพื่อนต่างเพศ และเลียนแบบที่จะ  
วางตัวให้เหมาะสมกับเพศของตนเอง จะต้องเรียนรู้ในท่าทีของการตอบสนองของเพศตรงข้าม หรือทำที่  
การปฏิเสธ ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะต้องอาศัยการเรียนรู้และการปรับตัวภายใต้การให้คำแนะนำจากเพื่อนหรือ  
ผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน เช่น พ่อแม่ในวัยรุ่นที่มีพื้นฐานดีและมีชีวิตอยู่ร่วมกับเพื่อนชายหญิงมาตั้งแต่เล็ก  
จะมีปัญหาในการปรับตัวและเรียนรู้บทบาททางเพศน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน

#### ปัญหาด้านการเรียน

เพราะการเรียนรู้ต้องใช้สมาธิ ความอดทน ความรับผิดชอบ และการตัดใจจากสิ่งที่ไม่สนุกสนาน  
อย่างมาก ในขณะที่เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากมายทั้งสภาพร่างกาย สภาพอารมณ์  
ที่อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่รอบคอบ สับสน ต้องการอิสระ มีความคิดความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ  
เพิ่มขึ้นมาก ได้เห็นและได้ทำสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เคยเห็นและไม่เคยกระทำมาก่อน ทำให้รู้สึกตื่นเต้น ไร้ใจกว่า  
สนใจกว่าเรียนในห้องเรียน จึงเป็นเหตุผลที่พบว่าวัยรุ่นส่วนหนึ่งเพเลิดเพลินไปกับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ายวนใจ  
ทำให้ลดความสนใจในการเรียน แต่ถ้าวัยรุ่นกลุ่มใดที่ถูกฝึกให้มีความรับผิดชอบและหัดยับยั้งใจตัวเอง  
ในความเป็นนักเรียนที่ดี ถึงแม้ว่าจะวอกแวกออกนอกกลุ่มออกไป แต่ในที่สุดก็จะกลับมาสู่ลักษณะนิสัย  
รักเรียนอย่างเดิมได้ ปัญหาที่พบปกติจะเปลี่ยนเป็นปัญหาการเรียนที่รุนแรงขึ้นได้ หากวัยรุ่นมีปัญหาการเรียน  
อย่างเรื้อรังมาก่อน เช่น เรียนไม่เก่ง ไม่ถนัด โดนบีบบังคับมาก หรือถูกบังคับให้เรียนในวิชาที่ไม่รู้เรื่อง  
ทำให้ไม่สนุกไปกับการเรียน หรือมักจะโดนพ่อแม่ดุว่าในเรื่องการเรียนอยู่เป็นประจำ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็จะ  
มีโอกาสหลงระเห็จไปกับสิ่งเข้ายวน และไม่สนใจการเรียน ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าไปคบกับกลุ่มเพื่อนที่ชวนกัน  
หนีโรงเรียนก็จะทำให้เกิดความเสียหายตามมา



### ปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น

ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นสิ่งที่ปกติธรรมดาของการเจริญเติบโตพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ แม้การปรับตัวจะยุ่งยากไปบ้าง เนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อยากเป็นอิสระ อยากเป็นผู้ใหญ่ ไม่อยากพึ่งเหตุผลของใคร ทิฐิ อวดดี แต่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบรุนแรงต่อการเรียนและการปรับตัวด้านสังคมของวัยรุ่น หรือถ้ามีก็เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งการช่วยเหลือที่ถูกต้องของพ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิดจะช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจปัญหาของตนเอง และสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม

ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ ประกอบกับไม่ได้รับความเข้าใจ หรือการช่วยเหลือที่ถูกต้องจากพ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิด อาจนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ตามมาได้ อาทิเช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ ปัญหาบุคลิกภาพแปรปรวน





## ใบความรู้

### เรื่อง วิธีการช่วยเหลือลูกวัยรุ่นที่มีปัญหา

#### วิธีการช่วยเหลือลูกวัยรุ่นที่มีปัญหา มีดังนี้

1. ค้นหาปัญหาและต้นเหตุของปัญหา พ่อแม่เป็นบุคคลที่ใกล้ชิดวัยรุ่น อาจจะสังเกตเห็นได้ว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ซึมเศร้า กลับบ้านค่ำ ผลการเรียนต่ำลง พ่อแม่ควรพูดคุยกับวัยรุ่นถามถึงทุกข์สุขว่าลูกไม่สบายเรื่องอะไร เหตุเกิดจากอะไร ต้นเหตุของปัญหาวัยรุ่นอาจจะเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น การใช้ยาเสพติด อาจจะเพราะพ่อแม่ให้เงินไว้ใช้จ่ายมาก และเพื่อน ๆ ในกลุ่มก็ชอบชักชวนกันไปซื้อของ เป็นต้น

2. ปรึกษาหารือแก้ไขที่ต้นเหตุของปัญหา และใช้เทคนิคการเตือน เช่น ลูกเรียนหนังสือด้อยลงเนื่องจากสายตาสั้น ก็จัดหาแว่นให้ มอบหมายงานในบ้านให้ลูกทำ แล้วลูกไม่รับผิดชอบก็คอยเตือน เป็นต้น

3. ปรับความเข้าใจ/พุดจาดด้วยเหตุผล สาเหตุของปัญหาบางอย่างอยู่ที่ความคิดความเข้าใจที่แตกต่างกัน พ่อแม่ควรรหาโอกาสพุดคุยปรับความเข้าใจกับลูก เช่น ลูกคิดว่าพ่อแม่รักน้องมากกว่า เพราะเป็นห่วงแต่น้อง พ่อแม่ก็อาจพุดคุยกับลูกวัยรุ่นว่าน้องไม่ค่อยแข็งแรง พ่อแม่อาจจะต้องดูแลใกล้ชิดแต่ไม่ได้หมายความว่า จะรักลูกคนโตซึ่งเป็นพี่น้องลงไป

4. ปรับพฤติกรรม ปัญหาวัยรุ่นบางอย่างเป็นผลจากการเลี้ยงดูในวัยเด็ก ซึ่งต้องอาศัยวิธีการปรับพฤติกรรมเข้าช่วย เพื่อสร้างเสริมพฤติกรรม การปรับพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัยรุ่น ได้แก่

##### 4.1 การทำข้อตกลงระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่น โดย

- พ่อแม่กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้ลูกแก้ไขให้ชัดเจน โดยปรับพฤติกรรมที่ละ 1 ปัญหา เช่น ตื่นนอนให้เก็บที่นอนให้เรียบร้อย กลับบ้านให้ตรงเวลา ถ้าจะกลับช้า ควรโทรศัพท์บอกหรือบอกล่วงหน้าว่าจะไปไหน

- พุดคุยให้ลูกฟังถึงความจำเป็นในการแก้ไขปัญหานั้นหรือความรู้สึกของพ่อแม่ที่มี เช่น ลูกโตแล้วควรรับผิดชอบเรื่องของตัวเองได้ เช่น การเก็บที่นอน ถ้าไม่เก็บให้เรียบร้อยห้องก็จะรกรุงที่นอนก็มีฝุ่นด้วย

- ทำความตกลงกับลูก เช่น ตื่นนอนแล้วให้เก็บที่นอนทุกวัน บางเรื่องลูกอาจจะต่อรอง ถ้าเป็นเรื่องที่ยืดหยุ่นได้ พ่อแม่ก็อาจจะยืดหยุ่นบ้าง แต่ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่มีทางเลือกอื่น ๆ พ่อแม่ก็ควรจะยืนยันให้ลูกทำตามข้อตกลง

- คอยติดตามอย่างสม่ำเสมอว่า ลูกได้ทำตามข้อตกลงหรือไม่ ถ้าลูกทำได้เรียบร้อยดี ก็ควรชมเชย

##### 4.2 การชมเชยพฤติกรรมที่เหมาะสม จะช่วยให้วัยรุ่นสนใจที่จะทำพฤติกรรมดีมากขึ้น

4.3 การใช้กิจกรรมทดแทน เช่น การส่งเสริมให้ลูกเล่นกีฬา เพื่อระบายความเครียด ความก้าวร้าว เป็นต้น



## วิธีการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์

ปัญหาของวัยรุ่นบางอย่าง มีแนวทางแก้ไขเป็นการเฉพาะดังนี้

ปัญหาและการแสดงออก	แนวทางการแก้ไข
<p>1. ขาดความรับผิดชอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ดูแลรับผิดชอบเรื่องส่วนตัว เช่น ที่นอน เสื้อผ้าทิ้งไว้รกรุงรัง</li> <li>- ไม่ช่วยเหลือรับผิดชอบงานบ้าน</li> <li>- ไม่รับผิดชอบเรื่องการเรียนรู้ ไม่ทำการบ้าน เอาแต่ฟังวิทยุ หรือเที่ยวเล่น</li> </ul>	<p>พ่อแม่ควรฝึกฝนให้ลูกมีความรับผิดชอบตั้งแต่เล็ก เมื่อลูกเข้าวัยรุ่น พ่อแม่อาจแก้ปัญหาการขาดความรับผิดชอบได้ โดย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. พ่อแม่ควรกำหนดกฎเกณฑ์หรือข้อตกลงที่วัยรุ่นทำได้ เช่น ตื่นแล้วต้องเก็บที่นอนทุกวัน กลับมาจากโรงเรียนต้องทำการบ้านให้เสร็จจึงจะดูโทรทัศน์ได้ เป็นต้น ซึ่งพ่อแม่ควรติดตามและคอยเตือนให้ทำตามข้อตกลงนั้น</li> <li>2. ควรพูดจาตกลงกับลูกให้ชัดเจนว่า ถ้าเกิดปัญหานี้ควรทำอะไร เช่น ถ้ากลับบ้านค่ากว่าปกติ ควรจะโทรศัพท์มาบอกพ่อแม่ก่อน</li> <li>3. เลือกแก้ปัญหาทีละเรื่อง เฉพาะเรื่องที่เป็นปัญหา มาก ๆ ในขณะนั้น การแก้ไขรวมกันหลาย ๆ เรื่อง ทำให้ลูกไม่รู้ว่าพ่อแม่ต้องการอะไรแน่</li> <li>4. ไม่ควรใช้วิธีการตำหนิ วิจารณ์ จู้จี้ หรือ รื้อเรื่องเก่ามาพูด เพราะไม่ช่วยให้ลูกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</li> <li>5. ไม่ควรพูดจาเมื่อทั้งพ่อแม่และลูกต่างมีอารมณ์ที่ไม่ดี</li> <li>6. การแก้ปัญหาพฤติกรรมลูกทุกวัยต้องใช้เวลา ลูกบ้าง</li> </ol>
<p>2. ปัญหาการแต่งตัวของวัยรุ่น</p> <p>วัยรุ่นบางคนมักแต่งตัวสะดุดตา เปลี่ยนแปลงแฟชั่นเรื่อย ๆ ตามกลุ่มเพื่อน ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาการใช้ยาลิ้นเปลือง ล่อแหลม อันตราย และไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พ่อแม่ควรพูดคุยกับวัยรุ่นถึงขอบเขตการแต่งตัว เช่น อย่าให้ล่อแหลมอันตราย ต้องแต่งตัวเรียบร้อย เมื่อไปงานกับพ่อแม่</li> <li>2. กำหนดค่าใช้จ่ายสำหรับลูกให้พอเหมาะ ไม่ต้องให้เหลือใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย</li> <li>3. เสริมจุดเด่นเรื่องอื่น ๆ ของลูก เช่น ความเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือการเรียน การศึกษา</li> <li>4. พ่อแม่ควรเข้าใจว่าปัญหานี้เป็นเพียงชั่วคราว ชั่วคราว</li> </ol>



