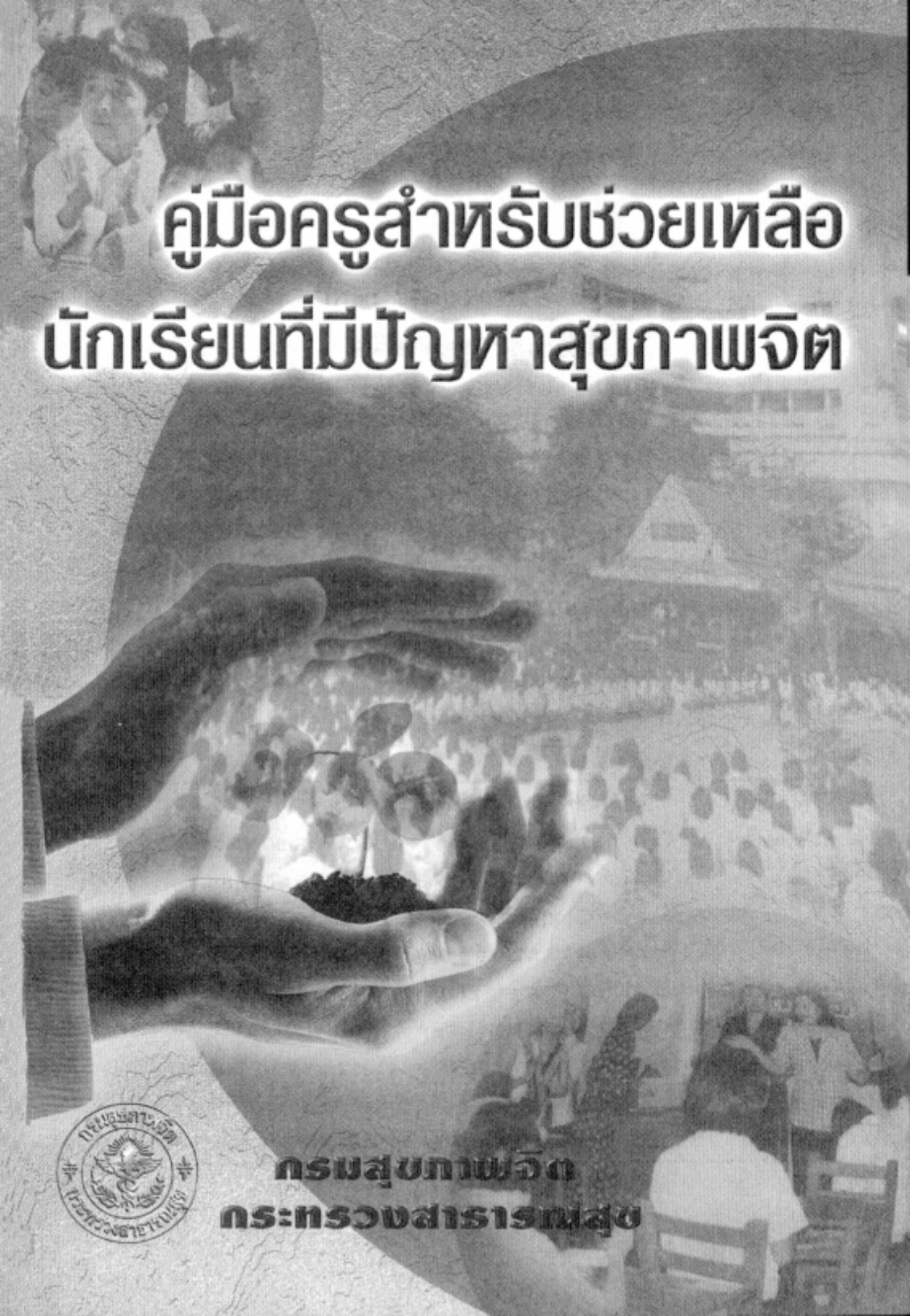


คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือ นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข





คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือ นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือนักเรียน ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

จัดพิมพ์โดย :	กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข		
พิมพ์เผยแพร่ :	ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2541	จำนวน	2,500 เล่ม
	ครั้งที่ 2 กรกฎาคม 2542	จำนวน	5,000 เล่ม
	ครั้งที่ 3 พฤษภาคม 2543	จำนวน	25,000 เล่ม
	ครั้งที่ 4 กุมภาพันธ์ 2544	จำนวน	10,000 เล่ม
	ครั้งที่ 5 มิถุนายน 2544	จำนวน	4,000 เล่ม
	ครั้งที่ 6 กรกฎาคม 2544	จำนวน	2,000 เล่ม
	ครั้งที่ 7 เมษายน 2546	จำนวน	1,000 เล่ม
ISBN :	974-291-555-5		
พิมพ์ที่ :	สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก		



คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือนักเรียน ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

โดย

อินทิรา	พัสกุล
วีณา	อินทริยงค์
จำเนียร	स्ताเซตร
ปทุมทิพย์	สุภานันท์
เสาวนีย์	พัฒน์อมร
สุวัฒนา	ศรีพื้นผล
ศศกร	วิชัย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คำนำการพิมพ์ครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3

การส่งเสริมพัฒนาการในเด็กช่วงวัยรุ่นมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อบุคลิกภาพ ในช่วงวัยผู้ใหญ่ ความสามารถตระหนักรู้ในตนเอง ทัศนคติในตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ดี และสร้างสัมพันธภาพที่เหมาะสมกับบุคคลอื่น จะช่วยส่งเสริมความสามารถของเด็กวัยรุ่น ให้มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่น อีกทั้ง พัฒนาศักยภาพในการแก้ไขปัญหา อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่มีปัญหาได้อย่างเป็นสุขและมีความสำเร็จในชีวิต

นอกจากวัยรุ่นปกติที่มีความสามารถปรับตัวได้ตามวัย ยังมีวัยรุ่นอีกมากที่มีความเสี่ยงในลักษณะบุคลิกภาพ ความเสี่ยงในสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย อันอาจนำไปสู่การมีปัญหาดุติกรรม อารมณ์และสังคม หากไม่ได้รับการช่วยเหลือป้องกัน ปัญหาอาจลุกลามกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง เรื้อรัง ยากที่จะบำบัดรักษาได้ ผู้ที่มีความสำคัญผู้หนึ่งในการดูแลเด็กวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง คือ ครูที่ปรึกษาหรือครูประจำชั้น ที่มีความใกล้ชิดกับเด็กในชั้นเรียน หากครูที่ปรึกษามีแนวทางการส่งเสริมศักยภาพให้กับเด็กวัยรุ่น อีกทั้งสามารถคัดกรองเด็กวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงและให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นได้อย่างเหมาะสม จะเป็นการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตให้กับเด็กวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี

คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต จัดทำโดยศูนย์สุขวิทยาจิตกรมสุขภาพจิต เป็นคู่มือที่ช่วยให้ครูสามารถคัดกรองกลุ่มเสี่ยงและให้ความช่วยเหลือเด็กกลุ่มเสี่ยงได้

หนังสือที่ใช้ร่วมกับคู่มือเล่มนี้อีกเล่มหนึ่ง คือ คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิต นักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู ซึ่งช่วยให้ครูที่ปรึกษาเข้าใจพัฒนาการตามวัยของเด็กวัยรุ่น ธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของเด็กวัยรุ่น รวมทั้งแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างทักษะชีวิตที่ควรพัฒนาให้เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น

คำนำการพิมพ์ครั้งที่ 1

ใน 10 ปีที่ล่วงมาประเทศไทยมีความเจริญรุ่งเรืองมากทางด้านเศรษฐกิจสังคม อุตสาหกรรมและการเกษตร ส่งผลให้มีการอพยพเคลื่อนย้ายของคนในชนบทเข้ามาอยู่ในเมืองมากขึ้น และหนาแน่นแออัดเป็นพิเศษในกรุงเทพมหานคร ทำให้วิถีชีวิตของคนเปลี่ยนไป ต้องมีชีวิตที่ต้องสู้แข่งขัน ต้องมีการปรับตัว ค่านิยม และวัฒนธรรมบางอย่างเปลี่ยนไปตามกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคม ในสภาวะเช่นนี้ถ้าบุคคลไม่สามารถเผชิญเหตุการณ์ หรือปัญหาของเขาได้ ไม่สามารถปรับตัวได้ ย่อมก่อให้เกิดความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตร้ายแรงอื่น ๆ ตามมาได้

สำหรับวัยรุ่น โดยปกติเป็นช่วงวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษา เป็นวัยที่ต้องการหาเอกลักษณ์ของตนเอง อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ต้องการอิสระจากครอบครัว ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน บางครั้งดูเหมือนให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ เหล่านี้เป็นธรรมชาติของวัยรุ่นที่เป็นเหตุให้เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อตัวเขาเอง จากการศึกษาพบว่าความอยากรู้อยากลองและเพื่อนชวนเป็นสาเหตุใหญ่ที่ชักนำให้วัยรุ่น ใช้สารระเหยเป็นครั้งแรกในชีวิตและเสพยา (น้ำเพชร ชาญภิญโญและคณะ, 2533) การคบเพื่อนไม่ดี เสเพล เป็นสาเหตุให้เยาวชนกระทำความผิด (อัมชา ลิ้มไพฑูรย์, 2521; สุชา จันทน์เอม, 2522) ส่วนการติดสารเฮโรอีนหรือเสพยา จะมีปัจจัยหลักมาจากสภาพจิตใจที่อ่อนแอหรือยังไม่แข็งแรงพอ และอาศัยอยู่ในแหล่งที่มีสารเสพติด (ชาญคณิต ก. สุริยมณี, 2533) นอกจากนี้จากการสำรวจสถานการณ์ยาเสพติดในสถานศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาในพื้นที่ 24 จังหวัดของสำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2541) พบสิ่งที่น่าสนใจเป็นอย่างมากคือ มีนักเรียนที่ใช้สารเสพติดถึงร้อยละ 70 ในจำนวนนี้ใช้สารระเหยมากที่สุดร้อยละ 50 รองลงมาคือยาบ้าร้อยละ 27 เฮโรอีนร้อยละ 10 โดยมีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ใช้มากที่สุดในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

จากประสบการณ์การดำเนินงานด้านสุขภาพจิตในโรงเรียนของศูนย์สุขวิทยาจิต ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2512 โดยให้บริการปรึกษาปัญหาแก่โรงเรียน บรรยายข้อมูลความรู้แก่นักเรียน พบว่าไม่ได้ผลดี ต่อมาจึงเปลี่ยนรูปแบบโดยให้ครูมาร่วมเป็นทีมช่วยเหลือเด็ก ให้ครูมองเห็นปัญหาเด็กไปในทางเดียวกัน มีแนวคิดการทำงานเป็นทีม ตระหนักในหน้าที่ว่าครูมีหน้าที่ปกป้องและคุ้มครองศิษย์ แต่โรงเรียนส่วนใหญ่มัก

มอบให้เป็นภาระหน้าที่ของครูแนะแนว ซึ่งนับเป็นอุปสรรคปัญหาสำคัญประเด็นหนึ่ง
ในการดูแลช่วยเหลือเด็ก เพราะความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ต้องได้รับความร่วมมือจากครู
ทุกคนในโรงเรียน

จากข้อเท็จจริงดังกล่าว คณะทำงานสุขภาพจิตโรงเรียนของศูนย์สุขวิทยาจิต
จึงได้จัดทำโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาเทคโนโลยีทางสุขภาพจิต เรื่องการช่วยเหลือด้าน
สุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยม ซึ่งประกอบด้วย

คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต

คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สำหรับครู

และคู่มือวิทยากรสำหรับพัฒนางานสุขภาพจิตโรงเรียน

โดยมีวัตถุประสงค์คือ

1. เพื่อให้ครูมีความรู้เรื่องจิตวิทยาการดำเนินชีวิต สามารถสร้างความสัมพันธ์
ที่ดี ตลอดจนสามารถให้การส่งเสริมและป้องกันด้านสุขภาพจิต แก่เพื่อน
ร่วมงานและนักเรียนได้
2. เพื่อให้ครูมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง เพื่อนร่วมงานและนักเรียนและตระหนัก
ถึงคุณค่าของครูเอง
3. เพื่อให้ครูมีความรู้เกี่ยวกับปัญหาและวิธีการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต
นักเรียนและสามารถให้การช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาได้ระดับหนึ่ง

แม้ว่าภาระหน้าที่ในครอบครัวของครูเอง การสอนและงานอื่น ๆ ที่มากมายใน
แต่ละวันจะทำให้ครูรู้สึกท้อแท้ต่อการดูแลนักเรียนในบางครั้ง แต่เชื่อว่าด้วยวิญญานของ
ความเป็นครู กระตุ้นให้ครูทุกคนตระหนักถึงหน้าที่ของตนเองในข้อนี้ และยินดีที่จะเป็น
กลไกสำคัญที่สนับสนุนให้การพัฒนาเยาวชนของชาติให้เจริญเติบโตเป็นบุคคลที่มี
คุณภาพของประเทศชาติสืบไปในอนาคต

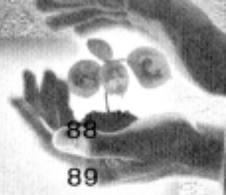
อินทิรา พัวสกุล

สิงหาคม 2541

สารบัญ

บทนำ	11
ลักษณะนักเรียนที่เสี่ยงต่อการมีปัญหาและนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต	12
➢ สาเหตุ	12
➢ ลักษณะพฤติกรรม	13
➢ การประเมินพฤติกรรม	14
หลักการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต	16
➢ แนวคิดการปรับพฤติกรรม	16
➢ หลักการให้คำปรึกษารายบุคคล	16
เทคนิคการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต	17
➢ การศึกษารายกรณี	18
➢ การให้คำปรึกษา	21
➢ การปรับพฤติกรรม	23
ตัวอย่างการศึกษารายกรณี	26
➢ ปัญหาการเรียน	26
➢ ปัญหาการลักขโมย	29
➢ ปัญหายาเสพติด	32
➢ ปัญหาเบี่ยงเบนทางเพศ	35
แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับนักเรียนกลุ่มเสี่ยง	38
➢ กิจกรรมกลุ่มสำหรับนักเรียนที่เรียนต่ำกว่าความสามารถ เพราะขาดแรงจูงใจ	40
➢ กิจกรรมที่ 1 20 ประการที่อยากทำ	41
➢ กิจกรรมที่ 2 ประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ	42
➢ กิจกรรมที่ 3 เป้าหมายในชีวิต	43
➢ กิจกรรมที่ 4 ความต้องการความสำเร็จ	45
➢ กิจกรรมที่ 5 มาช่วย.....กันหน่อย	46

➤	แนวทางการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหา	48
➤	ก. ปัญหาการเรียน	49
➤	ข. ปัญหาพฤติกรรม	53
	1. ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้	53
	2. กิริยามารยาท ทำทางการแสดงออก การใช้ภาษาไม่สุภาพ	55
	3. ก่อวุ่น คุ้ยเสียดังในห้องเรียน ขวนทะเลาะ ได้เถียง ไม่เชื่อฟังต่อต้าน	57
	4. ทำผิดกฎระเบียบ ข้อบังคับ ของโรงเรียน	59
	5. พุดโกหก สร้างเรื่องที่ไม่เป็นความจริง	61
	6. ลักขโมยเงิน สิ่งของเครื่องใช้ของผู้อื่น	63
	7. เล่นการพนัน	65
	8. หนีโรงเรียน เทียวเตร่ตามศูนย์การค้า จับกลุ่มมั่วสุม เข้าแหล่งอบายมุข สถานเริงรมย์	67
	9. ก้าวร้าว ทำลายของ ทะเลาะวิวาท	68
	10. การใช้สารเสพติด ภัยยา ยาบ้า สารระเหย เหล้า บุหรี่ ฯลฯ	70
	11. พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม	72
	12. พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ	74
➤	ค. ปัญหาอารมณ์จิตใจ	76
	1. โหม่ง่าย เจ้าอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่	76
	2. ไม่กล้าแสดงออก ไม่มั่นใจ ซื่อาย เจี๊ยบขี้นม	78
	3. ซลาดกลัว ถอยหนี ไม่กล้าเผชิญปัญหา สถานการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ	80
	4. ซึมเศร้า เก็บตัว แยกตัวเอง	81
	5. พยายามทำร้ายตนเอง มั่วตัวตาย	83
	อาการทางจิตเวชที่ควรส่งต่อหน่วยงานที่ให้บริการตรวจรักษา	85
➤	โรคซึมเศร้า	85
➤	อาการทางประสาท	86
➤	อาการทางจิต	86



บรรณานุกรม

ภาคผนวก ก.

- หน่วยงานที่ให้บริการตรวจรักษาปัญหาด้านสุขภาพจิตและจิตเวช 91
- หน่วยงานสุขภาพจิตที่ให้บริการปรึกษาปัญหาโทรศัพท์ 96
- แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีสุขภาพจิต
ของวัยรุ่นสำหรับครู 98
- แบบประเมินติดตามผลการใช้คู่มือครู
สำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต 103

ภาคผนวก ข.

- รายงานผู้เข้าสัมมนาโครงการพัฒนาเทคโนโลยีสุขภาพจิต
เรื่อง การช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตเด็กนักเรียนระดับมัธยม 109
- รายงานผู้เชี่ยวชาญวิพากษ์คู่มือช่วยเหลือด้าน
สุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยม 110
- คณะบรรณาธิการ 111



บทนำ

นักเรียนที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม มีความคิดของตนเองที่เป็นอิสระ อาจประพฤติดนไม่เหมาะสมได้ง่าย โดยไม่ได้ไตร่ตรองถึงการกระทำของตนเองว่า ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดีต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและสังคมอย่างไรบ้าง จึงเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ง่าย หากปล่อยให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นคงอยู่ต่อไปโดยไม่ได้รับการป้องกัน แก้ไขช่วยเหลือแล้วแนวโน้มอาจนำไปสู่ การเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต ซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียน การปรับตัวในครอบครัว และการใช้ชีวิตในสังคมต่อไปในอนาคตได้

บทบาทครู นอกจากการสอนทางวิชาการในหลักสูตรการเรียนการสอนแล้ว อีกบทบาทหนึ่งที่สำคัญและมีความสำคัญต่อการพัฒนานักเรียน คือ การสอนในเรื่องความประพฤติ การแสดงออกทางบุคลิกภาพ อารมณ์จิตใจ การปรับตัวและการมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ครูคือผู้ส่งเสริมพัฒนา ผู้ให้คำแนะนำปรึกษาให้ความช่วยเหลือ นักเรียนที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาและนักเรียนที่มีปัญหา เพื่อให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความคิด มีทิศทางชีวิตที่สร้างสรรค์

คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตนี้ มีเป้าหมายให้ครู ได้สามารถสังเกต ตระหนักรู้ เข้าใจถึงลักษณะของเด็กที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหา และลักษณะของเด็กที่มีปัญหา รวมทั้งการแสดงออกของพฤติกรรม การประเมินปัญหาและการหาสาเหตุ แนวทางในการจัดกิจกรรม เพื่อป้องกันปัญหาและการให้คำแนะนำช่วยเหลือแก้ไข ปัญหานักเรียนได้ในเบื้องต้น ซึ่งลักษณะปัญหาสุขภาพจิตนักเรียนมีหลากหลายลักษณะ เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาพฤติกรรม ปัญหาอารมณ์จิตใจ การปรับตัวเรื่องเพศ ปัญหาครอบครัว และอื่น ๆ ครูอาจสังเกตเห็นได้จากลักษณะพฤติกรรม การแสดงออกทางร่างกาย ท่าทาง คำพูด อารมณ์จิตใจ การปรับตัวและการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น ลักษณะของปัญหา มีหลายระดับ นับตั้งแต่ปัญหาสุขภาพจิตทั่ว ๆ ไปที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย เช่น ลักษณะอารมณ์ โกรธ เสียใจ ท้อแท้ โศกเศร้า วิตกกังวล ไม่มีสมาธิ อาการนี้เกิดขึ้นไม่นาน และเปลี่ยนแปลงไปตามภาวะแวดล้อมสิ่งกระตุ้นและตามลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เมื่อเหตุการณ์เวลาผ่านไปก็สามารถปรับตัวปรับอารมณ์จิตใจให้ดีขึ้นได้ แต่ถ้าลักษณะอาการ ยังคงอยู่ต่อไปก็จัดอยู่ในประเภทเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงต่อไปในอนาคต

ลักษณะนักเรียนที่เสี่ยงต่อการมีปัญหา และนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต


สาเหตุของการเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต

1 จากตัวเด็ก

- 1.1 **กรรมพันธุ์** เด็กบางรายที่มีปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์จิตใจ อาจมีสาเหตุจากความผิดปกติที่ถ่ายทอดได้ทางพันธุกรรม เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ในเด็กที่เป็นโรคลมชัก
- 1.2 **เชาวน์ปัญญา** ระดับเชาวน์ปัญญาเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมของเด็ก เด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิตมีทั้งเด็กเชาวน์ปัญญาต่ำและเด็กฉลาด
- 1.3 **สุขภาพร่างกาย** เด็กที่เจ็บป่วยบ่อย เจ็บป่วยเรื้อรัง มีความพิการเป็นสาเหตุของความเครียดและความขัดแย้งทางใจ รวมไปถึงปัญหาทางบุคลิกภาพ และกลไกการปรับตัวทางสังคมที่ไม่เหมาะสม
- 1.4 **ลักษณะบุคลิกภาพของตัวเอง** เช่น เด็กที่มีลักษณะเก็บตัวแยกตัว แสดงออกด้านอารมณ์ไม่เหมาะสม ทักษะทางสังคมบกพร่อง

2 จากสิ่งแวดล้อม

- 2.1 **ภาวะของครอบครัว** ครอบครัวไม่สมบูรณ์ พ่อแม่หย่าร้างกัน การเสียชีวิตของบุคคลในครอบครัว เด็กอาศัยอยู่กับคนอื่น เช่น พ่อเลี้ยง แม่เลี้ยง ญาติพี่น้อง รูปแบบของครอบครัวที่พ่อหรือแม่ ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ไม่เหมาะสม หรือในบรรยากาศของครอบครัวไม่มีความสุข
- 2.2 **ฐานะทางครอบครัว** เด็กที่เกิดในครอบครัวยากจนอาจได้รับความขัดแย้งทางใจ ในลักษณะของการขาดสิ่งสนับสนุน สิ่งช่วยทางสังคม เช่น ของเล่น เสื้อผ้า ราคาแพง การถูกดูหมิ่นจากสังคม การขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนเด็กที่เกิดในครอบครัวที่มั่งคั่งได้รับการตามใจมากเกินไปก็อาจกลายเป็นมีปัญหาด้าน สุขภาพจิตได้ รวมทั้งเด็กที่มีฐานะทางครอบครัวเปลี่ยนแปลงกระชั้นหัน เช่น การล้มละลายเพราะเศรษฐกิจตกต่ำ พ่อตกงาน



2.3 การเลี้ยงดู อิทธิพลของการเลี้ยงดูที่ทำให้เด็กเกิดปัญหา เช่น การปกป้องเด็กมากเกินไป การเลี้ยงดูที่ปฏิเสธไม่รับเด็กเป็นลูก การเลี้ยงดูอย่างปล่อยปละละเลย การตั้งความคาดหวังกับเด็กมากเกินไป พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ผิดหรือเลี้ยงดูโดยมีปฏิสัมพันธ์กับแบบคนโรคประสาท หรือโรคจิต ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี หรือการสื่อสารไม่เหมาะสม เป็นต้น

2.4 สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ เช่น ภาวะกดดันจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ชุมชนที่เด็กอาศัยอยู่ เช่น ชุมชนแออัด แหล่งที่มีอบายมุขและผลกระทบจากสื่อต่าง ๆ

ลักษณะพฤติกรรมและการแสดงออกที่บ่งบอกว่าเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต

1. การแสดงออกทางพฤติกรรม

- 1.1 การแต่งกาย
 - แต่งกายผิดระเบียบ
 - สกปรก มอมแมมไม่เอาใจใส่ดูแลตัวเอง
- 1.2 ลักษณะท่าทาง
 - กระด้างก้าวร้าว ไม่มีสัมมาคารวะ ไม่สุภาพ ไม่ทำตามคำสั่ง ตื้อดิ่ง
 - เหม่อลอย เก็บตัว เชื่องซึม
- 1.3 การพูด
 - พูดก้าวร้าวไม่สุภาพ ไม่เหมาะสม ได้เสียงเสียงดัง เอะอะโวยวาย
 - พูดน้อย ไม่อยากพูด เงียบซึม
- 1.4 การเรียน
 - การเรียนตกต่ำ ไม่สนใจการเรียน หนีเรียน มาโรงเรียนสายประจำ
- 1.5 พฤติกรรมทางเพศ
 - การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน มั่วสุมทางเพศกับเพื่อนชายหญิง
- 1.6 ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวหรือเพื่อนไม่ดี มีเพื่อนน้อย
- 1.7 อื่น ๆ เช่น พกอาวุธ หรือใช้สารเสพติด

2. การแสดงออกด้านอารมณ์ และความคิด

- 2.1 อารมณ์รุนแรง โกรธง่ายฉุนเฉียว ไม่รู้จักระงับอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้
- 2.2 วิตกกังวล เครียด ย้ำคิดย้ำทำ
- 2.3 ซึมเศร้าอ่อนไหวง่าย น้อยอกน้อยใจไม่มีเหตุผล


ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกในนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตระดับที่ต้องได้รับการช่วยเหลือแก้ไข

