

ใครนำทาง?



สำหรับนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ไครนาคาบ

ท่ามกลางความวุ่นวายของสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว อีกทั้งมีสื่อและวัฒนธรรมจากต่างชาติเผยแพร่เข้ามาในประเทศมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง และทวีความหลากหลายไปกว่าแต่ก่อน ทำให้วัยรุ่นถูกครอบงำ จนบางครั้งก็ก่อให้เกิดปัญหาตามมา บางปัญหาเป็นปัญหาที่ผู้ใหญ่ไม่สามารถเข้าถึง วัยรุ่นจึงหลงไปในทางที่ผิด สาเหตุก็มาจากการตัดสินใจหุนหันพลันแล่น และไม่มีที่ปรึกษาที่จะคอยแนะนำช่วยเหลือ จนในที่สุดก็ต้องแก้ปัญหาเอง โดยลำพังและด้วยปัญหาที่ผิด วัยรุ่นจึงต้องการใครก็ได้ที่คอยรับฟัง ดูแล คอยเป็นกำลังใจให้ในยามที่ท้อแท้ ลึนหวัง และคนคนนั้นเอง “จะเป็นคนที่ถือตะเกียงและคอยจูงมือเขาออกจากทางที่มีดสั้ว”

YC (เพื่อนที่ปรึกษา) เปรียบเสมือนตะเกียงที่ไม่ทอดทิ้งโลก และไม่เพียงแต่จะไม่ทอดทิ้งแล้ว ก็ยังคอยให้ความอบอุ่น ให้แสงนำทางที่ดีแก่เราเสมอ แต่การที่ YC จะมีความรู้ความสามารถที่เปรียบเป็นแสงนำทางที่ดีนั้น ก็ต้องมีการขัดเกลา ฝึกทักษะการให้คำปรึกษาเพิ่มเติม เพื่อให้ YC เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถในการให้คำปรึกษาที่ดีมากขึ้นกว่าเดิมและถูกต้องตามขั้นตอนด้วย

YC ...
มิตรแท้ หัวบโง
ใส่ใจ ไม่ทอดทิ้ง



ปัญหาของวัยรุ่น



วัยรุ่นเรามักมีปัญหอะไรมากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่เล็กน้อยเท่าขี้มดหรือยิ่งใหญ่ชนิดโลกแตก ทั้งที่คนอื่นเข้าใจและไม่เข้าใจ (ก็แหล่งคนเรามันไม่เหมือนกันนี่!!!) แต่ใครจะไปรู้ล่ะ มีแต่ตัวของเราเองเท่านั้นแหละที่รู้... เพราะอย่างนั้น คนที่จะเผชิญและแก้ปัญหาทั้งหมดได้ก็มีแต่ตัวของเราเอง คนอื่นๆ คงช่วยได้เพียงแนะนำเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น แล้วเราก็จะมีการจัดการกับปัญหาอย่างไร ก็ต้องค่อยๆ คิดดู!!!!

เราต้องรู้ก่อนว่าปัญหาของเราคืออะไร ตอนแรกๆ เราอาจจะยังไม่รู้หรอก เราคงต้องให้เวลากับตัวเองซักนิด ถามใจตัวเองว่าเรากลุ่มเรื่องอะไร แล้วเราจะได้อะไรออกมา อย่าเร่งตัวเอง เพราะคนที่จะปวดหัวนะ ก็คือเรานั้นแหละ...

ต่อมา เมื่อเรารู้ว่าปัญหาของเราคืออะไร เราก็ต้องค่อยๆ คิดวิธีการรับมือกับปัญหาที่ว่านั้น โดยคิดไปที่ละเอียด อย่าเอาปัญหาทั้งหมดมารวมเป็นกระจุกเดียว ต้องค่อยๆ แยกว่ามีอะไรบ้าง และหาทางรับมือกับมันทีละด้าน ลำดับความสำคัญว่าอะไรมาก่อนมาหลัง อย่าคิดว่าจะแก้ปัญหาทุกอย่างโดยพร้อมกัน มันจะทำให้เราปวดหัวเปล่าๆ ถ้าแก้ปัญหาแล้วปวดหัว มันจะเรียกว่าการแก้ปัญหาหรือ?!

จงอย่าคิดว่าปัญหาเป็นสิ่งที่น่ารำคาญ จงคิดว่าปัญหาคือโอกาสที่ทำให้เราได้ฝึกตนเอง

ปัญหาของวัยรุ่น...? ฟังแล้วงบบ้างมั๊ยว่า คือปัญหาของใคร ใครเอาปัญหามาให้วัยรุ่น หรือใครทำให้วัยรุ่นเป็นตัวปัญหา เราคงไม่อยากรู้คำตอบของปัญหาเหล่านี้หรอก (เพราะเราก็จะมีปัญหา... ชะงั้นนะ) ปัญหาของวัยรุ่นคือปัญหาที่เกิดขึ้น อยู่ในสังคมทุกวัน เราอยากให้วัยรุ่นคิดว่ามันเป็นปัญหาของเราด้วยหรือเปล่า... ปัญหาของเราทุกคนเราก็ต้องการแก้ไข แต่เราก็ต้องการให้ทุกคนแก้ปัญหาด้วยปัญญาของตัวเอง และปัญหาก็จะสามารถคลี่คลายได้ไม่มากนักน้อย อย่างน้อยถ้ามันคลี่คลายได้สักนิดหนึ่ง เราก็รู้สึกภูมิใจสุดๆเลยอดแล้วว... แต่ก็อย่าลืมนะว่า ในโลกนี้ยังมีคนอื่นอีกเยอะแยะที่สามารถจะให้คำปรึกษาดีๆ กับเราได้นะ



อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน



“เพื่อน” ผู้นำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลง เพื่อนสำหรับวัยรุ่น

ในช่วงวัยรุ่นวัยใส คงบอกไม่ได้ว่าเพื่อนไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตของเราเลย เริ่มตั้งแต่เสื้อผ้า หน้า ผม อาหารการกิน ภาษาที่ใช้ รวมไปถึงเรื่องความรัก เมื่อมีปัญหามิ่ว่าจะเรื่องเรียน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องแฟน วัยรุ่นก็มักหันไปหาเพื่อนก่อนคนอื่นเสมอ จริงมั๊ยล่ะ!! เพื่อนจึงเป็นเหมือนมือถือแถม option ที่เราสามารถพกพาและพึ่งพาได้อยู่เสมอ

จากคนรู้จักกลายเป็นเพื่อน

ลองนึกถึงเพื่อนสนิทของคุณดูสิ คุณเจอเขาได้ยังไง มาสนิทกันตั้งแต่เมื่อไร เมื่อคุณมองดูบรรดาเพื่อนในแก๊งของคุณ คุณจะเห็นความแตกต่างของแต่ละหนุ่ม แต่ละนาง... แต่อะไรล่ะที่รวมพวกคุณไว้ด้วยกัน หลายคนรู้จักกัน เพราะชอบเพลงแนวเดียวกัน ชอบกินอาหารเหมือนกัน หรืออาจชอบเรียนวิชาเดียวกัน อาย่าบอกนะ... ว่าคุณกับเพื่อนๆ ไม่มีอะไรที่ชอบเหมือนกันเลย ต้องมีสักเรื่องแหละที่โดน!! เช่น เรื่องเพศตรงข้าม...