ปัญหาและการแสดงออก	แนวทางการแก้ไข
<p>3. การคบเพื่อนที่ไม่ดี</p> <p>กลุ่มเพื่อนของลูกมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น ไม่ตั้งใจเรียน มั่วสุมเรื่องเพศ ดิฉยาศพติด อื่นพาลเกเร</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พ่อแม่ควรให้อิสระลูกในการคบเพื่อนและควรบอกแนวทางในการคบเพื่อนด้วย เช่น <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อนที่คบต้องไม่นำไปสู่การเกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น</li> <li>- เพื่อนที่คบต้องไม่นำไปสู่ปัญหาการเรียน เช่น หนีเรียน</li> <li>- การคบเพื่อนต้องช่วยกันนำไปสู่ความดีงามในกรอบศีลธรรม</li> <li>- ไม่ควรมีกิจกรรมที่ใช้จ่ายพุ่มเฟิอย</li> </ul> </li> <li>2. พ่อแม่ไม่ควรต่อต้านเพื่อนลูกอย่างรุนแรง แต่ควรถามหรือให้ข้อคิดว่าเป็นคนนั้นได้อย่างไร มีข้อดีข้อเสียอะไรบ้าง เตือนลูกให้แยกแยะคนให้ถูกต้อง</li> <li>3. พ่อแม่ควรรับฟังลูกเมื่อลูกมาปรึกษาหาหรือเรื่องเพื่อน</li> </ol>
<p>4. การหมกมุ่นเรื่องเพศ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พ่อแม่พบว่าลูกอ่านหนังสือโป๊หรือดูหนังเอ็กซ์บอย ๆ</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปัจจุบันสื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศมีมาก พ่อแม่ไม่ควรปิดบัง หรือจูงใจให้ลูกเห็นเป็นเรื่องสกปรก แต่ควรพูดคุยกับลูกตามธรรมดา และตอบข้อสงสัยเรื่องที่เขาสงสัย</li> <li>2. พ่อแม่ไม่ควรเปิดโอกาสให้ลูกได้ดูสื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศ เช่น พ่อแม่ดูเอง หรือเก็บของไว้ที่บ้าน ลูกจะสงสัยว่าทำไมพ่อแม่ทำได้ และเป็นการกระตุ้นความอยากรู้ด้วย</li> <li>3. พ่อแม่ควรอธิบายถึงผลเสียของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น การไปสองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ การมีเพศสัมพันธ์กับโสเภณี การหมกมุ่นเรื่องเพศ</li> <li>4. ส่งเสริมการออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว</li> </ol>
<p>5. ปัญหาการคบเพื่อนต่างเพศ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลูกสนใจเพื่อนต่างเพศ และมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พ่อแม่ควรป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นเสียแต่เนิ่น ๆ โดยกำหนดขอบเขตการคบเพื่อนต่างเพศ เช่น ให้ไปเป็นกลุ่ม ไม่ควรไปกันตามลำพัง หรือกลางคืน</li> </ol>





ปัญหาและการแสดงออก	แนวทางการแก้ไข
	<ol style="list-style-type: none"> <li>กำหนดขอบเขตการคบเพื่อนต่างเพศ เช่น ต้องไม่ให้เสียการเรียน ต้องรับผิดชอบเรื่องต่าง ๆ เหมือนเดิม การใช้จ่ายเงินให้พอเหมาะ เป็นต้น</li> <li>สอนให้ลูกแสดงออกอย่างเหมาะสม และเมื่อลูกพาเพื่อนมาแนะนำ พ่อแม่ก็ควรมีท่าทียอมรับบ้าง</li> <li>สอนให้ลูกเข้าใจความต้องการทางเพศของหญิงชายซึ่งแตกต่างกัน ผู้หญิงต้องการเพียงสัมผัสที่ใกล้ชิด อบอุน เป็นมิตร โดยไม่มีเพศสัมพันธ์ แต่ผู้ชายมีความตื่นเต้นทางเพศสูงกว่า สอนลูกว่าควรควบคุมตัวเองและรู้จักปฏิเสธเมื่อเหตุการณ์จะเกินเลย</li> <li>สอนลูกให้มองคน 2 ด้าน</li> <li>พ่อแม่ควรเข้าใจว่าเป็นธรรมชาติของวัยนี้</li> </ol>
6. ปัญหาการเบี่ยงเบนทางเพศ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลูกชายกระดุ้งกระด้าง ทำทางผิดจากเพื่อน ๆ</li> <li>- ลูกมีพฤติกรรมสนิทสนมกับเพื่อนเพศเดียวกันมากเกินไป</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ถ้าพ่อแม่สงสัยว่าลูกเป็นรักร่วมเพศ ควรตะล่อมถามให้ลูกเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริง</li> <li>ถ้าเป็นจริง พ่อแม่ไม่ควรโกรธ อะอะโวยวาย แต่ควรถามลูกว่ามีปัญหาเรื่องปรับตัวหรือไม่ ลูกเพื่อนล้อเลียนหรือเปล่า อยากให้พ่อแม่ช่วยอะไร</li> <li>พ่อแม่อาจเปิดเผยความรู้สึกว่าผิดหวัง และขอให้ลูกทำตัวให้เรียบร้อย</li> <li>พ่อแม่ควรเข้าใจว่าเรื่องการเบี่ยงเบนทางเพศไม่ใช่เรื่องผิดปกติทางจิตใจ</li> </ol>
7. มีอาการซึมเศร้า <ul style="list-style-type: none"> <li>- แยกตัว ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง นอนไม่หลับ ทำทางเคร่งเครียด น้ำหนักเปลี่ยนแปลง ทำทางสิ้นหวัง การเรียนตกต่ำ ไม่สนใจดูแลตัวเอง โทษตัวเอง ตำหนิตัวเอง</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ควรถามไถ่ทุกข์สุขของลูกด้วยความห่วงใยอย่างจริงจัง และเริ่มฟังด้วยความเต็มใจเมื่อลูกพูด</li> <li>พ่อแม่ควรปลอบใจ ให้กำลังใจ และหาทางช่วยเหลือหรือหาทางออกให้ลูก อย่าปล่อยให้ลูกเผชิญปัญหาหรือแก้ปัญหาเพียงลำพัง</li> <li>พ่อแม่ควรพยายามชักชวนพูดคุยให้ลูกทำในสิ่งที่ลูกมีหน้าที่รับผิดชอบ</li> <li>พ่อแม่ไม่ควรวิพากษ์วิจารณ์หรือบ่นจุกจิกจู้จี้</li> <li>หากมีอาการซึมเศร้านานกว่า 1 สัปดาห์ ควรพาลูกไปพบแพทย์หรือจิตแพทย์</li> </ol>



ปัญหาและการแสดงออก	แนวทางการแก้ไข
<p>8. ก้าวร้าวเกร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อเกิดความไม่พอใจ ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้</li> <li>- เอะอะโวยวาย ทะเลาะวิวาท หรือมีเรื่องชกต่อยเสมอ</li> <li>- ไม่สนใจการเรียน สนใจรวมกลุ่มกับเพื่อนที่มีพฤติกรรมคล้ายคลึงกัน</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ควรใกล้ชิดสนิทสนมปฏิบัติต่อลูกให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่รักและห่วงใย</li> <li>2. พ่อแม่ควรสังเกตจุดเด่นที่ดีของลูก และสนับสนุนให้แสดงออก เช่น กีฬา ดนตรี พ่อแม่ควรชื่นชมให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และหากลูกมีปมด้อย เช่น เรียนหนังสือไม่เก่ง ก็ควรใช้ปมด้อยสร้างปมเด่น เช่น เรียนไม่เก่ง แต่ทำงานเก่ง หรือมีความรับผิดชอบ เป็นต้น</li> <li>3. พุดคุยให้ลูกเข้าใจถึงผลเสียของการไม่ควบคุมอารมณ์ตนเอง และการมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น และให้กำลังใจเมื่อลูกเริ่มฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง</li> <li>4. ส่งเสริมให้ลูกได้ฝึกงานหรือทำงานเพื่อหารายได้พิเศษ</li> <li>5. พ่อแม่ไม่ควรพุดคุยกับลูกเมื่อต่างฝ่ายต่างมีอารมณ์</li> </ol>



## ใบความรู้

### เรื่อง การฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC-Youth Counselor)

หลักการสำคัญที่เป็นเจตนารมณ์ในการส่งเสริมให้นักเรียนทำหน้าที่เป็น “เพื่อนที่ปรึกษา” ได้แก่

1. การใช้หลักจิตวิทยาของกลุ่มเพื่อน (Peer Psychology/Peer to Peer-P 2 P) เป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพราะบุคคลมีสถานภาพแตกต่างกัน เช่น พื้นเพ วัย วิธีชีวิตประจำวัน และมีกิจกรรมร่วมกันจะสนิทสนม คั่นเคย และไว้วางใจสามารถสื่อสารกันได้อย่างเปิดเผยและเข้าใจซึ่งกันและกันได้ง่าย
2. การให้คำปรึกษาโดยเพื่อน (Peer Counseling) มุ่งให้นักเรียนที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ๆ ได้มีบทบาทสำคัญในการมีส่วนร่วมในกระบวนการแนะแนวให้คำปรึกษาเพื่อนนักเรียนด้วยกัน และการพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนโดยการชี้แนะของครูแนะแนว
3. “เพื่อนที่ปรึกษา” (YC-Youth Counselor) คือ นักเรียนที่โรงเรียนพิจารณาคัดสรรว่า เป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถคิดวิเคราะห์ มีจิตอาสาในการช่วยเหลือผู้อื่น รับฟัง ให้คำปรึกษาหารือ และได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษาเบื้องต้น และปฏิบัติหน้าที่ให้คำปรึกษาโดยการดูแลชี้แนะอย่างใกล้ชิดของครูแนะแนว

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้าง “เพื่อนที่ปรึกษา” เป็นเยาวชนที่มีความพร้อมทั้งในด้านความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Attitude) และความสามารถ (Ability) ในการให้คำปรึกษาและแนะแนวแก่ผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม
2. เพื่อให้ “เพื่อนที่ปรึกษา” มีบทบาทในการแก้ปัญหาของสังคมทั้งในโรงเรียนและชุมชน
3. เพื่อผลักดันให้เกิดเครือข่ายของ “เพื่อนที่ปรึกษา” ที่ยั่งยืน (Youth Counselors) ในโรงเรียน
4. เพื่อผลิตสื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาโดยการแนะแนวไปยังเยาวชน ครู-อาจารย์ พ่อแม่ ผู้ปกครอง และประชาชนทั่วไป อันจะสร้างความเข้าใจในการแนะแนวที่ถูกต้องและทำให้เกิดการใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อแก้ปัญหาวัยรุ่นอย่างกว้างขวาง

### โครงสร้างและสาระการเรียนรู้

หลักสูตรการอบรมจัดเป็นชุดการเรียนรู้ (Modules) จำแนกเป็น 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 และแนวทางช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ 3 หน่วย ได้แก่

หน่วยที่ 2 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

หน่วยที่ 3 วัยรุ่นกับการแก้ปัญหา

หน่วยที่ 4 ภัยของวัยรุ่น

## โมดูลที่ 3 ทักษะชีวิต

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

หน่วยที่ 5 ทักษะชีวิต

## โมดูลที่ 4 การให้คำปรึกษาเพื่อน

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

หน่วยที่ 6 หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ 7 ทักษะการให้คำปรึกษาสำหรับเพื่อน

หน่วยที่ 8 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษา

## โมดูลที่ 5 สัญญาใจ YC

**สาระการเรียนรู้** ความสำคัญ ความจำเป็น และคุณค่าของการส่งต่อ และรูปแบบ และทักษะในการส่งต่อ และประสานงานเครือข่ายการพัฒนางานของนักเรียน YC ให้ต่อเนื่องและยั่งยืน ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ 2 หน่วย ได้แก่