1. การแสดงออกทางพฤติกรรม อารมณ์จิตใจ ไม่เหมาะสมกับอายุบทบาททางเพศ และไม่สอดคล้องกับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่
2. ความถี่ ความรุนแรงและระยะเวลาของการเกิดปัญหา แตกต่างจากเกณฑ์มาตรฐานที่บุคคลส่วนใหญ่ประพฤติปฏิบัติ
3. การแสดงออกทางบุคลิกภาพ อารมณ์จิตใจ พฤติกรรม มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในกิจวัตรประจำวัน และการมีบทบาทร่วมในหน้าที่กิจกรรมทางสังคม
4. การสร้างความสัมพันธ์ การปรับตัวกับบุคคลอื่นในสังคมไม่เหมาะสม
5. การพัฒนาคุณภาพชีวิต การใช้ความสามารถ ศักยภาพในการดำเนินชีวิต ครอบครัวย การเรียน การงาน และกิจกรรมในสังคมลดลง

การประเมินพฤติกรรม

สามารถประเมินหรือสำรวจได้หลาย ๆ วิธี คือ

1. การสังเกต เป็นการสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เด็กแสดงออกเพื่อให้เข้าใจถึง ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ทศนคติ การมองโลกของนักเรียน เป็นต้น
2. การสัมภาษณ์ เป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเด็ก เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับแรงบันดาลใจ ความปรารถนา ความวิตกกังวล การสัมภาษณ์มีข้อดีคือ ครูสามารถอธิบายให้เด็กเข้าใจคำถามได้ชัดเจน และทำให้ครูได้สังเกตปฏิกิริยาของเด็ก ที่มีต่อคำถามต่างๆ ซึ่งจะนำมาประกอบการพิจารณาในการทำความเข้าใจพฤติกรรมของเด็กได้ดีขึ้น
3. การเก็บข้อมูล โดยศึกษาจากผลงานต่าง ๆ ของนักเรียน เช่น ชีวิตประวัติ เรื่องความบันเทิงประจำวัน
4. การใช้แบบสอบถาม เช่น แบบสอบถามความสนใจ แบบเติมคำให้สมบูรณ์ แบบสอบถามความนึกคิดของบุคคลที่มีต่อตนเอง แบบรวบรวมข้อมูลทั่วไปของ นักเรียน
5. จากระเบียนสะสม เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ครูได้เห็นภาพพจน์ พัฒนาการของ นักเรียน ทั้งพัฒนาการทางด้านร่างกาย สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน อารมณ์และสังคม ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการที่นักเรียนมารับบริการปรึกษาก็ควรเก็บรวบรวมไว้ใน ระเบียนสะสมด้วย



6. การศึกษาเป็นรายกรณี เป็นวิธีศึกษาพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคนอย่างละเอียด โดยมีการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลนั้น เมื่อได้ข้อมูลมากพอสมควรแล้วจะมีการตีความหมายพฤติกรรม และทำการวินิจฉัยหาสาเหตุของปัญหา

7. การประเมินโดยใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยา

7.1 แบบทดสอบเชาว์ปัญญา มีจุดมุ่งหมายในการใช้ประเมินระดับเชาว์ปัญญา และทำนายความสำเร็จของบุคคล โดยเฉพาะความสามารถในการเรียนรู้

7.2 แบบทดสอบสัมฤทธิผล เป็นแบบวัดสัมฤทธิผลทางการเรียนของนักเรียน

7.3 แบบทดสอบความถนัด เป็นเครื่องมือทำนายแนวโน้มที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในการเรียนหรือการทำงานเฉพาะอย่างในอนาคต

7.4 แบบสำรวจความสนใจ ใช้สำรวจความสนใจในอาชีพต่าง ๆ ความสนใจในอาชีพเฉพาะและความสนใจในลักษณะงาน

7.5 แบบประเมินพฤติกรรม มีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ ที่ต้องการทราบเพื่อประโยชน์ในการสำรวจว่าพฤติกรรมต่าง ๆ นั้น มีระดับหรือมีความถี่อย่างไรที่ควรระมัดระวัง หรือที่ควรต้องรีบแก้ไข ปรับปรุงและดูแลต่อไป

7.6 แบบทดสอบบุคลิกภาพ เป็นแบบทดสอบที่วัดลักษณะการปรับตัวทางอารมณ์ มนุษย์สัมพันธ์ แรงจูงใจ และบุคลิกลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล

การประเมินปัญหาของเด็กโดยใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยา ไม่ว่าจะใช้วิธีใดก็ตาม สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงคือการตีความที่ต้องผ่านการวิเคราะห์อย่างถี่ถ้วน และในบางกรณีอาจต้องใช้แบบทดสอบมากกว่า 1 ชนิด เพื่อให้ได้รายละเอียดเกี่ยวกับเด็ก และแนวทางการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมได้ต่อไป

หลักการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต

การช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต มีแนวคิดพื้นฐาน โดยใช้หลักการเรียนรู้ หลักการปรับพฤติกรรม และหลักการให้คำปรึกษา ซึ่งครูสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม โดยคำนึงถึงสภาพปัญหา สิ่งแวดล้อมของครอบครัวและในโรงเรียน ตลอดจนสภาพแวดล้อมของนักเรียนแต่ละราย

แนวคิดการปรับพฤติกรรม

แนวคิดการปรับพฤติกรรม มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาว่าเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ที่ผิด ดังนั้นการแก้ปัญหาจึงใช้การฝึก “การเรียนรู้ใหม่” ให้ถูกต้อง หรือ “สร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์” ขึ้นมา หรือ “ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์” โดยมีเทคนิคต่าง ๆ ซึ่งเทคนิคที่มักจะถูกอ้างอิงหรือนำมาใช้ โดยเฉพาะในการช่วยเหลือนักเรียนในด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ หรือพฤติกรรมในห้องเรียน ได้แก่ เทคนิคการให้รางวัล และการไม่ให้รางวัล เทคนิคการใช้ตัวแบบเพื่อเป็นแบบอย่างพฤติกรรม เทคนิคการฝึกการแสดงออกความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ที่เหมาะสม เป็นต้น

หลักการให้คำปรึกษารายบุคคล

การให้คำปรึกษารายบุคคล มีลักษณะเป็นปฏิสัมพันธ์แบบหนึ่งต่อหนึ่ง คือ ผู้ให้คำปรึกษากับผู้มารับบริการให้คำปรึกษา ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้ความช่วยเหลือเป็นไปเพื่อช่วยในการแก้ไขปัญหาส่วนตัว การตัดสินใจเรื่องอาชีพ การศึกษาและปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

ทฤษฎีที่มักใช้เป็นหลักให้คำปรึกษารายบุคคล คือ ทฤษฎี Client Centered Therapy ของ Carl Rogers ซึ่งมีแนวคิดที่เชื่อในสิทธิและคุณค่าของบุคคล และบุคคลมีความคิดของตนเอง มีสิทธิเสรีภาพในการกระทำใด ๆ ตราบเท่าที่ไม่ละเมิดสิทธิและเสรีภาพของบุคคลอื่น บุคคลมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้มากที่สุด โดยมีพื้นฐานตามธรรมชาติเป็นคนดีไว้ใจได้ มีความต้องการและมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ แนวคิด ตามทฤษฎีนี้ให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง การแก้ปัญหาใด ๆ จะฝึกศักยภาพของผู้รับคำปรึกษาเป็นหลักในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะมีบทบาทเป็นเพียงผู้ช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง และเกิดการรับรู้ประสบการณ์ตามความเป็นจริง จนพร้อมจะแก้ปัญหาตนเองหรือตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

เทคนิคการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจตนเอง ได้รับรู้เข้าใจถึงประสบการณ์ ภูมิหลังของครอบครัวที่มีผลต่อการรับรู้ เรียนรู้ พฤติกรรมของตนเอง และให้เข้าใจความคิด บุคลิกภาพอารมณ์จิตใจ และบทบาทหน้าที่ของตนเองที่เป็นอยู่ การรู้เป้าหมายในชีวิต ข้อดี ข้อบกพร่อง ความสามารถของตนเอง ให้มีแรงจูงใจ สามารถนำศักยภาพมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม สามารถเข้าใจบิดามารดา บุคคลในครอบครัว ครู เพื่อนนักเรียน บุคคลที่เกี่ยวข้อง และสิ่งแวดล้อม ปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อกัน สามารถยอมรับและรู้จักเลือกรับสิ่งที่ดีของผู้อื่นนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับชีวิตของกันและกันได้
3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจสาเหตุของปัญหา โดยการให้ข้อมูล สะท้อนความคิด ความรู้สึก ให้อารมณ์ถึงปัจจัยด้านต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของปัญหาให้สามารถคิดอย่างมีเหตุผล ตัดสินใจ หาทางเลือกทางออกในการแก้ปัญหา พัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพและสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตัว เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แก้ไขปัญหาได้ โดยการชี้แนะแนวทาง วิธีการแก้ปัญหา การฝึกทักษะ การปรับ ความคิด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สามารถหาวิธีการในการปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม และสร้างสรรค์

สำหรับเทคนิคการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต มีวิธีการต่าง ๆ ได้แก่

การศึกษารายการณ์

เป็นการศึกษารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลที่ต้องการศึกษาอย่างละเอียด และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ วินิจฉัยหาสาเหตุ กระบวนการความเป็นมาของเหตุการณ์ เรื่องราวและปัญหา เพื่อเป็นแนวทางในการให้คำแนะนำปรึกษา แก้ไขปัญหา หรือป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นต่อไป รวมทั้งทำการประเมินติดตามผลหลังจากให้การช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาแล้ว

● แหล่งรวบรวมข้อมูล

1. จากตัวนักเรียน โดยใช้วิธีการ

- การสังเกต
- การสัมภาษณ์
- การศึกษาประวัติ จากแฟ้มประวัติ ระเบียบสะสม การบันทึกข้อมูล
- การใช้แบบสอบถาม
- การใช้แบบทดสอบเชาว์ปัญญา แบบทดสอบความถนัด

2. จากเพื่อนนักเรียน

- การสัมภาษณ์
- การใช้วิธีสังคมมิติ
- การใช้แบบสอบถาม

3. จากบิดามารดา ญาติ ครู - อาจารย์

- การสัมภาษณ์
- การใช้แบบสอบถาม
- การเยี่ยมบ้าน

4. จากสภาพแวดล้อมในครอบครัว โรงเรียน ชุมชนที่อยู่อาศัย

- การสังเกต สำรวจพื้นที่ ชีวิตความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจสังคม
- ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ค่านิยมและสภาพปัญหาในพื้นที่

● ขั้นตอนการศึกษารายกรณี

ก. ศึกษาหาข้อมูล ความเป็นมา ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของปัญหา ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ลักษณะปัญหา

- ปัญหาอาการ พฤติกรรม อารมณ์จิตใจ การแสดงออกรวมถึงเหตุการณ์เรื่องราวที่เกิดขึ้น
- ระยะเวลาในการเกิดปัญหา ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน
- ความถี่ของการเกิดปัญหา มากน้อยเพียงใด
- ความรุนแรงของการแสดงออกของปัญหา และผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตัวบุคคลและผู้เกี่ยวข้อง ผลกระทบต่อครอบครัว ต่อโรงเรียนหน่วยงาน และสังคมมากน้อยเพียงใด



2. ประวัติครอบครัว

- การอบรมเลี้ยงดูของมารดา ผู้ปกครองในช่วงวัยเด็กจนถึงปัจจุบัน รูปแบบวิธีการเลี้ยงดู ผู้เลี้ยงดูใกล้ชิด ลักษณะบุคลิกนิสัยของผู้เลี้ยงดู
- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว บิดามารดา พี่น้องลักษณะบุคลิกภาพ อารมณ์ จิตใจของบิดามารดา ผู้ปกครองและปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อกันในครอบครัว
- ปัญหาในครอบครัว ด้านฐานะ เศรษฐกิจ ความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจกันระหว่างบุคคลในครอบครัว ปัญหาด้านบุคลิกภาพ ปัญหาอารมณ์ จิตใจ อาการทางประสาท อาการทางจิต การติดสารเสพติดของบุคคลในครอบครัว

3. ประวัติส่วนตัว

- ลักษณะบุคลิกภาพ อารมณ์จิตใจ การแสดงออกในช่วงวัยเด็กจนถึงปัจจุบัน การปรับตัว การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
- ผลการเรียนในอดีต ถึงปัจจุบัน
- กิจกรรม การใช้เวลาว่างส่วนตัวและการใช้เวลาว่างกับบุคคลในครอบครัว

4. การปรับตัวในสังคม

- ความสัมพันธ์กับเพื่อนในโรงเรียนและนอกโรงเรียน กับครู และกับบุคคลอื่น ๆ
- การใช้ชีวิตประจำวันในสังคม การมีส่วนร่วม การเข้ากลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ
- การปรับตัวในด้านเพศ พัฒนาการทางเพศตามช่วงวัย การมีกิจกรรมตามบทบาทของเพศชาย เพศหญิงที่เป็นอยู่ การปรับตัวกับเพื่อนเพศเดียวกัน และกับเพื่อนต่างเพศ

5. ปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- ตัวบุคคล เหตุการณ์ สถานการณ์ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันที่เป็นปัจจัยเหตุเสริมให้เกิดปัญหา
- ในระยะที่เริ่มเกิดปัญหา มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นกับบุคคลในครอบครัว บุคคลใกล้ชิด ที่นักเรียนเกี่ยวข้องหรือมีปฏิสัมพันธ์ด้วยหรือเกิดเหตุการณ์อะไรที่มีผลกระทบต่อจิตใจอันเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหา

ข. วิเคราะห์หาสาเหตุ

รวบรวมข้อมูลที่ศึกษาในข้อ ก. นำมาวิเคราะห์

1. สาเหตุของปัญหาในด้านตัวนักเรียน และบุคคลที่เกี่ยวข้อง



2. ความเป็นมาของเหตุการณ์ เรื่องราวในอดีตและปัจจุบัน
3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของปัญหาทั้งในด้านครอบครัว โรงเรียน และสิ่งแวดล้อม
4. สรุปสาเหตุของปัญหา ซึ่งอาจมีหลายสาเหตุ สาเหตุใดเป็นสาเหตุนำ สาเหตุใดเป็นสาเหตุรอง ลำดับความสำคัญของปัญหาสาเหตุ เพื่อพิจารณาแนวทางในการแก้ไข

ค. ศึกษาปัจจัยที่เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา

1. ศึกษาศักยภาพในตัวนักเรียน ระดับเชาวน์ปัญญา บุคลิกภาพ อารมณ์จิตใจ ทักษะคิด ความรู้สึนึกคิดต่อปัญหา เหตุการณ์ เรื่องราว และความต้องการในการแก้ไข
2. ครู ผู้ให้ความช่วยเหลือ มีความพร้อมในบทบาทหน้าที่ ทักษะคิดต่อตัวนักเรียน ทักษะคิดต่อปัญหา และการให้ความช่วยเหลือมากน้อยเพียงใด
3. บิดามารดา ผู้ปกครอง พื้นฐานครอบครัว ความพร้อม ความเข้าใจ และความร่วมมือในการแก้ไขปัญหา
4. บุคคล องค์กร สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง มีส่วนร่วมส่งเสริม หรือเป็นอุปสรรคต่อการช่วยเหลืออย่างไร
5. ศึกษาวิชาการในการช่วยเหลือ เทคนิค ขั้นตอน ในการให้คำแนะนำปรึกษา การช่วยเหลือแก้ไขปัญหา

ง. การประเมิน ติดตามผล

เมื่อให้คำแนะนำปรึกษา และดำเนินการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาแล้ว มีการประเมินติดตามผล เพื่อดูความก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม การปรับตัว ความคิด อารมณ์จิตใจ ของผู้ที่มีปัญหาและเพื่อปรับเปลี่ยนวิธีการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาหากปัญหานั้นยังคงเป็นอยู่ไม่ดีขึ้น

วิธีการประเมินติดตามผล ใช้การสังเกต หรือการใช้แบบประเมินผล โดยครู ผู้ปกครองเป็นผู้ตอบแบบประเมินความคิดเห็นที่มีต่อนักเรียนที่มีปัญหา หรือการใช้แบบประเมินผลที่ให้นักเรียนเป็นผู้ตอบแบบประเมินด้วยตนเอง

ระยะเวลาในการประเมินผลขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ในการประเมิน และลักษณะของปัญหา



การให้คำปรึกษา (Counseling)

เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 2 คน คือ ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) และผู้รับคำปรึกษา (Counselee) ในการร่วมมือช่วยเหลือกันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเอง เข้าใจบุคคลและสิ่งแวดล้อม เข้าใจปัญหาสาเหตุ และให้สามารถปรับตัวใช้ศักยภาพของตนในการคิด ตัดสินใจ หาทางเลือกหาแนวทางในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม มีทักษะมีแรงจูงใจ กำลังใจในการดำเนินชีวิตเพื่อการพัฒนาตนเองได้ต่อไป

● คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา

1. บุคลิกภาพเหมาะสม

- ลักษณะสีหน้า ท่าทาง ยิ้มแย้ม เป็นมิตร ดูอบอุ่น มั่นคง เป็นตัวของตัวเอง
- คำพูด น้ำเสียงในการใช้ภาษา การสื่อสารที่นุ่มนวล
- ลักษณะอารมณ์จิตใจ สุขภาพจิตดี เต็มใจ พร้อมที่จะยอมรับ มีความสงบมั่นคง หนักแน่น มีความจริงใจ และสามารถยืดหยุ่น ยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีเหตุผล

2. ทักษะที่ดี

- มีทัศนคติที่ดีต่อผู้รับคำปรึกษา ยอมรับ เข้าใจธรรมชาติของบุคคลแต่ละช่วงวัย เห็นคุณค่าศักยภาพของบุคคล
- มีทัศนคติที่ดีในการมองปัญหาว่าสามารถแก้ไขได้ สามารถมองหาศักยภาพของบุคคลที่เกี่ยวข้อง ศักยภาพของสิ่งแวดล้อม ในการนำมาส่งเสริมเอื้ออำนวยให้การช่วยเหลือแก้ไขปัญหา

3. มนุษยสัมพันธ์ที่ดี

- มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ มีทักษะในการสื่อสาร
- รับฟัง สังเกต เข้าใจความคิด ความรู้สึก ความหมายของสีหน้า ท่าทาง คำพูดของผู้อื่นได้
- สามารถแสดงออก สื่อสาร ด้วยความจริงใจเป็นมิตร ให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ มีความอบอุ่นใจ มีแรงจูงใจ และศรัทธาในการรับคำปรึกษา

4. วุฒิภาวะทางอารมณ์เหมาะสม

- การแสดงพฤติกรรม ความคิด อารมณ์จิตใจ เหมาะสมกับอายุและบทบาทหน้าที่ โดยสอดคล้องกับเวลา สถานการณ์และกับบุคคล



สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้

มีเหตุผลที่ถูกต้อง เหมาะสม รู้จักหาข้อมูลในการพิจารณา วิเคราะห์ประเมิน
ไม่ด่วนสรุป

- ไม่ยึดความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นศูนย์กลาง
- สามารถยืดหยุ่น ยอมรับข้อมูล ข้อเท็จจริงเพื่อการปรับเปลี่ยนแปลงได้

5. มีจรรยาบรรณ

มีความศรัทธา รับผิดชอบต่องานในบทบาทหน้าที่ รับผิดชอบต่อบุคคล หน่วยงาน
และสังคมที่เกี่ยวข้องในขอบเขตความสามารถ ปฏิบัติตนโดยยึดหลักจรรยาบรรณ
มีคุณธรรม พรหมวิหาร 4 และสามารถรักษาความลับของบุคคล ไม่มีอคติในการ
ให้คำปรึกษา รักษาประโยชน์สิทธิของผู้รับคำปรึกษา

● เทคนิคการให้คำปรึกษา

1. สร้างสัมพันธภาพ (Repport)

ความพร้อมทางร่างกาย อารมณ์จิตใจ การแสดงออกทางบุคลิกภาพ สีหน้า
ท่าทาง คำพูด น้ำเสียง การรู้จักรับฟัง ตั้งใจ ยินดีให้คำปรึกษาช่วยเหลือ ให้ผู้รับ
คำปรึกษา เกิดความไว้วางใจ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และไม่ใช่เป็นสัมพันธภาพ
ส่วนตัว แต่เป็นสัมพันธภาพในบทบาทของการให้คำปรึกษา

2. สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย (Relax)

การสามารถสังเกต บุคคล การจัดสถานที่สิ่งแวดล้อมที่เป็นสัดส่วน การกำหนด
ระยะเวลาในการพูดคุย ไม่เร่งรัด ไม่เคร่งเครียด สร้างบรรยากาศสิ่งแวดล้อม ที่ทำ
ให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย ทั้งทางร่างกายและจิตใจในการรับการปรึกษา

3. ให้สามารถระบายความรู้สึกนึกคิด (Release)

การให้โอกาสผู้รับคำปรึกษา ได้พูดระบายความรู้สึกนึกคิด ความวิตกกังวล
ความขัดแย้ง ความทุกข์ ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยรับฟัง ไม่โต้แย้ง ไม่ประเมินตัดสิน
หรือแสดงความคิดเห็น ไม่เห็นด้วย หรือเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

4. สร้างความมั่นใจ (Reassure)

การให้ผู้รับคำปรึกษามีความมั่นใจ เชื่อมั่นในการมารับคำปรึกษา ให้กำลังใจ ชี้ให้
เห็นว่าปัญหาสามารถแก้ไขได้ โดยผู้ให้คำปรึกษา มีความพร้อม เข้าใจ เต็มใจใน
การช่วยเหลือแก้ไขปัญหาพร้อมกับผู้รับคำปรึกษา

5. สร้างข้อมูล ความคิดใหม่ (Re - educate)

การให้ข้อมูลใหม่แก่ผู้รับคำปรึกษา ให้มีความคิดอย่างมีเหตุผล ให้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจปัญหา สาเหตุ ความต้องการของตนเอง มีความคิดที่ถูกต้องตามความเป็นจริง

6. เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ (Recreate)

การกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดทางบวก มีความหวัง แรงจูงใจมองเห็นคุณค่าความสามารถ ศักยภาพ ข้อดีของตนเอง ชี้ให้เห็นถึงวิธีการ ที่สทงในการปฏิบัติทางเลือก ทางออกในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมอย่างมีเป้าหมาย

การปรับพฤติกรรม

การให้คำปรึกษาปัญหาพฤติกรรม ใช้วิธีการปรับพฤติกรรมโดยมีการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม การวางแผนปรับพฤติกรรมโดยใช้หลักการเสริมแรง และการลงโทษอย่างเหมาะสมกับแต่ละบุคคล เพื่อให้พฤติกรรมพึงประสงค์เพิ่มขึ้น และพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ลดลง

● ลักษณะของการปรับพฤติกรรม

1. มุ่งที่พฤติกรรมโดยตรงที่สังเกตได้ วัดได้ตรงกัน (พฤติกรรม หมายถึง สิ่งที่คุณคนกระทำ แสดงออก ตอบสนอง หรือโต้ตอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง สามารถสังเกตเห็นได้ ได้ยินได้ นับได้ และวัดได้ตรงกันด้วยเครื่องมือที่เป็นวัตถุวิสัย ไม่ว่าการแสดงออกหรือการตอบสนองนั้นเป็นภายในหรือภายนอกก็ตาม) เช่น การร้องไห้ การเดิน การคิด การเดินของชีพจร การอ่านหนังสือ เป็นต้น
2. ไม่ใช่คำที่เป็นการตีตรา เช่น ก้าวร้าว โง่ เกเร ชีเกียจ เก่ง เพราะคำเหล่านี้มีความหมายกว้าง การรวมพฤติกรรมหลายๆ ลักษณะเข้าด้วยกัน ทำให้ยากแก่การจัดโปรแกรมการปรับพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายได้ และยังทำให้ผู้เกี่ยวข้องเกิดความอับอายได้ เช่น ตีตราเด็กว่าเป็นคนเห็นแก่ตัว
3. พฤติกรรมทุกพฤติกรรมย่อมเกิดจากการเรียนรู้ในอดีต จึงสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้
4. การปรับพฤติกรรมจะเน้นที่สภาพและเวลาในปัจจุบันเท่านั้น เพราะเงื่อนไขสิ่งเร้า และผลกระทบในสภาพปัจจุบันเป็นตัวกำหนดว่าพฤติกรรมที่เรียนรู้ในอดีตนั้น



- จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือลดลง สามารถปรับสิ่งเร้าและผลกระทบให้เหมาะสมเพื่อจะทำให้พฤติกรรมดังกล่าว เปลี่ยนแปลงไปตามเป้าหมายที่ต้องการ
5. การปรับพฤติกรรมนั้นจะเน้นวิธีการทางบวกมากกว่าใช้วิธีการลงโทษ ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล เพราะวิธีทางบวกมีประสิทธิภาพและก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์น้อยกว่าการใช้วิธีการลงโทษ การลงโทษใช้เพื่อระงับพฤติกรรม หยุดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ชั่วคราวหนึ่ง เพื่อจะได้มีเวลาพอที่จะเสริมพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ได้
 6. วิธีการปรับพฤติกรรมนั้น สามารถใช้ได้เหมาะสมตามลักษณะปัญหาของแต่ละบุคคล เพราะบุคคลแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันการลงโทษอาจใช้ได้ผลกับคนๆ หนึ่ง แต่อาจใช้ไม่ได้ผลกับอีกหลายๆ คน ตัวเสริมแรงตัวหนึ่งอาจมีประสิทธิภาพ เมื่อใช้กับคนบางคนแต่อาจไม่มีประสิทธิภาพเลยกับคนอีกกลุ่มหนึ่ง การปรับพฤติกรรมจึงต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
 7. วิธีการปรับพฤติกรรมได้รับการพิสูจน์มาแล้วว่ามีประสิทธิภาพ และได้ผลโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์