วัยรุ่น เมื่ออยู่รวมกันจะเกิด...

“การลอก” ไม่ได้หมายถึงการลอกข้อสอบนะ แต่เป็นการเลียนแบบการกระทำต่างหากล่ะ ลองนึกถึงตัวเองดูสิ คำพูดบางคำเกิดมาไม่เคยพูดเลยในชีวิต พอเพื่อนพูดคำนี้กรอกหูอยู่บ่อยๆ ก็เกิดพูดตามและติดกันมาทั้งกลุ่มโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ ตัวอย่างคำศัพท์ของวัยรุ่นก็เช่น ชิวล์ ชิวล์, นอย, เงก และอีกมากมายที่ทำให้บรรดาพ่อแม่และครูตกใจ!!

การเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่ดีของเพื่อนก็มีด้วยนะ เช่น การสูบบุหรี่ การเที่ยวกลางคืน การคบแฟนหลายคนเพื่อทำแค้น เพราะฉะนั้นเวลาคบเพื่อนก็เลือกด้วยนะจ๊ะ!!

ประเภทของเพื่อน

เมื่อเรามีเพื่อน เราก็ย่อมรักเพื่อนของเราอยู่แล้ว ว่าแต่...เรารักเพื่อนแบบไหนละ

1. รักเพื่อนแบบถวายหัว : รักและติดเพื่อนอย่างรุนแรง ชนิดที่เอาจบมาขูดถอนรากถอนโคนก็ยังไม่ออก ทั้งยังไม่เคยปฏิเสธคำขอของเพื่อน ไม่เคยหวังสิ่งตอบแทน ช่างเป็นเพื่อนที่แสนดีเหลือเกิน หากคุณได้คนประเภทนี้เป็นเพื่อนละก็ คุณจงรู้ตัวไว้เลยว่าคุณถูกหวยรางวัลใหญ่ เรียกว่าโชคดีจนคนอื่นต้องอิจฉาเลยละ จริงๆนะ

2. รักเพื่อนต้องไม่เอาเปรียบ : เพื่อนแบบนี้เป็นเจ้าของซึ่งใจเสีย คือ บุญคุณต้องทดแทน หนี้แค้นต้องชำระ (อย่าไปทำให้เขาโกรธละ...) และชอบการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ต้องได้ประโยชน์แต่ไม่มีใครเสียประโยชน์ เขาเรียกว่าใช้แพ็คเกจแบบแฟร์แฟร์ นั่นเอง

3. รักเพื่อนที่มีผลประโยชน์ : คนประเภทนี้จะคบกับใคร มักดูว่าเขามีประโยชน์กับตนเองหรือเปล่า บางครั้งยอมช่วยเหลือเพื่อนบ้าง เพื่อให้เพื่อนช่วยเรากลับ โศราเอมอนน่าจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของคนประเภทนี้ ชีวิตคงจะสุขสุดๆเลย...

4. รักเพื่อนที่ยอมเป็นเบ้ : เป็นคนรักตัวเอง รักมากจนไม่รักคนอื่นเลย ชอบร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น แต่ไม่เคยช่วยใคร เพื่อนของคนประเภทนี้คือซินเดอเรลล่าดีๆ นี่เอง

ใครคือ...กัลยาณมิตร

1. **น่ารัก** เป็นบุคลิกภาพที่ชวนเข้าหา ต้องการขอคำปรึกษาด้วย
2. **น่าไว้วางใจ** มีลักษณะที่ไว้วางใจได้ หนักแน่น รู้สึกอบอุ่น น่านับถือ รู้สึกสบายใจและปลอดภัย
3. **น่าเจริญใจ** ผู้ที่ให้คำปรึกษาต้องเป็นแบบอย่างที่ดี เมื่อปรึกษาแล้วจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกดี
4. **รู้จักพูด** พูดจูงใจให้ผู้รับฟังคำปรึกษา รู้จักคิดและเข้าใจ ปัญหาและนำไปแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง
5. **รู้จักฟัง** มีพื้นฐานในการฟังและแยกแยะ แก้ไขได้ถูกต้อง
6. **แถลงล้าลึก** ชี้แจงแถลงไขในเรื่องที่ล้าลึก ได้อย่างล้าลึก
7. **ไม่ดึงผิดทาง** นำไปสู่จุดหมายที่ดี โดยไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง



เพื่อน...เราทุกคนเกิดมาก็ต้องมีเพื่อนกันทั้งนั้น มันเป็นไปได้หรือที่ถ้าเกิดมาแล้วไม่มีเพื่อน อยู่ที่จะเลือกมีเพื่อนแบบไหนกันเท่านั้นแหละ ตัวของเราเองก็ย่อมรับรู้ว่าจะควรเลือกสิ่งที่ดีให้กับตัวเองเสมอ การจะเลือกคบเพื่อนก็เช่นเดียวกัน เราทุกคนสามารถเลือกได้ทั้งนั้น ถึงแม้บางครั้งอาจจะดูเหมือนเลือกไม่ได้ และต้องลำบากใจกับการเลือก เพราะคนเราทุกคนในครั้งหนึ่งต้องมีบ้างละ ที่จะต้องพบปะผู้คนและได้คนเหล่านั้นมาเป็นเพื่อน และเราเองก็ไม่อาจรู้ได้ว่าเขาเป็นคนยังไง ต่อไปนี้ไม่ว่าเขาจะเป็นอย่างไรก็ช่าง เพราะเขาเป็นเพื่อนของเราแล้ว เหตุการณ์นี้จึงไม่สามารถบอกได้ว่า เขาเป็นเพื่อนเราหรือไม่ได้เป็น แต่เหตุการณ์ทุกเหตุการณ์ก็สามารถบอกได้ว่า เราผู้นั้นเป็นเพื่อนประเภทไหน... ตัวเราเองเท่านั้นที่รู้...แล้วคุณล่ะ?... ต้องการมีเพื่อนแบบไหน เลือกที่จะมีเพื่อนที่ดี หรือว่าจะเลือกที่จะหาสิ่งดีๆ ให้เพื่อน และเหตุการณ์นี้ก็จะบอกได้ว่า เรามีเพื่อนประเภทไหน แต่ก่อนที่เราจะมีเพื่อนที่ดี จงอย่าลืมเสมอว่า เราก็ต้องเป็นคนดีของเพื่อนด้วยเช่นกัน...