หน่วยที่ 9 การประสานงานเครือข่าย

หน่วยที่ 10 รูปแบบและลักษณะการทำงานของ YC

## ความหมายของการให้คำปรึกษาเพื่อน

การให้คำปรึกษาสำหรับเพื่อนเป็นวิธีการหนึ่งในการช่วยเหลือเพื่อนด้วยตนเอง โดยการรับฟัง สนับสนุน ให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหา ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่เพื่อน เสนอแนะแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ ที่เพื่อน ต้องการความช่วยเหลือ รวมทั้งการส่งต่อเพื่อนไปขอรับความช่วยเหลือจาก YC/อาจารย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เฉพาะด้าน

## บทบาทหน้าที่ของ YC

YC มีบทบาทในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันที่ประสบกับความวิตกกังวล หรือความยุ่งยากใจให้เข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และพัฒนาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เป็นตัวแบบให้เพื่อน ช่วยให้เพื่อนเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง และยังเป็นการช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนด้วยกันอีกด้วย





YC ควรได้รับการฝึกอบรมทักษะการให้คำปรึกษา เพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือผู้อื่นที่อยู่ในวัยเดียวกัน สามารถแลกเปลี่ยนค่านิยม ประสบการณ์ และวิถีการดำเนินชีวิตให้กับผู้รับการปรึกษา งานที่ทำเป็นงานขั้นพื้นฐาน มีข้อจำกัดด้วยทักษะเฉพาะที่ได้รับการฝึกอบรมและอยู่ภายใต้การนิเทศของผู้ที่เป็นวิชาชีพ ปัญหาที่ให้การช่วยเหลือเป็นปัญหาทั่ว ๆ ไปที่ไม่ใช่ปัญหารุนแรงที่ต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญที่เป็นวิชาชีพ YC เป็นเสมือนสะพานเชื่อมโยงระหว่างเพื่อนกับผู้ที่ให้การช่วยเหลือที่เป็นวิชาชีพ โดยทั่วไป YC ควรเป็นสมาชิกในชุมชนเดียวกันกับเพื่อนผู้มาขอรับการปรึกษา

### จรรยาบรรณของ YC

จรรยาบรรณของ YC อาจใช้แนวทางของสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย ได้กำหนดไว้เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ มีดังนี้

1. เคารพในศักดิ์ศรี และส่งเสริมสนับสนุนสวัสดิภาพของเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา และต้องระวังไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับการกระทบกระทั่งทางจิตใจ
2. สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาและข้อมูลที่ได้จากสัมพันธภาพนั้น จะต้องเก็บรักษาไว้เป็นความลับ
3. บันทึกต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา รวมทั้งบันทึกจากการสัมภาษณ์ ข้อมูลจากแบบทดสอบ เครื่องบันทึกเสียง และเอกสารอื่น ๆ ถือได้ว่าเป็นข้อมูลที่จะนำไปใช้จะต้องปกปิดเอกลักษณ์ของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา และระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไม่ให้เกิดผลเสียหายแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาด้วย
4. ควรได้ชี้แจงเงื่อนไขต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาทราบ
5. ในการให้คำปรึกษา YC ต้องหลีกเลี่ยงสภาพที่จะทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะขัดแย้งในใจ
6. ยุติคำปรึกษาเมื่อ YC ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อีกต่อไป และให้ส่งต่อไปพบผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมต่อไป
7. หากได้รับข้อมูลที่อาจเป็นอันตรายแก่ผู้อื่น YC ต้องรายงานให้แก่ผู้มีอำนาจเกี่ยวข้องในแนวทางที่ไม่เปิดเผยว่าได้รับข้อมูลจากเพื่อนผู้รับคำปรึกษาคนใด

### คุณสมบัติของนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา

1. เป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถทางด้านจิตเมตตา รับฟัง ช่วยเหลือผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ มีจิตอาสา มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งรอบตัว เป็นต้น
2. สามารถให้คำปรึกษาและแนะแนวทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม
3. สามารถหาแนวทางในการช่วยเหลือผู้อื่นในเบื้องต้นได้
4. มีทักษะในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
5. ได้รับการฝึกทักษะที่จำเป็น เพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้ YC ทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ได้แก่

- ผู้บริหาร
- ครูแนะแนว
- ครูที่ปรึกษา
- ผู้ปกครองเครือข่าย

สรุปแนวคิดของโครงการ : นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ในการจัดกิจกรรม YC อาจจัดได้ในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงในการให้ความช่วยเหลือเพื่อน และได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ปฏิบัติหน้าที่ของ YC ได้อย่างดี ซึ่งในการดำเนินงานนี้จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากสถานศึกษาและเครือข่ายผู้ปกครองจะสามารถทำให้การให้ความช่วยเหลือเพื่อนประสบความสำเร็จได้ดีขึ้น



## หน่วยที่ 3 ธรรมชาติและพัฒนากายตามวัยของวัยรุ่น

เวลา 1.30 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

1. พัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น
  - การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (การเปลี่ยนแปลงทางเพศ)
  - การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์
  - การเปลี่ยนแปลงทางสังคม
2. สภาพปัญหาตามวัยของวัยรุ่นที่พบบ่อย
  - ปัญหาเรื่องเพศ
  - ปัญหาการเรียน
  - ปัญหาการปรับตัว

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้ปกครองมีความรู้และเข้าใจพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น
2. ผู้ปกครองมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมและอารมณ์ของวัยรุ่น

### แผนการจัดกิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยใช้สื่อ VCD ครอบครัวของเต๋ย (หรือใช้การ Role Play กรณีตัวอย่าง หรืออ่านกรณีตัวอย่าง ไดอารี่ของหนู)
2. สุ่มถามผู้ปกครองถึงความรู้สึจากกรณีตัวอย่าง
3. แบ่งกลุ่มผู้ปกครองแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของการเปลี่ยนแปลงของลูกจากเด็กสู่วัยรุ่น
4. สมาชิกกลุ่มส่งผู้แทนนำเสนอ
5. วิทยากรสรุปธรรมชาติและพัฒนากายตามวัยของวัยรุ่น

### สื่อ/อุปกรณ์

1. VCD, สไลด์ เรื่องเกี่ยวกับพัฒนาการวัยรุ่น (วิทยากรสามารถจัดหาประกอบเองได้) หรือเรื่องครอบครัวของเต๋ย ของกรมสุขภาพจิต/คลิป VCD พฤติกรรมวัยรุ่น
2. ใบงาน เรื่อง ธรรมชาติของวัยรุ่นและปัญหาพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น
3. ใบความรู้ เรื่อง ธรรมชาติของวัยรุ่นและการอยู่ร่วมกันกับวัยรุ่น



## สรุปแนวคิด

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จึงมักมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายโดยไม่มีเหตุผล การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นพัฒนาการตามวัยที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ซึ่งถ้าพ่อแม่ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจถึงพัฒนาการตามวัย ความต้องการตามวัย ก็จะสามารถช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

## การวัด/ประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม





## ใบงาน

### เรื่อง ธรรมชาติของวัยรุ่นและปัญหาพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น

แบ่งกลุ่ม 6-8 คน ร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. ท่านคิดว่าพฤติกรรมใดของเต้ยและน้องสาวเป็นพฤติกรรมที่ปกติ เพราะเหตุใด
2. ท่านคิดว่าพฤติกรรมใดของเต้ยและน้องสาวเริ่มเป็นปัญหาแล้ว เพราะเหตุใด

## กิจกรรมสำรวจ

### เรื่อง ใดอาร์บบอนุช

แบ่งกลุ่ม 6-8 คน ร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. ถ้าท่านเป็นนุช ท่านจะอย่างไร
2. ท่านมีความคิดอย่างไรต่อการกระทำของพ่อแม่
3. ถ้าท่านเป็นพ่อแม่ นุช ท่านจะช่วยนุชอย่างไร



## เรือบ ไกอาร์บบอบนุบ

สมุดจำ...

วันนี้เป็นวันที่ฉันสับสนมากที่สุดเลย คุณพ่อไปรับฉันที่โรงเรียนหลังเลิกเรียนตอนเย็นเหมือน  
อย่างเคย คุณพ่อได้เล่าถึงลูกชายเพื่อนของคุณพ่อที่ทำงานว่า ปีนีฟีโก่สอบเอ็นทรานซ์เข้ามหาวิทยาลัย  
คณะแพทยจุฬา เพื่อน ๆ ของพ่อที่ทำงานต่างแสดงความยินดีและชื่นชมกับเพื่อนพ่อกันมาก พ่อบอกฉันว่า  
“หนูต้องสอบเอ็นทรานซ์ให้ได้นะ และต้องเลือกคณะแพทยจุฬาเหมือนพี่เค้านะ” แถมยังล่ำทับเสียงดัง  
อีกว่าต้องสอบเข้าให้ได้นะ พอตกเย็นขณะรับประทานอาหารที่โต๊ะ คุณแม่ได้บอกกับฉันว่า “หนูแม่ได้ไปซื้อ  
ใบสมัครเรียนกวดวิชาที่โรงเรียนกวดวิชาภาคฤดูร้อนให้แล้ว อยู่ติด ๆ กับที่ทำงานของคุณพ่อ จะได้สะดวก  
เวลาที่คุณพ่อไปรับ-ส่ง” และยังย้ำอีกว่า “ปีหน้าสอบเอ็นทรานซ์จะได้สอบติดคณะแพทยศาสตร์  
เหมือนลูกชายเพื่อนคุณพ่อ หนูคือความหวังและหน้าตาของพ่อแม่ล่ะ”

สมุดจำ...

ฉันจะบอกคุณพ่อคุณแม่อย่างไรดี ว่าฉันชอบบริหารการตลาด และฉันก็เรียนอยู่สายศิลป์  
ฉันสับสนว่ารุ่นใจจังเลยกลัวคุณพ่อคุณแม่จะเสียใจ ถ้าไม่ทำตามความต้องการของท่าน

สมุดจำ...

ฉันจะอย่างไรดี เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่ที่ฉันรักได้สมหวัง เพราะฉันคือลูกคนเดียวของท่าน  
เสียงของคุณแม่ยังก้องในหูของฉัน หนูคือความหวังและหน้าตาของพ่อแม่ล่ะ

สมุดจำ...