● หลักในการให้แรงเสริม

1. ให้แรงเสริมทันทีเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในสถานการณ์ที่เหมาะสมและไม่ควรให้บ่อยเกินไป
2. ควรให้แรงเสริมที่เป็นความต้องการที่นักเรียนพอใจ และควรให้แรงเสริมมากกว่า 1 อย่างในบางโอกาส เช่น ให้คำชมเชยกับการให้รางวัล ไม่ควรให้อย่างเดียวซ้ำ ๆ ควรเปลี่ยนแรงเสริมไปเรื่อย ๆ ถ้าเป็นสิ่งของไม่ควรเป็นของมีค่ามากนัก
3. แรงเสริมที่ให้ต้องสอดคล้องกับพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกเหมาะสมกับวัย บุคลิกภาพ เพราะแรงเสริมบางอย่างอาจมีผลสำเร็จกับคนหนึ่ง แต่อาจไม่มีผลสำเร็จกับอีกคนหนึ่ง
4. การให้แรงเสริมด้วยคำพูด ควรเป็นคำพูดที่ชัดเจน เข้าใจง่าย อาจใช้ท่าที่ประกอบ ถ้าเป็นคำชมเชยไม่ควรยกยอ หรือพูดเกินความจริง ควรพูดให้ชัดเจนว่าทำไม จึงชมเชย ทำไมจึงได้รับรางวัล
5. ไม่สนใจหรือไม่เอาใจใส่ต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ นอกจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่รุนแรง และทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บ และควรให้แรงเสริม ในทางบวกมากกว่าทางลบ เพราะได้ผลดีและคงทนกว่า วิธีการลงโทษควรเป็นวิธี

สุดท้ายเมื่อใช้แรงเสริมไม่ได้ผล และควรเป็นการลงโทษสถานเบา

6. พยายามให้แรงเสริมให้ทั่วทุกคน และสม่ำเสมอคงที่ ไม่ขึ้นกับอารมณ์ของครู และครูไม่ควรเป็นผู้ให้แรงเสริมคนเดียว ควรเปิดโอกาสให้เพื่อนนักเรียนมีส่วนร่วมเป็นผู้ให้แรงเสริมบ้าง
7. ควรจัดสภาพแวดล้อมของห้องเรียน เช่น บรรยากาศ สถานที่ ให้เป็นแรงจูงใจให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ป้องกันการเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และหาโอกาสให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจภายในบ้าง เช่น การกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้น ต้องการสำเร็จ เกิดความพึงพอใจ ในการกระทำสิ่งที่ดี

● เทคนิคการปรับพฤติกรรมนักเรียน

1. การให้แรงเสริมในพฤติกรรมที่พึงประสงค์
2. การรายงานประจำวัน ประจำสัปดาห์ รายงานผลการเรียน หรือพฤติกรรมที่ดีขึ้นของนักเรียนให้ผู้ปกครองทราบ และผู้ปกครองให้แรงเสริมต่อ
3. การทำสัญญาระหว่างนักเรียนกับครู และนักเรียนกับผู้ปกครอง
4. การลงโทษ โดยวิธีการแยกตัว การเรียกแรงเสริมคืน การให้คำจำกัดิน
5. การใช้แบบอย่างจากบุคคล หรือภาพยนตร์
6. การใช้เครื่องชี้แนะและคำแนะนำ เช่น เครื่องช่วยในการเรียนการสอนวิทยุ โทรทัศน์ บทเรียนแบบโปรแกรมเครื่องคอมพิวเตอร์ ประกอบกับคำแนะนำครู
7. การควบคุมตนเอง โดยตั้งจุดประสงค์และการใช้แรงเสริม การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินตนเอง การให้รางวัลตนเอง

ตัวอย่างการศึกษารายกรณี

1 ปัญหาการเรียน

เด็กชายไก่ อายุ 14 ปี เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีปัญหาเรื่องเรียนไม่ดี ไม่ทำการบ้าน ชอบหนีโรงเรียน ตั้งแต่ปลายปี ม.1 แต่งชุดนักเรียนออกจากบ้าน แวะไป เปลี่ยนเสื้อที่บ้านเพื่อน ช้อนมอเตอร์ไซด์เพื่อนไปเที่ยวสวนสนุกเดินศูนย์การค้า

ครูประจำชั้นส่งพบครูแนะแนว ทำการศึกษารายกรณีและพาไปทดสอบเชาวน์ปัญญา

ประวัติส่วนตัวและครอบครัว

ไก่เป็นบุตรคนที่ 2 ใน 3 คน พี่ชายอายุ 17 ปี น้องสาวอายุ 10 ปี บิดาอาชีพพนักงานขายอุปกรณ์ไฟฟ้า เดินทางไปต่างจังหวัดบ่อย ไม่ค่อยอยู่บ้าน มารดาอาชีพขายผลไม้ที่ตลาดใกล้บ้าน

ช่วงวัยเด็ก เมื่อไก่อายุ 4 ปี มารดาคลอดน้องสาว จึงส่งไก่ไปอยู่กับตายายที่ต่างจังหวัด จนไก่อายุ 7 ปี ตายายของไก่เสียชีวิต ไก่จึงกลับมาอยู่กับมารดา

เริ่มเข้าเรียน ชั้น ป. 1 โรงเรียนเดียวกับพี่ชาย พี่ชายเรียนเก่ง ไก่เรียนไม่ค่อยดี ผลการเรียนสู้พี่ชายไม่ได้ ถูกมารดาดุว่าไม่ได้เรื่อง จบ ป. 6 ได้เกรด 2.1 ชั้น ม. 1 ไก่ต้องซ่อมหลายวิชา เริ่มหนีเรียนหลายครั้ง อาจารย์ประจำชั้นส่งจดหมายให้มารดาทราบ มารดาลงโทษไก่ ด้วยการตี และดูว่าจะให้ไปอยู่กับยายที่ต่างจังหวัดอีก

การปรับตัวที่โรงเรียน

เรื่องการหนีเรียน ไก่ถูกครูลงโทษต่อหน้าเพื่อน ๆ ไก่รู้สึกว่าเป็นเพื่อนไม่ชอบตน ไม่มีเพื่อนสนิทที่โรงเรียน ความคิดเห็นต่อครู ดู ไม่ชอบครูผู้หญิงที่เหมือนมารดา

ผลการทดสอบเชาวน์ปัญญา

ไก่มีเชาวน์ปัญญาอยู่ในระดับเกณฑ์เฉลี่ยค่อนข้างต่ำ IQ = 94 ความสามารถด้านความจำ การเรียนรู้ที่อยู่ในรูปแบบและทักษะการกระทำพอใช้ได้ แต่ความสามารถต่ำในด้านการวิเคราะห์ การเข้าใจเหตุการณ์เรื่องราวและการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา



ครอบครัว

- ขาดความรักความอบอุ่น
วัยเด็กถูกแยกจากไปอยู่กับ
ตายาย
- ไม่สนิทกับมารดา ไม่มีแบบ
อย่างในการประพฤติปฏิบัติ
- มารดาไม่เข้าใจ ดูว่า
- มีปมด้อย ถูกเปรียบเทียบ
กับพี่น้องขาดแรงจูงใจ
กำลังใจจากบิดามารดา

นักเรียน

- ในวัยเด็กขาดการส่งเสริม
กระตุ้นพัฒนาการ
- ขาดที่พึ่ง ที่ปรึกษา
- ขาดวินัยปัญหาด้านการเข้าใจ
เหตุการณ์ เรื่องราว การแก้ไข
ปัญหาไม่ดี เมื่อพบปัญหาใน
การถอยหนี

ปัญหาการเรียน

- ไม่ชอบครู ดูว่า ลงโทษ
- เพื่อนในโรงเรียนไม่ยอมรับ ไม่มี
เพื่อนสนิทที่โรงเรียน
- เพื่อนข้างนอกชักจูง
- เพื่อนข้างนอกเป็นที่ปรึกษา พูดคุยได้
รับฟัง เข้าใจความรู้สึก
- สถานที่ไปเที่ยว มีความสุข สบายใจ
ได้หนีจากสิ่งแวดล้อมที่บ้านและโรงเรียน

สิ่งแวดล้อม



การช่วยเหลือแก้ไข

พบนักเรียน

1. สอบถามหาข้อมูล เรื่องการหนีโรงเรียน เรื่องการเรียน
2. ให้ระบายความรู้สึกนึกคิดต่อปัญหา การกระทำ เหตุการณ์และผลที่เกิดขึ้น (ไ้รับว่า เรียนไม่ทัน อายเพื่อน ถูกแม่ดูว่า ได้ไปเที่ยวมีความสุขสบายใจมากกว่า)
3. ให้คิดถึงเป้าหมายที่ต้องการ ในเรื่องการเรียน (อยากเรียนจบ ม. 6 แล้ว เรียนด้านช่างยนต์)
4. ให้กำลังใจ มั่นใจในความสามารถว่าเรียนได้ ถ้ามีความตั้งใจ ชยัน และพยายาม
5. ให้เข้าใจ บิดามารดา บทบาท อาชีพ เวลาที่มีให้ในครอบครัว ความคาดหวัง ความตั้งใจ ความรักของบิดามารดาที่มีต่อลูกทุกคน
6. ให้เรียนพิเศษหลังเลิกเรียน ร่วมกับเพื่อน ๆ ที่เรียนไม่ดี ให้กลุ่มเพื่อนที่เรียนเก่งและไม่มีปัญหา มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในหลักสูตรการเรียน การสอนและกิจกรรมอื่นๆ ในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน

พบมารดา

1. ชี้แจงให้มารดาเข้าใจปัญหา สาเหตุ
2. ให้ทราบถึงระดับความรุนแรงของลูกว่าอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถเรียนได้ ถ้าได้รับการสนับสนุน กำลังใจจากบิดามารดา ไม่ลงโทษ ดูว่า เมื่อทำผิด ใช้การพูดคุย รับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของลูก
3. ให้เข้าใจความรู้สึกของลูก เมื่อถูกเปรียบเทียบ มีปมด้อย บทบาทของบิดามารดาในการช่วยส่งเสริมพัฒนาลูก ไม่ให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์จิตใจ
4. ให้หาวิธีการสื่อความรัก ความเข้าใจ ให้ลูกมั่นใจ อบอุ่น มีปฏิสัมพันธ์ในทางบวกในครอบครัวมากขึ้น

ผลการช่วยเหลือแก้ไขปัญหา

หลังจากการพบครูสัปดาห์ละครั้ง รวม 4 ครั้ง นักเรียนไม่มีปัญหาหนีโรงเรียน การเรียนปลายปี ม. 2 เริ่มดีขึ้น บิดามารดาให้ความร่วมมือดี ในการปฏิบัติตามคำแนะนำ ครูติดตามประเมินผลต่อเป็นระยะ ๆ



2 ปัญหาหลักขโมย

เด็กหญิง บี อายุ 13 ปี เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีพฤติกรรมลักขโมยเงินที่บ้าน และที่โรงเรียน ต้นปี ม. 1 มารดาจับได้ว่าขโมยเงินที่มารดาวางไว้บนโต๊ะไป 400 บาท ชักถามรับว่าเอาไปซื้อช็อคโกแลตแจกเพื่อนวันเกิด ครั้งต่อมาขโมยไปอีก 200 บาท ซื้อกระเป๋าสีเครื่องเขียน เมื่อครั้งล่าสุดที่โรงเรียนเงินครูหาย 500 บาท มีเพื่อนเห็น บีเดินอยู่ใกล้โต๊ะทำงานครู ถูกสอบสวนรับว่าอยากได้เงินไปซื้อเกมกด ที่ศูนย์การค้าเปิดใหม่ ใกล้โรงเรียน เพราะเห็นเพื่อนมี และเคยยืมเพื่อนมาเล่น

ประวัติส่วนตัวและครอบครัว

ขณะมารดาตั้งครรภ์ บี ไปติดผู้หญิงอื่น ทะเลาะกับมารดาตลอดจนบีอายุ 3 ปี บิดามารดาหย่ากัน บิดาไปอยู่กับภรรยาใหม่ ไม่เคยมาพบกันอีก มารดาแต่งงานใหม่เมื่อ บีอายุ 7 ปี บิดาเลี้ยงทำธุรกิจส่วนตัว มารดามีบุตรอีก 1 คน เป็นชาย ปัจจุบันอายุ 5 ปี

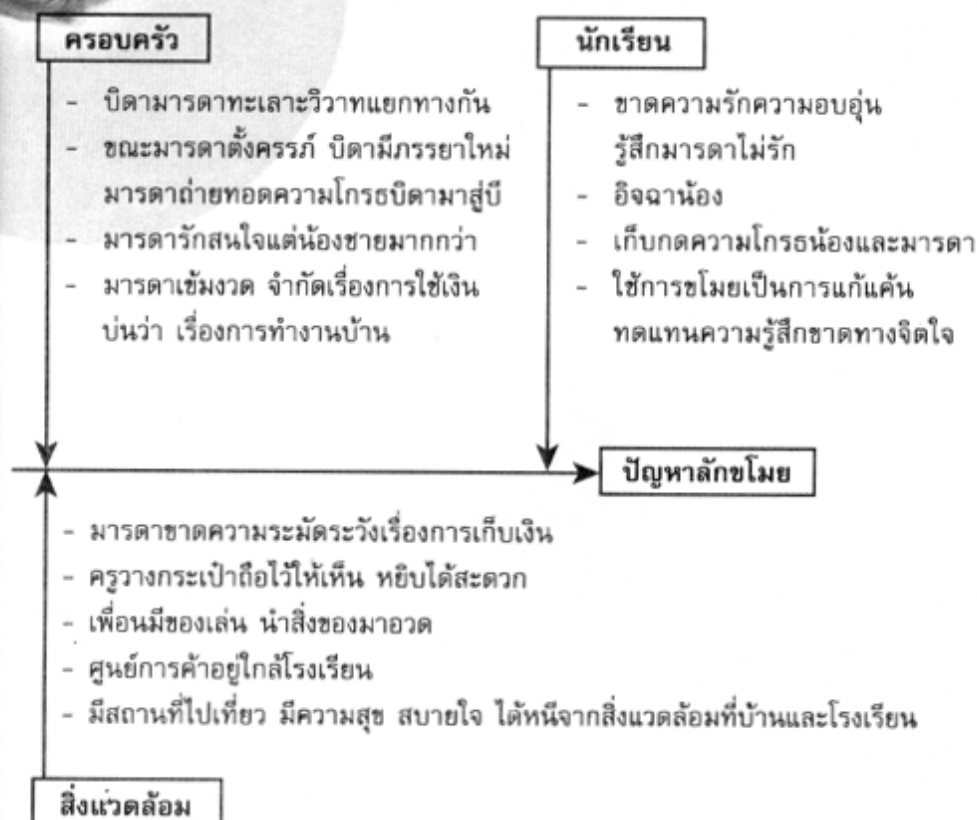
น้องชายเป็นเด็กน่ารัก ประจบเก่ง ส่วนบีเป็นเด็กค่อนข้างเฉย ไม่ค่อยพูดมารดาว่าดื้อเจี๊ยบ ให้ช่วยทำงานบ้านจะชักช้า หน้าบึ้ง ทำให้มารดาอารมณ์เสียบ่อย ๆ

บิดาเลี้ยง งามอยู่ ไม่ค่อยมีเวลาใกล้ชิดลูก แต่ก็ให้ความรักบีเหมือนลูก มารดาอยู่บ้านทำหน้าที่ดูแลลูกทั้ง 2 คน

เรื่องขโมยเงิน มารดาจะตี ตู๋ว่าและจำกัดเรื่องการใช้จ่าย ตรวจค้นกระเป๋าบ่อย ๆ โดยบิดาเลี้ยงให้เป็นหน้าที่ของมารดาในการอบรมเลี้ยงดูลูก

บีรู้ว่าบิดาแท้จริงทิ้งไป เพราะเวลามารดาโกรธจะด่าว่าบีมีนิสัยเหมือนบิดา มีความรู้สึกวามารดาไม่รัก รักน้องชายมากกว่า ใช้งานบีคนเดียว และถูกบ่นว่าเรื่องทำงานบ้าน บางครั้งอยากดูทีวีก็ไม่ให้ดู อยากได้ของเล่นไม่ซื้อให้ แต่กับน้องตามใจน้องได้ทุกอย่าง และน้องชอบเอาแต่ใจ ต้องยอมน้องในทุกเรื่อง

การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา



การช่วยเหลือแก้ไข

พบนักเรียน

1. หาข้อมูล เหตุการณ์ เรื่องราว
2. ไม่ตำหนิ ตูว่า ลงโทษ
3. ถามความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ สิ่งจูงใจในการขโมย ให้นักเรียนเป็นผู้ประเมินผลที่เกิดขึ้นจากการขโมย ผลต่อตนเองและต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง
4. ชี้ให้เห็นผลเสียที่เกิดขึ้น ให้หาทางเลือกที่ควรทำที่จะได้รับการยอมรับ ความรัก ความสนใจจากผู้อื่น
5. ให้พูดถึงความรู้สึกต่อมารดา ให้กำลังใจ มั่นใจในความรักที่มีต่อกัน กระตุ้นให้ปฏิบัติตัวในวิธีการที่ทำให้มารดาพอใจ ให้พูดคุย สื่อความรู้สึก ความต้องการของตนเองกับมารดาได้

พบบิดามารดา

1. ให้เข้าใจปัญหาสาเหตุการขโมยของลูก
2. ให้พูดถึงเป้าหมายในการเลี้ยงลูก
3. ชี้ให้เห็นถึงวิธีการ การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวที่เป็นอยู่ เกิดผลดี ผลเสียอย่างไร การหาวิธีการใหม่ เน้นถึงการปรับเปลี่ยนที่บิดาเลี้ยง และมารดา โดยบิดาเลี้ยงเป็นผู้ให้กำลังใจมารดาด้วย
4. ให้กำลังใจ มั่นใจในศักยภาพของบิดามารดาที่มีความรัก ความปรารถนาดี ที่มีต่อลูก
5. ให้หาความสามารถ ข้อดีที่มีในลูก ใช้การชมเชยเมื่อทำดีถูกต้อง แทนการดูว่า ลงโทษเมื่อทำผิด

ผลการช่วยเหลือแก้ไขปัญหา

พบนักเรียนสัปดาห์ละครั้งเป็นเวลา 8 ครั้ง นักเรียนมีความรู้สึกต่อมารดาดีขึ้นสามารถพูดคุย สื่อความรู้สึกความต้องการของตนเองให้มารดาทราบ มารดาเปลี่ยนท่าทีแสดงความรัก ความเข้าใจ เห็นคุณค่าข้อดีในตัวลูกได้ นักเรียนไม่มีพฤติกรรมการขโมย

3 ปัญหาหาเสพติด

เด็กชายพล อายุ 14 ปี เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการเลื่อนลอย ง่วงเหงา หาวนอน ตาแดง น้ำตาไหลบ่อย เวลาครูถาม จะตื่นเต้น พูดอ้อแอ้ ผลการเรียนต่ำ สอบตกหลายวิชา ขาดเรียนบ่อย

ประวัติส่วนตัว ครอบครัว

บิดาอาชีพรับจ้างก่อสร้าง มารดาขายผักที่เพิงหน้าบ้าน ครอบครัวฐานะไม่ดี บ้านอยู่ในชุมชนแออัด

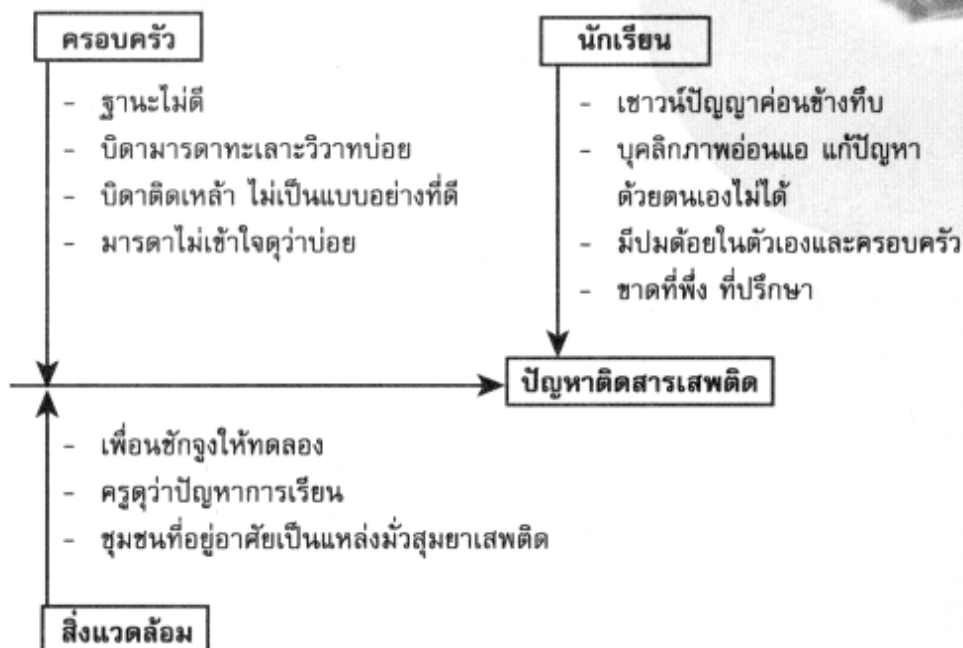
พลเป็นลูกคนโต น้องสาวอายุ 10 ปี เรียนอยู่โรงเรียนเดียวกัน บิดาชอบดื่มเหล้า เวลาเมามักจะอาละวาดทุบตีมารดา พลเห็นบิดามารดาทะเลาะกันเป็นประจำ พลมักหลบออกจากบ้านไปหาเพื่อนรุ่นพี่ที่ปากซอย ซึ่งเป็นที่ตั้งวงพูดคุยจับกลุ่มกัน ต้นปี ม. 1 บิดามารดาทะเลาะทุบตีกันรุนแรง พลเข้าช่วยมารดาจึงถูกบิดาตีอย่างแรง พลหนีไปหาเพื่อนขอยืมตัวย มารดามาตาม พลบอกไม่อยากจะกลับขอยืมก่อน ต่อมาถูกกลุ่มเพื่อนปากซอยชักชวนให้ทดลองดมกาวรู้สึกตัวเบาสบาย เหมือนอยู่ในโลกที่อิสระ มีความสุข ลืมความทุกข์ พลจึงใช้ต่อมาเรื่อยๆ จนติด ผลการเรียนต่ำลง สอบตก ขาดเรียนบ่อย ครูประจำชั้นปรึกษา ครูแนะแนวส่งพลรับการตรวจวินิจฉัยจากหน่วยงานบริการจิตเวช และขอคำแนะนำปรึกษา

ผลการทดสอบเชาวน์ปัญญาและบุคลิกภาพ

พลมีระดับเชาวน์ปัญญาอยู่ในขั้นปัญญาทึบ IQ = 89 ความสามารถในการรับรู้ เรียนรูสิ่งที่เป็นรูปธรรม ทักษะทางการกระทำอยู่ในเกณฑ์พอใช้ได้ แต่ความสามารถในด้านความจำ ความคิด ความเข้าใจ การวางแผน การคาดการณ์เหตุการณ์ล่วงหน้า และการตัดสินใจแก้ไขปัญหาค่อนข้างต่ำ

ลักษณะบุคลิกภาพ อ่อนแอ ไม่เชื่อมั่นตนเอง ต้องการที่พึ่ง ไม่สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ ใช้การถอยหนี มีความรู้สึกมีปมด้อยในตัวเอง และในครอบครัว ความสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ดี รู้สึกว่าบิดาไม่เป็นผู้หำ ไม่ชอบบิดาดื่มเหล้าเมา รู้สึกสงสารมารดา แต่มารดาไม่เข้าใจ ปรึกษาไม่ได้ ไม่มีความสุขเมื่ออยู่บ้าน มีลักษณะที่ค่อนข้างเก็บกด ไม่สามารถแสดงออกทางอารมณ์และการกระทำได้โดยตรง ขาดที่พึ่งที่ปรึกษาที่โรงเรียน ไม่กล้าปรึกษาครู ถูกคว่ำว่าเรื่องไม่ตั้งใจเรียน เรียนไม่ดี เพื่อนสนิทไม่มี

การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา



การช่วยเหลือแก้ไขตัวนักเรียน

1. นำนักเรียนพบแพทย์เพื่อการรักษา
2. อาจารย์ให้ความสนใจดูแล
3. ให้นักเรียนเข้าใจสภาวะของครอบครัว บิดา มารดา ให้มั่นใจในความรักของมารดา ที่มีต่อลูก
4. ชี้ให้เห็นโทษของการใช้สารเสพติด ต่อร่างกาย จิตใจของตนเอง และกระทบต่อบิดามารดาและผู้อื่น และผลต่อการปรับตัวทางสังคม
5. ให้กำลังใจ เรื่องการปรับเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองในเรื่อง การปรับตัวในครอบครัวกับบิดามารดา เรื่องเลิกใช้สารเสพติด ให้มั่นใจว่าสามารถแก้ไขรักษาได้
6. แนะนำการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การเล่นกีฬา เข้ากลุ่มกิจกรรมกับเพื่อน