ก๊วยชองว๊ยรุ่น



ในยุคสมัยปัจจุบันนี้ วัยรุ่นอย่างเราๆ เป็นวัยที่มีภัย มีปัญหา มากที่สุด เนื่องจากในสมัยนี้ มีเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า ล้ำสมัย ทำให้เกิด เป็นภัย เป็นปัญหาต่อวัยรุ่นอย่างเราๆ

ภัยมาจากที่ไหนบ้างจ๊ะ

ปัญหาของวัยรุ่นมีที่มาหลากหลาย ทั้งทางแหล่งใกล้ๆตัว เช่น

- **บ้าน** นี่แหละ ปัญหาอย่างหนึ่ง ถ้าที่บ้านมีปัญหา ก็ Happy ได้อย่างไร เจออย่างนี้ไปก็เครียดเลย

- **โรงเรียน** อันนี้อาจเกี่ยวกับกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียนที่เรา จะคบด้วย ถ้าเพื่อนดีก็ดีไป แต่ถ้ามีเพื่อนแย่ๆ จะทำอย่างไรดีล่ะ ก็ระวังตัวหน่อยนะ ถือว่าต้องใช้วิจารณญาณในการคบเพื่อนกันเลย ทีเดียวนะ

- **แหล่งชุมชน** ตรงนี้เป็นสังคมหลักที่เราต้องคลุกคลีอยู่ด้วย ตั้งแต่สมัยเด็ก ถ้าคนในสังคมดีเราก็ได้ดีไปด้วย แต่ถ้าสังคม ที่เราอยู่ด้วยมีแต่ความโหดร้าย ทารุณ อย่างนี้เราคงไม่รอด อาจจะได้ซึมซับมา เป็นปัญหาแน่นอนจ้า...

- **ทางสื่อต่างๆ** ทั้งทางโทรทัศน์เอเย่ วิทยุเอเย่ หรือหนังสือเอเย่ ถ้าไม่ได้มองในด้านดีของมัน ไม่ใช้วิจารณญาณในการรับสาร ย่อมมี ผลกระทบอยู่แล้ว ยังไงก็เลือกชม เลือกฟัง เลือกอ่านแต่สิ่งดีๆ ก็แล้วกันนะ

- **สารเสพติด** อันนี้เป็นปัญหารุนแรง ปัญหาหนัก อย่าไปยุ่ง กับมันเลย... มันไม่ดีต่อสุขภาพหรอก แถมยังเบียดเบียนตัวอีกด้วย และยังดูน่ารังเกียจต่อสังคมอีก เป็นปัญหาหนักถึงระดับชาติเลย

- กระแสนิยมต่อสังคม สายเดี่ยวเอเย แต่งตัววาบหวีวเอเย
อย่าไปทำตามเลยเถอะ บางอย่างที่ไม่ดีๆ อย่าไปทำตามคนอื่นเค้าเลย
เราไตร่ตรองแล้วทำตามแต่ด้านดีๆ จะดีกว่านะ เมื่อพวกเราเห็นว่าทุกที่
ทุกแห่งล้วนมีภัยอย่างยิ่งแล้ว ยังไงก็ขอให้ทุกคนระวังตัว ก่อนที่จะเกิด
อะไรขึ้นกับตัวเองนะ

ภัยของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหามากที่สุด ซึ่งเกิดจากสังคมและ สิ่งแวดล้อม
ใกล้ตัว เช่น บ้าน กระแสความนิยม แฟชั่น คนรอบข้าง เป็นต้น
สิ่งเหล่านี้อาจนำภัยอันตรายมาสู่เราเมื่อไรก็ได้ โดยที่เราไม่รู้ตัว
ฉะนั้น เราควรมีสติคิดไตร่ตรองถึงสิ่งที่ถูกและสิ่งที่ไม่ดี เพราะมันจะทำให้เรา
ได้รู้ว่า สิ่งที่เราทำหรือเจออยู่นั้น มันเป็นที่ดีหรือไม่ดี ซึ่งก็สามารถ
นำไปเป็นแนวทางป้องกันตัวเองและคนรอบข้างจากภัยอันตราย
ที่อยู่รอบตัวได้

การประสานงานเครือข่าย

ในฐานะที่เป็น YC เมื่อพูดถึงความช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษา
ต้องคำนึงถึงความรุนแรงของปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น หากผู้ให้
คำปรึกษานั้นยุติปัญหาลงได้ และเป็นไปตามขั้นตอนของผู้ให้คำปรึกษา
ที่ดีก็จะติดตามผลและให้ความช่วยเหลือต่อไปได้ แต่ถ้าหากปัญหา
ที่เกิดขึ้นไม่สามารถจบลงได้ด้วยกำลังความสามารถของ YC เอง
จำเป็นต้องส่งต่อและประสานงานเพื่อไม่ให้ปัญหานั้นลุกลามออกไป
และป้องกันปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวของ YC เอง เช่น ความกังวล
ในการให้ความช่วยเหลือ และทำอย่างไรให้รักษามิตรภาพให้คงอยู่
และสิ่งที่จะตามมา ฯลฯ