ช่วยด้วย ๆ ๆ ๆ



## แนวทางการสรุปสำหรับวิทยากร

### เรื่อง ไถอาหรับอนุช

คำถาม	แนวทางการสรุป
1. ถ้าท่านเป็นอนุชท่านจะทำอย่างไร	1. อนุชตัดสินใจค่อนข้างยากเพราะไม่ว่าจะเลือกวิธีใดก็จะนำความยุ่งยากใจมาให้อนุช
2. มีความคิดอย่างไรต่อการกระทำของพ่อแม่อนุช	2. พ่อแม่ทุกคนล้วนมีความคาดหวังต่อลูก แต่ความคาดหวังควรตั้งอยู่บนความถนัด ความสามารถ และความสนใจของลูกเอง ไม่ควรเปรียบเทียบกับลูกคนอื่น หรือให้ลูกทำเพื่อทดแทนความต้องการของพ่อแม่
3. ถ้าเป็นพ่อแม่อนุช ท่านจะช่วยอนุชอย่างไร	3. พ่อแม่ควรพูดคุยกับอนุช เปิดโอกาสให้อนุช แสดงความต้องการและความรู้สึกที่แท้จริงบ้าง



## ใบความรู้

### เรื่อง ธรรมชาติของวัยรุ่นและการอยู่ร่วมกันกับวัยรุ่น

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงหลายประการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม คือ

1. การแตกเนื้อหนุ่มเนื้อสาว มีการเปลี่ยนแปลงขนาดน้ำหนัก ทรวดทรงของร่างกายอย่างรวดเร็ว เนื่องจากการทำงานของต่อมเพศที่มากขึ้น เช่น มีสภาพร่างกายที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น การมีประจำเดือน การผื่นเปื่อย ตลอดจนการมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้วัยรุ่นเกิดคำถามในใจมากมายว่า “อะไรเกิดขึ้นกับเขา” เกิดได้อย่างไร “เขาจะเหมือนเพื่อน ๆ ไหม” “ทำไมเขาจึงไม่เหมือนเพื่อน ๆ” “เขาผิดปกติหรือเปล่า” ทำให้เขากลายเป็นคนหมกมุ่น ครุ่นคิด ผันกลางวัน หรืออาจมีท่าทีหงุดหงิดหวาดหวั่น ซึ่งเขาควรจะได้เรียนรู้ถึงข้อเท็จจริงในเรื่องเหล่านั้นเพื่อที่เขาจะได้คลายความสงสัยและเข้าใจธรรมชาติของวัยมากขึ้น

2. อารมณ์ของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว โดยไม่ค่อยมีเหตุผลนัก เช่น โกรธง่าย ดีใจง่าย และแสดงออกโดยไม่ค่อยกลั่นกรอง เขาต้องการเวลาสัก 2-3 ปี เพื่อปรับสภาพอารมณ์ที่ผันผวน

3. ความอยากเป็นอิสระ อยากมีเสรีภาพ ไม่อยู่ในอาณัติของผู้ใหญ่ เขาจึงมักแสดงท่าทีบางอย่างที่ผู้ใหญ่รู้สึกว่าเขาวดดี ก้าวร้าว ไม่สุภาพอ่อนน้อม หรือทำทนายกฎเกณฑ์ของบ้าน ของโรงเรียน เขาจึงต้องการสนับสนุนให้ได้แสดงออกถึงความอยากใหญ่ เช่น อยากมีอำนาจเหนือผู้อ่อนอาวุโสกว่า เห็นคนอื่นรับใช้ หรือในบางครั้งอาจแสดงกับพ่อแม่ ซึ่งพ่อแม่จำเป็นต้องมีการอภิปรายร่วมกันเป็นการส่วนตัวกับเขา เพื่อให้เขาได้แสดงออกถึงความคิดเห็นที่เป็นอิสระ โดยพ่อแม่จะช่วยเสริมในส่วนที่เขาคิดเห็นไม่ถูกต้องได้

4. ความอยากเด่น อยากทัดเทียมเพื่อนฝูง ความด้อยในเรื่องรูปโฉม การเงิน สภาพสังคม และครอบครัว มักทำให้เขาเกิดความรู้สึกมีปมด้อยอย่างรุนแรงกว่าเด็กวัยอื่น เด็กจะพยายามกลบเกลื่อนปมด้อยด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น แยกจากกลุ่มเพื่อน แสดงความประพฤติอวดเด่น เรียกร้องความสนใจต่าง ๆ ฉะนั้นพ่อต้องช่วยให้เขาเข้าใจฐานะที่ถูกต้องของครอบครัว ช่วยให้ได้ส่วนดีของเขาขึ้นมาทดแทนให้เขารู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

ความไม่อยากแตกต่างจากกลุ่ม บางทีก็ผลักดันให้เขาประพฤติตนนอกกลุ่มออกไปบ้าง การช่วยสนับสนุนชักจูงให้เด็กรู้จักเลือกกลุ่ม จะพาเขากลับเข้าสู่ทางดีว่าการตำหนิลงโทษ การเปิดโอกาสให้เด็กพาเพื่อนมาทำกิจกรรมในบ้าน รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากเด็กท่านก็จะมีโอกาสสอดแทรกทัศนคติของท่านสู่เขาได้โดยง่าย

5. ความอยากลอง อยากรู้ อยากเห็น อยากมีประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ ทำให้เด็กเกิดความพอใจ ความภาคภูมิใจ และมั่นใจในตนเอง รวมทั้งเป็นการระบายพลังทางร่างกายที่มีมากขึ้นในวัยรุ่นออกมา การสนับสนุนให้เด็กวัยรุ่นมีกิจกรรมในทางสร้างสรรค์ทำอยู่เสมอไม่ว่าจะเป็นงานการเล่นการแข่งขันที่ต้องใช้กำลังกาย กำลังความคิด ก็จะช่วยชดเชยความอยากรู้อยากลองในทางที่ดีได้



6. วัยรุ่นจะมีจินตนาการทางเพศ สนใจเพศตรงข้าม และอยากให้เพศตรงข้ามสนใจ เด็ก ๆ ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ต้องมีกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเรียนรู้การวางตนให้เหมาะสมกับเพศของเขา การเตรียมเด็กให้เข้าใจบทบาทของเพศหญิงและชาย โดยเปิดโอกาสให้เขาได้เข้าสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ในสายตาของท่าน ดีกว่าปิดกั้นความอยากรู้อย่างเคร่งครัด ซึ่งจะทำให้เด็กหนีไปสังสรรค์ในที่ลับตาผู้ใหญ่ แล้วเกิดความพลั้งพลาดโดยรู้ไม่เท่าทันชีวิต

7. ไม่มั่นใจที่ว่า “จะเป็นอะไร” “จะเป็นเหมือนใคร” “จะเป็นหญิงหรือชาย” วัยรุ่นจึงเหมือนอยู่ในทางสองแพร่งที่กำลังมองหาเอกลักษณ์ของตัวเอง ซึ่งประสบการณ์ที่เขาได้พบเห็นมาแต่เยาว์วัย ในครอบครัวที่มั่นคงเป็นสุข จะช่วยให้เขาหาเอกลักษณ์ได้เร็วเข้าและผ่านปัญหาไปได้อย่างมีทิศทาง เด็กวัยรุ่นที่ชีวิตระหกระเหิน ไม่เป็นสุข ขาดแบบอย่างที่ดี หรือมีครอบครัวไม่เป็นที่ภาคภูมิใจ ย่อมไม่อบอุ่น สับสน และเดินทางผิดได้ง่าย ทำให้เขาต้องหาเอกลักษณ์ของตนเองจากบุคคลที่เขาชื่นชอบซึ่งมักจะเป็นเพื่อนที่เป็นหัวหน้ากลุ่มบอยมูขทั้งหลายนั่นเอง





## วิธีการอยู่ร่วมกับลูกวัยรุ่น

1. พยายามสร้างกฎเกณฑ์ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเข้มงวดเฉพาะกับกฎเกณฑ์นั้น ๆ เท่านั้น

พยายามหลีกเลี่ยงการถกเถียงกับวัยรุ่นในเรื่องไร้สาระที่เกิดจากการสร้างกฎเกณฑ์ที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น การไว้ผมยาว การสวมกางเกงยีนส์ขาด ๆ ปะ ๆ เพราะการจู้จี้จุกจิกจากทางกลางจะเป็นการบั่นทอนสัมพันธภาพที่ดีระหว่างวัยรุ่นกับตัวคุณเอง จนทำให้เขายิ่งทำตัวห่างจากคุณไป ฉะนั้นโปรดสงวนความไม่เห็นด้วยของคุณ รวมทั้งกฎเกณฑ์เอาไว้ใช้กับเรื่องที่สำคัญจริง ๆ เท่านั้น

2. รับฟังความคิดเห็นของวัยรุ่นด้วยความสนใจสนใจเสมอ

เพราะมันเป็นความเจ็บปวดมากสำหรับวัยรุ่นที่รู้สึกว่า พ่อแม่ยุ่งเกินไปกว่าที่จะรับฟังความคิดเห็นของเขา การที่คุณสนใจอยู่แต่หนังสือพิมพ์ในมือ เมื่อลูกต้องการพูดคุยกับคุณด้วยนั้นเป็นการปิดกั้นโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของลูก เพราะวัยรุ่นต้องการตอบสนองที่กระตือรือร้นจากพ่อแม่ของเขา เป็นที่สุด ดังนั้นทางที่ดีที่สุดคือรับฟังความคิดเห็นของเขาทุกครั้งที่เขาพูด

3. จงใช้เวลาในการพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับวัยรุ่น

เพื่อให้วัยรุ่นรู้จักที่จะแยกความฝันออกจากความจริง และสามารถพัฒนาเป็นคนที่มีตนเองได้ การฟังอย่างตั้งใจช่วยให้พ่อแม่สามารถติดตามการเผชิญปัญหาของลูกวัยรุ่น เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน นำไปสู่ความสำเร็จในการให้คำปรึกษากับลูก

4. ปลอ่ยให้วัยรุ่นกำหนดแผนในชีวิตของตนเองได้บ้าง

พ่อแม่ควรปลอ่ยให้ลูกวัยรุ่นได้กำหนดแผนในชีวิตของเขาเองบ้าง เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้และปรับเปลี่ยนด้วยตัวเอง โดยที่พ่อแม่ควรเรียนรู้และยอมรับลักษณะที่แตกต่างระหว่างลูกแต่ละคน เพราะแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน จงอย่านำเอาลูกของเพื่อนหรือญาติมาพูดเปรียบเทียบกับลูกของท่าน แม้ว่าเขาจะทำได้ไม่ดีนักก็ตาม

5. เคารพความคิดเห็นส่วนตัวของวัยรุ่นตามสมควร

ไม่มีอะไรน่าขัดใจไปกว่าการที่พ่อแม่รุกรานในเรื่องส่วนตัวของลูกและเที่ยวสอดรู้สอดเห็นไปเสียหมด เช่น แอบฟังการพูดโทรศัพท์ แอบอ่านจดหมาย ส่องจอทีวีหรือลินซ์ เป็นต้น เพราะฉะนั้นการทำให้เป็นไมรู้ไม่ชี้จะทำให้เขาไวใจและยิ่งเพิ่มโอกาสในการให้ความร่วมมือกับคุณมากขึ้น

6. จงมีความอดทนยอมรับข้อผิดพลาดของลูกวัยรุ่น

บางครั้งพ่อแม่อาจลืมหืมตาตัวเองมาวัดความผิดพลาดล้มเหลวของวัยรุ่น ทำให้ขาดความอดทนและไม่ให้อภัย โดยลืมหืมตาว่าวัยรุ่นนั้นมีประสบการณ์ชีวิตน้อยมาก การขาดความยังคิดอาจทำให้เขาทำผิดพลาดได้ ซึ่งพ่อแม่ควรให้อภัยและเปิดโอกาสให้เขาได้แก้ตัวใหม่เมื่อทำผิดพลาด

7. อย่ากลัวการยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง

เมื่อคุณทำผิดพลาดต้องกล้ายอมรับความผิด เพื่อแสดงให้วัยรุ่นเห็นว่าคุณเป็นพ่อแม่ยุคประชาธิปไตย ไม่ใช่คนเผด็จการ เพราะจะทำให้เขาไวใจในตัวคุณและพร้อมที่จะยอมรับฟังความคิดเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะของคุณมากขึ้น



8. เมื่อวัยรุ่นประสบความสำเร็จต้องชมเชยเขาอย่างจริงใจ

ทำให้เขารู้สึกว่าคุณมีความภาคภูมิใจในตัวเขา ซึ่งทำให้เขารู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับนับถือมาก

9. จงหลีกเลี่ยงการตำหนิติเตียน

เมื่อคุณไม่เห็นด้วยกับการตัดสินใจของเขา แม้ว่าคุณจะไม่เห็นด้วยอย่างมาก ๆ ก็ตาม แต่จงทำให้เขารับรู้ว่าคุณไม่เห็นด้วยกับเขาด้วยการพูดกันอย่างมีมิตรภาพ ร่วมอภิปรายถึงข้อผิดพลาดนั้น ๆ ด้วยความอดกลั้นอย่างที่สุด เพื่อแสดงความเคารพในการตัดสินใจของเขา และพัฒนาความแข็งแกร่งของบุคลิกภาพต่อไปในอนาคตได้