พบบิดามารดา

1. ให้อยอมรับระดับความสามารถ และปัญหาทางอารมณ์จิตใจของลูก ที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การเรียนและการสื่อสารเสพติด
2. ให้บิดามารดาเข้าใจสภาพปัญหาครอบครัว ปัญหาของบิดามารดาที่มีผลต่อความรู้สึกนึกคิด อารมณ์จิตใจของลูก ซึ่งเห็นถึงปัญหา สภาพปัญหา ปัจจุบันว่าส่งผลต่ออนาคตอย่างไร
3. แนะนำการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในครอบครัว การสร้างความสุข ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
4. แนะนำบิดาไปรับการรักษาเรื่องติดเหล้า

ผลการช่วยเหลือแก้ไข

ครูพบนักเรียนและผู้ปกครอง ให้คำแนะนำปรึกษา พร้อมทั้งให้นักเรียนรับบริการตรวจรักษาที่หน่วยงานทางจิตเวช 6 เดือนหลังจากช่วยเหลือแก้ไขปัญหานักเรียนเลิกดื่มกาว สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น สนใจการเรียนและครูติดตามประเมินผลต่อ

4 ปัญหาเบี่ยงเบนทางเพศ

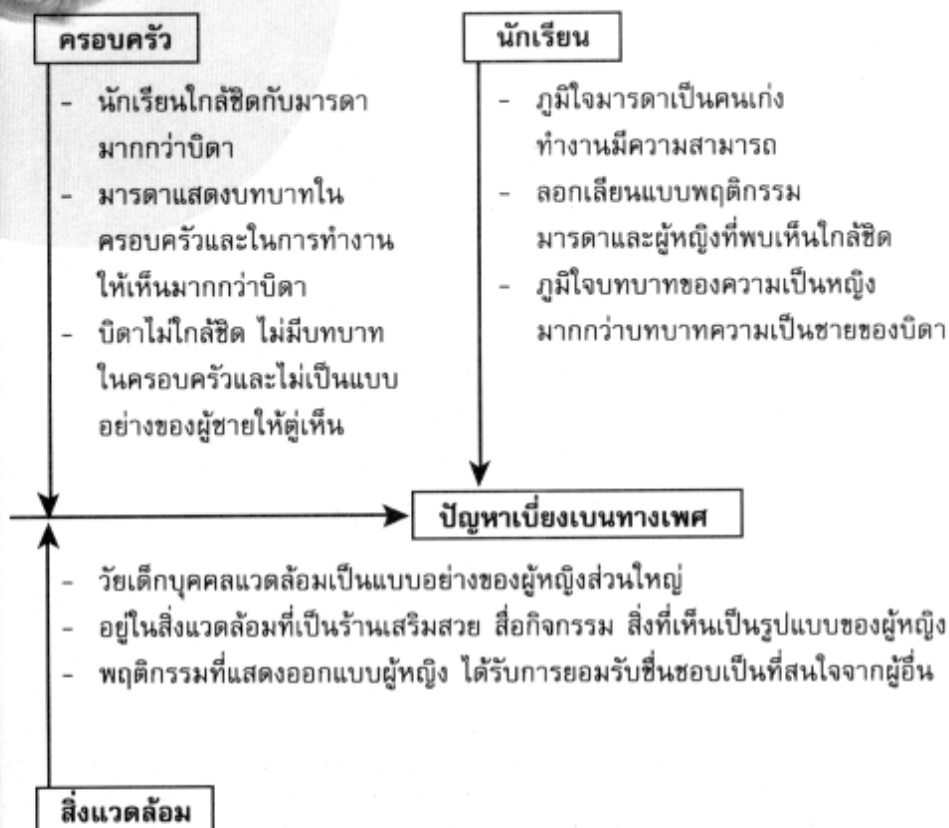
ตุ๋ อายุ 15 ปี เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อน ๆ ตั้งสมญาว่าตุ๋ตุ๋มีท่าทางแบบผู้หญิง แต่งตัวเรียบร้อย หวีผมเรียบร้อย เสื้อผ้าสะอาดเรียบร้อย เวลาถึงงานสังสรรค์ของโรงเรียนหรืองานเลี้ยงในกลุ่มเพื่อน ตุ๋จะแต่งหน้า ทาแป้ง จนเพื่อนๆให้เป็นดาวเด่นของโรงเรียนในชั้นเรียนเวลาครูถามตุ๋ ทุกคนให้ความสนใจกับคำพูดท่าทางของตุ๋ เพื่อนจะหัวเราะสนุกสนาน จนบางชั่วโมงนักเรียนในห้องเรียนไม่เป็นอันตั้งใจเรียน ครูประจำชั้นปรึกษาครูฝ่ายปกครอง และฝ่ายแนะแนวเพื่อหาทางช่วยเหลือแก้ไขปัญหาพฤติกรรมของตุ๋

ประวัติส่วนตัว ครอบครัว

ตุ๋เป็นลูกคนเดียว บิดาเป็นตำรวจอยู่ต่างจังหวัด มารดาเป็นช่างเสริมสวยเปิดร้านทำผมแต่งหน้า ตั้งแต่เล็กตุ๋ใกล้ชิดมารดา อยู่กับมารดาที่ร้านทำผม พบแต่ลูกค้าผู้หญิงที่มาทำผมแต่งหน้า หนังสือ นิตยสาร ของใช้ในร้านเป็นแบบของผู้หญิงทั้งหมด

ตุ๋ผู้ชาย หน้าตาน่ารัก ช่างพูดคุย เป็นที่รักเอ็นดูของใคร ๆ ที่ได้พบ บิดากลับบ้านเดือนละครั้ง อยู่บ้านตุ๋เห็นมารดาคอยปรนนิบัติ ทำกับข้าว จัดน้ำอาหาร ชักரிดเสื้อผ้าให้บิดาโดยมีตุ๋ช่วย บิดาไม่ต้องทำอะไรที่บ้าน ชอบนอนเล่นดูทีวี ชักรดพาตุ๋และมารดาไปซื้อของที่ศูนย์การค้าบ้าง ตั้งแต่เล็กตุ๋ไม่ค่อยสนิทกับบิดาเพราะบิดาไม่ค่อยคุย มารดาคอยเก่งเป็นฝ่ายคุยให้บิดาฟังมากกว่า

การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา





การช่วยเหลือแก้ไขพบนักเรียน

1. ถามความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับบทบาทตนเอง ในความเป็นหญิง เป็นชาย สิ่ง queปฏิบัติเกิดผลต่อการปรับตัวในชีวิตอย่างไร
2. ถามถึงความต้องการที่แท้จริงในชีวิต (ดูอยากเหมือนเพื่อนชายคนอื่น ๆ ที่เป็นแบบผู้ชาย)
3. ให้พิจารณาถึงบทบาทความเป็นชาย ที่เหมาะสม ควรเป็นอย่างไรและแนวทางปฏิบัติที่สามารถทำได้
4. ชี้ให้เห็นบทบาทที่เหมาะสมในความเป็นชาย และกิจกรรมการฝึกตนเอง ให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และบุคคล
5. ชมเชย เมื่อทำได้ตามเป้าหมาย
6. ติดตาม และประเมินผลความรู้สึก และพัฒนาการของการกระทำเป็นระยะ ๆ
7. ให้เพื่อนชายช่วยเป็นรูปแบบในการมีกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน และใช้หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้แรงเสริมทางบวก เมื่อมีพฤติกรรมที่เหมาะสมแบบผู้ชาย

พบมารดา

1. ให้มารดาเข้าใจสาเหตุของปัญหาพฤติกรรมของตุ๋
2. ให้มารดาสนับสนุน กิจกรรม การกระทำที่เป็นบทบาทหน้าที่ของผู้ชาย ให้ตุ๋ได้รับผัดชอบ
3. ยกย่องชมเชยบิดา ในสิ่งที่ดีในบทบาทของผู้ชาย ให้ตุ๋ได้รับรู้ ได้เห็น
4. ให้บิดาได้มีบทบาทในครอบครัวมากขึ้น โดยเฉพาะในบทบาทความเป็นผู้ชาย และมีกิจกรรมร่วมกับลูกให้มากขึ้น


ผลการช่วยเหลือแก้ไข

ตุ๋มีพฤติกรรมการแสดงออกแบบผู้หญิงลดลง ปรับตัวกับเพื่อนชายและหญิงได้ เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน มีกิจกรรมกับเพื่อนชายมากขึ้น

แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับนักเรียนกลุ่มเสี่ยง

แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับนักเรียนกลุ่มเสี่ยง จำเป็นต้องใช้กระบวนการกลุ่ม ในการพัฒนาให้นักเรียนมีความรู้ ปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความเชื่อและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไปในทางที่เหมาะสม โดยใช้พลังของกลุ่ม เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่นไม่ชอบการสอน แต่ยอมรับ ความคิดเห็นได้ง่าย ถ้าเป็นความคิดเห็นของเพื่อนวัยเดียวกัน เพราะเป็นวัยที่ต้องการยอมรับจากเพื่อนฝูง ดังนั้นการจัดกิจกรรมในการช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มเสี่ยงจึงเน้น ที่นักเรียนเป็นผู้แสดงกิจกรรมและเกิดประสบการณ์ตรงในการเรียนรู้เรื่องนั้น ๆ ด้วยตนเอง เป็นหลัก ครูเป็นเพียงผู้สนับสนุนให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ไปตามวัตถุประสงค์ ซึ่งผู้นำ ในการจัดกิจกรรมจำเป็นต้องจัดเตรียมขั้นตอนต่าง ๆ เอาไว้ล่วงหน้าอย่างมีแบบแผน การจัดกิจกรรมสำหรับนักเรียนกลุ่มเสี่ยงมีสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงดังต่อไปนี้

1. **กลุ่มเป้าหมาย** เป็นใคร โดยจัดเป็นนักเรียนกลุ่มเสี่ยงที่มีลักษณะปัญหา คล้ายคลึงกัน เช่น นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำในขณะที่ความ สามารถทางเชาวนปัญญาปกติ อาจเนื่องมาจากขาดแรงจูงใจในการเรียน ; กลุ่มที่มีสภาพครอบครัวยากจนอยู่ในชุมชนแออัด เสี่ยงต่อการติดสารเสพติด ; กลุ่มที่มีบุคลิกภาพปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ มีปัญหาการปรับตัว หรือกลุ่ม ที่มีปัญหาการสื่อสารในครอบครัว
2. **กำหนดวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมกลุ่ม** ต้องให้สอดคล้องกับปัญหา ที่ต้องการแก้ไข เช่น นักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ กิจกรรมที่ทำ ต้องเป็นกิจกรรมที่ต้องเพิ่มความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองและเพิ่มแรงจูงใจ
3. **วางแผนจัดกิจกรรมเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์** เนื่องจากกิจกรรมเน้น กระบวนการเรียนการสอนที่มีเป้าหมาย ซึ่งกิจกรรมแต่ละเรื่องจะต้อง ประกอบด้วยโครงสร้างดังต่อไปนี้
 - 3.1 **ชื่อเรื่อง** ที่สื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม
 - 3.2 **วัตถุประสงค์ของกิจกรรม** คือต้องการให้ผู้เรียนได้ประสบการณ์ในเรื่องอะไร

- 
- 3.3 ขนาดของกลุ่ม กำหนดว่ากิจกรรมนั้นต้องการสมาชิกกี่คน ต้องการแบ่งกลุ่มย่อยหรือไม่ ขนาดของกลุ่มนั้นเป็นเรื่องสำคัญ กลุ่มย่อยที่มีประสิทธิภาพควรมีสมาชิกประมาณ 6-8 คน
 - 3.4 เวลาที่ต้องใช้ กำหนดว่าจะใช้เวลาในกิจกรรมทั้งหมดนี้กี่นาทีหรือกี่ชั่วโมง เวลาที่เหมาะสมคือ 1 คาบการเรียน ประมาณ 45-50 นาที จำนวนครั้งที่เหมาะสม ประมาณกิจกรรมละ 5-6 ครั้ง อาจมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับลักษณะปัญหาและผลของกิจกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้น
 - 3.5 อุปกรณ์ กำหนดอุปกรณ์ที่ต้องใช้ เพื่อสะดวกในการจัดเตรียมไว้ล่วงหน้าให้พร้อม
 - 3.6 การจัดสถานที่ กำหนดห้องที่ใช้ควรเป็นอย่างไร เช่น ขนาดกว้างเพียงพอที่จะจัดกลุ่มย่อยภายในห้องเดียวกันหรือไม่ ถ้าต้องการใช้มากกว่า 1 ห้อง ควรให้ครูสามารถติดตามดูแลการทำกิจกรรมได้
4. ดำเนินการจัดกิจกรรมตามกระบวนการ กำหนดขั้นตอนของกิจกรรมตามลำดับ เช่น
- 4.1 ครูอธิบายความมุ่งหมายของกิจกรรม
 - 4.2 ดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้โดยมีส่วนร่วม
 - 4.3 ครูกล่าวสรุปเนื้อหาสาระสำคัญที่ต้องการเรียนรู้จากกิจกรรมที่ได้ทำ
5. ผลการดำเนินกลุ่ม กำหนดผลที่ต้องการหลังการดำเนินกิจกรรมแล้ว เช่น
- 5.1 การเรียนรู้ทางอารมณ์ ได้แก่ การยอมรับ การเห็นแก่ประโยชน์ของส่วนรวม และปฏิกิริยาของนักเรียนต่อครู
 - 5.2 ความรู้ความเข้าใจ คือการได้เป็นผู้สังเกตการณ์จะช่วยให้นักเรียนตระหนักถึงความเข้าใจตนเอง กลุ่มทำให้เกิดการเรียนรู้แนวทาง ในการแก้ปัญหาจากผู้อื่น และใช้สติปัญญาในการมองเห็น ได้คิดเผชิญปัญหา และสามารถนำมาปรับใช้กับตนเองได้
 - 5.3 เกิดการกระทำ ได้ระบายความรู้สึก มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เกิดทักษะของการสื่อสาร การแนะนำ การแข่งขันที่ส่งผลในทางที่ดี การผ่อนคลายความตึงเครียด การแบ่งปัน และการให้ความมั่นใจ



การติดตามผลของกิจกรรม

การติดตามผลหลังจากที่ได้ดำเนินกิจกรรมการเฝ้าระวังเด็กกลุ่มเสี่ยงแล้ว เป้าหมายของการติดตามขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา วัตถุประสงค์ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เช่น

- เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมตามที่ได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ เช่น ผลการเรียนรู้ หรือความสัมพันธ์กับเพื่อนดีขึ้น พฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางที่พึงประสงค์
- มีองค์ประกอบอะไรบ้างที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อเป็นข้อมูลในการปรับวิธีการช่วยเหลือต่อไป
- ระยะเวลาที่ใช้ในการติดตาม ขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา เช่น ปัญหาการเรียน อาจใช้เวลาติดตาม 1 เทอม หรือมีการส่งงานตามกำหนด ปัญหาความขัดแย้งกับครอบครัวต้องใช้วิธีการพูดคุยกับเด็กสัปดาห์ละครั้ง เป็นต้น
- การจัดกิจกรรม อาจมีการจัดซ้ำโดยประยุกต์เนื้อหาเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งแนวคิดและพฤติกรรมเสี่ยง
- ควรมีการบันทึกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อประโยชน์ในการประเมิน

ตัวอย่างกิจกรรมกลุ่มสำหรับนักเรียนที่เรียนต่ำกว่าความสามารถเพราะขาดแรงจูงใจ

แนวคิด นักเรียนที่ด้อยความสามารถทางการเรียนและขาดแรงจูงใจในการเรียน ขณะที่ระดับเชาวน์ปัญญาปกติ ส่วนมากมักจะมีสาเหตุมาจาก

- เป็นนักเรียนที่เรียนในสาขาวิชาที่ตนไม่ชอบหรือไม่ถนัด เช่น ไม่ชอบวิชาคณิตศาสตร์ แต่มีความสามารถด้านภาษาหรือศิลปะ
- ขาดเป้าหมายในชีวิต เช่น ถูกคาดหวังจากครอบครัว แต่ไม่สามารถไปสู่เป้าหมายนั้นได้ เกิดความรู้สึกล้มเหลวอยู่เสมอ และไม่มีเป้าหมายในชีวิตตนเอง
- ขาดความภูมิใจในตนเอง เช่น เด็กที่ถูกตำหนิเรื่องขาดความล้มเหลวบ่อย ๆ

แนวทางในการจัดกิจกรรมควรให้นักเรียนเพิ่มพูนความสามารถในเรื่องของความภาคภูมิใจในตนเอง การมองคุณค่าในตนเอง และมีเป้าหมายในชีวิต



กิจกรรมที่ 1	20 ประการที่อยากทำ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้เรื่องค่านิยมและกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
ขนาดของกลุ่ม	20-25 คน
ระยะเวลาที่ใช้	40-45 นาที
อุปกรณ์	1. กระดาษ 2. ดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูแจกกระดาษให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสิ่งที่ตนปรารถนาจะทำ 20 อย่างในชีวิตประจำวัน
2. จากนั้นให้แต่ละคนจัดกลุ่มกิจกรรมที่ตนอยากจะทำเป็นพวก ๆ แล้วตั้งชื่อให้กับกลุ่มกิจกรรมนั้น ๆ เช่น กลุ่มกีฬา กลุ่มการเล่น กลุ่มการเรียนรู้ กลุ่มการคบเพื่อน กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ ฯลฯ
3. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนกับเพื่อนคนอื่น ๆ ในกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองตั้งสำหรับสิ่งที่อยากจะทำนั้นว่าเหมาะสมหรือไม่
4. เจ้าของเรื่องอาจเปลี่ยนชื่อกลุ่มใหม่ตามข้อเสนอแนะของเพื่อนในกลุ่ม หรือไม่เปลี่ยนก็ได้

วิเคราะห์และสรุป

1. ให้กลุ่มอภิปรายโดยโยงกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมที่ต้องการทั้งที่เป็นไปได้ และเป็นไปไม่ได้ สิ่งที่ต้องการจะทำได้จริง ๆ กับสิ่งที่เป็นเพียงคิดฝันว่าจะทำ
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นถึงค่านิยม ขอบเขต และกฎระเบียบทางสังคม เพราะกิจกรรมบางอย่างสมาชิกอาจยืนยันที่จะทำแต่อาจขัดต่อระเบียบของสังคมก็ได้
3. ครูสรุปถึงเป้าหมายในชีวิตแต่ละคนที่มีอยู่และอาจไม่เหมือนกัน ควรภูมิใจกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ แล้วเสนอประเด็นว่าขอให้นักเรียนกลับไปคิดว่า การบรรลุเป้าหมายนั้นจะอย่างไร โดยมีครูและเพื่อนเป็นกำลังใจของนักเรียนทุกคน

ขนาดของกลุ่ม
ระยะเวลาที่ใช้
อุปกรณ์

ประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ
เพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม เพิ่มพูนความภาคภูมิใจและมองเห็นคุณค่า
ของตนเอง
20-25 คน
40-45 นาที
1. กระดาษ
2. ดินสอ/อุปกรณ์การเขียน

ขั้นตอนการดำเนินงาน

- ให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ประทับใจที่เกิดขึ้นทั้งในทางที่ดีและไม่ดี ครูสุ่มถาม 4-5 คน ว่ามีเหตุการณ์อะไรบ้างที่พอจะเล่าได้ และเกิดขึ้นในช่วงอายุใด ครูนำเหตุการณ์นั้นเขียนบนเส้นชีวิตเป็นตัวอย่าง
- ครูแจกกระดาษและอุปกรณ์การเขียนให้กับสมาชิกกลุ่ม
- ให้นักเรียนเขียนเส้นชีวิตเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก เท่าที่จำความได้แต่ละช่วงอายุที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ

ตัวอย่าง

อายุ 7 ปี อายุ 9 ปี อายุ 15 ปี

เส้นชีวิต

จับฉลากได้ของขวัญตกใจ เก็บเงินได้แล้วนำส่งครู เป็นนักกีฬาดีเด่นของโรงเรียน

4. ในกรณีที่สมาชิกบางคน ไม่มีประสบการณ์ที่น่าภาคภูมิใจ ครูกระตุ้นให้เขียนความภาคภูมิใจซึ่งเป็นความต้องการให้เกิดขึ้นในช่วงอายุต่าง ๆ
5. ให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์เกี่ยวกับความภาคภูมิใจที่เขียนไว้ในเส้นชีวิตให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

การวิเคราะห์และสรุป

1. ให้สมาชิกอภิปรายถึงความรู้สึกที่มีความสุขหรือเศร้า ที่มีและไม่มีประสบการณ์ดังกล่าว

2. ให้สมาชิกในกลุ่มเสนอแนะวิธีการทำสิ่งที่นำความภาคภูมิใจมาสู่ตนเอง
3. ในกรณีสมาชิกยกกิจกรรมซึ่งไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม เช่น การชโมขของมาเป็นความภาคภูมิใจ ครูควรกระตุ้นให้กลุ่มอภิปรายว่าเหมาะสมหรือไม่ และควรปรับเปลี่ยนอย่างไร
4. ให้สมาชิกสรุปว่า มีกิจกรรมใดบ้างที่ทำแล้ว ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
5. ครูสรุปว่านักเรียนสามารถสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจขึ้นในตนเองได้และให้ฝึกสร้างอยู่เสมอ

กิจกรรมที่ 3	เป้าหมายชีวิต
วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้การตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง และวิธีการบรรลุเป้าหมาย
แนวคิด	การสร้างเป้าหมายในชีวิต ก่อให้เกิดความหวัง กำลังใจ ความภาคภูมิใจ ถ้าทำตามเป้าหมายได้
ขนาดของกลุ่ม	20-25 คน
ระยะเวลาที่ใช้	40-45 นาที
อุปกรณ์	1. กระดาษพลิก (Flip Chart) เขียนตัวอย่างการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่เป็นไปได้ แสดงขั้นตอนและวิธีการที่จะไปสู่เป้าหมายนั้น ๆ เขียนปัญหา และอุปสรรค ที่อาจจะเกิดขึ้น 2. ดินสอ/อุปกรณ์การเขียน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหาบทความเรื่องราวชีวิตของบุคคลที่ตั้งเป้าหมายในชีวิตและประสบความสำเร็จด้วยวิธีการต่าง ๆ มาอ่านให้นักเรียนฟัง
2. ให้นักเรียนคิดเป้าหมายในชีวิตของตนเอง
3. อธิบายกติกาการเขียนเป้าหมายในชีวิตตามตัวอย่างในกระดาษพลิก แจกกระดาษดินสอให้กับสมาชิกทุกคน บอกสมาชิกว่า เป้าหมายในชีวิตอาจเป็นระยะสั้นหรือระยะยาวก็ได้ เป็นเรื่องอะไรก็ได้ เช่น การเรียน การเล่น การทำงาน การทำความดี ฯลฯ



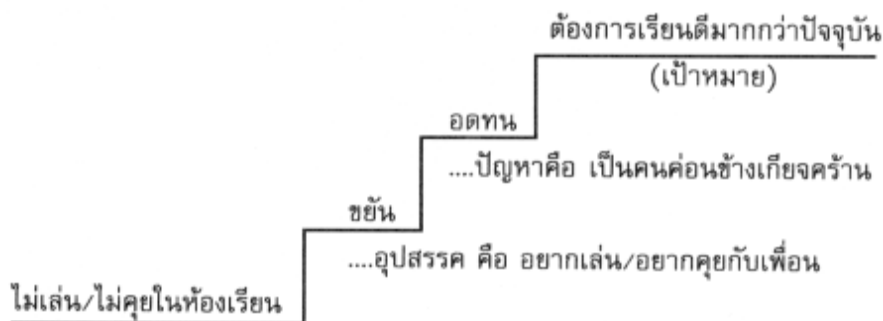
4. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จ ให้นำเสนอเป้าหมายในชีวิตของตนในกลุ่มใหญ่ทีละคน
5. ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตอะไรบ้างที่เป็นไปได้ เหมาะสมกับสภาพความสามารถที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายนั้น เป็นสิ่งที่สมควรกระทำ เพื่อเพิ่มพูนความสำเร็จในชีวิต ความภาคภูมิใจ ความสุขใจ และอะไรบ้างที่เป็นไปไม่ได้ เพราะเหตุใด
6. ครูสรุปว่า พื้นฐานของการมีสุขภาพจิตที่ดี ส่วนหนึ่งมาจากการรู้จักตั้งเป้าหมายในชีวิต รู้จักตนเองว่ามีความสามารถ ความสนใจ และต้องการสิ่งใด ที่เป็นเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสม และเป็นไปได้

การตั้งเป้าหมายในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เกินความสามารถและมีความคาดหวังกับเป้าหมายนั้นมากเกินไป อาจทำให้รู้สึกล้มเหลวในชีวิต ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ปราศจากความภาคภูมิใจ ซึ่งเป็นการบั่นทอนสุขภาพจิต

การวิเคราะห์และสรุป

1. อภิปรายร่วมกันถึงความสำเร็จ และความภาคภูมิใจจากการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้
2. ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่าอาจมีปัญหาอุปสรรคต่อเป้าหมาย และให้สมาชิกเสนอวิธีแก้ไข และจัดอุปสรรคนั้น ๆ

ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายในชีวิต





วิธีแก้ปัญหา

1. พยายามหาที่นั่งเรียนกับเพื่อนที่ไม่เล่น และไม่ชวนคุย
2. ฝึกตนเองให้เริ่มขยันมากขึ้น ด้วยการเตรียมพร้อมในการทบทวนบทเรียน เช่น จัดบรรยากาศให้พร้อมที่จะอ่านหนังสือ/ทบทวนวิชาที่ชอบมากที่สุดก่อน