ทักษะชีวิต



ความสุขในชีวิตเนรมิตได้ตั้งฝัน

ทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่สามารถฝึกและพัฒนาได้ เพราะทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ควรได้รับการพัฒนาและการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ทักษะชีวิตคือกระจกที่สะท้อนให้เห็นพื้นฐานทางจิตใจและความคิด การที่เรามีทักษะชีวิตที่ดี ย่อมนำมาพาความสุขมาสู่ตนเอง และคนรอบข้าง เนื่องจากทักษะชีวิตทำให้เรารู้จักการควบคุมตัวเอง การจัดการกับความเครียด การแก้ปัญหาในชีวิตได้อย่างถูกต้อง ทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่ช่วยสอนให้มนุษย์คิดอย่างมีหลักการ มีขั้นตอน มีเหตุมีผล ดังนั้น ทักษะชีวิตเปรียบเสมือนมือที่ยื่นไปจุดผู้ที่จมอยู่ในห้วงของความทุกข์และความสับสนให้สามารถพุงตัวขึ้นมาได้อีกครั้ง พร้อมกับรอยยิ้มและความสุข

- การรับฟังและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตซึ่งกันและกัน จะทำให้เกิดการเรียนรู้ และจะทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีมุมมองต่างๆ ได้กว้างขึ้น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตนั้นจำเป็นต้องบอกความรู้สึกที่แท้จริงออกไป เพื่อให้ผู้ฟังได้รับความรู้สึกที่ว่า เรามีความจริงใจต่อเขา แต่การพูดความรู้สึกตรงไปตรงมานั้น จำเป็นต้องสังเกตตัวบุคคลนั้นๆ ด้วยว่า เขาสามารถรับกับคำพูดของเราที่กำลังจะพูดออกไปนั้นได้หรือไม่

- หลากมุมมอง คุณเคยสงสัยบ้างหรือเปล่า กว่าที่มนุษย์เราจะได้สัมผัสดีมด้ากับน้ำผึ้งแสนหวานเพียงไม่กี่หยด เหล่าบรรดาผึ้งน้อยๆ ต้องอดทนทำอย่างไรบ้าง ลองอดทนและเปิดใจให้กับสิ่งใกล้ตัวเราก็คงจะพบกับความสัจจริงเหล่านั้น

“ผึ้งเพียง 1 รัง มีจำนวนเหล่าประชากรมากมายนับร้อยๆ ตัว หลากหลายชีวิต หลากหลายนิสัย บางตัวชอบบิน บางตัวชอบโมโห

บางตัวขี้เกียจ แต่อะไรละที่ทำให้ผึ้งเหล่านั้นมีวัฒนธรรมที่ดีในการอยู่ร่วมกันได้ ความจริงผึ้งที่น่ารักเหล่านั้นคงต้องมีการทะเลาะเบาะแว้งกันบ้าง แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้ผึ้งทุกตัวตระหนักรู้ นั่นคือ บทบาทและหน้าที่ของตนเอง ที่จะต้องผลิตน้ำหวานที่น่าดูดีมีเลี้ยงเหล่าบรรดาตัวอ่อน บทบาทเหล่านั้นเองที่เป็นกฎเกณฑ์ในการสร้างวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกัน หากเราไม่พบความมีวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันของผึ้งแล้ว ในวันนี้เราคงจะยังไม่เคยลิ้มรสกับน้ำหวานสักที”

แล้วคุณละ สร้างวัฒนธรรมที่ดี รู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเองแล้วหรือยัง ลองเปรียบเทียบว่า สังคม คือ รังผึ้ง ประชากร คือ ผึ้ง เยาวชน คือ เหล่าบรรดาตัวอ่อน เราลองมาสร้างวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันให้ดีที่สุดก่อน และอีกไม่นานทักษะชีวิตจะสร้างสังคมที่เต็มไปด้วยน้ำหวานขึ้นยอด

• ทักษะการจัดการกับอารมณ์ อารมณ์ของคนเรานั้นเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งซึ่งมีผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบ แต่การแสดงอารมณ์โดยปราศจากการควบคุมนั้นอาจก่อให้เกิดผลเสียได้จากการจัดการหรือควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึก คือ การตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองในเวลานั้นว่าเรารู้สึกอะไร เช่น โกรธ กลัว ผิดหวัง เสียใจ

2. คิดถึงผลดีและผลเสียของการแสดงอารมณ์ออกมา คือ ถ้าเราแสดงอารมณ์นั้นออกไปจะเกิดผลดีและผลเสียอย่างไร

3. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น

3.1 หายใจเข้า-ออกยาวๆ

3.2 นับเลขซ้ำๆ จนรู้สึกที่เราอารมณ์ของเราสงบลง

3.3 หลีกหนีจากสถานการณ์ไปชั่วคราว

3.4 กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้า-ออก

3.5 ยิ้มเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีและการระงับอารมณ์โกรธ

4. สัมผัสความรู้สึกของตัวเองอีกครั้ง และเราจงภูมิใจว่า

เราสามารถควบคุมอารมณ์ของเราได้ ก็จะทำให้เราสบายใจขึ้น

- **ตัดสินใจ** ใครหลายๆคน อาจเคยต้องเผชิญหน้ากับการตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บางทีมีตัวแปร เช่น คำแนะนำจากคนรอบข้าง, สถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นหรือเวลาในขณะนั้น ถึงเราจะมีเสรีภาพในการตัดสินใจ แต่เราก็ต้องคำนึงถึงผลพวงที่ตามมาในภายหลัง หากสิ่งนั้นคือผลเสียก็จะต้องมาหาวิธีการในการแก้ปัญหา การวิเคราะห์ก่อนที่จะตัดสินใจจะมีประโยชน์มาก ดังเช่นการเลือกเป้าหมายของชีวิตที่เปรียบเหมือนหัวเรือ หากเราหันไปผิดทิศทาง เราก็จะไม่สามารถไปถึงจุดหมายได้

ทักษะของชีวิตก็คือพื้นฐานของมนุษย์... (จริงมั้ยอ่า...) ทักษะคือสิ่งต่างๆ ที่เราต้องใช้ในการดำเนินชีวิต แล้วเพื่อนๆละ เคยนำทักษะอะไรมาใช้กับชีวิตของตัวเองบ้าง และเคยใช้กับคนอื่นบ้างมั้ย... เพื่อนๆ ลองค้นหาทักษะที่ตัวเองมีอยู่สิ ลองเขียนมันลงกระดาษแล้วใช้มันเมื่อเวลาจำเป็น โอ้...โห ง่ายนิดเดียวทักษะในการดำเนินชีวิตเนี่ย อายพพยายามคิดว่าสิ่งแวดล้อมและสังคมนั้น Anti แต่ตัวเรานั้นแหละที่มีสาร Antibody อยู่ แต่สารเหล่านี้ ก็แค่ป้องกัน Antigen เท่านั้น ไม่ได้ปิดกั้นทุกอย่างของชีวิตเลย เราเพิ่งรู้เสมอว่า ทักษะนั้นแหละคือสิ่งที่รับมาจากประสบการณ์ของเรา ทักษะที่เราเรียนรู้มาก็มีตั้งเยอะแยะ เลือกอีสึแบบไหน ที่เราต้องการใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้และมีความสุข