10. ในกรณีที่ลูกวัยรุ่นมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม

เขาอาจถูกประทับตรวว่าเป็นนักเลงหรือเป็นไอ้ตัวยุ่ง เพราะเขามีพฤติกรรมที่เกเร เมื่อถูกตำหนิบ่อย ๆ จะยิ่งทำให้เขารู้สึกว่าเขาคงจะเป็นคนแบบนั้นจริง ๆ เมื่อรู้ว่าการตอกย้ำข้อบกพร่องยิ่งผลักดันให้เด็กมีพฤติกรรมไม่ดีต่อไป ฉะนั้นจึงควรเน้นพฤติกรรมที่ดีของเขา บางทีเขาอาจตอบสนองความศรัทธาของเราโดยการทำตัวเป็นคนดีก็ได้

11. จงทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก

ให้ลูกเกิดความศรัทธาในตัวของคุณแม่เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการลอกเลียนแบบเพื่อนำมาเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของตัวเอง โดยโปรดระลึกไว้เสมอว่าท่านต้องการให้เด็กวัยรุ่นเติบโตเป็นคนอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับว่าท่านเองจะเป็นแบบอย่างให้เขาเป็นตามที่ท่านต้องการได้หรือไม่

12. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในบ้าน

เพื่อให้บ้านน่าอยู่และเป็นที่หลบร้อนได้เสมอสำหรับวัยรุ่นในบ้าน พ่อแม่ควรมีความรักใคร่ปรองดองกัน ประกอบอาชีพมีพื้นฐาน ให้ความรักแก่บุตรเท่าเทียมกัน ไม่ทอดทิ้งบุตรมากเกินไป สมาชิกในบ้านควรมีเวลาอยู่พร้อมหน้ากัน เช่น รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน พูดคุยกันอย่างเป็นกันเอง มีปัญหาอะไรก็จะได้ช่วยกันแก้ไข บุคคลในครอบครัวควรมีกิจกรรมที่สนใจเข้าร่วมกัน เช่น การปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสนิทสนมกลมเกลียวกันมากยิ่งขึ้น เมื่อเขามีปัญหาเขาก็จะกล้าเดินเข้ามาปรึกษากับพ่อแม่ด้วยความสนิทใจ

กล่าวโดยรวม วัยรุ่นเป็นวัยต่อจากวัยเด็กสู่วัยหนุ่มสาวที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย เห็นได้ชัดคือมีการหลังของฮอร์โมนเพศมากขึ้น ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เป็นผลให้วัยรุ่นสับสนไม่มั่นใจในตนเอง ประกอบกับการที่เขาพยายามที่จะหาเอกลักษณ์ให้กับตัวเอง ต้องการความเป็นอิสระอยากรู้อยากลอง แต่ความคิดและประสบการณ์ของเขายังน้อยมาก จึงทำให้บางครั้งวัยรุ่นอาจทำอะไรไม่เหมาะสมโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ฉะนั้นเมื่อท่านหนักใจเกี่ยวกับลูกวัยรุ่นของท่าน อย่าเพิ่งด่วนลงโทษโกรธ ประณามเขาว่าดื้อ เลว ไม่รักดี โปรดจงหาต้นตอของปัญหา แล้วลองตอบสนองเขาอย่างใจเย็นเป็นกันเอง รับฟังอย่างมีสติ แต่ถ้ายังไม่สามารถแก้ไขได้อย่าเพิ่งท้อแท้ พยายามหาคนกลางที่จะช่วยให้ท่านเข้าใจเด็กของท่านได้อย่างชัดเจนขึ้น



## หน่วยที่ 4 เทคนิคการสื่อสารกับวัยรุ่น

เวลา 5 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

1. ลักษณะการสื่อสารที่เหมาะสมของผู้ปกครองที่จะนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อลูกวัยรุ่นโดยใช้ทักษะการสื่อสารทางบวก
2. การสื่อสารที่วัยรุ่นต้องการ

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. มีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการสื่อสารกับลูกวัยรุ่น
2. สามารถใช้ทักษะในการสื่อสารทางบวกและการเตือนลูก

### แผนการจัดกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มย่อย แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องประสบการณ์ การสื่อสารกับวัยรุ่น
2. ทำแบบฝึกหัดตามใบงาน เรื่อง การสื่อสารทางบวก
3. วิทยากรเฉลยและสรุป
4. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้ปกครองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เคยใช้ทักษะการสื่อสารกับลูก และบอกผลกระทบที่เกิดขึ้นกับลูก แต่ละกลุ่มร่วมปรึกษาและเตรียมการแสดงบทบาทสมมติเรื่องการสื่อสารทั้งทางบวกและทางลบ
5. นำเสนอบทบาทสมมติต่อกลุ่มใหญ่
6. วิทยากรและสมาชิกร่วมกันอภิปรายทักษะการสื่อสารทางบวกที่มีผลต่อการสร้างสัมพันธภาพกับวัยรุ่น
7. กลุ่มย่อยร่วมกันฝึกเรื่องการสอน
8. สุ่มเลือกสมาชิกผู้สวมบทบาทการแสดงบทบาทสมมติทั้งผู้เตือนและผู้ถูกเตือน รวมทั้งผู้สังเกตการณ์ให้แสดงความคิดเห็น
9. วิทยากรบรรยายสรุปเทคนิคการสื่อสาร การสื่อสารทางบวกและทักษะการเตือน

### สื่อ/อุปกรณ์

1. สไลด์ประกอบการบรรยายเรื่องเทคนิคการสื่อสารและการสื่อสารทางบวก
2. แบบฝึกหัดเรื่องการสื่อสารทางบวก
3. บทบาทสมมติเรื่องการสื่อสารทั้งทางบวกและทางลบ
4. ใบงาน เรื่อง ฝึกทักษะการเตือน





## สรุปแนวคิด

การสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลในครอบครัว และเป็นแนวทางที่จะช่วยให้ผู้ปกครองสามารถใช้ทักษะการสื่อสารทางบวกกับลูกซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจกันยิ่งขึ้น ในทางกลับกันถ้าในครอบครัวมีแต่การสื่อสารทางลบเสมอ ก็จะทำให้เกิดความไม่พอใจ น้อยใจ จนบางครั้ง กลายเป็นการต่อต้าน ก้าวร้าว เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นแทน อาจเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา ถ้าผู้ปกครอง มีเทคนิคการสื่อสารที่ดีปัญหาดังกล่าวก็จะไม่เกิดขึ้น

## การวัด/ประเมินผล

1. การทำแบบฝึกหัด
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม



## ใบงาน เรื่อง การสื่อสารกับวัยรุ่น

แบ่งกลุ่ม ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้และทำแบบฝึกหัดเรื่องการสื่อสารเพื่อนำเสนอในกลุ่มใหญ่

### แบบฝึกหัดเรื่องการสื่อสารทางบวก

จงพิจารณาและเขียนให้เป็นข้อความเชิงบวก

ข้อความ	เหมาะสม	ควรแก้ไข	ข้อความที่ควรพูด
1. อากาศเริ่มหนาวแล้ว ใส่เสื้อหนาวนะลูก 2. สมน้ำหน้า อยากเที่ยวเก่ง ถูกดูเสียบ้างก็ดี 3. ไม่อาบน้ำ ชักลากขึ้นแน่ ไปอาบน้ำเถอะ 4. คุณนี่ลายมือสวยจริง ใช้มือเขียนหรือเท้าเขียน 5. เธอจะน่ารักมาก ถ้าหยุดพูดบ้าง 6. เธอนี้ถ่ายรูปขึ้นนะ ดูสวยน่ารักจริง ๆ 7. เหนื่อยไหมจะ เหนื่อยนักพักก่อนนะ 8. แม่วันนี้หนูสอนการบ้านน้อง หนูเก่งนะแม่นะ 9. ตุ่มหูเธอสวยเด่น ใหญ่พอกับกระดิ่งนะ 10. เพื่อนลูกนะนิสัยดีอยู่หรือก เสียอย่างเดียวเลวมากกว่าดี			



## บทละคร เรื่อง การเตือน

ตัวละคร 2 คน

สถานการณ์

ลูกสาวกับพ่อ

ลูกสาวชอบนั่งกระโปรงสั้น พ่อเป็นห่วงกลัวจะเป็นการยั่วเย้าทางเพศ  
จึงอยากเตือนลูกสาวเรื่องการแต่งตัว

พ่อ

:

พ่อสังเกตว่าหนูใส่กระโปรงสั้นขึ้น คุ่มันล่อแหลมไปหน่อยนะลูก  
พ่อเป็นห่วงจริง ๆ

ลูกสาว

:

โอ้ คุณพ่อคะ สั้นขนาดนี้ลูกว่ากำลังดีเลย และเป็นแฟชั่นสมัยนี้ด้วย

พ่อ

:

แต่ผู้ชายจะมองว่าการแต่งตัวแบบนี้เข้ายวนใจเขา นะลูกนะ ใส่กระโปรง  
ที่ยาวกว่านี้จะปลอดภัยกว่า หรือใส่กางเกงก็ได้นี้ลูก มีให้เลือกตั้งหลายแบบ

ลูกสาว

:

คะ ลูกจะใส่กระโปรงให้ยาวกว่านี้

พ่อ

:

ดีลูกดี



## ใบงาน

### เรื่อง ฝึกทักษะการเตือน

แบ่งกลุ่มย่อย ให้แต่ละกลุ่มเลือกฝึกการเตือน 1 หัวข้อ โดยให้สมาชิกเป็นตัวละคร 2 คน และเป็นผู้สังเกตการณ์ 2-3 คน ให้ผู้สังเกตการณ์ประเมินว่า เทคนิคการเตือนที่ใช้ มีความเหมาะสม หรือข้อดีข้อเสียประการใด และสลับให้ทุกคนได้เล่นจนครบทุกบทบาท

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 1. ตัวละคร 2 คน | ลูกชายกับพ่อ พ่อเป็นฝ่ายเตือน  |
| สถานการณ์       | ลูกชายกลับบ้านดึกบ่อย ๆ เพราะชอบไปนั่งคุยอยู่บ้านเพื่อน พ่อเป็นห่วงจึงเตือนลูกไม่ให้กลับบ้านดึก  |
| 2. ตัวละคร 2 คน | ลูกสาวกับแม่ แม่เป็นฝ่ายเตือน  |
| สถานการณ์       | ลูกสาวชอบสวมเสื้อผ้ารัดรูป แม่เห็นว่าเป็นการแต่งตัวล่อแหลม จึงอยากเตือนลูกเรื่องการแต่งตัว   |
| 3. ตัวละคร 2 คน | ลูกสาวกับแม่ แม่เป็นฝ่ายเตือน  |
| สถานการณ์       | ลูกสาวใช้เงินจับจ่ายซื้อของที่ไม่จำเป็น บางครั้งราคาแพงเกินไป แม่อยากจะเตือนลูกให้ใช้จ่ายเงินอย่างมีเหตุผล   |
| 4. ตัวละคร 2 คน | ลูกสาวกับพ่อ พ่อเป็นฝ่ายเตือน  |
| สถานการณ์       | ลูกสาวพูดโทรศัพท์กับเพื่อนอยู่เป็นประจำ และบ่อยครั้งที่พูดโทรศัพท์กันนานมาก พ่อจึงอยากจะเตือนลูกให้ใช้เวลาพูดโทรศัพท์อย่างเหมาะสม                                |
| 5. ตัวละคร 2 คน | ลูกชายกับแม่ แม่เป็นฝ่ายเตือน  |
| สถานการณ์       | ลูกชายขับรถมอเตอร์ไซด์เร็วมาก แม่เป็นห่วงเรื่องความปลอดภัย จึงเตือนลูกเรื่องการขับรถ   |
| 6. ตัวละคร 3 คน | ลูกสาวกับแม่และพ่อ แม่และพ่อเป็นฝ่ายเตือน  |
| สถานการณ์       | พ่อและแม่สังเกตเห็นว่าลูกสาวผอมลงผิวดำคล้ำและไม่ทานอาหารตามปกติที่เคยเป็น พ่อและแม่เป็นห่วงว่าลูกอาจจะลดความอ้วน ไม่เหมาะสมจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพจึงอยากเตือนลูก |



## ใบความรู้ เรื่อง การสื่อสารทางบวก

### ความหมาย

การสื่อสารทางบวก หมายถึง การส่งข้อมูลข่าวสาร จากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง ด้วยภาษาพูด ภาษากาย ตลอดจนสื่อลักษณะอื่นใดก็ตามที่ทำให้ผู้รับข้อมูลข่าวสารนั้นเกิดความรู้สึกพอใจ ภูมิใจ รู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความสำคัญ มีเกียรติ รู้สึกได้รับการชื่นชมและยอมรับ การเลือกใช้การสื่อสารลักษณะนี้จะช่วยส่งเสริมมิตรภาพและสัมพันธภาพที่ดีให้กับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

### ลักษณะของการสื่อสารทางบวก

การสื่อให้บุคคลอื่นเกิดความรู้สึกพอใจ ภูมิใจ รู้สึกได้รับการชื่นชม ยอมรับ และมีคุณค่า ทำได้หลายวิธี เช่น

การใช้คำพูด : - หนูเป็นเด็กที่รับผิดชอบดีมาก  
- พ่อภูมิใจมากที่ลูกพูดความจริง  
- แม่คิดถึงหนูมากจ้ะ

ฯลฯ

การใช้ภาษากาย : - ยิ้มให้/ยิ้มรับ  
- มองสบตา  
- ฟัง/ใส่ใจในเรื่องที่ลูกพูด  
- โอบบ่า  
- จับมือ

ฯลฯ

สื่อลักษณะอื่น ๆ : - มีของรางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้เวลาลูกทำดี  
- ติดสติ๊กเกอร์ที่มีภาพสวย ๆ หรือมีข้อความที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี  
ฯลฯ

### การสื่อสารที่วัยรุ่นต้องการ

วัยรุ่นแม้จะเป็นเด็กที่เริ่มเปลี่ยนวัย แต่ยังต้องการความรัก ความอบอุ่น ความสนใจจากพ่อแม่ เช่นเดียวกับเด็กวัยอื่น ๆ เพียงแต่รูปแบบของความรักความสนใจอาจแตกต่างกันไปบ้าง เช่น

1. ต้องการความชื่นชมในสิ่งที่เขารับผิดชอบได้ หรือสิ่งที่เขาดำเนินทำ แม้จะไม่เก่ง ไม่ฉลาดเท่าคนอื่น แต่เป็นความสามารถและความเป็นตัวของตัวเอง
2. ต้องการให้ปลอบใจ ให้กำลังใจเมื่อคราวผิดพลาดหรือท้อแท้
3. ต้องการความรักที่ให้อิสระ ให้โอกาสเป็นส่วนตัวในขอบเขตที่เป็นธรรม
4. ไม่ต้องการสื่อสารทางลบ เช่น การดุด่า ประชดประชัน เปรียบเทียบให้ด้อย
5. ยังต้องการความสะดวกสบายในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการกินอยู่ ค่าใช้จ่ายส่วนตัว
6. ต้องการคำพูดที่อ่อนโยน ไพเราะ ในการตักเตือน หรือชี้แนะแนวทางในการปรับตัว



## ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการเตือนลูกวัยรุ่น

ก่อนเตือน	ขณะเตือน	หลังเตือน
<ol style="list-style-type: none"> <li>สังเกตอารมณ์ของผู้เตือนและผู้ถูกเตือน</li> <li>จัดการกับอารมณ์ไม่พึงพอใจของพ่อแม่เสียก่อน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>สื่อความรู้สึกปัจจุบันของตนต่อพฤติกรรม ณ ขณะนั้นของลูก</li> <li>ให้ข้อเสนอแนะในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการให้ลูกเปลี่ยนหลาย ๆ ทางเลือกโดยอย่าให้เสียประโยชน์ของผู้ถูกเตือนมากนัก</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>รับฟังและยอมรับทางเลือกของลูก และให้ความมั่นใจแก่การตัดสินใจปฏิบัติของลูก</li> <li>ติดตามดูแลอยู่ห่าง ๆ ว่าลูกปฏิบัติตามข้อตกลงหรือไม่ และคอยเตือนเป็นครั้งคราว</li> <li>ชมเชยเมื่อลูกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมหลังการเตือน</li> </ol>
<p><b>ข้อคิด</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>พึงตระหนักเสมอว่า พ่อแม่ ลูก เป็นพวกเดียวกัน</li> <li>ครอบครัวควรมีการกำหนดกฎเกณฑ์ หรือข้อตกลงในการปฏิบัติร่วมกัน ที่เรียกว่า กฎของครอบครัว เช่น</li> </ol> <p><b>ข้อห้าม :</b> พฤติกรรมที่ขัดต่อกฎหมายหรือศีลธรรม</p> <p><b>ข้อพึงหลีกเลี่ยง :</b> การไม่กลับบ้าน หรือการคบเพื่อนไม่ดี เป็นต้น</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>อย่าด่วนสรุปว่าการกระทำของลูกนั้นชั่วหรือเลว</li> <li>ห้ามตำหนิหรือประจาน</li> <li>การเตือนควรใช้ปิยวาจา ซึ่งมีลักษณะดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- พูดจากใจจริง ไม่โกหก</li> <li>- กล้ายอมรับความจริง</li> <li>- ใช้ถ้อยคำอ่อนหวาน น่าฟัง</li> <li>- เกิดประโยชน์ต่อผู้ฟัง</li> <li>- คำพูดต้องประกอบด้วย ความเมตตา</li> </ul> </li> </ol>	<p>ให้โอกาสลูกตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติเอง</p>





## หน่วยที่ 5 บทบาทของผู้ปกครองต่อความสำเร็จในชีวิตลูก (YC : Youth Counselor)

เวลา 1.30 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

แนวคิดการสร้างความสำเร็จทางการศึกษาและการดำเนินชีวิตของลูก

### จุดประสงค์การเรียนรู้

ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของความเป็นพ่อแม่

### แผนการจัดกิจกรรม

1. นำเข้าสู่กิจกรรมโดยเชิญผู้ปกครองเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับบทบาทของผู้ปกครองกับความสำเร็จทางการศึกษาและการดำเนินชีวิตของลูก
2. แบ่งกลุ่มผู้ปกครอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับบทบาทของผู้ปกครองกับความสำเร็จทางการศึกษาและการดำเนินชีวิตของลูก
3. วิทยากรสรุปร่วมกับผู้ปกครองเกี่ยวกับบทบาทของความเป็นพ่อแม่ในการอุปการะเลี้ยงดูอบรมสั่งสอน และพัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแล

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน เรื่อง บทบาทผู้ปกครองกับความสำเร็จทางการศึกษาและการดำเนินชีวิตของลูก
2. ใบความรู้ เรื่อง การอุปการะเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน และพัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแล

### สรุปแนวคิด

ผู้ปกครองมีบทบาทต่อความสำเร็จทางการศึกษาและการดำเนินชีวิตของลูก

### การวัด/ประเมินผล

สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม



## ใบงาน

### เรื่อง บทบาทผู้ปกครองกับความสำเร็จทางการศึกษาและการดำเนินชีวิตของลูก

แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4-5 คน ร่วมกันระดมสมองแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับหัวข้อต่อไปนี้

#### 1. บทบาทผู้ปกครองกับความสำเร็จทางการศึกษา

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 2. บทบาทผู้ปกครองกับการดำเนินชีวิตของลูก

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ใบความรู้

### เรื่อง การอุปการะเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน และพัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแล

ผู้ปกครองควรมีหน้าที่ในการอุปการะเลี้ยงดู อบรมสั่งสอนเด็ก และพัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนอันเป็นขั้นพื้นฐานที่ต้องปฏิบัติต่อดังกล่าว โดยเฉพาะในเรื่องการจดทะเบียนการเกิด การส่งเสริมพัฒนาการตามวัยของลูกอย่างเหมาะสม ให้การดูแลสุขภาพอนามัยดังต่อไปนี้

#### ด้านสุขภาพกาย เช่น

- ดูแลสุขภาพอนามัยของร่างกาย เช่น การมีสุขภาพดี การได้รับอาหารที่มีคุณค่าและมีปริมาณที่เหมาะสม การนอนหลับอย่างเพียงพอ การมีเวลานันทนาการที่เหมาะสม การมีร่างกายที่สะอาดมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มอย่างเพียงพอ และการมีที่อยู่อาศัยที่ถูกต้องลักษณะและเป็นหลักแหล่ง
- ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมเมื่อเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ เช่น การปฐมพยาบาลเบื้องต้น หรือการดูแลจากสถานพยาบาล
- ได้รับการดูแลป้องกันโรค เช่น การตรวจสุขภาพ การได้รับวัคซีนตามวัย
- มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการสมวัย เช่น มีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์การทำงานของกล้ามเนื้อ การใช้สายตา การได้ยิน และการรับรู้ภาษาเป็นไปตามพัฒนาการตามวัย

#### ด้านสุขภาพจิต เช่น

- มีเอกลักษณ์แห่งตน ได้แก่ การรับรู้ตนเอง เช่น การรู้จักชื่อ นามสกุล เพศ อายุ เชื้อชาติ สัญชาติ ความสามารถ จุดอ่อน จุดแข็ง รูปลักษณ์ และมีความเป็นตัวของตัวเองและความภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนทำ
- ได้รับการเรียนรู้ ได้แก่ การเรียนรู้ตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ด้านจริยธรรม เช่น การมีเงื่อนไข และปัจจัยภายนอกที่เอื้อด้านคุณธรรมของเด็ก รวมทั้งมีการสร้างแรงจูงใจให้เด็กประพฤติปฏิบัติในทางที่ดี และงดเว้นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และมีการเล่นอย่างเหมาะสม เช่น เล่นของเล่นที่ไม่เป็นอันตราย ไม่กระตุ้นพฤติกรรมเบี่ยงเบน และไม่ขัดขวางพัฒนาการของเด็ก
- มีอารมณ์และพฤติกรรมปกติ ไม่มีปัญหาทางอารมณ์ เช่น มีความสุข สามารถควบคุมตนเองได้ แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม และไม่มีปัญหาด้านพฤติกรรม
- มีทักษะในการดูแลตนเอง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม
- สามารถแสดงออกทางสังคม เช่น เตรียมตัวเองได้อย่างเหมาะสมตามวัยในการเข้าสู่สังคม วางตัวได้เหมาะสม และสามารถปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคม
- มีสัมพันธภาพกับบุคคลภายนอกและภายในครอบครัวได้ปกติ เช่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและสังคม มีความผูกพัน ความไว้วางใจ และมีการสัมพันธภาพที่ดีและช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างเด็กกับบุคคลแวดล้อม

นอกจากนั้นยังต้องให้การศึกษาแก่ลูกตามภาคบังคับและส่งเสริมให้ลูกได้รับการศึกษาสูงสุดตามศักยภาพของเด็ก



## หน่วยที่ 6 การจัดทำแผนกิจกรรม/บทบาทเครือข่ายผู้ปกครอง

เวลา 3 ชั่วโมง

### สาระสำคัญ

1. บทบาทหน้าที่เครือข่ายผู้ปกครอง
2. การจัดทำแผนกิจกรรม

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้ปกครองมีความตระหนักเกี่ยวกับบทบาทและความสำคัญของเครือข่ายผู้ปกครอง
2. เพื่อให้ผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถจัดทำแผนกิจกรรม/โครงการเสนอต่อสถานศึกษา