การประยุกต์ใช้

1. อาจให้ทำเป้าหมายรวมของกลุ่ม โดยแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละประมาณ 3-4 คน เพื่อสนับสนุนการทำงานเป็นทีม และร่วมกันแก้ปัญหาอุปสรรคแล้วนำเสนอในกลุ่มใหญ่
2. กิจกรรมนั้นเหมาะสมกับเด็กและเยาวชนที่ไม่มีเป้าหมายในชีวิต หรือเด็กที่ผิดหวังในชีวิตมามาก ซึ่งสมควรได้รับความช่วยเหลืออย่างรีบด่วน

กิจกรรมที่ 4 ความต้องการความสำเร็จ

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอธิบายความหมายของความ ต้องการ ความสำเร็จ ประเภทของความสำเร็จ และสามารถยกตัวอย่างได้ถูกต้อง
 2. ให้สามารถระบุประโยชน์ของความสำเร็จของตนได้

ขนาดของกลุ่ม 20-25 คน

ระยะเวลาที่ใช้ 40-45 นาที

- อุปกรณ์**
1. สื่อบุคคล
 2. รูปภาพหรือหนังสือพิมพ์ หรือวีดีโอเทป ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต
 3. ชุดภาพพลิกเรื่องความสำเร็จในชีวิต (ถ้ามี)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนเล่าถึงบุคคลที่ตนประทับใจ และประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ หรือเชิญบุคคลในท้องถิ่นที่ประสบความสำเร็จมาเล่าประสบการณ์ของตน
2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย (4-5 คน) ศึกษาแนวทางของบุคคลที่ประสบความสำเร็จทั้งระดับชาติ ท้องถิ่น จากรูปภาพ หรือชุดภาพพลิกเรื่องความสำเร็จในชีวิต
3. ตัวแทนกลุ่มออกมารายงาน



4. ครูและนักเรียน ร่วมกันอภิปรายและสรุปว่ามีคุณสมบัติอะไรบ้างที่ทำให้บุคคลเหล่านี้ประสบความสำเร็จ
5. ครูสรุปแนวคิดที่ว่า ทุกคนมีความต้องการประสบความสำเร็จด้านต่าง ๆ และปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การรู้จักปรับตัว สุขภาพจิตดี บุคลิกภาพและการมีมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น บุคคลที่ประสบความสำเร็จเป็นคนที่มีค่า สามารถสร้างผลงานแก่ตนเอง แล้วยังสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าแก่ชุมชน และประเทศชาติด้วย

กิจกรรมที่ 5 มาช่วยกันหน่อย

วัตถุประสงค์ นักเรียนช่วยกันประดิษฐ์คำขวัญสำหรับติดในบริเวณโรงเรียน อย่างน้อย 10 ป้าย

แนวคิด ความภาคภูมิใจในตนเองส่วนหนึ่ง มาจากการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นผลสำเร็จ เช่น เด็กบางคนเรียนหนังสือดี หรือเก่งในวิชาใดวิชาหนึ่งในขณะที่บางคนเรียนหนังสือไม่ดี แต่เล่นกีฬาเก่งหรือมีพรสวรรค์ในการสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะ ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีค่า เป็นพื้นฐานการนำไปสู่ความมีสุขภาพจิตที่ดี การเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออกหรือสร้างผลงานที่เป็นรูปธรรม ย่อมส่งผลให้นักเรียนมีโอกาสได้ชื่นชมและภูมิใจกับผลงานเหล่านั้น


ขนาดของกลุ่ม 20-25 คน

ระยะเวลา 40-45 นาที

- อุปกรณ์**
1. กระดาษ
 2. สี
 3. แผ่นโฟม
 4. แผ่นพลาสติกหุ้มป้าย
 5. อุปกรณ์อื่น ๆ ที่หาได้ในท้องถิ่น

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ถามนักเรียนเกี่ยวกับป้ายคำขวัญต่าง ๆ ที่เคยพบเห็น พร้อมทั้งให้นักเรียนบอกประโยชน์ของป้ายเหล่านั้นว่าทำให้เกิดอะไรขึ้นบ้าง

- 
2. ให้นักเรียนช่วยกันเสนอแนวคิดว่าจะเป็นคำขวัญเกี่ยวกับอะไร เช่น
 - ชักชวนให้สนใจในการเรียน
 - ชักชวนให้ช่วยกันรักษาความสะอาดในโรงเรียน
 - ชักชวนให้ปลูกต้นไม้เพื่อสิ่งแวดล้อม
 - ชักชวนให้หลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดฯลฯ
 3. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มคิดคำขวัญเกี่ยวกับเรื่องที่เลือกไว้เพื่อเป็นแนวทางเดียวกัน อย่างน้อยกลุ่มละ 2 คำขวัญ
 4. ให้นักเรียนประดิษฐ์ป้ายคำขวัญติดไว้ตามที่ต่าง ๆ ในโรงเรียน โดยเขียนชื่อกลุ่มที่ร่วมมือกันทำลงในแผ่นป้ายด้วย

ขั้นสรุปและประเมินผล

1. ให้แรงเสริมเมื่องานเสร็จ ให้คำชมเชยที่แต่ละกลุ่มช่วยกันทำงานจนเป็นผลสำเร็จ
2. อ่านป้ายคำขวัญ ที่เป็นผลงานของแต่ละกลุ่มให้ทุกคนฟัง
3. การสำรวจปริมาณและความชัดเจนของคำขวัญที่นักเรียนช่วยกันคิด
4. การสำรวจความเรียบร้อยของแผ่นป้ายที่ช่วยกันประดิษฐ์

แนวทางการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหา

ก. ปัญหาการเรียน

ข. ปัญหาพฤติกรรม

- ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้
- พฤติกรรม กิริยามารยาท การใช้ภาษา คำพูดไม่สุภาพ
- ก่อวุ่น คุยเสียงดัง ชวนทะเลาะ ไม่เชื่อฟังต่อต้าน
- ประพฤติผิดกฎระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียน
- พูดโกหก สร้างเรื่องที่ไม่เป็นความจริง
- ลักขโมยเงิน สิ่งของ เครื่องใช้ของผู้อื่น
- เล่นการพนัน
- หนีโรงเรียน ทำลายข้าวของ ทะเลาะวิวาท
- ก้าวร้าว เทียบเต๋ว จับกลุ่มมั่วสุม
- ใช้สารเสพติด
- พฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม ขู่สาว ลำโสน
- เบี่ยงเบนทางเพศ

ค. ปัญหาอารมณ์จิตใจ

- โมโหง่าย เจ้าอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่
- ไม่กล้าแสดงออก ไม่เชื่อมั่น ขี้อาย เงียบขรึม
- ซลาดกกลัว ดอยหนี
- ซึมเศร้า เก็บตัว แยกตัวเอง
- พยายามทำร้ายตนเอง ฆ่าตัวตาย

ก. ปัญหาการเรียน

ปัญหาการเรียน เป็นปัญหาที่แสดงออกได้หลายรูปแบบ ลักษณะปัญหาเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการเรียนโดยเฉพาะ หรือเป็นอาการที่แสดงออกทางพฤติกรรมลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

- ผลการเรียนต่ำ สอบตก บกพร่องในการเรียนรู้บางวิชา
- ไม่ตั้งใจ ไม่สนใจเรียน เล่น พุดคุยในชั้นเรียน
- เบื่อหน่าย นิ่งหลับ ไม่มีสมาธิ ความสนใจสั้น เหม่อลอย
- ทำงานช้า ไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย

สาเหตุ

1. **ระดับเชาวน์ปัญญา** ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ปัญญาทึบ ปัญญาอ่อน มีความบกพร่องในการเรียนรู้ ไม่ถนัดในบางวิชา
2. **ปัญหาการเจ็บป่วย** มีความบกพร่องทางร่างกาย พัฒนาการทางร่างกายช้า การใช้กล้ามเนื้ออวัยวะของร่างกายในการเคลื่อนไหวหยิบจับวัตถุ กระทำได้ไม่สมวัย สายตาสั้น สายตาเอียง หูน้ำหนวก หูตึง โรคโลหิตจาง ความดันต่ำ การขาดสารอาหาร มีอาการปวดศีรษะ ปวดท้อง โรคประจำตัวเรื้อรัง มีความผิดปกติทางระบบประสาท สมอง เช่น โรคลมชักแบบไม่มีอาการกระตุก แต่จะไม่รู้ตัว มีอาการคล้ายเหม่อในระยะสั้น หรือหยุดทำกิจกรรมขณะนั้นไปชั่วคราว ประมาณ 3-5 วินาที หลังจากนั้นจะทำกิจกรรมต่อได้ตามปกติ
3. **ลักษณะบุคลิกภาพ อุปนิสัย** มีลักษณะเฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้น ขาดความเชื่อมั่น ไม่กล้าแสดงออก มีปมด้อย ต้อเจ็บปวด ก้าวร้าว ต่อต้านหรือมีพฤติกรรมที่ไม่อยู่หนึ่ง ซาดสมาธิ
4. **ปัญหาทางอารมณ์จิตใจ** มีความเครียด ความกดดัน ความก้าวร้าว ทำให้ขาดแรงจูงใจ ไม่สามารถใช้ศักยภาพ เชาวน์ปัญญาที่มีอยู่ได้เต็มที่ สาเหตุ



ปัญหาทางอารมณ์จิตใจ มีดังนี้

- 4.1 ฐานะเศรษฐกิจ การเงิน ขาดทุน ขาดการกระตุ้นส่งเสริม ทั้งด้านวัตถุ และแรงจูงใจในเรื่องการเรียน
- 4.2 ครอบครัว ข้ายที่อยู่บ่อย เวรื้อน ต้องย้ายโรงเรียน เกิดปัญหาปรับตัว กับเพื่อน ครู สิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ
- 4.3 การเลี้ยงดูที่ขาดความสนใจ ขาดการดูแลเอาใจใส่ จากบิดามารดา ผู้ปกครอง ถูกทอดทิ้ง ต้องช่วยตนเอง หรือรับภาระในครอบครัวเกินวัย
- 4.4 ครอบครัวแตกแยก ทะเลาะวิวาท บิดามารดาหย่าร้าง แยกกันอยู่ บิดามารดารักลูกไม่เท่ากัน
- 4.5 การอบรมเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ขาดการฝึกฝนเรียนรู้เรื่องความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย


5. ปัญหาทางสังคมสิ่งแวดล้อม

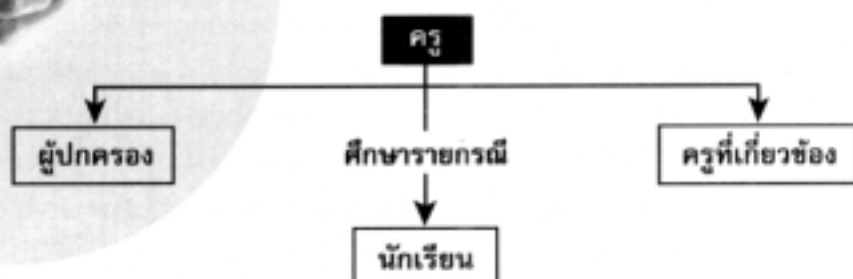
5.1 ปัญหาทางโรงเรียน

- 1) หลักสูตร กิจกรรมการเรียน การสอนไม่เหมาะสม กิจกรรมมาก หรือน้อยเกินไป บริการด้านวิชาการ บริการด้านต่าง ๆ ไม่ตอบสนองความต้องการของนักเรียน
- 2) ภาวะเครียด วินัยเข้มงวดหรือปล่อยมากเกินไป เกิดความกดดัน เครียด สับสนในการรับรู้ มีปัญหาในแนวทางปฏิบัติ

5.2 ปัญหาครู

- 1) ครูขาดความพร้อมในการเตรียมการจัดการเรียนการสอน บุคลากร น้อย อุปกรณ์ไม่พอเพียง กิจกรรม วิธีการสอนไม่เหมาะสม ครูมีงานพิเศษ ขาดความสนใจ ความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่
- 2) ครูมีปัญหาด้านสุขภาพจิต บุคลิกภาพ วุฒิภาวะทางอารมณ์จิตใจ ไม่เหมาะสม
- 3) ครูขาดความเข้าใจนักเรียน ไม่ยอมรับปัญหา ขาดความยุติธรรม ใช้วิธีการลงโทษ คุกคามแรง ขาดเหตุผล
- 4) ครูขาดการประสานงานกับเพื่อนร่วมงานที่เกี่ยวข้อง ขาดการสื่อสาร ทำความเข้าใจกับนักเรียน และกับผู้ปกครองในการหาข้อมูล สาเหตุ ปัญหา อาการ

- 
- 5.3 ปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน เพื่อนข่มขู่ รังแก ล้อเลียน ถูกชักจูงให้มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือเป็นการลอกเลียนแบบทำตามเพื่อน
- 5.4 สภาพสิ่งแวดล้อม อยู่ในชุมชนแออัด แหล่งเสพติด การพนันแหล่งมั่วสุมทางเพศ การเห็นแบบอย่างไม่เหมาะสมจากบุคคลรอบข้าง
- 5.5 สื่อ สิ่งพิมพ์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วิทยุ โทรทัศน์ วีดีโอ ภาพยนตร์ การแสดง โฆษณาที่จูงใจให้เลียนแบบประพฤติดิปฏิบัติตามในค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง



1. ศึกษาข้อมูลการเสี่ยงดู
สิ่งแวดล้อมในครอบครัว
2. ชี้ให้เข้าใจปัญหาสาเหตุ
ให้มีส่วนร่วมในการแก้ไข
3. ให้คำแนะนำในการ
ปรับบทบาท พฤติกรรม
การสร้างสัมพันธภาพ
และการสื่อความเข้าใจ
ในครอบครัว

เพื่อนนักเรียน

1. ให้เข้าใจยอมรับ
2. ให้มีส่วนร่วมในการ
ช่วยเหลือ การร่วม
กิจกรรม

1. กรณีเรื่องเชาว์ปัญญา
ประเมินระดับเชาว์
ปัญญา โดย
 - ดูประวัติผลการเรียน
ในอดีต
 - ทดสอบเชาว์ปัญญา
โดยหน่วยงานที่ให้
บริการหรือใช้แบบ
ประเมินความสามารถ
ทางเชาว์ปัญญา
เด็กอายุ 2-15 ปี (ครู
ได้รับการอบรม โดย
หน่วยงานที่ให้บริการ
ด้านสุขภาพจิต)

2. กรณีเรื่องโรค การ
เจ็บป่วยฝ่ายกาย ส่งพบ
แพทย์ เพื่อการตรวจ
วินิจฉัยรักษา
3. กรณีจากบุคลิกภาพ ผิด
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การเรียนรู้ สร้างเสริม
ทักษะ การจัดกิจกรรม
การให้กำลังใจ การ
เสริมแรงทางบวก

1. วิเคราะห์สุขภาพจิต
พฤติกรรม อารมณ์จิตใจ
ของครูที่มีผลกระทบ
ต่อนักเรียน
2. สร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์
ระหว่างครูและครูกับ
ผู้ปกครอง

โรงเรียน

1. จัดบรรยากาศสิ่งแวดล้อม
ที่เสริมสร้างสุขภาพกาย
สุขภาพจิต
2. สร้างบรรยากาศ
การเรียนการสอนที่
น่าสนใจ
3. ให้นักเรียนมีความ
รู้สึกเป็นเจ้าของ มี
ส่วนในการจัดกิจกรรม
การดำเนินงานของ
โรงเรียน และมีส่วนร่วม
แสดงความคิดเห็น
เกี่ยวกับกฎระเบียบ
4. มีผู้รับความคิดเห็น



บ. ปัญหาพฤติกรรม

- 1 ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ไม่มีเพื่อน (มีพฤติกรรมที่เพื่อนไม่ยอมรับ)
ไม่สามารถเข้ากลุ่ม พูดคุย เล่น ร่วมกิจกรรมกับเพื่อน

สาเหตุ

1. บุคลิกภาพ อุปนิสัยการแสดงออกที่ก้าวร้าว ขวนทะเลาะ ต่อต้าน เอาเปรียบ ผู้อื่น เห็นแก่ตัว ยึดความคิดความต้องการของตนเป็นใหญ่
2. บุคลิกภาพ อ่อนแอ ไม่เชื่อมั่น ไม่กล้าแสดงออก ขี้อาย ขลาดกลัว
3. ขาดทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงออก การพูดคุยสื่อสาร
4. มีปมด้อย ด้านร่างกาย รูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง และความพิการทางร่างกาย
5. ปมด้อย ด้านการเรียนอ่อน เรียนช้า เรียนไม่ทันเพื่อน
6. ปมด้อยด้านครอบครัว ฐานะยากจน ขาดแคลนอุปกรณ์การเรียน เครื่องแต่งกาย สิ่งของเครื่องใช้
7. สภาพครอบครัวที่ย้ายที่อยู่ ย้ายโรงเรียนบ่อย ต้องปรับตัวกับเพื่อน ครูและสิ่งแวดล้อมใหม่
8. ปัญหาอารมณ์จิตใจ จากปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ขาดความรักความอบอุ่น



1. ศึกษาข้อมูลการเลี้ยงดูสิ่งแวดล้อมในครอบครัว
2. ชี้ให้เข้าใจปัญหา สาเหตุ ให้มีส่วนร่วมในการช่วยกระตุ้นฝึกฝนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
3. เปิดโอกาสให้บุตรเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เพื่อให้มีทักษะในการปฏิบัติ

1. ให้ความเข้าใจ สนใจ เอาใจใส่
2. พบพูดคุยให้ระบาย ความคิด ความรู้สึกต่อการปรับตัวในโรงเรียน
3. ให้หาศักยภาพ ความสามารถที่มีในตนเอง กระตุ้นส่งเสริมให้กำลังใจและชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติ
4. ฝึกฝนทักษะทางสังคม
 - ด้านมนุษยสัมพันธ์
 - ทักษะการสื่อสาร ภาษา ท่าทาง
 - ทักษะการร่วมกิจกรรมกลุ่ม
5. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการเสริมแรงทางบวก
6. จัดบทบาท สมมุติ ให้กลุ่มได้วิเคราะห์ บทบาท การปรับตัว

1. ให้เข้าใจ ไม่ปฏิเสธ หรือ มีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรง
2. ช่วยกระตุ้นในการร่วมกลุ่มกิจกรรม
3. เป็นผู้นำแบบอย่างในการกระทำและการแสดงออก

การยอมรับ ไม่ยอมรับ
ของกลุ่มในบทบาท
สมมุติ สรุปลแนวทาง
ร่วมกัน ในการช่วยเหลือ
แก้ไข

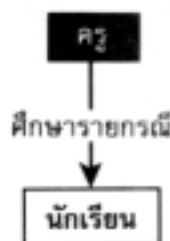


กรณีปัญหารุนแรง : ปรึกษาหน่วยงานที่ให้บริการ

2 พฤติกรรม กิริยามารยาท ทำทางการแสดงออก การใช้ภาษาไม่สุภาพ

สาเหตุ

1. แสดงออกตามลักษณะค่านิยม สมัยนิยมของกลุ่ม
2. ต้องการความสนใจ เป็นคนเด่น ได้รับการยอมรับชื่นชมจากกลุ่มเพื่อน
3. เรียนรู้ ลอกเลียนแบบจากบุคคลในครอบครัว จากกลุ่มเพื่อน สิ่งแวดล้อม และสื่อต่าง ๆ
4. ขาดการฝึกฝน เรียนรู้ในการแสดงออกกิริยามารยาทที่เหมาะสม
5. เป็นปฏิกิริยาตอบโต้ต่อพฤติกรรมทำที่คำพูดของบุคคลอื่น
6. ทดแทน ชดเชยปมด้อยของตนเองในด้านอื่น ๆ



1. กรณีไม่รุนแรง ไม่สนใจต่อพฤติกรรม การแสดงออก คำพูดที่ไม่เหมาะสม
2. ให้ประเมินพฤติกรรม คำพูด ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง
3. ให้คำชี้แนะถึงการแสดงพฤติกรรม คำพูดที่เหมาะสม
4. ชี้ให้เห็นถึงคุณค่าตนเอง ในความคิด คำพูด การกระทำ การแสดงออกที่เหมาะสม
5. ฝึกทักษะ การแสดงออกในการพัฒนาการบุคลิกภาพ ท่าทาง การพูด การสื่อสาร เพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์

โรงเรียน

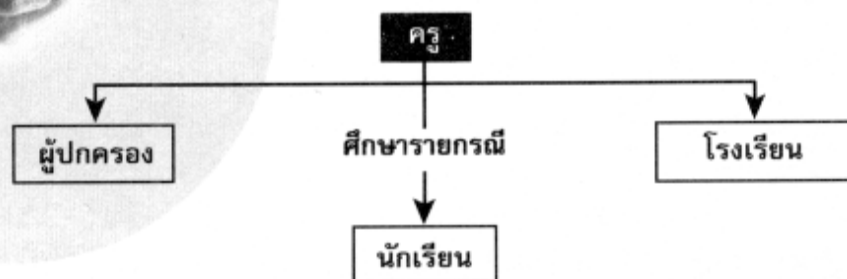
จัดกิจกรรมรณรงค์ ส่งเสริม เรื่องกิริยา มารยาท ความประพฤติ การประจบ
นักเรียนตัวอย่าง ชั้นเรียนตัวอย่าง เพื่อเป็นแบบอย่างการสร้างค่านิยมที่ดีงาม



3 ก่อทวน คุยเสียงดังในห้องเรียน ขวนทะเลาะ โต้เถียงไม่เชื่อฟังต่อต้าน

สาเหตุ

1. บิดามารดารักตามใจมากเกินไป ทำให้เด็กเอาแต่ใจตนเอง ทำตามอารมณ์ ความต้องการของตนเองจนติดเป็นนิสัย
2. บิดามารดาเจ้าระเบียบ บังคับ เข้มงวดมากเกินไป ชอบตำหนิใช้คำสั่ง ตั้งกฎเกณฑ์ เด็กเก็บกด ไม่กล้าแสดงออกที่บ้าน ใช้การแสดงออกที่โรงเรียน เป็นการระบายทดแทน
3. ครอบครัวขาดความรัก ความอบอุ่น ครอบครัวแตกแยกต่างคนต่างอยู่ เด็กแสดงออกเพื่อเรียกร้องความสนใจ
4. การอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว และสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีระเบียบวินัย ขาดการฝึกฝนเรียนรู้ บิดามารดาไม่เป็นแบบอย่างที่เหมาะสม
5. มีปมด้อยในเรื่องส่วนตัว ครอบครัว แสดงออกเพื่อทดแทน สร้างปมเด่นให้กับตนเอง



1. ศึกษาข้อมูลการเสี่ยงดู
สิ่งแวดล้อมใน
ครอบครัว
2. ช่วยให้เข้าใจปัญหา
สาเหตุ และมีส่วนร่วม
ในการแก้ไข
3. ให้หลีกเลี่ยง
การลงโทษ ว่า
4. ให้ปรับเปลี่ยนวิธีการ
ในการเสี่ยงดูให้
เหมาะสม เรื่อง
กฎเกณฑ์ ระเบียบวินัย

1. กรณีไม่รุนแรง ไม่ใช้
การลงโทษ ดำเนิน
2. ใช้กฎระเบียบในการ
ดูแลให้เกิดการเรียนรู้
แนวทางปฏิบัติ
3. ให้หาข้อดี ความสามารถ
ของตนเอง และกระตุ้น
ส่งเสริมให้แสดงออก
ในทางสร้างสรรค์
4. ให้ความสนใจ ชมเชย
ให้เกิดความภาคภูมิใจ
เห็นคุณค่าในการกระทำดี
5. มอบหมายหน้าที่ ความ
รับผิดชอบให้มีความสำคัญ
ให้มีบทบาทในกิจกรรม
ของส่วนรวม

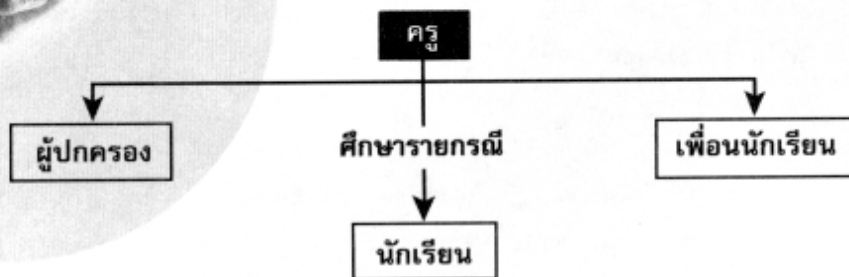
1. ช่วยให้เข้าใจเพื่อน ไม่
แสดงปฏิกิริยาตอบโต้
รุนแรง
2. ให้กลุ่มเพื่อนเป็นแบบ
อย่างในการกระทำที่
เหมาะสม
3. มีส่วนร่วมชมเชย ยกย่อง
เมื่อกระทำดี

กรณีมีปัญหารุนแรง : ปรึกษาหน่วยงานที่ให้บริการ

ทำผิดกฎระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียน (การแต่งกาย ทรงผม ใช้สิ่งของ
เครื่องใช้ เครื่องประดับ)

สาเหตุ

1. ต้องการเป็นคนเด่น เป็นที่สนใจของกลุ่มเพื่อน
2. ทำตามค่านิยม แฟชั่น ตามช่วงวัย ตามกลุ่มเพื่อน
3. กฎระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียน เข้มงวด บังคับมากเกินไป นักเรียน
มีปฏิกิริยาต่อต้าน ทำในสิ่งที่ห้าม
4. การเลี้ยงดูจากครอบครัวที่ตามใจ ขาดระเบียบวินัย มาตรฐาน ขอบเขตใน
การปฏิบัติ
5. อิทธิพลจากสื่อ สิ่งพิมพ์ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ การโฆษณาที่กระตุ้นส่งเสริม
จงใจให้เห็นว่าเป็นสิ่งที่น่ากระทำ เป็นคนทันสมัย