การให้คำปรึกษา



ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา

รู้มั้ยว่าคำปรึกษาของเราที่มีให้กับเพื่อน มันช่างมีความหมายและความสำคัญต่อเขามาก ไม่ว่าจะเป็นการพูด การรับฟัง การให้กำลังใจในการแก้ปัญหาคนเดียว และการไม่ทอดทิ้งเขา (มันจะดีแค่ไหนถ้ามีใครคอยรับฟังเราในยามที่ไม่มีใคร...คมมั้ยละเนี่ย?) แต่ว่าเราจะเก็บเอาความสามารถในการให้คำปรึกษาแก่เพื่อนของเราไว้ใช้กับแค่เพื่อนของเราทำไมละ ผู้เรานำบทบาทนี้มาช่วยเหลือคนอื่นๆ ไม่ใช่แค่ว่าคนรุ่นราวคราวเดียวกันเท่านั้น การที่เราจะรับฟังปัญหาผู้อื่นและแนะนำแนวทางดีๆ ให้แก่เขา เราก็ควรจะมีความรู้บ้าง ดังนั้นเราจึงควรนำเอาทักษะที่เรามีนั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์

เมื่อเราได้ก้าวเข้ามาเป็น YC เราก็จะได้รับการอบรมทักษะต่างๆ เพื่อให้สามารถเป็นที่ปรึกษาและแนะนำแนวทางที่ดีกว่าเดิม เพื่อที่จะแก้ไขปัญหของคนที่เข้ามาปรึกษากับเรา และถ่ายทอดประสบการณ์จากที่เราได้อบรมมาแก่ผู้อื่น

จรรยาบรรณของ YC ในบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา

จรรยาบรรณของ YC อาจใช้แนวทางของสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย ได้กำหนดไว้เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ มีดังนี้

1. เคารพในศักดิ์ศรี และส่งเสริม สนับสนุน สวัสดิภาพของเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา
2. สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาและข้อมูลที่ได้จากสัมพันธภาพนั้น จะต้องเก็บรักษาไว้เป็นความลับ
3. ระมัดระวังไม่ให้ข้อมูลบันทึกการปรึกษาก่อให้เกิดผลเสียหายแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษา

4. ควรชี้แจงเงื่อนไขต่างๆ ของการให้คำปรึกษาให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาทราบ

5. ในการให้คำปรึกษา YC ต้องหลีกเลี่ยงสภาพที่จะทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาวะขัดแย้งในใจ

6. ยุติการให้คำปรึกษา เมื่อ YC ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อีกต่อไป และให้ส่งต่อไปพบครูแนะแนวหรือผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมต่อไป

7. หากได้รับข้อมูลที่อาจเป็นอันตรายแก่ผู้อื่น YC ต้องรายงานให้แก่ผู้เกี่ยวข้องทราบ ในแนวทางที่ไม่เปิดเผยว่าได้รับข้อมูลจากเพื่อนผู้รับคำปรึกษาคนใด

เป้าหมายสูงสุด

เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักตัวเอง สิ่งแวดล้อม และยังช่วยลดความเครียดจากทุกสาเหตุที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ

พัฒนาทักษะทางด้านสังคม การตัดสินใจ และจัดการกับปัญหาที่มีอยู่ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น เมื่อรู้จักพัฒนาในด้านต่างๆ แล้วจะช่วยส่งผลให้มีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น เช่น มีความรับผิดชอบ การเรียนและอรรถาศัยที่ดีกับผู้อื่นตามมาด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับการให้คำปรึกษา

1. ตรงต่อเวลานัดหมายทั้งเริ่มต้นและสิ้นสุดการให้คำปรึกษา
2. ให้ความสำคัญกับภาษาท่าทางของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาให้มาก
3. หลีกเลี่ยงการถามข้อมูลทีละเอียดย่อยหรือเจาะจงเกินไป

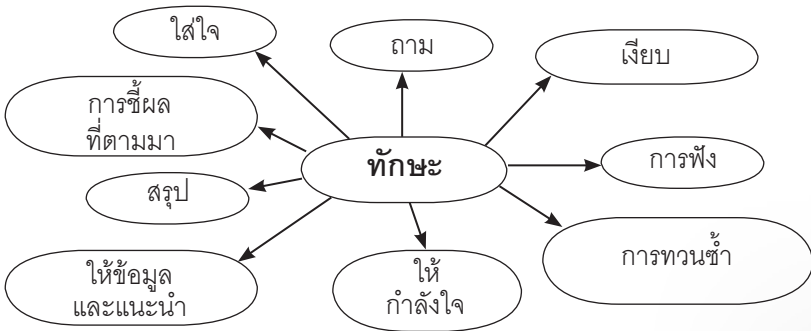
4. หลีกเลี่ยงการแนะนำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามความเห็นของ YC
5. หลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์ร่วมและการเห็นชอบกับพฤติกรรมของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา
6. ไม่ควรรีบด่วนที่จะสรุปและแก้ปัญหา โดยที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาไม่มีโอกาสได้สำรวจปัญหาและสาเหตุมากพอ
7. หลังจากการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งแล้ว YC ควรบันทึกผลการให้คำปรึกษาไว้เพื่อเป็นข้อมูลในการให้คำปรึกษาต่อไป
8. ต้องรักษาความลับและประโยชน์ของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา โดยต้องระมัดระวังที่จะไม่นำเรื่องราวของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาไปพูดในที่ต่างๆ

ลักษณะที่ดีของ YC

1. รู้จักและยอมรับตนเอง
2. อุดทน ใจเย็น
3. จริงใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
4. มีท่าทีที่เป็นมิตรและมองโลกในแง่ดี
5. ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่นและช่างสังเกต
6. ใช้คำพูดได้เหมาะสม
7. เป็นผู้รับฟังที่ดี