### แผนการวัดกิจกรรม

1. จัดกิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ปกครองเพื่อนำไปสู่การสร้างเครือข่ายผู้ปกครอง
2. วิทยากรบรรยายประกอบ PowerPoint เกี่ยวกับ
  - ความสำคัญและบทบาทของคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง
  - แนวคิดในการพัฒนาเครือข่ายผู้ปกครอง
3. เชิญวิทยากรที่เป็นตัวแทนของโรงเรียนที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินงานเครือข่ายผู้ปกครองบรรยายให้ผู้ปกครองทุกคนฟัง แล้วแบ่งกลุ่มให้ผู้ปกครองเล่าถึงประสบการณ์ในการดำเนินงานเครือข่ายผู้ปกครองที่ผ่านมาของโรงเรียน
4. แบ่งกลุ่มย่อยเพื่ออภิปรายถึงโครงการ/กิจกรรมที่ประสบความสำเร็จ และวิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสำเร็จ
5. ให้แต่ละกลุ่มย่อยในข้อ 4 คัดระดมสมองให้ได้ 1 โครงการ/กิจกรรม ที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งเครือข่ายผู้ปกครองเพื่อนำเสนอก่อนหน้าใหญ่โดยเน้นการเขียนแผนกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ในสถานศึกษา แล้วให้กลุ่มเขียนลงในใบงาน/กระดาษปรีฟ
6. วิทยากรสรุปการจัดทำแผนกิจกรรมที่ทุกกลุ่มนำเสนอ

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง บทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง
2. ใบความรู้ เรื่อง การเขียนโครงการ/แผนการจัดกิจกรรม



## ใบความรู้

### เรื่อง บทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง

#### 1. ความหมายและความสำคัญของเครือข่ายผู้ปกครอง

##### 1.1 ความหมายของเครือข่าย

“เครือข่าย” (Network) หมายความว่า การเข้ามามีบทบาทในฐานะการสร้างความร่วมมือ แนวนร่วม และหรือการมีส่วนร่วม ซึ่งในช่วงของการปฏิรูปการศึกษาตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ตามมาตรา 9 (6) ได้ให้ความสำคัญของการมีส่วนร่วมของบุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กรชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรเอกชน องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนา สถานประกอบการ และสถาบันสังคมอื่น ซึ่งคำว่า “เครือข่าย” ได้ถูกมาใช้เป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อที่จะให้เกิดกลไกความร่วมมือในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนร่วมกันระหว่างผู้ปกครองกับสถานศึกษา

คำว่า “คณะกรรมการ” หมายความว่า คณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครองระดับโรงเรียน

##### 1.2 วัตถุประสงค์ของคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง

- (1) เพื่อการดำเนินงานสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบ้านและสถานศึกษา
- (2) เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมผู้เรียน
- (3) ให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ และแนวคิดระหว่างผู้ปกครอง ครู และนักเรียนในสถานศึกษา
- (4) เป็นการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นความรู้ เป็นประสบการณ์ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมประเพณี และละเว้นอบายมุขทั้งปวงกับเพื่อส่งเสริมความสามัคคีช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

- (5) เพื่อให้มีการติดต่อสื่อสารกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

##### 1.3 คณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง ประกอบด้วย

- (1) คณะกรรมการระดับห้องเรียนมีจำนวนไม่น้อยกว่า 5 คน ประกอบด้วย ประธาน, เลขานุการ, นายทะเบียน และประชาสัมพันธ์ โดยการคัดเลือกจากคณะกรรมการระดับห้องเรียนของชั้นเรียนนั้น ๆ ระดับห้องเรียนละ 2 คน ผู้แทนของระดับชั้นเรียน ประกอบด้วย ประธาน และเลขานุการของกรรมการระดับห้องเรียน
- (2) คณะกรรมการระดับชั้นเรียน ประกอบด้วย ประธาน, รองประธาน, เลขานุการ, นายทะเบียน และประชาสัมพันธ์ โดยการคัดเลือกจากคณะกรรมการระดับห้องเรียนของชั้นเรียนนั้น ๆ ระดับห้องเรียนละ 2 คน ผู้แทนของระดับชั้นเรียน ประกอบด้วย ประธาน และเลขานุการของกรรมการระดับห้องเรียน
- (3) คณะกรรมการระดับโรงเรียนประกอบไปด้วย คณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครองทั้งสิ้นจำนวน 13 คน





(4) การได้มาซึ่งคณะกรรมการระดับโรงเรียน ได้มาโดยการคัดเลือกมาจากประธาน และเลขานุการของแต่ละระดับชั้นเรียนทั้งหมดจำนวน 12 คน ประกอบด้วย ประธาน, รองประธาน คนที่ 1, รองประธาน คนที่ 2, เลขานุการ, ผู้ช่วยเลขานุการ, ประธานสัมพันธ์, ผู้ช่วยประธานสัมพันธ์, นายทะเบียน, ปฏิคมและกรรมการที่เหลือเป็นกรรมการกลาง กรณีที่ผู้แทนของระดับใดได้รับการคัดเลือกเป็นประธาน เครือข่ายผู้ปกครอง ให้เลือกผู้แทนของระดับนั้นขึ้นมาแทนตำแหน่งที่ว่างลง เพื่อให้ครบจำนวน 13 คน ตามข้อ (3)

#### 1.4 บทบาทและหน้าที่ของคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง

- (1) ร่วมสนับสนุนกิจกรรมของสถานศึกษา โดยผ่านความเห็นชอบจากผู้บริหารสถานศึกษา
- (2) ร่วมสร้างสายใยเชื่อมสัมพันธ์อันดีระหว่างครูและผู้ปกครอง
- (3) สนับสนุนการพัฒนาการเรียนการสอนของสถานศึกษา
- (4) ให้ข้อคิดเห็น และเสนอแนะต่อสถานศึกษาในเรื่องต่าง ๆ ที่จะเป็นประโยชน์แก่นักเรียนและสถานศึกษา
- (5) จัดการประชุมกรรมการและผู้ปกครองในห้องเรียนตามความเหมาะสมอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
- (6) จัดทำทำเนียบนักเรียนและผู้ปกครองโดยละเอียด และส่งมอบสำเนาให้เลขานุการกรรมการเครือข่ายผู้ปกครองในระดับชั้นเรียนและระดับโรงเรียน
- (7) กรรมการเครือข่ายผู้ปกครองในระดับโรงเรียนจะต้องรวบรวมข้อมูลและกิจกรรมของแต่ละระดับชั้นนำเสนอโรงเรียนเพื่อดำเนินการต่อไป
- (8) ให้คณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครองระดับโรงเรียนจัดการประชุมใหญ่คณะกรรมการ เครือข่ายผู้ปกครองทุกระดับ ตามความเหมาะสมอย่างน้อย 2 ครั้งต่อปี





## ใบงาน

### เรื่อง การจัดทำแผนกิจกรรม/โครงการ

1. แบ่งกลุ่มผู้ปกครอง กลุ่มละ 4-5 คน สมมติว่าผู้ปกครองเป็นคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครองระดับชั้นเรียน
2. ระดมสมองวางแผนการจัดกิจกรรม/โครงการ ที่เครือข่ายผู้ปกครองจะใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมและพัฒนาบุตรหลานร่วมกับโรงเรียน
3. นำเสนอแผนการจัดกิจกรรม/โครงการต่อกลุ่มใหญ่



## ใบความรู้

### เรื่อง การเขียนโครงการ/แผนการจัดกิจกรรม

การสร้างโครงการหรือกิจกรรมเครือข่ายผู้ปกครองนักเรียน เพื่อใช้จัดกิจกรรมร่วมกับโรงเรียน เป็นการส่งเสริมและพัฒนากิจการของบุตรหลาน โดยคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครองร่วมกันคิด

#### รูปแบบการเขียนโครงการ/แผนการจัดกิจกรรม

รูปแบบการเขียนโครงการ/แผนการจัดกิจกรรม

ชื่อโครงการ/แผนการจัดกิจกรรม

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ลักษณะโครงการ

ระยะเวลาดำเนินการ

1. หลักการและเหตุผล

2. วัตถุประสงค์

3. เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

เชิงคุณภาพ

4. กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินงาน

5. ปฏิทินการปฏิบัติงาน

6. งบประมาณ

7. การประเมินผล

8. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

9. รายละเอียดการใช้งบประมาณ



## คณะผู้จัดทำ

### การจัดทำหลักสูตรเครือข่ายผู้ปกครอง

#### คณะที่ปรึกษา

คุณหญิงเกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา  
นายสมเกียรติ ชอบผล  
นางสาววันทยา วงศ์ศิลปภิรมย์  
นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์  
นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล  
นางสาวจงกล ททรัพย์สมบุญ

รศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์  
นายสุชาติ วงศ์สุวรรณ  
นายปราโมทย์ แก้วสุข  
นางวิลาวัลย์ พัวศิริ  
นางธนิมา เจริญสุข

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
ที่ปรึกษาด้านมาตรฐานการศึกษา  
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้ สสส.  
ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
ผู้จัดการแผนงานการเรียนรู้สู่สุขภาพะในสถานศึกษา  
สถาบันวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้ สสส.  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารการจัดการศึกษา  
ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาการแนะแนว  
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว

### คณะทำงานจัดทำหลักสูตรเครือข่ายผู้ปกครอง

ดร.มานพ อธิบุญนารถ  
นางอัมพร หัสศิริ  
นางภาณี คงยะฤทธิ์  
นางสาวพิมพ์พรพรณ ช่างสกุล  
ดร.สายพันธุ์ ศรีพงษ์พันธุ์กุล  
นางสาวจีระวรรณ ปักกัถตั้ง

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
ข้าราชการบำนาญ จังหวัดสงขลา  
โรงเรียนยุพราช สพท.เชียงใหม่ เขต 1  
นักวิชาการศึกษา 8 ว  
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
นักวิชาการศึกษา 8 ว  
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

### การปรับปรุงหลักสูตรเครือข่ายผู้ปกครอง

#### คณะที่ปรึกษา

คุณหญิงเกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา  
นายวินัย รอดจ้าย  
นายสุชาติ วงศ์สุวรรณ  
นายปราโมทย์ แก้วสุข

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
ที่ปรึกษาด้านพัฒนากระบวนการเรียนรู้  
ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารการจัดการศึกษา



นางวิลาวัลย์ พัวศิริ  
ดร.เบญจลักษณ์ น้ำฟ้า  
รศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์  
นางธนิมา เจริญสุข

#### คณะทำงาน

ผศ.มาลีนี จุฑาปะมา  
ผศ.ประคอง กาญจนการุณ  
นางอัมพร หัสศิริ  
รศ.ดร.เมธินันท์ ภิรมย์ชน  
นางภาณี คงยะฤทธิ  
นางศศิธร พรหมอินทร์  
นางสาวจีระวรรณ ปักกัด้ง

ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาการแนะแนว  
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ  
ข้าราชการบำนาญ จังหวัดสงขลา  
ศึกษานิเทศก์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 2  
นักวิชาการศึกษา 8 ว  
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา



## คณะวิทยากร

การประชุมปฏิบัติการพัฒนาความเข้มแข็งระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน 4 ภูมิภาค

คณะวิทยากร (ภาคเหนือ)