1. ให้เข้าใจข้อดี ข้อเสียที่เกิดขึ้นกับบุตร
2. ให้ช่วยดูแล การใช้จ่ายที่เหมาะสม
3. ให้โอกาสทางเลือกแก่บุตรในการแสดงออกที่เหมาะสมกับเวลาสถานที่

1. ไม่ตำหนิ ดูว่าลงโทษให้อับอาย
2. ให้คำชี้แนะ ให้เข้าใจเห็นคุณค่าประโยชน์ของการปฏิบัติตามกฎระเบียบ
3. ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมที่มีคุณค่าเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
4. ให้อธิบายทัศนคติภาพความสามารถของตนเอง และแสดงออกในทางสร้างสรรค์

1. ให้ร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็นในเรื่อง
 - กฎ ระเบียบ
 - ค่านิยมของวัยรุ่น
 - การรู้จักใช้เงิน สิ่งของอย่างคุ้มค่า
 - บทบาทความเป็นนักเรียนที่พึงประสงค์
2. สรุปแนวคิดและวิธีที่สามารถปฏิบัติได้

โรงเรียน

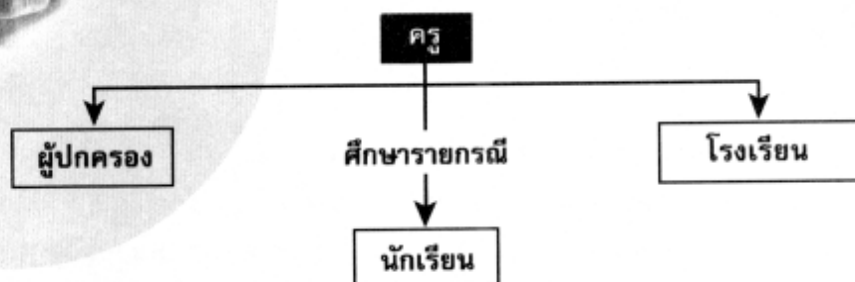
สร้างกฎระเบียบที่นักเรียนมีส่วนร่วมรับรู้แสดงความคิดเห็นและสามารถปฏิบัติได้ตามมาตรฐาน กฎเกณฑ์ทางสังคม และค่านิยมที่เหมาะสมกับช่วงวัย

5 พุดโกหก สร้างเรื่องที่ไม่เป็นความจริง

สาเหตุ

1. ลักษณะบุคลิกภาพแบบต่อต้านสังคม เรียกร้องความสนใจ มีความสุข ความพอใจ สนุกสนานในการสร้างเรื่องที่ไม่เป็นจริงให้ผู้อื่นเชื่อ สนใจ
2. การอบรมเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้อง รับรู้ เรียนรู้ เลียนแบบจากบุคคลในครอบครัว ผู้ใกล้ชิดที่เป็นแบบอย่างพูดไม่จริง จนติดเป็นลักษณะบุคลิกนิสัย
3. ประสบการณ์ที่ถูกลงโทษเมื่อพูดความจริง จึงใช้การพูดโกหก เพื่อให้พ้นผิด ไม่ถูกลงโทษ
4. มีปมด้อย ขาดความเชื่อมั่นทางจิตใจ ได้รับการตำหนิถูกจากผู้อื่น ใช้การพูดสร้างเรื่องไม่จริงให้ตนเองไม่มีปมด้อย มีคุณค่า มีความสำคัญ ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นมากขึ้น





1. ให้เข้าใจปัญหา สาเหตุ และมีส่วนร่วมในการแก้ไข
2. เป็นแบบอย่างที่ดีในการพูดความจริง
3. ให้ความรัก ความอบอุ่น ยอมรับในสิ่งที่บุตรทำ ผิดพลาด ให้โอกาสในการปรับปรุงพฤติกรรมใหม่

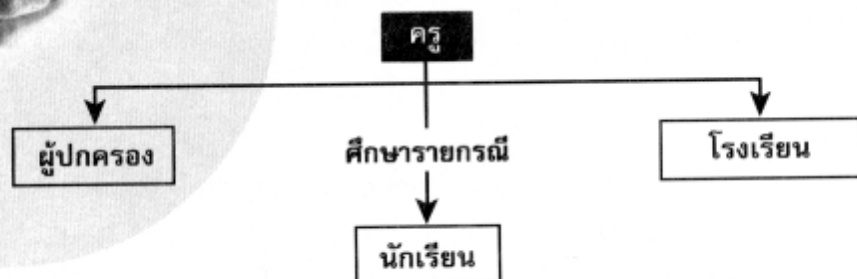
1. รับฟัง เข้าใจ ไม่ตำหนิ ไม่ลงโทษ เมื่อยอมรับ ผิด
2. ชมเชย ยกย่องเมื่อ สามารถพูดความจริง
3. ชี้ให้เห็นผลที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น
4. ชี้แนะแนวทาง วิธีการแก้ไขสาเหตุของปัญหา ที่ถูกต้อง และให้หาทางเลือกสร้างคุณค่าให้ตนเองในทางสร้างสรรค์

1. ส่งเสริมพัฒนาเรื่อง จริยธรรม ความซื่อสัตย์
2. จัดกิจกรรมกลุ่มอภิปรายการแสดง บทบาทสมมุติ

6 ▲ ลักขโมย เงิน สิ่งของ เครื่องใช้ของผู้อื่น

สาเหตุ

1. ปัญหาเศรษฐกิจ เงินไม่พอใช้จ่าย ขาดแคลนอุปกรณ์สิ่งของเครื่องใช้
2. มีปมด้อย โกรธ อิจฉา ต้องการแก้แค้น ทำลาย ลงโทษ แก่งัดผู้อื่นที่เหนือกว่า เตนกว่า
3. แสดงความเป็นคนเก่ง กล้าหาญที่สามารถทำได้ในสิ่งที่ท้าทาย ดิ้นเด่น สร้างปมเด่นให้ตนเอง
4. ลักษณะบุคลิกภาพที่อ่อนแอ ไม่เชื่อมั่น เซว่นปัญญาไม่ดี ถูกชักจูงจากผู้อื่นได้ง่าย ทำเพื่อต้องการได้รับการยอมรับ และเพื่อผลประโยชน์ที่กลุ่มต้องการ
5. เรียนรู้ รับรู้ ลอกเลียนจากครอบครัว สิ่งแวดล้อมที่เป็นแบบอย่าง ขาดการอบรม ฝึกฝนเรื่องระเบียบ วินัย จริยธรรม
6. ขาดความรัก ความอบอุ่นจากครอบครัว มีปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ไม่ดี การขโมยเงิน สิ่งของ วัตถุเป็นการทดแทน ตอบสนอง ความต้องการทางจิตใจที่ขาดความรัก ความอบอุ่น
7. เก็บกดความโกรธ ความก้าวร้าวที่มีต่อบิดามารดา หรือครู และผู้อื่น ทำเพื่อเป็นการลงโทษ แก่งัด



1. ศึกษาข้อมูล การเสี่ยงดู
สิ่งแวดล้อมในครอบครัว
2. ช่วยให้เข้าใจปัญหา
สาเหตุ
3. ไม่ลงโทษรุนแรง
4. ดูแลเรื่องค่าใช้จ่ายที่
เหมาะสม
5. เป็นแบบอย่างในการ
ประพฤติปฏิบัติ

1. ไม่ประณามดว่า ลงโทษ
รุนแรง
2. ให้แสดงความคิดเห็น
ความรู้สึกในสิ่งที่กระทำ
และผลกระทบที่เกิดขึ้น
กับตนเองและผู้อื่น
3. ชี้แจงให้เข้าใจ ผลที่
เกิดขึ้นให้หาทางเลือก
ทางออกในการกระทำ
การแก้ไขปัญหาในทิศทาง
ที่ถูกต้องเหมาะสม

1. ให้ความเห็นใจไม่
ซ้ำเติม
2. ร่วมกันป้องกันสถาน
การณ์ ที่จะกระตุ้นจิตใจ
ให้เกิดการชโมยโดย
การเก็บเงินสิ่งของมีค่า
ส่วนตัว ให้เรียบร้อย
ให้ทุกคนมีส่วนร่วมรับ
ผิดชอบ สิ่งของเครื่อง
ใช้ของส่วนรวม

โรงเรียน

- จัดกิจกรรม การรณรงค์
อภิปรายนิทรรศการเรื่อง
- จริยธรรม
 - สิทธิส่วนบุคคล
 - ระเบียบวินัย
 - ความซื่อสัตย์สุจริต
 - ความรับผิดชอบ

กรณีปัญหารุนแรง : ปรีกษาหน่วยงานที่ให้บริการ

7 เล่นการพนัน

สาเหตุ

1. มีปัญหาการเรียน เรียนไม่รู้เรื่อง เบื่อหน่ายการเรียน
2. ปัญหาการเงิน ขาดแคลน ต้องการเงินใช้จ่ายซื้อสิ่งของ
3. เล่นการพนันเพื่อความสุข สนุกสนาน ในกลุ่มเพื่อน
4. เรียนรู้แบบอย่างจากครอบครัว ผู้ใหญ่ ผู้ใกล้ชิด ที่ชอบเล่นการพนัน ให้เห็นเป็นประจำ
5. อยู่ในสิ่งแวดล้อม สถานที่ แหล่งที่เล่นการพนัน
6. บุคลิกนิสัย ชอบการพนัน การเสี่ยง ท้าทาย





1. ศึกษาข้อมูล การเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมในครอบครัว และบริเวณที่อยู่อาศัย
2. ชี้แจงให้บิดามารดา เข้าใจ รับรู้ปัญหา สาเหตุ และมีส่วนร่วม ในการแก้ไขปัญหา
3. เป็นแบบอย่างที่ดีใน การไม่เล่นการพนัน

1. ถามความคิดเห็น ความรู้สึกต่อสิ่งที่กระทำ
2. ให้ประเมินผลที่เกิดขึ้น
3. ชี้แจงให้เข้าใจถึงผลเสีย และให้หาทางเลือกใน การทำกิจกรรมอื่นที่ เป็นประโยชน์
4. หาคำยกย่องของนักเรียน ในด้านอื่น และส่งเสริม ให้สามารถแสดงออก ในทางสร้างสรรค์

1. มีส่วนร่วมในการดูแล เตือนเพื่อน
2. มีกิจกรรมร่วมกันใน การป้องกันปัญหา เช่น - จัดนิทรรศการภาพยนต์ การอภิปราย โทษ ของการเล่นการพนัน - กิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

กรณีปัญหารุนแรง : ปรึกษาหน่วยงานที่ให้บริการ

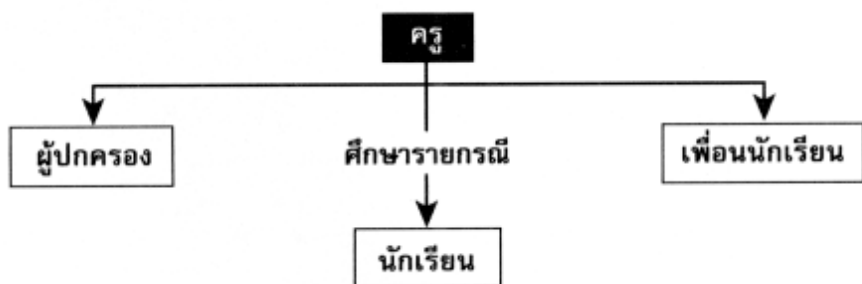
8 หนีโรงเรียน เทียวเตร่ตามศูนย์การค้า จักกลุ่ม มั่วสุม เข้าแหล่งอบายมุข
สถานเริงรมย์



สาเหตุ

1. ปัญหาการเรียน เรียนไม่รู้เรื่อง เนื่องจากเซาวันปัญหาต่ำ
2. เบื่อหน่ายการเรียนการสอน กฎระเบียบข้อบังคับของโรงเรียน
3. ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ไม่เป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
4. ถูกชักจูงจากเพื่อน อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยั่วยุ จูงใจ น่าสนใจ แหล่งที่ไม่มีความสุข สนุก น่าสนใจว่าการอยู่ในห้องเรียน
5. ปัญหาทางอารมณ์จิตใจ สาเหตุจากครอบครัวไม่มีความสุข ขาดความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์กับบิดามารดาไม่ดี

แนวทางช่วยเหลือแก้ไข



1. ศึกษาข้อมูล การเสี่ยงดู สิ่งแวดล้อม
2. ให้รับรู้เกี่ยวกับปัญหา สาเหตุ
3. ให้เข้าใจ ไม่ลงโทษรุนแรงและมีส่วนร่วมในการแก้ไข

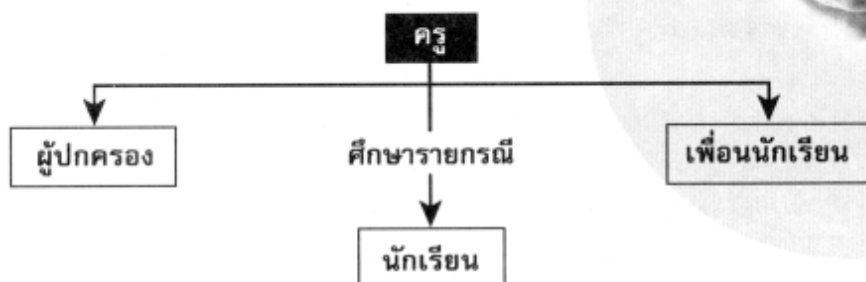
1. ให้ความเข้าใจ ไม่ลงโทษรุนแรง
2. รับฟังข้อคิดเห็นให้ ประเมินการกระทำ และชี้ให้เห็นผลเสียที่เกิดขึ้น
3. ให้หาทางเลือกที่เหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง
4. ใช้หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้แรงเสริมทางบวก

1. มีส่วนร่วมในการชักจูง ให้หลีกเลี่ยงจากการทำพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
2. ให้ร่วมมีกิจกรรมที่สร้างสรรค์ในชั้นเรียน สร้างความรู้สึกมีคุณค่า ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ รู้สึกมีความสุขในโรงเรียน

กรณีปัญหารุนแรง : ประึกษาหน่วยงานที่ให้บริการ

สาเหตุ

1. การอบรมเลี้ยงดูที่บิดา มารดา ผู้ปกครอง เป็นคนเจ้าอารมณ์ ใช้อำนาจบังคับดูว่า หรือมีพฤติกรรมก้าวร้าวแสดงให้เห็นเป็นแบบอย่าง
2. การอบรมเลี้ยงดูที่บิดา มารดา ผู้ปกครอง ไม่สนใจ หรือตามใจมากเกินไป ทำให้เด็กเอาแต่ใจตนเอง แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวบุคคลในครอบครัว และกับบุคคลอื่นได้จนติดเป็นลักษณะนิสัย
3. ครอบครัวขาดความรัก ความอบอุ่น ถูกทอดทิ้ง ได้รับความเกลียดชัง ถูกลงโทษรุนแรง ได้รับความกดดัน เกิดความโกรธ แสดงพฤติกรรมในทางก้าวร้าวเป็นการระบายชดเชย
4. ถูกบุคคลอื่นใช้อำนาจ ช่มชู้ ไม่ได้รับความยุติธรรม แสดงออกเพื่อเป็นการตอบโต้ แก้แค้น
5. มีปมด้อยด้านร่างกาย การเรียน พยายามสร้างปมเด่น
6. เลียนแบบอย่างจากสื่อภาพยนตร์ โทรทัศน์ที่รุนแรง




1. ศึกษาข้อมูล การเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมในครอบครัว
2. ให้เข้าใจปัญหา สาเหตุ และมีส่วนร่วมในการแก้ไข
3. ติดตามดา ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมตนเองและ ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว ให้เกิดความรัก ความ เข้าใจครอบครัว
4. เป็นแบบอย่างที่ดีใน การระบายอารมณ์ โกรธ โดยไม่ก้าวร้าว ทะเลาะวิวาท หรือ ทำลายข้าวของ

1. ให้ความเข้าใจ สนใจ รับฟัง คำพูด ความคิด ความรู้สึก ในการกระทำ
2. ให้ประเมินผลที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น และชี้ให้เห็นถึงผลเสีย ของการกระทำ
3. ให้ทางเลือกในการ ระบาย ความโกรธ ก้าวร้าว ความไม่พอใจ ในวิธีการที่เหมาะสม เช่น เล่นกีฬา ดนตรี งานศิลปะอื่นๆ ตามความ สามารถ
4. ให้หาศักยภาพของ ตนเอง ส่งเสริม เปิด โอกาสให้แสดงออกเช่น เป็นผู้นำ หรือสมาชิก กลุ่มกิจกรรม ชมรม อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ชมรมได้วาที ชมรมกีฬา
5. ใช้หลักการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม โดยใช้แรง เสริมทางบวก

1. ไม่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ
2. ร่วมป้องกัน การเกิด เหตุการณ์ที่เป็นการ กระตุ้นให้เกิดปัญหา
3. ให้ร่วมกลุ่มกิจกรรมที่ ได้แสดงความสามารถ และได้รับการยอมรับ
4. ชื่นชมยินดีเมื่อมี พฤติกรรมที่ดี

กรณีปัญหารุนแรง : ปรึกษาหน่วยงานที่ให้บริการ



10 การใช้สารเสพติด กัญชา ยาบ้า สารระเหย เหล้า บุหรี่ ฯลฯ

ลักษณะอาการทางร่างกาย พฤติกรรม อารมณ์ที่แสดงออก

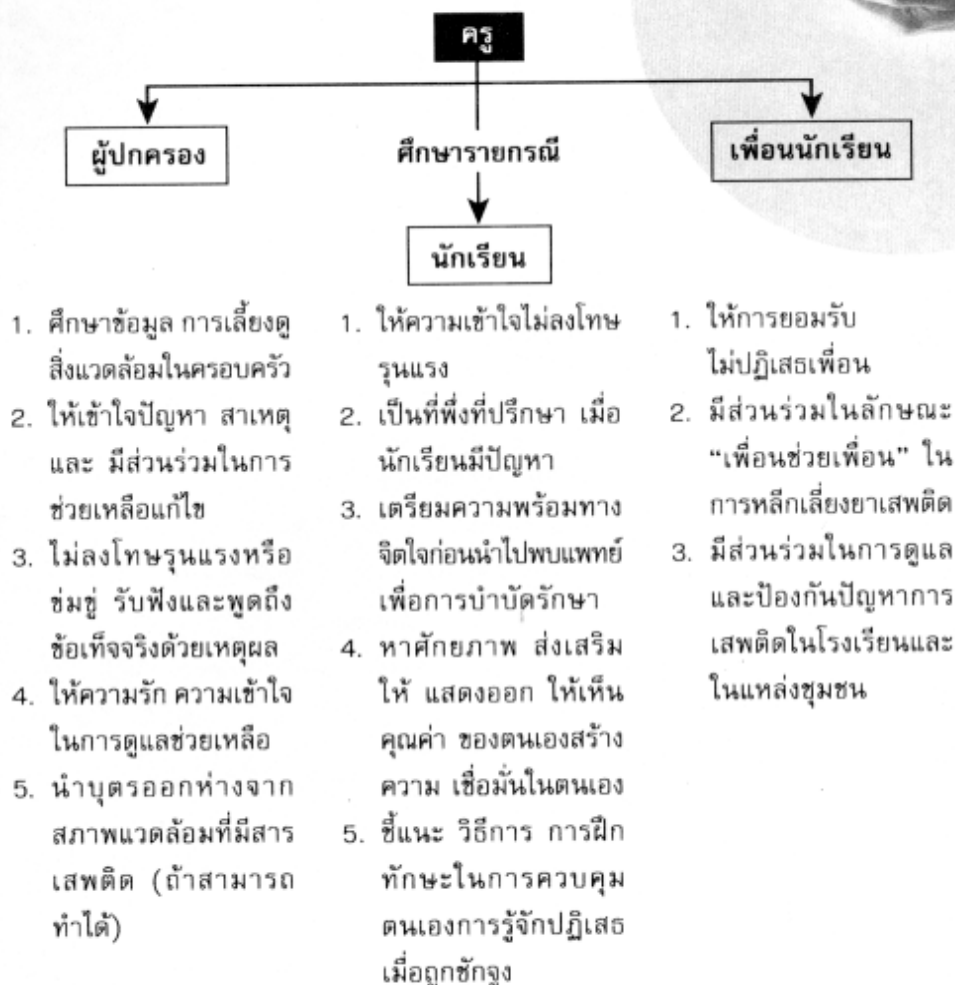
- สุขภาพร่างกาย ทรมาน ผอม
- อารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย หรือซึมลง
- พฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม ชอบแยกตัว เบื่อหน่ายการเรียน
- ใช้แว่นกันแดด ใส่เสื้อแขนยาวปกปิดรอยเข็มฉีดยา
- มีอุปสรรคเกี่ยวกับยาเสพติด กระดาษตะกั่ว หลอดกาแฟ ไม่ฉีด หลอดยาคีต
- ใช้เงินเปลือง อาจมีปัญหาหลักขโมยเงิน พูดโกหก

สาเหตุ

1. ต้องการทดลอง ถูกชักจูง ลอกเลียนแบบ ทำตามกลุ่ม ถูกหลอกจากผู้ต้องการผลประโยชน์ อยู่ในแหล่งที่มั่วสุมมียาเสพติด
2. บุคลิกภาพอ่อนแอ หวั่นไหวง่าย ขาดความเชื่อมั่นตนเอง รู้สึกไม่มีคุณค่า ไม่มีเป้าหมายชีวิต ไม่กล้าเข้าสังคม พบปัญหา ไม่สามารถปรับตัว แก้ไขปัญหาได้ ต้องการที่พึ่ง
3. มีความเครียด ความกดดันจากปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว ไม่สามารถ แก้ไขปัญหาได้ ใช้สารเสพติดเพื่อเป็นการผ่อนคลายหนีจากปัญหา
4. ปัญหาครอบครัวแตกแยก ขาดความรัก ความอบอุ่น ถูกทอดทิ้งหมดหวัง ท้อแท้ ขาดที่พึ่งที่ปรึกษา
5. การเจ็บป่วยทางร่างกาย โรคเรื้อรัง โรคหัวใจ มะเร็ง โรคเลือด ไข้ยาแก้ปวด ที่มีสารเสพติดเป็นประจำ



แนวทางช่วยเหลือแก้ไข



โรงเรียน

จัดกิจกรรมด้านการป้องกันและการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาในกลุ่มเด็ก นักเรียนทั่วไป และกลุ่มเสี่ยงรวมทั้งกลุ่มที่มีปัญหา ดังนี้

1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องประเภทของสารเสพติด ผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และการปรับตัวในสังคม โทษทางกฎหมาย รวมทั้งปัญหาต่อสังคม ให้ตระหนักว่า “ลองเพียงครั้งเดียวก็ติดได้”



2. มีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น กีฬา ดนตรี การเป็นผู้นำกลุ่ม การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. หารูปแบบ ตัวอย่างบุคคลสำคัญในสังคม ภาพยนตร์ วิดีโอ ข่าวหนังสือพิมพ์ เกี่ยวกับเรื่องสารเสพติด ให้ตระหนักรู้ ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การมีส่วนร่วมในการหาวิธีการ ป้องกัน ช่วยเหลือ เพื่อหลีกเลี่ยงจากสิ่งเสพติด



พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม

11.1 ชู้สาว

สาเหตุ

1. ไม่ได้รับความรัก ความอบอุ่นจากครอบครัว แสวงหาความรัก ความอบอุ่นจากเพื่อนต่างเพศเป็นการทดแทน
2. บุคลิกภาพอ่อนแอ ต้องการพึ่งพิงทางร่างกาย จิตใจจากเพศตรงข้าม
3. อยากรู้ อยากรทดลอง ได้รับการกระตุ้น ชักจูง
4. มีความสุขที่มีคนรัก ได้รับการตอบสนองความต้องการทางร่างกาย จิตใจ
5. อิทธิพลจากสื่อ สิ่งพิมพ์ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ และแบบอย่างที่พบเห็น ไม่เหมาะสมในสังคม

11.2 ลำส่อนทางเพศ

สาเหตุ

1. สาเหตุเช่นเดียวกับปัญหาชู้สาว
2. ปัญหาทางอารมณ์จิตใจ บุคลิกภาพ อ่อนแอ ขาดความรัก เรียกร้อง ความสนใจ ความรักจากเพศตรงข้าม
3. ต้องการพิสูจน์ความเป็นเพศหญิงเพศชายของตนให้ผู้อื่นยอมรับ ยกย่อง เป็นปมเด่น ขดเซย์ปมด้อย
4. มีความโกรธ เกลียดจากประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดีต่อเพศตรงข้าม ใช้การแสดงออกทางเพศเป็นการเอาชนะ มีอำนาจเหนือเพศตรงข้าม
5. ปัญหาครอบครัว บิดามารดาหย่าร้าง บทบาททางเพศของบิดา มารดา ไม่เหมาะสม บิดาเจ้าชู้มีภรรยาหลายคน

6. พฤติกรรมทางเพศของผู้ใหญ่ บุคคลในสังคม มีค่านิยมที่เป็นแบบอย่าง ไม่เหมาะสม
7. การใช้สารเสพติด กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ ความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น

แนวทางช่วยเหลือแก้ไข



1. ศึกษาข้อมูล
2. ให้ผู้ปกครองเข้าใจไม่ลงโทษรุนแรง และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือแก้ไข
3. ให้อภัยและสร้างบรรยากาศภายในครอบครัวให้อบอุ่น