นอกจากนี้ยังควรมีคุณลักษณะที่สำคัญคือ มีบุคลิกภาพที่ดี และการรักษาความลับ

เรื่องทักษะการให้คำปรึกษาสำหรับ YC



เคยบ้างมั๊ย ที่มีเพื่อนของเราเข้ามาปรึกษาปัญหาต่างๆ เพื่อให้เราเป็นคนช่วยคิดหาวิธีแก้ไขหรือช่วยกันตัดสินใจ แต่ว่าบางครั้งเรานั้นก็ไม่สามารถช่วยได้อย่างเต็มที่ อาจจะเพราะด้วยสาเหตุอะไรหลายๆอย่าง ไม่แน่ใจว่าจะตอบอย่างงี้ดีมั๊ย ถ้าเพื่อนเอาไปทำตามแล้วจะเป็นวิธีที่ดีแล้วรึยัง หรือไม่ก็เพื่อนเราพูดไม่หยุดเลย อารมณ์เพื่อนเริ่มแรงขึ้นเรื่อยๆ หรืออะไรอย่างอื่นอีกเยอะแยะมากมาย

ดังนั้น เราจึงมีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องเรียนรู้สิ่งเหล่านี้เอาไว้ เพื่อที่เมื่อเราไปเจอกับเหตุการณ์จริงๆ เข้า จะได้ไม่เอือม หรือทำอะไรไม่ถูกใจจ้ะ

ต่อไปมาดูเทคนิคต่างๆ ที่ใช้การพิชิตปัญหาและใช้ในการให้คำปรึกษากันดีกว่า ว่ามีอะไรบ้าง



1. เทคนิคในการใส่ใจ



ความหมาย

การใส่ใจเป็นพฤติกรรมของ YC ที่แสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง ซึ่งบอกถึงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา โดยการแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญ และการให้เกียรติ เพื่อช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเกิดความอบอุ่นใจและไม่รู้สึกห่างเหิน

เป้าหมายสูงสุด

1. แสดงความสนใจ เห็นความสำคัญ และให้เกียรติเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา
2. เป็นการแสดงความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือ
3. เพื่อช่วยสร้างความอบอุ่นใจให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา

การใส่ใจ แบ่งออกเป็น

1. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาพูด
2. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาท่าทาง
 - 2.1 การประสานสายตา
 - 2.2 ท่าทางและการเคลื่อนไหว
 - 2.3 น้ำเสียงการพูด ทั้งจังหวะการพูด ความดังหรือเบาของเสียง ระดับเสียง

นอกจากทั้ง 3 ข้อ ที่ได้กล่าวมาแล้ว การใส่ใจโดยใช้การแสดงด้วยภาษาท่าทางยังอาจแสดงออกได้อีก เช่น

- ระยะห่างระหว่าง YC และเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา
- การวางตัว
- การแสดงสีหน้า
- การแต่งกาย

แนวทางปฏิบัติ

1. ในขณะที่ YC กำลังฟังเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาอยู่นั้น ควรประสานสายตากับเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ หรือพยักหน้าเล็กน้อยในขณะที่รับฟัง

2. YC พุดตอบรับภายหลังจากที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูดจบ เช่น “ครับ/ค่ะ” หรือพูดซ้ำประโยคที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษากล่าวไว้

3. ใช้คำพูดที่สัมพันธ์กับคำพูดของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา โดยไม่มีการขัดจังหวะ จะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้สำรวจเรื่องราวของตนเองต่อไป และเป็นสิ่งที่ยืนยันว่าผู้ให้การปรึกษากำลังฟัง เขาอยู่ด้วยเช่นเดียวกัน

4. ลักษณะท่าทางของ YC จะต้องไม่ทำที่ผ่อนคลาย ไม่เกร็ง หรือเคร่งเครียด เพราะจะทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาตึงเครียด จนเกินไปด้วย ควรนั่งโน้มตัวไปข้างหน้าพอสมควร เว้นระยะห่างประมาณ 3 ฟุต ลักษณะท่าทีและการนั่งก็เป็นสิ่งที่สำคัญประการหนึ่งที่จะแสดงถึงความสนใจ เอาใจใส่ต่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา

ประโยชน์

เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา มีความรู้สึกปลอดภัย เกิดความมั่นใจ และมีกำลังใจที่จะเริ่มพัฒนาตนเอง เพราะได้สำรวจตนเอง มีความ

เข้าใจ ยอมรับ เกิดความรู้สึกดีขึ้นในการมีชีวิตอยู่ และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังทำให้ YC เกิดความเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึกของเพื่อนผู้เข้ารับคำปรึกษามากยิ่งขึ้น

2. ทักษะ การฟัง

ความหมาย

การฟังเป็นกิจกรรมพื้นฐานสำคัญ ในการรับรู้ข้อมูลของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ที่จะทำให้กระบวนการให้คำปรึกษา บรรลุผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ

เป้าหมายสูงสุด

1. เป็นการแสดงความเข้าใจ
2. เป็นการกระตุ้นผู้รับการปรึกษา ได้เล่า ระบายเรื่องราวที่เกิดขึ้น
3. การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นพบปัญหาของตนเอง

แนวทางปฏิบัติ

1. ตั้งใจฟังอย่างมีสมาธิและจดจ่อระหว่างการฟัง และมองหน้าเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา
2. ติดตามเรื่องราวอย่างต่อเนื่อง
3. ทำความเข้าใจตามในขณะที่ฟัง
4. ถ้าไม่เข้าใจ ควรซักถามให้ชัดเจน หรือถามเพื่อทบทวนความเข้าใจ
5. การซักถาม ควรถามเมื่อเพื่อนผู้มารับคำปรึกษาพูดจบประเด็นเสียก่อน หรือถามในช่วงสุดท้าย

6. ไม่แทรกแซงหรือก่อกวนความรำคาญให้เพื่อนผู้มารับคำปรึกษา เช่น รับหรือพูดโทรศัพท์ พูดคุยกับผู้อื่น

7. การตีความหมาย ไม่ควรนำความคิดหรือประสบการณ์เดิมของตนเอง ไปตีความหมายหรือตัดสินข้อมูลของเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา

8. จับประเด็นหรือจับใจความสำคัญ และใช้ทักษะอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การสะท้อน การทวนความ การสรุปประเด็น เป็นต้น

ประโยชน์

เป็นการให้เกียรติและยอมรับ สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา พร้อมทั้งเป็นการศึกษาหาข้อมูลเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา

3. เทคนิค การถาม ความหมาย



การถาม เป็นการให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้เล่าความรู้สึก และเรื่องที่ต้องการปรึกษา