ที่	ชื่อ-สกุล	หน่วยงาน
1	ผศ.อุมาพร วงษ์บุรณาวาทย	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
2	นางสาวนงลักษณ์ เขียนงาม	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
3	นายสังวรณ์ สมบัติใหม่	คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
4	นางสาวดารารวรรณ ต๊ะปันตา	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
5	น.พ.ปริทรรศ ศิลปกิจ	โรงพยาบาลสวนปรุง อ.เมือง จ.เชียงใหม่
6	นางชลิตสุดา พรหมทวี	โรงพยาบาลสวนปรุง อ.เมือง จ.เชียงใหม่
7	นางสาววันทนีย์ จันทร์เอี่ยม	ข้าราชการบำนาญ ป.ป.ส.ภาคเหนือ จ.เชียงใหม่
8	นายรณสิงห์ รือเรือง	สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ อ.แมริม จ.เชียงใหม่
9	นายสมนึก อนันตวรวงศ์	สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ อ.แมริม จ.เชียงใหม่
10	นางสินีนาง จิตต์ภักดี	สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ อ.แมริม จ.เชียงใหม่
11	นายบุญเลิศ คำปัน	ศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษา 8 อ.แมริม จ.เชียงใหม่
12	รศ.พ.ญ.สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ และคณะ	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลวชิราวุธ กรุงเทพมหานคร
13	อ.พ.ญ.จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์ และคณะ	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลวชิราวุธ กรุงเทพมหานคร
14	ดร.สุมาลี พงศ์ติยะไพบูลย์ และคณะ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี อ.เมือง จ.เพชรบุรี
15	นายจรัส พรหมวงศ์	รองผู้อำนวยการ ร.ร.ยุพราชวิทยาลัย อ.เมือง จ.เชียงใหม่
16	นายเกษม เนตรศักดิ์เกษม	รองผู้อำนวยการ ร.ร.วัดโนนทัยพายัพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่
17	นายวีระ อุดาหะ	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 1 อ.เมือง จ.เชียงใหม่
18	นายชนินทร์ วรรณมณี	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลำปาง เขต 1 อ.เมือง จ.ลำปาง
19	นางอุบลวรรณ แสนมหายักษ์	ร.ร.บ้านสันโค้ง (เชียงรายเจริญราษฎร์) อ.เมือง จ.เชียงราย
20	นางวรรณ ไชยมาลา	ร.ร.แมริมวิทยาคม อ.แมริม จ.เชียงใหม่
21	นายจสกล วุฒิสรรพ์	ร.ร.นวมินทราชูทิศ พายัพ อ.แมริม จ.เชียงใหม่
22	นายสมบุรณ์ จงคำ	ร.ร.จอมทอง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่
23	นายบุญช่วย ทองเถาว์	ร.ร.วัดโนนทัยพายัพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่
24	นางสาวพิมพ์พรณ ช่างสกุล	ร.ร.ยุพราชวิทยาลัย อ.เมือง จ.เชียงใหม่
25	นางพวงพยอม อุดาหะ	ร.ร.ยุพราชวิทยาลัย อ.เมือง จ.เชียงใหม่
26	นางศิริพร ฤกษ์วัฒนศิริกุล	ร.ร.สะเมิงพิทยาคม อ.สะเมิง จ.เชียงใหม่
27	นางจันทร์ตรา ยศสมแสน	ร.ร.หางดงรัฐราษฎร์อุปถัมภ์ อ.หางดง จ.เชียงใหม่
28	นางสาวมยุรี ด้วงศรี	ร.ร.สันป่ายางวิทยาคม อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่
29	นางสาวศิริจันทร์ ตันภูมิวน	ร.ร.กาวิละวิทยาลัย อ.เมือง จ.เชียงใหม่
30	นางอัมพร หัสศิริ	ข้าราชการบำนาญ กรมสุขภาพจิต จ.เชียงใหม่



## คณะวิทยาการ (ภาคอีสาน)

ที่	ชื่อ-สกุล	หน่วยงาน
1	รศ.ดร.กิงฟ้า สีนรุจษ์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2	รศ.ดร.ฉันทนา กล่อมจิต	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3	รศ.มัลลวีร์ อุดลวัฒนศิริ	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4	รศ.ดร.เนืออน พิณประดิษฐ์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5	รศ.ดร.กาญจนา ไชยพันธ์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
6	ผศ.มาลินี จุฑาปะมา	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
7	ผศ.ประคอง กาญจนการุณ	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
8	ผศ.นลินทิพย์ พิมพ์กัลด	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
9	ผศ.วินิรณี ทศนะเทพ	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
10	ผศ.ศิดาภา ธนากุลชา	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
11	รศ.พ.ญ.สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ และคณะ	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
12	อ.พ.ญ.จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์ และคณะ	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
13	นายสถิตย์ ชนะชัย	ผู้อำนวยการ ร.ร.ศรีสะเกษวิทยาลัย จ.ศรีสะเกษ
14	นางวิไลลักษณ์ ชูสกุล	ร.ร.ขอนแก่นนคร จ.ขอนแก่น
15	นางเพ็ญประภา ชูยกระเดื่อง	ร.ร.ขอนแก่นวิทยายน 2 จ.ขอนแก่น
16	นางสายชล สิงห์สุวรรณ	ร.ร.เทศบาลวัดกลาง จ.ขอนแก่น





## คณะวิทยากร (ภาคใต้)

ที่	ชื่อ-สกุล	หน่วยงาน
1	รศ.ดร.ศุภวดี บุญญวงค์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จ.สงขลา
2	รศ.ดร.เมธินันท์ ภิบุญชน	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จ.สงขลา
3	ผศ.วรรณิ ลิ้มอักษร	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จ.สงขลา
4	รศ.นิรันดร์ จุลทรัพย์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จ.สงขลา
5	นางสาววรรณิณี ราชสงฆ์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จ.สงขลา
6	ดร.สุมาลี พงศ์ติยะไพบูลย์	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
7	นางกัลลิกา สังข์แก้ว	โรงพยาบาลประจวบคีรีขันธ์ จ.ประจวบคีรีขันธ์
8	ดร.มานพ อรัญนารถ	คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จ.สงขลา
9	รศ.พ.ญ.สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ และคณะ	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร
10	อ.พ.ญ.จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์ และคณะ	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร
11	นายเกียรติศักดิ์ ปิยะวาสดี	ผู้อำนวยการ ร.ร.สตรีภูเก็ต จ.ภูเก็ต
12	นายสงบ มณีพรหม	ผู้อำนวยการ ร.ร.หาดใหญ่วิทยาลัย จ.สงขลา
13	นายชัยยุทธ บัวตุม	ผู้อำนวยการ ร.ร.หาดใหญ่รัฐประชาสรรค์ จ.สงขลา
14	นายชาติรี สกุลบุญมา	ผู้อำนวยการ ร.ร.เมืองกระบี่ จ.กระบี่
15	นายนิกร ธีระจามร	ผู้อำนวยการ ร.ร.ภูเก็ตวิทยาลัย จ.ภูเก็ต
16	นายนิธิต นพขำนาญ	ผู้อำนวยการ ร.ร.วัดดอนรวบ จ.ชุมพร
17	ว่าที่ ร.ต.ดร.ประสงค์ สังข์ไชย	ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ สพท.ภูเก็ต
18	นางอุษา เหมตะศิลป์	ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ สพท.สงขลา เขต 1
19	นายนิติภัทร อัมพันมาก	ศึกษานิเทศก์ สพท.ชุมพร เขต 1
20	นางณัฐชยา สุานีสร์	ร.ร.หาดใหญ่วิทยาลัย จ.สงขลา
21	นางสุนทรีพร ผ่องแผ้ว	ร.ร.สะบ้าย้อยวิทยา จ.สงขลา
22	นางนิภา พลอยนิลเพชร	ร.ร.ธรรมโมเชิต จ.สงขลา
23	นางจงจิตร พรหมจรรย์	ร.ร.หาดใหญ่วิทยาลัย 2 จ.สงขลา
24	นางพัชรี ไข่มพัฒน์	ร.ร.พะตงประธานศิริวัฒน์ จ.สงขลา
25	นายดำรงศักดิ์ เกสรินทร์	ร.ร.หนองม่วง จ.กระบี่
26	นางสาวนิตยา บุญส่ง	ร.ร.สะบ้าย้อยวิทยา จ.สงขลา
27	นางภาณี คงยะฤทธิ์	สำนักงานจัดหางานจังหวัดสงขลา



## คณะวิทยาการ (ภาคกลาง)

ที่	ชื่อ-สกุล	หน่วยงาน
1	รศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์	ภาคจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2	ผศ.กรกฏา นักคัม	ภาคจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3	ดร.สุมาลี พงศ์ติยะไพบุลย์	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
4	นายเจษฎา บุญมาโฮม	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
5	ผศ.สุปรียา ญาณภักดิ์	ข้าราชการบำนาญ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
6	ผศ.ดร.พรรณวิภา บรรณเกียรติ	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตองค์กรฯ จ.นครนายก
7	นางวนิดา ชนินทุทวงศ์	สถาบันราชานุกูล กระทรวงสาธารณสุข
8	นางเสาวนีย์ พัฒนอมร	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กระทรวงสาธารณสุข
9	รศ.พ.ญ.สุวรรณา เรืองกาญจน์เศรษฐ์ และคณะ	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร
10	อ.พ.ญ.จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์ และคณะ	คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร
11	นางกัลณิศา สังข์แก้ว	โรงพยาบาลประจวบคีรีขันธ์ จ.ประจวบคีรีขันธ์
12	นางสาวลัดดาวัลย์ พุทธิรักษา	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ฝ่าย HR โรงพยาบาลเมโย กรุงเทพมหานคร
13	นายธนกร คมกฤต	มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
14	นายสถาพร ผังนิรันดร์	ตัวแทนผู้ประกอบการ ร.ร.โกศลภัทรวิทย์ กรุงเทพมหานคร
15	นางรัชฎาพิชชา ปฏิเวธธรรม	ตัวแทนผู้ประกอบการ ร.ร.สตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร
16	นายสมชัย ไทยสงวนวรกุล	ตัวแทนผู้ประกอบการ ร.ร.เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
17	นางพิชญ์มณฑน์ ลีกำเนิดไทย	ศึกษานิเทศก์ สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 2
18	นายวีระศักดิ์ ศรีสังข์	ศึกษานิเทศก์ สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 2
19	นางวัฒนา คล่องดี	ศึกษานิเทศก์ สพท.ลพบุรี เขต 1
20	นางปรานอม ประทีปทวี	ศึกษานิเทศก์ สพท.ลพบุรี เขต 1
21	นายรังสรรค์ เพ็งหนู	ศึกษานิเทศก์ สพท.ราชบุรี เขต 1
22	นางมันทนา เพ็งหนู	ศึกษานิเทศก์ สพท.ราชบุรี เขต 1
23	นางสาวสุวรรณา แสงสุริย์ฉาย	สพท.เพชรบุรี เขต 1
24	นางศศิธร พรหมอินทร์	ศึกษานิเทศก์ สพท.ปทุมธานี เขต 2
25	นายธีระพันธุ์ ธีรานันท์	ผู้อำนวยการ ร.ร.วัดจันทราวาส จ.เพชรบุรี
26	นายเชิดชัย พลานีวิติ	ผู้อำนวยการ ร.ร.สตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร



ที่	ชื่อ-สกุล	หน่วยงาน
27	นางเนาวรัตน์ ชูสกุล	ร.ร.สตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร
28	นางสาววารุณี ศโรภาส	ร.ร.สตรีวัดอัมพรวรวิทย์ กรุงเทพมหานคร
29	นางรวมพร นิลโสม	ร.ร.เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า กรุงเทพมหานคร
30	นางศุภลักษณ์ จันทร์ท่ามา	ร.ร.เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า กรุงเทพมหานคร
31	นางรสนา ศิริสวัสดิ์	ร.ร.ราชันนทาคารย์ สามเสนวิทยาลัย 2 กรุงเทพมหานคร
32	นางเสาวนีย์ สุขสมทวิกุล	ร.ร.รัตนโกสินทร์สมโภช ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
33	นางกาญจนา ภู่วรรณ	ร.ร.วัดสังเวช กรุงเทพมหานคร
34	นางชนนชม ทศน์นารา	ร.ร.สุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร
35	นางสาวสุนันท์ บุญมาก	ร.ร.เทคโนโลยีนครปฐม จ.นครปฐม
36	นางสุจิตรา เนาวรัตน์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
37	นางสาวสิริกุล จุลศิริ	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
38	นางธัญลักษณ์ แก้วเมือง	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
39	นางสาววรรณีย์ เล็กมณี	กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จ.นครปฐม

---

**พิมพ์ที่**    โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด  
79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900  
โทร. 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101  
นายโชคดี ออสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2551