1. รับฟัง ไม่ลงโทษรุนแรง ชี้แจงให้เห็นถึงผลที่เกิดขึ้น
2. ให้หาทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม
3. แนะนำด้านการวางแผนครอบครัว การติดต่อป้องกันปัญหาดังครวั
4. ไม่เปิดเผยกับผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องในการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม
5. กรณีตั้งครวัปรึกษาแพทย์และผู้ให้กรปรึกษา ด้านการวางแผนครอบครัว

1. ให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา ธรรมชาติทางเพศของชายและหญิง ทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และการปรับตัวในสังคม
2. ให้นักเรียนชายและหญิง มีกิจกรรมร่วมกันในเรื่อง
- เรียนรู้บทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบ การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศของตน
- ค่านิยมในบทบาททางเพศของตนเอง
- ทักษะที่ดีต่อเพศตรงข้าม การให้เกียรติ เห็นคุณค่าของเพศเดียวกันและกับต่างเพศ



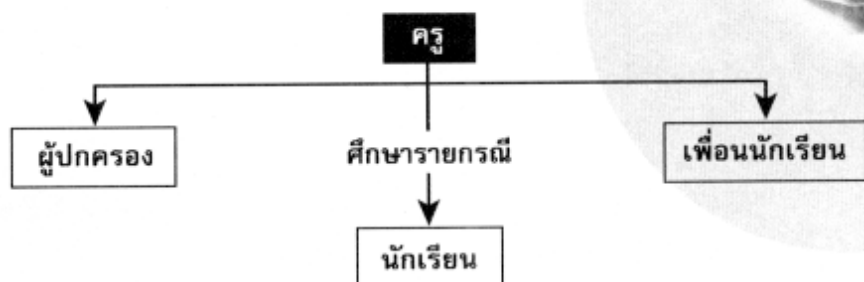
- การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนต่างเพศได้เหมาะสมตามบทบาทที่เป็นอยู่
- วรรณคดีเรื่องสี่อภายยนตร์ วิชาโศภิตศาสตร์ สิ่งพิมพ์หนังสืออ่านเล่นที่ยั่วเย้าทางเพศ ให้รู้จักเลือกรับสื่อที่เหมาะสม

12 พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

พฤติกรรม การแต่งกาย ลักษณะกิริยาท่าทางแสดงออก น้ำเสียง การพูดเป็นแบบเพศตรงข้าม หรือมีพฤติกรรมรักร่วมเพศ

สาเหตุ

1. การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวที่ไม่เหมาะสม ขาดรูปแบบของบิดามารดาหรือแบบอย่างของความเป็นชาย เป็นหญิงที่แท้จริง
2. การอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กที่อยู่ในกลุ่มของเพศตรงข้ามเพศใดเพศหนึ่งได้รับรู้เรียนรู้ เลียนแบบ ทำตามแบบอย่าง จนเป็นลักษณะบุคลิกนิสัย
3. บิดามารดา ต้องการบุตรเพศใดเพศหนึ่งโดยเฉพาะ เมื่อได้เพศตรงข้ามไม่ตรงกับความต้องการ ไม่พอใจ ใช้วิธีการเลี้ยงดู การปฏิบัติกับบุตรตรงข้ามกับเพศที่แท้จริง
4. เมื่อเด็กมีพฤติกรรม ลักษณะท่าทางการพูด การแสดงออก เบี่ยงเบนจากเพศของตน ได้รับความสนใจจากผู้อื่น ทำให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่เป็นลักษณะบุคลิกนิสัย
5. สื่อ สิ่งพิมพ์ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ และแบบอย่างบุคคลในสังคม เช่น ดาราผู้มีชื่อเสียงบางคนมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน แสดงออกเป็นแบบอย่างและได้รับการยอมรับจากสังคม
6. สภาพทางร่างกาย มีฮอร์โมนเพศที่ผิดปกติ



1. ศึกษาข้อมูล การเสี่ยงดูสิ่งแวดล้อมในครอบครัว
2. ให้เข้าใจปัญหาสาเหตุ และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือ
3. ไม่ส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน เป็นปัญหามากขึ้น
4. ไม่ซ้ำเติมลงโทษ ถ้าบุตรไม่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
5. ให้ทางเลือกในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม

1. ไม่ตำหนิ ซ้ำเติม
2. ให้ความรู้ ความเข้าใจเรื่องเพศศึกษา บทบาทพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ตามเพศที่แท้จริง
3. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในหน่วยงานที่ให้บริการถ้าต้องการแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
4. กรณีนักเรียนมีความพึงพอใจไม่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควรให้ข้อชี้แนะในการปรับตัว ลดความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจและการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

1. ไม่ส่งเสริมสนับสนุน
2. เป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติบทบาทตามเพศที่เหมาะสม

โรงเรียน

ไม่จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสนับสนุนชักจูงให้นักเรียนมีการแสดงพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากเพศที่แท้จริง

1 โมโหง่าย ดุนเฉียว เจ้าอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้

สาเหตุ

1. ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผิด ๆ จากแบบอย่างของบิดามารดา หรือผู้ใกล้ชิด ที่แสดงอารมณ์รุนแรง อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายไม่คงที่
2. การเลี้ยงดูจากครอบครัวที่รัก ตามใจมากเกินไป ขาดขอบเขตชี้แนะ การกระทำที่เหมาะสม ทำให้เด็กเอาแต่ใจตนเองเป็นใหญ่
3. การเลี้ยงดู ประสบการณ์ที่ได้รับความกดดัน ถูกบังคับ เข้มงวด ดุว่าตำหนิ ไม่สามารถแสดงออกตอบโต้ได้ ก่อกวนความโกรธ ความก้าวร้าวจาก ครอบครัวมาแสดงออกกับบุคคลอื่นเป็นการระบาย ทดแทน และเรียกร้องความสนใจ
4. โรคฝ้ายกาย ไทรอยด์ ความผิดปกติของระบบประสาทสมอง โรคลมชัก เชื้อหุ้มสมองอักเสบ ทำให้เกิดความบกพร่องในการควบคุมอารมณ์พฤติกรรม การแสดงออก



1. ศึกษาข้อมูล การเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมในครอบครัว
2. ให้เข้าใจสาเหตุ ปัญหา ไม่ตอบโต้ ลงโทษรุนแรง
3. ให้มีส่วนร่วมในการ แก้ไข ให้สามารถระบาย ความแค้น ปัญหาที่มี อยู่ได้ในวิธีที่เหมาะสม

1. ไม่สนใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหาถ้าการแสดง ออกไม่รุนแรง ไม่ก่อ ความเดือดร้อนหรือผล เสียต่อตนเอง และผู้อื่น แต่ให้ความสนใจเมื่อ มีพฤติกรรมที่เหมาะสม
2. เข้าใจ รับฟัง ใช้คำพูด เหตุผล ด้วยท่าทีที่สงบ ไม่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ รุนแรง ให้ระบายพูดคุย
3. ใช้หลักการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม การเสริม แรงทางบวก
4. มีกิจกรรมที่ได้ระบาย แสดงออกที่เหมาะสม เช่น กีฬา ดนตรี
5. กรณีสงสัย ความผิดปกติทางร่างกาย สมอง ส่งปรึกษาแพทย์หรือ ผู้ที่เชี่ยวชาญตรวจ วินิจฉัย เพื่อให้ คำแนะนำรักษาต่อ

1. เข้าใจไม่กระตุ้นให้เกิด ปัญหา
2. มีส่วนร่วมในกิจกรรม ที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ผลของการไม่รู้จัก ควบคุมอารมณ์ วิธีการควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกทาง อารมณ์ที่เหมาะสม

สาเหตุ

1. รูปแบบบุคลิกภาพ การแสดงออกของบิดามารดา ผู้ใกล้ชิดในครอบครัว
สิ่งแวดล้อมที่ขาดทักษะทางด้านมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี ไม่ได้รับความรัก ความสนใจจากบิดามารดา
รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ไม่ภูมิใจ ขาดความเชื่อมั่นตนเอง
3. การอบรมเลี้ยงดูที่บิดามารดาบังคับ เข้มงวด ตูว่า ใช้การลงโทษรุนแรง
เด็กมีความกลัว เก็บกด ไม่กล้าแสดงออก
4. การเลี้ยงดูที่บิดามารดา ไม่เปิดโอกาสให้คิด ทำด้วยตนเอง บิดามารดา
เป็นผู้ดูแลจัดการให้ทุกอย่าง
5. เมื่อคิดและทำผิดพลาดได้รับการลงโทษ ตำหนิ ไม่ได้รับการส่งเสริม
ให้กำลังใจ ทำให้ไม่กล้าแสดงออก เพราะกลัวผิด กลัวถูกทำโทษ ตำหนิ
6. มีปมด้อยด้านร่างกาย รูปร่างหน้าตา บุคลิกภาพ ปัญหาการเรียน เรียนช้า
เรียนอ่อน ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน



1. ศึกษาข้อมูล การเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมในครอบครัว
2. ชี้ให้เข้าใจสาเหตุ มีส่วนร่วมในการกระตุ้น ส่งเสริมให้กำลังใจ
3. ให้บิดามารดาสร้าง ความสัมพันธ์ ความรัก ความเข้าใจในครอบครัว ให้บุตรรู้สึกมีความ มั่นคง มั่นใจในตนเอง
4. ให้โอกาสบุตรคิด และตัดสินใจในเรื่องที่เห็นว่าตัดสินใจได้ และไม่ ต่ำหนี่ หรือลงโทษ เมื่อ บุตรตัดสินใจผิดพลาด

1. กระตุ้นส่งเสริมให้หา ศักยภาพ เห็นความ สามารถ ข้อดีของตนเอง เพื่อสร้างความมั่นใจ ในคุณค่าของตนเอง
2. สร้างแรงจูงใจ ชมเชย ให้กำลังใจ เมื่อสามารถ แสดงออกได้ เหมาะสม
3. ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรม รับผิดชอบงาน ร่วมกัน กับเพื่อน ได้แสดงความ สามารถ
4. ฝึกทักษะทางสังคม เข้า ค่าย กิจกรรมกลุ่ม ผู้นำ พุดหน้าชั้นเรียน

1. มีส่วนร่วม เป็นแบบ อย่างในการแสดงออก
2. เปิดโอกาสให้แสดง สัมพันธ์ขึ้นชมให้กำลังใจ
3. ร่วมในกิจกรรมกลุ่ม การฝึกทักษะทางสังคม

3 ขลาดกลัว ถอยหนี ไม่กล้าเผชิญปัญหา สถานการณ์ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ

สาเหตุ

1. มีประสบการณ์ในอดีตที่ก่อให้เกิดความกลัว ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกจิตใจ เกิดความไม่มั่นใจ ไม่ไว้วางใจ กลัวต่อการที่จะเผชิญกับบุคคลหรือสถานการณ์ต่าง ๆ
2. อยู่ในสถานการณ์ สิ่งแวดล้อมที่ถูกบังคับ ช่มชู้ รังแก จากเพื่อน หรือบุคคลอื่น ไม่สามารถแสดงการตอบโต้ได้
3. ปัญหาด้านเชาวน์ปัญญา การรับรู้ ความเข้าใจเหตุการณ์เรื่องราวการปรับตัวไม่ดี ไม่สามารถคิดตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้
4. พัฒนาการทางร่างกาย บุคลิกภาพ อารมณ์จิตใจ และวุฒิภาวะต่ำกว่าวัย
5. ปัญหาครอบครัว การเลี้ยงดูที่บิดามารดาไม่รักไม่ต้องการ ดูว่า ลงโทษรุนแรง ไม่สามารถแสดงออกได้ รู้สึกด้อย ไม่เป็นที่ยอมรับ ทำให้แยกตัวเอง ถอยหนี
6. ครอบครัวแตกแยก ทะเลาะวิวาท แสดงความรุนแรงต่อกัน อยู่ในสถานการณ์ที่น่าหวาดกลัวต้องระมัดระวังตน

แนวทางช่วยเหลือแก้ไข



- | | | |
|---|--|---|
| 1. ศึกษาข้อมูล การเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมในครอบครัว | 1. ให้ความเข้าใจ สนใจ เป็นที่พึ่งที่ปรึกษา | 1. เข้าใจ มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือ |
| 2. ชี้แจงให้เข้าใจปัญหา สาเหตุ มีส่วนร่วมในการแก้ไข | 2. รับฟัง ให้พูดระบายความรู้สึกนึกคิด | 2. เป็นผู้นำในกิจกรรมกลุ่ม ชักจูง ชมเชยให้กำลังใจ |
| | 3. ช่วยให้นักเรียนค้นหา สิ่งที่ตนเองขลาดกลัว | |

3. ให้ความรัก ความเข้าใจ
สร้างความสัมพันธ์ใน
ครอบครัว ที่ไม่เป็นเหตุ
กระตุ้นให้เกิดปัญหา

ไม่กล้าเผชิญ

4. ให้หาคำปรึกษา ความ
สามารถในตนเองกระตุ้น
ส่งเสริมให้แสดงออก
ให้กำลังใจชมเชย เมื่อ
สามารถทำได้

5. จัดกิจกรรม สร้าง
สถานการณ์ฝึกทักษะ
ในการ คิด การพูดและ
การปฏิบัติเพื่อสร้าง
ความเชื่อมั่นและความ
ภาคภูมิใจในตนเอง



กรณีปัญหารุนแรง : ปรึกษาหน่วยงานที่ให้บริการ

4 ซึมเศร้า เก็บตัว แยกตัวเอง

สาเหตุ

1. ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี ครอบครัวแตกแยก ทะเลาะวิวาท
2. การสูญเสียบุคคล สิ่งของที่รัก หรือมีเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจ ชาติที่พึ่ง
ที่ปรึกษา ไม่มีทางเลือกทางออกในการแก้ไขปัญหา
3. ไม่มีเป้าหมายในชีวิตรู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสามารถ มีปมด้อย
ไม่เป็นที่ยอมรับ
4. ไม่สามารถสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ รู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มีผู้เข้าใจ ไม่มีผู้ต้องการ
5. ความผิดปกติทางชีวเคมีของสมอง ในส่วนที่ควบคุมอารมณ์หรือมีโรค
ทางร่างกาย โรคต่อมไร้ท่อ หรือเกิดจากได้ยารักษาโรคบางชนิด



1. ศึกษาข้อมูล การเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมในครอบครัว
2. ชี้แจงให้เข้าใจปัญหา สาเหตุ มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือแก้ไข
3. ให้ความสนใจ ไม่ปล่อย ให้อยากตัวเอง รับฟัง เป็นที่พึ่งที่ปรึกษาและ ให้อำนาจใจ

1. พูดคุยให้ความสนใจ ให้ระบายความรู้สึกนึกคิด
2. ให้คำแนะนำปรึกษาในการแก้ไขสาเหตุปัญหา
3. ให้ทบทวนภาพของตนเอง กระตุ้นส่งเสริม ให้แสดงออก
4. จัดกิจกรรม ให้มีส่วนร่วม ในการพูดคุย แสดงออก การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

1. เข้าใจ ให้มีส่วนร่วม กิจกรรมกลุ่ม
2. ให้อำนาจใจ กระตุ้นให้เกิดความมั่นใจ ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

กรณีปัญหารุนแรง : ปรึกษาหน่วยงานที่ให้บริการ



5 พยายามทำร้ายตนเอง มาตัวตาย

สาเหตุ

1. ความรู้สึกตนเองไม่มีค่า เก็บกดความรู้สึก ผิด บาป ลงโทษตัวเอง
2. ถูกตำหนิ ตูถูก ไม่เป็นที่ยอมรับ ไม่ได้ได้รับความรัก ความยุติธรรม ไม่สามารถปรับตัว สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
3. ผิดหวัง สูญเสียบุคคลที่รัก ไม่ประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
4. ลักษณะบุคลิกภาพแบบระแวง แยกตัวเอง เก็บตัว ย้ำคิด อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
5. มีความโกรธ ก้าวร้าว ต้องการแก้แค้น ลงโทษผู้อื่นให้เสียใจ ไม่สามารถแสดงออก ตอบโต้ได้โดยตรง จึงใช้การทำร้ายตนเอง
6. ความเครียด ความกดดันจากปัญหาเศรษฐกิจสังคม ขาดผู้ช่วยเหลือหาทางเลือกทางออกในการแก้ไขปัญหามิได้
7. โรคทางร่างกาย การเจ็บป่วยเรื้อรัง สิ้นหวัง รักษาไม่หาย
8. โรคซึมเศร้า รู้สึกไร้ค่า ท้อแท้ ไม่มีความสุข ว้าเหว่ แยกตัวเอง หมดหวัง ไม่อยากมีชีวิตอยู่
9. คีตสารเสพติด เกิดอาการประสาทหลอน



1. ศึกษาข้อมูล การเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมในครอบครัว
2. ชี้แจงให้เข้าใจปัญหา สาเหตุ
3. ให้ดูแล เก็บอาวุธอุปกรณ์ สิ่งของ ยาที่จะใช้ทำร้าย ตนเอง
4. ให้ความสนใจไม่ปล่อย ให้อยู่ตามลำพัง
5. พุดคุยเป็นที่พึ่งที่ปรึกษา ช่วยแก้ไขปัญหา

1. ให้ความสนใจ ดูแลไม่ ปล่อยให้อยู่ตามลำพัง
2. ป้องกันสถานการณ์ ที่จะก่อให้เกิดการ ทำร้ายตนเอง
3. รับฟัง ให้ระบายความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับ ปัญหาความทุกข์ ความเศร้าที่เกิดขึ้น
4. เป็นที่พึ่งที่ปรึกษาให้ กำลังใจ ชี้ให้เห็นถึง ปัญหาสาเหตุ ผลที่เกิดขึ้น การหาทางเลือก ทางออกในการแก้ไข ปัญหา
5. ชี้ให้เห็นถึงคุณค่าที่มี อยู่ในตนเอง การสร้าง คุณค่าความสามารถ ของตนเอง ให้เกิด ประโยชน์

1. ช่วยดูแลป้องกันไม่ ให้ เกิดสถานการณ์ ทำร้ายตนเอง
2. รับฟังให้มีกำลังใจ ชักจูง ให้มีกิจกรรมร่วมกับ เพื่อน ไม่ปล่อยให้อยู่ ตามลำพัง
3. ส่งเสริมให้รู้สึกมีคุณค่า ในตนเอง และมีคุณค่า สำหรับกลุ่มเพื่อน

กรณีรุนแรง : ปรึกษาหน่วยงานที่ให้บริการ

อาการทางจิตเวชที่ควรส่งต่อหน่วยงาน ที่ให้บริการตรวจรักษา

โรคลมชัก

โรคลมชัก เป็นโรคทางสมองที่มีอาการเกิดขึ้นทันที มีการหมดสติ เกร็ง ตามด้วยอาการกระตุกของกล้ามเนื้อในระยะสั้น ๆ ชาวบ้านมักเรียกว่า ลมบ้าหมู ผู้ป่วยที่ชักบ่อยๆ ถ้าปล่อยทิ้งไว้โดยไม่รักษาจะเป็นอันตราย ทำให้สมองและเขาวงปัญญาล่มลง อารมณ์ และบุคลิกภาพเปลี่ยนไป จนอาจจะเป็นสาเหตุของโรคจิตได้

ลักษณะอาการ

1. ไม่รู้สึกตัว และล้มลงทันที อาจอยู่คนเดียวหรือต่อหน้าคนอื่น
2. ตัวแข็งเกร็ง ต่อมามีอาการกระตุกของแขนขา และมักมีน้ำลายฟูมปาก
3. สลบไปชั่วระยะเวลาสั้น ๆ ส่วนมากมักไม่เกิน 5 นาที จากนั้นผู้ป่วยจะตื่น บางรายอาจมีอาการสับสน มึนงง บางรายอาจหลับ
4. ขณะที่เกิดอาการ ผู้ป่วยอาจจะปัสสาวะ หรือกัดลิ้นตนเองโดยไม่รู้สึกตัว
5. บางรายหลังจากชัก อาจจะมีอาการทางจิต คุ้มคั่ง ะอะอาละวาด โดยที่ผู้ป่วยไม่รู้สึกตัว

การช่วยเหลือเบื้องต้น

- คลายเสื้อผ้า เข็มขัดที่รัดแน่นออก
- ประคองให้นอนบนพื้นราบ จับให้หน้าตะแคงไปด้านข้าง ป้องกันเสมหะอุดหลอดลม
- ป้องกันการกัดลิ้นโดยใช้ผ้าพันวัสดุแบน ๆ เช่น ผ้าเช็ดหน้า สอดไว้ระหว่างฟันบนและล่าง
- กรณีที่มีอาการเกร็ง กัดลิ้นและฟันอยู่แล้ว ให้ค่อย ๆ บีบขากรรไกร โดยไม่ต้องงัดปาก
- ส่งรับการดูแลบำบัดรักษาจากหน่วยงานจิตเวชและสุขภาพจิต



อาการทางประสาท

อาการทางประสาทจะมีความวิตกกังวลเป็นอาการหลักร่วมกับอาการทางจิตใจอื่น ๆ ผู้ป่วยจะมีอาการเป็นระยะเวลาสั้นเกินหนึ่งเดือนขึ้นไป อาการจะรบกวนจนผู้ป่วยไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่การทำงานได้ดีตามปกติ ผู้ป่วยรู้ว่ตนเองมีความผิดปกติของจิตใจ และต้องการได้รับการรักษา

ลักษณะอาการ

วิตกกังวลอย่างมาก โดยหาสาเหตุที่แน่ชัดไม่ได้ และมีอาการทางกายที่มีสาเหตุจากจิตใจร่วมไปด้วย อาจวิตกกังวลมากถึงกับหวาดผวา ตื่นตระหนก

- อาการคล้ายชักกระตุก คล้ายอัมพาต เหมือนมีเชื้อทรง
- กลัวสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างรุนแรง โดยไม่มีสาเหตุ
- ย้ำคิดย้ำทำอยู่เสมอ ทั้ง ๆ ที่รู้ตัวแต่บังคับตัวเองไม่ได้
- เศร้าโศกเสียใจเกินกว่าเหตุ อาจมีความคิด หรือลงมือทำการฆ่าตัวตายได้
- ย่อนแพลีย ไม่มีแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป้อหน่าย
- หงุดหงิด เรื่องสุขภาพความเจ็บป่วยของตนเอง บ่นกลัวจะเป็นโรคนั้นโรคนี

การช่วยเหลือ


- ส่งต่อรับบริการจากหน่วยงานจิตเวชและสุขภาพจิต

อาการทางจิต

เป็นโรคทางจิตเวชที่ผู้ป่วยมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียการรับรู้ความเป็นจริง มีพฤติกรรมเปลี่ยนไปจนไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุข เหมือนคนทั่วไปในสังคม อาการอาจเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน หรือเกิดขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไป เป็นแบบเรื้อรังก็ได้

ลักษณะอาการ

1. ความผิดปกติด้านความคิด มีความคิดผิดปกติทั้งในรูปแบบและเนื้อหา ความคิดเปลี่ยนจากเรื่องหนึ่งไปอีกเรื่องหนึ่งอย่างรวดเร็ว ความคิดไม่ต่อเนื่อง มีความเชื่อบางอย่าง โดยไม่มีรากฐานของความเป็นจริง หลงผิด คิดว่าคนปองร้าย คิดว่าตนเป็นผู้วิเศษ

- 
2. ความผิดปกติด้านอารมณ์ มีอารมณ์เฉยเมย หัวเราะร้องไห้โดยไม่สมเหตุผล อารมณ์แปรปรวน ครีกรื่นว่าเรงผิดปกติ หรือซึมเศร้า โมโหง่าย อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็ว
 3. ความผิดปกติด้านพฤติกรรม ไม่สนใจตนเอง เรื่องแต่งกาย การดูแลสุขภาพ สะอาด ไม่อาบน้ำ ไม่ซักเสื้อผ้า เก็บเศษอาหาร และสิ่งที่ไม่สมควรกิน เอะอะ อาละวาด ทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น นั่งอยู่ท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ ซึมไม่พูดคุย พูดคนเดียว หัวเราะ ร้องไห้คนเดียว โยกตัวเอง หลีกเลี่ยงการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น นอนกลางวัน ตื่นกลางคืน
 4. ความผิดปกติด้านการรับรู้ มีอาการประสาทหลอน เป็นการรับรู้ที่เกิดขึ้นโดยไม่มีสิ่งกระตุ้น หูแว่ว ภาพหลอน ประสาทหลอนทางจุก ใต้กลิ่นแปลกๆ ประสาทหลอนทางผิวสัมผัส รู้สึกมีอะไรมาไต่ที่แขน ประสาทหลอนทางการเห็น เห็นเชือกเป็นู รับรู้สถานที่ เวลา และบุคคลที่เปลี่ยนไป

การช่วยเหลือ

- ส่งต่อรับบริการจากหน่วยงานจิตเวชและสุขภาพจิต



บรรณานุกรม

1. กาญจนา ภู่วรรณ . รายงานการให้คำปรึกษาในโรงเรียนวัดสังเวช.
กรุงเทพฯ : โรงเรียนวัดสังเวช กองการมัธยมศึกษา
กรมสามัญศึกษา, 2537
2. กรมสุขภาพจิต . คู่มือกลุ่มจิตบำบัด สำหรับนักสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 1.
นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2539
3. ประไพ เสมหิรัญ. กิจกรรมชุมนุมสานใจวัยรุ่น. กรุงเทพฯ :
โรงเรียนทวิธาภิเศก. (อัดสำเนา)
4. วีชัย ทรัพย์มี. การแนะแนวในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพฯ :
บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2531
5. สมพร สุนัย . จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2527.
6. สถาบันสุขภาพจิต. คู่มือความรู้สุขภาพจิต สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
ระดับตำบล. พิมพ์ครั้งที่ 1 . นนทบุรี : สถาบันสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข, 2536
7. สมพร สุทัศน์ . มนุษย์สัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538
8. สมทรง สุวรรณเลิศ. คู่มือประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต
ของเด็กวัยรุ่น สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : (อัดสำเนา), 2540.
9. Brammer, L.M. and Shostrom, E.L. **Therapeutic Psychology :**
Fundamental of Counseling and Psychotherapy. (3rd ed.)
Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1977.