เป้าหมายสูงสุด

1. เพื่อเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้สำรวจและเข้าใจตัวเองมากขึ้น
3. เพื่อให้ได้แนวทางแก้ไขปัญหา และแผนการปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว

แนวทางปฏิบัติ

1. กำหนดวัตถุประสงค์ประสงค์ของการถามว่าต้องการข้อมูลแบบใด จากเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา แล้วตั้งคำถาม ซึ่งมีอยู่ 2 แบบ คือ การถามแบบเปิดและการถามแบบปิด

คำถามปลายเปิด เมื่อต้องการให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา ได้พูดเล่าความรู้สึกหรือเรื่องราวของเขาอย่างอิสระ

คำถามปลายปิด เมื่อต้องการคำตอบสั้นและเฉพาะเจาะจง โดยทั่วไปแล้ว YC ควรใช้คำถามปลายเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้ตอบตามที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาต้องการอย่างเต็มที่ และจะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาไม่รู้สึกรู้ว่า ถูกซักถามมากเกินไป จากการถามแบบปิด เพราะได้ข้อมูลน้อย YC ต้องถามบ่อย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ

2. สรุป/ทวนซ้ำประเด็นที่ต้องการรายละเอียดก่อนแล้วจึงตั้งคำถาม

3. เมื่อถามแล้วให้ฟังคำตอบของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาอย่างใส่ใจ เพื่อรวบรวมข้อมูลของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาไว้

4. ไม่ควรใช้ทักษะนี้มากเกินไป เพราะอาจทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษารำคาญ และต่อต้านการให้คำปรึกษาได้

5. หลีกเลี่ยงการถามด้วยคำถาม “ทำไม” เพราะคำถามที่เริ่มด้วย “ทำไม” มักจะทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา รู้สึกว่าตนเองผิด และคิดหาคำตอบที่เหมือนเป็นการแก้ตัว และคำถาม “ทำไม” ไม่ได้ช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกทุกข์/ไม่สบายใจ ซึ่งวัตถุประสงค์หลักของการให้คำปรึกษาคือ การให้โอกาสในการเล่าระบายความรู้สึก

6. ควรใช้โทนเสียงหรือน้ำหนักเสียงที่แสดงถึงการใส่ใจ

ตัวอย่าง

คำถามปลายปิด	คำถามปลายเปิด
“วันนี้เราคุยกันเรื่องเรียนก่อนดีไหม”	“วันนี้น้อง/พี่อยากคุยเรื่องอะไร”
“หลังจากคุยกันครั้งก่อน “เธอได้ทำ.. แล้วหรือยัง”	“หลังจากคุยกันวันก่อน เธอทำ อะไรไปบ้างแล้ว”
“เธอไม่ชอบการกระทำแบบนั้น ของเขาหรือ”	“เธอรู้สึกอย่างไรกับการกระทำ ของเขา”
“เธอไม่ต้องการให้เขาทำแบบนั้น ใช่ไหม”	“เธอต้องการให้เขาทำอะไร”
“เธอจะตั้งใจเรียนให้มากขึ้นได้ไหม เพื่อให้เกรดดีขึ้น”	“เธอจะทำอะไรบ้าง เพื่อให้เกรด ของเธอดีขึ้น”
“หลังจากรู้คะแนนวิชา...แล้ว เธอโกรธ อาจารย์ และไม่ตั้งใจเรียนใช่ไหม”	“หลังจากรู้คะแนนวิชา...แล้ว การเรียนวิชานี้ของเธอเป็น อย่างไรบ้าง”

4. เทคนิค เจียบสงบสยบอารมณ์



ความหมาย

การเจียบเป็นช่วงระยะเวลาระหว่างการปรึกษาที่ไม่มีการสื่อสารด้วยวาจาระหว่าง YC กับเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาแต่ยังคงมีการสื่อสารทางอารมณ์และความรู้สึก

เป้าหมายสูงสุด

1. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเอง และทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูดหรือรู้สึก
2. ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพักหลังจากแสดงอารมณ์โกรธ เสียใจ เช่น บ่น ร้องไห้
3. แสดงความใส่ใจ ร่วมรับรู้ เข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

แนวทางปฏิบัติ

1. เมื่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษานั่งเจียบ YC ควรประเมินว่าที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเจียบนั้นเพราะสาเหตุใด เช่น
 - รู้สึกเศร้า สะเทือนใจจนพูดต่อไปไม่ได้
 - เหนื่อยล้าจากการร้องไห้ หรือเล่าระบายความรู้สึกที่รุนแรง
 - คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเอง
 - จบประเด็นหรือเรื่องราวนั้นๆ แล้วกำลังคิดถึงเรื่องที่จะพูดต่อไป

ซึ่งเหตุผลดังกล่าวเป็นการเจียบที่ จะเป็นประโยชน์ต่อการให้ คำปรึกษา ดังนั้น YC ไม่ควรรวบรวมความเจียบนั้น ควรรอจนกระทั่ง เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพร้อมที่จะพูดต่อไป ซึ่งอาจใช้เวลาในการรอคอย 5-10 วินาที หากเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเจียบนานพอสมควรแล้ว และไม่พูดต่อ YC อาจดำเนินการดังนี้

1.1 พูตให้กำลังใจ หรือแสดงความเข้าใจ เห็นใจ เช่น “เราคิดว่า เราเข้าใจความรู้สึกของเธอดี”

1.2 สะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา เกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดถึงก่อนจะมีการเจียบเกิดขึ้น เช่น “เธอน้อยใจ และก็ผิดหวังที่พ่อทำอย่างนั้น”

1.3 ถามถึงความหมายของการเจียบโดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึง ก่อนที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะเจียบไป เช่น “พอเราคุยกันถึงเรื่อง... เธอก็เจียบไป เราไม่แน่ใจว่าที่เธอเจียบไปนี่มันหมายถึงอะไร”

1.4 ถามถึงความรู้สึกของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาในขณะที่เจียบ โดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึง ก่อนที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะเจียบไป เช่น “เมื่อที่เราพูดกันถึงเรื่อง... แล้วเธอก็เจียบไป ตอนนี้เธอกำลัง รู้สึกอย่างไรอยู่หรือ”

หาก YC พิจารณาแล้วเห็นว่าที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา เจียบไปนานนั้นอาจมีสาเหตุมาจาก

- ต่อด้านการมาพบ YC เพราะถูกบังคับให้มา YC ควรแสดงความเข้าใจ เห็นใจ และพูดถึงความตั้งใจ ความใส่ใจ และเต็มใจ ที่จะช่วยเหลือเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา รวมทั้งหลักการ วิธีการ และประโยชน์ของการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา

เกิดทัศนคติที่ดีต่อการถูกเชิญพบ และประโยชน์ที่เขาจะได้รับจากการรับคำปรึกษา เช่น

“พี่คิดว่าพี่เข้าใจความรู้สึกของเธอ ที่อยู่ๆ พี่ก็ขอให้เธอมาพบ ที่ให้เธอมาก็เพราะว่าพี่ได้รู้เกี่ยวกับ... (ตัวเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา) พี่เป็นห่วง และคิดว่าถ้าได้คุยกันได้ข้อมูลที่ เป็นจริงทั้งหมดแล้ว เราอาจจะช่วยกันหาแนวทางจัดการ...ได้ จึงให้เพื่อนตามเธอมา”

- ประหม่าหรือหวาดกลัวต่อการถูกเรียกพบ YC ควรชวนคุยเรื่องทั่วไป และแสดงท่าทางที่อบอุ่นเป็นมิตร เพื่อสร้างความเป็นกันเอง ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย เช่น

“นั่งก่อนซี กินข้าวแล้วหรือยัง (กรณีที่นั่งดพบตอนพักเที่ยง) ส่วนใหญ่ไปกินข้าวที่ไหน วันนี้กินข้าวอร่อยไหม”

- YC ไม่ควรพูดเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดของตัวเองให้อดทนกับความเงียบเกิดขึ้นในระหว่างการสนทนา ให้อดทนต่อความเงียบ และใช้การเงียบให้เป็นประโยชน์ในการให้คำปรึกษา เพราะการฟังเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาอย่างสงบ หรือนั่งอยู่กับเขาเงียบๆ เมื่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีสภาพอารมณ์ที่รุนแรง เช่น โกรธมาก เสียใจมาก แล้วร้องไห้ คือการเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงอารมณ์อย่างเต็มที่ โดยไม่มีการรบกวน เป็นการแสดงว่า YC เข้าใจความรู้สึกของเขา จะเป็นผลดีกับการให้คำปรึกษามากกว่าการปิดกั้น หรือซักถามความรู้สึกในขณะนั้น

ตัวอย่าง

เพื่อนที่มาขอคำปรึกษาจากเรา : เราไม่แน่ใจว่า เราจะมีโอกาสได้
ตอบแทนบุญคุณของแม่ไหม...

เพราะ...

YC : (เงียบ)...

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

YC : (เงียบ...อีกแล้ว)...

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

YC : (เงียบ...อีกรอบ)...

“พี่คิดว่าพี่เข้าใจความรู้สึกของเธอ
ในเมื่อตอนนี้แม่ของเธอยังอยู่
เธอก็คิดว่าเธอจะทำอะไรให้แม่ชื่นใจ
ได้บ้างล่ะ”

5. เทคนิค การทวนซ้ำ



ความหมาย

เป็นการที่ YC พุดซ้ำในเรื่องที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาบอกอีกครั้งหนึ่ง
โดยคงสาระสำคัญของเนื้อหาหรือความรู้สึกไว้ตามเดิม แต่ใช้คำพูด
น้อยลง

เป้าหมายสูงสุด

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

แนวทางปฏิบัติ

1. ตั้งใจฟังในสิ่งที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูด แล้วพิจารณาว่าคำพูดใดของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาที่น่าจะเป็นประเด็นสำคัญ ที่ควรเน้น/ย้ำเป็นพิเศษ เพื่อกระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้เล่าอย่างต่อเนื่องหรือให้รายละเอียดเพิ่มเติม ให้พูดข้อความ/ประโยค/คำพูดนั้นซ้ำ โดยอาจจะพูดซ้ำความ/ทวนความ ตามแนวทางปฏิบัติดังนี้
 - ซ้ำ/ทวนข้อความนั้นทั้งหมดโดยเปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม
 - ซ้ำ/ทวนเฉพาะประเด็นสำคัญ
2. หลีกเลี่ยงการซ้ำความ/ทวนความบ่อยๆ เพราะจะทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษารู้สึกอึดอัดหรือเหมือนถูกล้อเลียน และไม่แน่ใจในความสามารถของ YC
3. ซ้ำความ/ทวนความ โดยไม่เพิ่มเติมความคิดเห็นของ YC ลงไป
4. เมื่อซ้ำความ/ทวนความแล้ว ให้สังเกตการตอบสนองของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา ถ้า YC ซ้ำความ/ทวนความได้ถูกต้อง

เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะพยักหน้า ตอบรับ และพูดต่อหรือขยายความต่อ
ในกรณีที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง YC อาจใช้
การถามเปิด

ตัวอย่าง

เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา : “เราไม่รู้ว่า จะจัดการกับชีวิตของเราต่อไป
อย่างไรดี บางครั้งใจหนึ่งก็อยากจะออกไป
หางานทำให้ได้ประสบการณ์ ขณะเดียวกัน
ก็คิดว่าน่าจะเรียนให้จบๆไป แต่ก็ไม่แน่ใจว่า
จะเรียนจบไหม”

YC 1 : “เธอไม่รู้ว่าจะตัดสินใจอย่างไรดี ระหว่าง
ออกไปทำงานเพื่อหา ประสบการณ์กับเรียนต่อ
จนจบ แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบไหม”
(ซ้ำ/ทวนทั้งหมด เปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม)

YC 2 : “เธอทั้งๆก็อยากออกไปทำงานและเรียน
ต่อไปจนจบ” (ซ้ำ/ทวน เฉพาะประเด็นสำคัญ)

YC 3 : “เธอตัดสินใจไม่ได้ว่าทางเลือก 2 ทางนั้น
ทางไหนเหมาะกับตัวเธอ” (ซ้ำ/ทวน โดยสรุป
แต่คงสาระสำคัญไว้)

6. ทักษะ การให้กำลังใจ

ความหมาย

การให้กำลังใจ เป็นการแสดงความสนใจ เข้าใจในสิ่งที่เพื่อน
ผู้ขอรับคำปรึกษาพูด และสนับสนุนให้เขาพูดต่อไป โดยใช้คำพูดหรือท่าทาง