ח. הכנת פרח



หน่วยงานที่ให้บริการตรวจรักษาปัญหา ด้านสุขภาพจิตและจิตเวช

หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต	จังหวัด	หมายเลข โทรศัพท์
1. โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ	กรุงเทพมหานคร	437-0200-9
2. โรงพยาบาลราชานุกูล	กรุงเทพมหานคร	245-4601-5
3. โรงพยาบาลนิตจิตเวช	กรุงเทพมหานคร	441-0200-9
4. ศูนย์สุขภาพจิต	กรุงเทพมหานคร	246-1195
5. โรงพยาบาลศรีธัญญา	นนทบุรี	525-2333-5 525-0981-5 525-0012-5
6. โรงพยาบาลสุวประสาธไวทยโปลัมภ์	สมุทรปราการ	394-3381-3
7. ศูนย์สุขภาพจิตชยันนาท	ชยันนาท	(056) 412-157
8. โรงพยาบาลสวนปรุง	เชียงใหม่	(053) 274-825 276-153
9. ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ	เชียงใหม่	(053) 890-240
10. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์	อุบลราชธานี	(045) 312-550
11. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น	ขอนแก่น	(043) 225-103
12. โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา	นครราชสีมา	(044) 242-611 245-292 245-312
13. โรงพยาบาลจิตเวชนครพนม	นครพนม	(042) 513-259
14. โรงพยาบาลสวนสราญรมย์	สุราษฎร์ธานี	(077) 311-308 311-444 311-570

หน่วยงานนอกสังกัดกรมสุขภาพจิต	จังหวัด	หมายเลขโทรศัพท์
1. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์	กรุงเทพมหานคร	252-8181-9
2. โรงพยาบาลศิริราช	กรุงเทพมหานคร	411-0241-9 411-4230-44
3. โรงพยาบาลรามาธิบดี	กรุงเทพมหานคร	246-0024 246-1057-9
4. โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า	กรุงเทพมหานคร	246-0066 246-1671-9
5. สถาบันประสาทวิทยา	กรุงเทพมหานคร	246-0059 246-9254 246-1284-92
6. โรงพยาบาลสงฆ์	กรุงเทพมหานคร	247-1825-8 248-5647-8
7. โรงพยาบาลราชวิถี	กรุงเทพมหานคร	246-1246 246-1232-3
8. โรงพยาบาลเด็ก	กรุงเทพมหานคร	246-1260-8 246-2201 247-2410
9. โรงพยาบาลตำรวจ	กรุงเทพมหานคร	252-1235-7 252-8111-25
10. โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช	กรุงเทพมหานคร	531-1970-99
11. โรงพยาบาลสมเด็จพระปิยะเกล้า	กรุงเทพมหานคร	468-1116-20
12. โรงพยาบาลวชิรพยาบาล	กรุงเทพมหานคร	243-0151-79
13. โรงพยาบาลกลาง	กรุงเทพมหานคร	211-6141 225-1353
14. คลินิกสุขภาพจิต ศูนย์บริการสาธารณสุข 3 บางซื่อ	กรุงเทพมหานคร	587-0618

หน่วยงานนอกสังกัดกรมสุขภาพจิต

จังหวัด
โทรศัพท์

หมายเลข

15. คลินิกสุขภาพจิต
ศูนย์บริการสาธารณสุข 4 ดินแดง กรุงเทพมหานคร 246-1554
246-1591
16. คลินิกสุขภาพจิต
ศูนย์บริการสาธารณสุข 21
วัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร 391-6082
17. คลินิกสุขภาพจิต
ศูนย์บริการสาธารณสุข 23 สีพระยา กรุงเทพมหานคร 236-4055
233-6329
18. คลินิกสุขภาพจิต
ศูนย์บริการสาธารณสุข 24 บางเขน กรุงเทพมหานคร 579-1342
19. โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า นนทบุรี 526-5511-2
20. โรงพยาบาลปทุมธานี ปทุมธานี 581-6805
581-6934
21. โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา พระนครศรีอยุธยา (035) 241-718
22. โรงพยาบาลอ่างทอง อ่างทอง (035) 611-151
611-520
23. โรงพยาบาลสระบุรี สระบุรี (036) 223-3811-5
24. โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมราช
สุพรรณบุรี สุพรรณบุรี (035) 511-033
25. โรงพยาบาลอินทร์บุรี สิงห์บุรี (035) 581-332
26. โรงพยาบาลนครนายก นครนายก (037) 311-150
311-440-1
27. โรงพยาบาลชลบุรี ชลบุรี (038) 247-200-8
248-465-7
284-485-7

หน่วยงานนอกสังกัดกรมสุขภาพจิต

จังหวัด
โทรศัพท์

หมายเลข

- | | | |
|----------------------------------|------------|--|
| 28. โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี | จันทบุรี | (039) 324-975-84 |
| 29. โรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา | ฉะเชิงเทรา | (038) 511-033
512-545
514-722-3 |
| 30. โรงพยาบาลตราด | ตราด | (039) 511-285 |
| 31. โรงพยาบาลระยอง | ระยอง | (038) 612-004
617-54-36 |
| 32. โรงพยาบาลราชบุรี | ราชบุรี | (032) 337-011
338-510 |
| 33. โรงพยาบาลนครปฐม | นครปฐม | (034) 254-150-4 |
| 34. โรงพยาบาลพหลพลพยุหเสนา | กาญจนบุรี | (034) 511-507 |
| 35. โรงพยาบาลพระจอมเกล้า | เพชรบุรี | (032) 425-205 |
| 36. โรงพยาบาลชัยภูมิ | ชัยภูมิ | (044) 811-005-6
811-640
822-364 |
| 37. โรงพยาบาลบุรีรัมย์ | บุรีรัมย์ | (044) 611-262
611-282
611-081-2
615-001-2 |
| 38. โรงพยาบาลสุรินทร์ | สุรินทร์ | (044) 511-757
513-901 |
| 39. โรงพยาบาลมหาสารคามราชสีห์ | นครราชสีมา | (044) 254-990-9 |
| 40. โรงพยาบาลเลย | เลย | (042) 811-541
811-679 |
| 41. โรงพยาบาลอุดรธานี | อุดรธานี | (042) 244-251-3
248-163
245-5247 |

หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต	จังหวัด โทรศัพท์	หมายเลข
42. โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์	อุบลราชธานี	(045) 254-053 254-392
43. โรงพยาบาลพุทธชินราช	พิษณุโลก	(055) 258-812 259-597 258-608
44. โรงพยาบาลลำปาง	ลำปาง	(054) 233-623-28
45. โรงพยาบาลศูนย์เชียงราย ประชานุเคราะห์	เชียงราย	(053) 711-300 719-154-59
46. โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี	สุราษฎร์ธานี	(077) 273-3231 272-592
47. โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช	นครศรีธรรมราช	(075) 343-400-5
48. โรงพยาบาลพังงา	พังงา	(076) 412-032-4
49. โรงพยาบาลศูนย์ยะลา	ยะลา	(073) 212-223 212-543
50. หน่วยงานสาธารณสุขระดับ จังหวัด อำเภอ ตำบล ในจังหวัดต่าง ๆ ทั่วประเทศ		

หน่วยงานสุขภาพจิตที่ให้บริการ ปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์

หน่วยงาน	จังหวัด	เวลาให้บริการ	หมายเลขโทรศัพท์
1. โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ	กรุงเทพฯ	08.30-16.30 น.	437-7061
2. โรงพยาบาลศรีธัญญา	นนทบุรี	บริการ 24 ชม.	526-3342
3. โรงพยาบาลราชานุกูล	กรุงเทพฯ	08.30-16.30 น.	245-4696
4. ศูนย์สุขภาพจิต	กรุงเทพฯ	08.30-16.30 น.	245-7798
5. โรงพยาบาลนิติจิตเวช	กรุงเทพฯ	08.30-16.30 น.	441-9029
6. โรงพยาบาลยุวประสาท ไวทยปดัมภ์	สมุทรปราการ	08.30-16.30 น.	394-1864
7. โรงพยาบาลสวนสราญรมย์	สุราษฎร์ธานี	08.30-16.30 น.	(077) 312-991 (077) 311-455
8. โรงพยาบาลสวนปรุง	เชียงใหม่	บริการ 24 ชม.	(053) 276-750
9. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์	อุบลราชธานี	08.30-16.30 น.	(045) 281-048 (045) 312-550
10. โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา นครราชสีมา		08.30-16.30 น.	(044) 271-667-9
11. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น	ขอนแก่น	08.30-16.30 น.	(043) 225-103 ต่อ 218
12. ศูนย์สุขภาพจิตชัยนาท	ชัยนาท	08.30-16.30 น.	(056) 611-268
13. ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ภาคเหนือ	เชียงใหม่	บริการ 24 ชม.	(053) 890-245
14. โรงพยาบาลจิตเวชนครพนม	นครพนม	08.30-16.30 น.	(042) 513-259

หน่วยงานองค์กรเอกชนที่ให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์

หน่วยงาน	จังหวัด	เวลาให้บริการ	หมายเลขโทรศัพท์
1. สะมาวิตันส์	กรุงเทพฯ	14.00-22.00 น. ทุกวัน	235-4000 249-9977 249-7530
	เชียงใหม่		(053) 236-000 234-425
2. ศูนย์โฮปไลน์	กรุงเทพฯ		377-0073
3. สอทไลน์	กรุงเทพฯ	จันทร์-ศุกร์ (18.00-22.00 น.) เสาร์-อาทิตย์ (09.00-18.00 น.)	277-7699 277-8811 276-2950
4. โครงการแอคเซนเตอร์	กรุงเทพฯ	อังคาร-เสาร์ (13.00-22.00 น.)	249-5205
5. สมาคมพัฒนา ประชากรและชุมชน	กรุงเทพฯ	จันทร์-ศุกร์ (09.00-17.00 น.)	229-4611-28 229-4629
6. ศูนย์ให้การปรึกษาแนะนำและ ฟื้นฟูผู้มีปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติดกรุงเทพฯ		จันทร์-ศุกร์ (09.00-16.00 น.)	254-2039

แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุภาพจิต ของวัยรุ่น สำหรับครู

ลักษณะของแบบประเมิน

แบบประเมินนี้ประกอบด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ 12 ด้าน ที่พบได้ในเด็กวัยรุ่น แต่จะด้านแบ่งเป็น 3 หัวข้อย่อย (ก, ข, ค) ซึ่งครูสามารถใช้เป็นเครื่องมือประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุภาพจิตของนักเรียน

วิธีประเมิน

1. ครูเป็นผู้สัมภาษณ์ พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ที่รู้จักเด็กเป็นอย่างดี แล้วบันทึกคำตอบลงในแบบประเมิน
2. ให้ตอบแบบประเมินด้วยตนเอง เมื่อพ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถอ่านออกเขียนได้ หรือครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน

คำแนะนำในการตอบแบบประเมิน

ปฏิบัติตามคำแนะนำที่อยู่ในแบบประเมินพฤติกรรม

สรุปผลการประเมิน

ผลการประเมินสรุปความเห็นได้ในประเด็นต่อไปนี้

1. การมีปัญหาวุฒิกรรมมากหรือน้อย พิจารณาจากข้อที่มีคะแนน 1, 2 ทั้ง 12 ด้าน
 - ถ้าไม่เกิน 4 ด้าน หมายถึง มีปัญหาวุฒิกรรมในระดับเล็กน้อย
 - ถ้ามี 5-8 ด้าน หมายถึง มีปัญหาวุฒิกรรมในระดับปานกลาง
 - ถ้ามีมากกว่า 9 ด้าน หมายถึง มีปัญหาวุฒิกรรมในระดับมาก
2. ลักษณะของปัญหาที่มีเกี่ยวข้องกับเรื่องใด
พิจารณาจากหัวข้อพฤติกรรมที่ได้คะแนน 1 และ 2 ในด้านต่าง ๆ เช่น ปัญหาการเรียน พฤติกรรมก้าวร้าว การปรับตัวทางเพศ เป็นต้น

ประยุกต์จาก คู่มือประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุภาพจิตของเด็กวัยรุ่น
สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ของสมทรง สุวรรณเลิศ นักจิตวิทยา 8
ที่ปรึกษาศูนย์สุขภาพจิต

3. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต พิจารณาจาก 2 องค์ประกอบ คือ

3.1 จำนวนความมากหรือน้อยของหัวข้อพฤติกรรม ที่ได้คะแนน 0,1 หรือ 2 ในแต่ละข้อ

- คะแนน 0 หมายถึง ยังไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงข้อนั้น ๆ ในขณะนี้
- คะแนน 1 หมายถึง มีพฤติกรรมเสี่ยงข้อนั้น ๆ ที่ควรเฝ้าระวัง
- คะแนน 2 หมายถึง มีพฤติกรรมเสี่ยงข้อนั้น ๆ ที่ควรได้รับการดูแลช่วยเหลือ

3.2 ลักษณะพฤติกรรมซึ่งเป็นปัญหาสำคัญ

พฤติกรรมของข้อที่มีเครื่องหมาย * แม้ว่าจะได้คะแนน 1 ก็ตาม ถือว่าเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ควรได้รับความสนใจเป็นพิเศษ หรือต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือเช่นเดียวกับหัวข้อพฤติกรรมที่ได้รับคะแนน 2

แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อ การมีปัญหาสุภาพจิตของวัยรุ่น

คำแนะนำ หัวข้อต่อไปนี้เป็นพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ ซึ่งวัยรุ่นมีอยู่ในขณะนี้ หรือในช่วง 6 เดือน ที่ผ่านมามีพฤติกรรมเครื่องหมาย x ในช่องตัวเลข 0, 1 หรือ 2 ที่อยู่ท้ายข้อความแต่ละข้อ

0 = ไม่มีพฤติกรรมนั้นเลย

1 = มีพฤติกรรมนั้นเล็กน้อย (เป็นบางครั้ง)

2 = มีพฤติกรรมนั้นมาก (บ่อยครั้งมาก)

พฤติกรรม	0	1	2
1. พฤติกรรมการเรียน			
ก. เรียนไม่ดี/เรียนไม่ทันเพื่อน			
ข. ไม่สนใจการเรียน			
ค. ทนเรียน/ขาดเรียนโดยไม่มีเหตุผลสมควร*			
2. ความสัมพันธ์กับเพื่อนและคนอื่น ๆ			
ก. มักมีเรื่องทะเลาะกับเพื่อน/เข้ากับคนอื่น ๆ ไม่ได้*			
ข. คิดเพื่อน/ทิ้งพาเพื่อน หรือคนอื่น ๆ มากเกินไป*			
ค. ชอบอยู่ตามลำพัง ไม่ยุ่งเกี่ยวกับเพื่อนคนอื่น ๆ			
3. พฤติกรรมก้าวร้าว			
ก. รังแกผู้อื่น (เพื่อน/พี่น้อง)			
ข. พุดคำหยาบ/ข่มขู่ผู้อื่น			
ค. ทำร้ายผู้อื่น/ทำลายสิ่งของ*			
4. พฤติกรรมเก็บกด			
ก. เจ็บใจเวลาโกรธหรือไม่สบายใจ*			
ข. ไม่กล้าแสดงออก			
ค. มีอาการปวดศีรษะ/ปวดท้อง/อาเจียน บ่อยครั้ง โดยตรวจไม่พบความผิดปกติทางร่างกาย*			

พฤติกรรม	0	1	2
5. ลักษณะอารมณ์			
ก. อารมณ์โกรธรุนแรง (ร้องกรี๊ด/ส่งเสียงเอะอะ/กระตืบเท้า)			
ข. กลัว/กังวลเกินกว่าเหตุ (คน/สถานที่/สัตว์)			
ค. หงอยเหงา/ซีมีเศร้า/พูดถึงการทำลายชีวิตตนเอง			
6. ลักษณะความคิด			
ก. ขาดสมาธิ/สนใจสิ่งใดได้ไม่นาน			
ข. คิดนอกกรอบนอกทาง (ในสิ่งที่เป็นไปได้)*			
ค. หมกมุ่น กับความคิดอย่างใดอย่างหนึ่ง/คิดซ้ำ ๆ*			
7. การปรับตัวทางเพศ			
ก. แต่งตัวผิดจากเพศของตน/สนใจกิจกรรม ที่ไม่เหมาะสมกับเพศตน			
ข. สนใจหมกมุ่นในเรื่องเพศมากกว่าปกติ*			
ค. พฤติกรรมทางเพศเกินวัย (มีความสัมพันธ์ ทางเพศ/มีวามทางเพศ)*			
8. ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ (ผู้ใหญ่ในครอบครัว)			
ก. ไม่เชื่อฟังหรือชอบโต้เถียงพ่อแม่/ผู้ใหญ่ในบ้าน			
ข. ไม่ปรึกษาพ่อแม่/ผู้ใหญ่ เมื่อเกิดความคับข้องใจ			
ค. รู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รัก/ลำเอียง			
9. การใช้สารเสพติด			
ก. มีกลิ่นบุหรี่/สุรา/กัญชา ฯลฯ จากตัวเด็ก*			
ข. สุขภาพทรุดโทรมลง/ไม่สนใจดูแลสุขภาพตนเอง*			
ค. ทำอะไรหลบ ๆ ซ่อน ๆ กลัวคนอื่นรู้*			
10. พฤติกรรมภายหลังจากการถูกทารุณกรรม			
ก. ทวาดกลัว/ซีมีเศร้า*			
ข. ทวาดระแวงไม่ไว้วางใจผู้อื่น*			
ค. มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป (โกรธแค้น/ประชดชีวิต)*			

พฤติกรรม	0	1	2
11. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการทำผิดกฎระเบียบ			
ก. หนีออกจากบ้าน*			
ข. มั่วสุมกับผู้อื่น ที่ก่อเรื่องเดือดร้อน*			
ค. ทำลายสมบัติสาธารณะ*			
12. อาการผิดปกติในสมอง/ปัญหาทางจิตเวช			
ก. จ้องมอง/ไม่รู้สึกรู้สีกว่ากำลังทำอะไรอยู่*			
ข. มีอาการชักเกร็ง น้ำลายฟูมปาก*			
ค. มีพฤติกรรมแปลก ๆ และเปลี่ยนไปจากปกติ มีเคยเป็นอย่างเห็นได้ชัด (เช่น พูดคนเดียว/เห็น หรือได้ยินสิ่งที่ไม่ได้มีอยู่จริง)			

ลงชื่อผู้ประเมิน.....

ตำแหน่ง.....

ประเมิน : วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



แบบประเมินติดตามผล

การใช้คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต

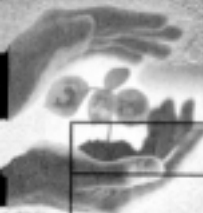
กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ และกรอกข้อความลงในช่องว่าง

ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ชื่อผู้ตอบ.....เพศ [] ชาย [] หญิง อายุ.....ปี

หน่วยงาน.....ฝ่าย/หมวดวิชา.....ประสบการณ์ทำงาน.....ปี

หัวข้อ	การประเมิน
1. หลักการและทฤษฎีในการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตนักเรียน	[] ชัดเจน [] ไม่ชัดเจน ข้อเสนอแนะ.....
2. เทคนิควิธีการในการช่วยเหลือนักเรียน	[] ชัดเจน [] ไม่ชัดเจน ข้อเสนอแนะ.....
3. ตัวอย่างกิจกรรมและสื่อชัดเจนสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันปัญหา ในนักเรียนกลุ่มเสี่ยงได้	[] ได้ [] ไม่ได้ ข้อเสนอแนะ.....
4. การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาและแนวทางการช่วยเหลือ	[] ได้ [] ไม่ได้ ข้อเสนอแนะ.....
5. กรณีตัวอย่าง	[] ชัดเจน [] ไม่ชัดเจน ข้อเสนอแนะ.....
6. แบบประเมินเข้าใจง่าย และสามารถนำไปใช้ประเมินปัญหาสุขภาพจิต นักเรียนได้	[] ได้ [] ไม่ได้ ข้อเสนอแนะ.....



หัวข้อ	การประเมิน
7. สาระของคู่มือสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิตนักเรียนได้	<input type="checkbox"/> ได้ <input type="checkbox"/> ไม่ได้ ข้อเสนอแนะ.....
8. การนำคู่มือไปใช้	<input type="checkbox"/> ใช้ (กรุณาระบุการใช้ในข้อ 9-10) <input type="checkbox"/> ไม่ได้ใช้ (ไม่ต้องตอบข้อ 9-10) เพราะ.....

หัวข้อ	วิธีที่นำไปใช้	จำนวนครั้งที่ใช้	ผลการนำไปใช้ / ข้อเสนอแนะ
<p>10. การแก้ไขปัญหานักเรียน (ระบุปัญหาที่พบ)</p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p>[] ใช้แนวทางการช่วยเหลือตามคู่มือ</p> <p>[] ปรับใช้บางส่วน</p> <p>ระบุ.....</p> <p>[] อื่น ๆ ระบุ.....</p> <p>[] ใช้แนวทางการช่วยเหลือตามคู่มือ</p> <p>[] ปรับใช้บางส่วน</p> <p>ระบุ.....</p> <p>[] อื่น ๆ ระบุ.....</p>	<p>ใช้.....ครั้ง</p> <p>ใช้.....ครั้ง</p>	<p>[] แนวทางในคู่มือสามารถใช้ได้กับปัญหานักเรียนในโรงเรียนและสามารถช่วยเหลือนักเรียนได้</p> <p>[] แนวทางการช่วยเหลือในคู่มือไม่เหมาะสมกับสภาพปัญหาของนักเรียนในพื้นที่</p> <p>ข้อเสนอแนะ.....</p> <p>[] แนวทางในคู่มือสามารถใช้ได้กับปัญหานักเรียนในโรงเรียนและสามารถช่วยเหลือนักเรียนได้</p> <p>[] แนวทางการช่วยเหลือในคู่มือไม่เหมาะสมกับสภาพปัญหาของนักเรียนในพื้นที่</p> <p>ข้อเสนอแนะ.....</p>



ט. הכנתו.



รายนามผู้เข้าสัมมนาโครงการพัฒนาเทคโนโลยีสุขภาพจิต เรื่อง

การช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตเด็กนักเรียนระดับมัธยม

1. นางสาวสมทรง	สุวรรณเลิศ	ศูนย์สุขภาพจิต
2. นางเกตุสุตา	ชินวัตร	โรงพยาบาลสวนปรุง
3. นางสาวสุภาพร	ประดับสมุทร	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
4. นางศิริลักษณ์	แก้วเกียรติพงษ์	โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา
5. นางปริศนา	ทวีทอง	โรงพยาบาลสวนสราญรมย์
6. นางทองพูน	ตันยา	โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย
7. นายชยยุทธ	อินทวิชัย	โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย
8. นางธนาภรณ์	ศิริกุล	โรงเรียนศรีปทุมพิทยาคาร
9. นางสุนทรี	กัฬา	โรงเรียนศรีปทุมพิทยาคาร
10. นางเย็นศรี	ทองคำ	โรงเรียนบุญวัฒนา
11. นางนวลลออ	วัลลา	โรงเรียนบุญวัฒนา
12. นางสาวอัมพร	นิสัยจริยคุณ	โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา
13. นายนิวัตร	ไธเต็กัม	โรงเรียนพุนพิณพิทยาคม
14. นางสาวประไพ	เสมหิรัญ	โรงเรียนทวีธาภิเศก

รายนามผู้เชี่ยวชาญวิพากษ์คู่มือช่วยเหลือ ด้านสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยม

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. รศ. ดร. สมพงษ์ จิตระดับ | คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. ผศ. ดร. รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 3. นายแพทย์ชงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต |
| 4. อาจารย์ศุทธิณี สันตะบุตร | คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 5. อาจารย์กาญจนา ภู่วรรณ | โรงเรียนวัดสังเวช |
| 6. นางสาวเก็จนภก เอื้อวงศ์ | กรมสามัญศึกษา |
| 7. นางวิษชุดา จิตติโชติรัตนหา | |

คณะกรรมการ ศูนย์สุขวิทยาจิต กรมสุขภาพจิต

อินทรา	พัสกุล
สมทรง	สุวรรณเลิศ
จรีธา	วัฒนโสภณ
วรนุช	มีทรัพย์
ศิริพร	สุวรรณทศ
วีณา	อินทริยงค์
จำเนียร	สตาเซตร์
ปทุมทิพย์	สุภานันท์
เสาวนีย์	พัฒนามร
สุวัฒนา	ศรีพันธ์ผล

รายนามคณะทำงาน

อินทรา	พัสกุล	ศูนย์สุขวิทยาจิต
วีณา	อินทริยงค์	ศูนย์สุขวิทยาจิต
จำเนียร	สตาเซตร์	ศูนย์สุขวิทยาจิต
ปทุมทิพย์	สุภานันท์	ศูนย์สุขวิทยาจิต
เสาวนีย์	พัฒนามร	ศูนย์สุขวิทยาจิต
สุวัฒนา	ศรีพันธ์ผล	ศูนย์สุขวิทยาจิต
ศศกร	วิชัย	ศูนย์สุขวิทยาจิต





