

ใครนำทาง



สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

ใครนำทาง?

ปีที่พิมพ์ 2553

จำนวนพิมพ์ 3,500 เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
โทร. 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101
นายโชคดี ออสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2552

คำนำ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ได้ดำเนินงานโครงการพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาหรือนักเรียน YC (YC : Youth Counselor) อย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2550 สำหรับปี 2552 มีกิจกรรมหลัก คือ การจัดประชุมปฏิบัติการพัฒนาการดำเนินงานนักเรียน YC และผู้เกี่ยวข้อง 4 ภูมิภาค โดยใช้คู่มือปฏิบัติงานสำหรับนักเรียน YC (ไครนำทาง) หลักสูตรฝึกอบรมนักเรียน YC ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว และบุคลากรทางการศึกษาของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา จากผลการประเมินการประชุมดังกล่าวข้างต้น พบว่า หลักสูตรในการฝึกอบรมทุกกลุ่มเป้าหมายและกิจกรรมที่จัดเกิดประสิทธิผล และเสนอให้ สพฐ. เผยแพร่หลักสูตรการอบรม รวมทั้งจัดทำเอกสารแนวทางการดำเนินงานและวิธีการปฏิบัติงานของนักเรียน YC ดีเด่นที่ได้รับรางวัลระดับประเทศ

สพฐ. จึงได้จัดทำเอกสารชุดแนวทางการพัฒนาการจัดกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (Youth Counselor) ประกอบด้วย เอกสาร 6 รายการ ดังนี้

1. รหัสลับความสำเร็จนักเรียน YC
2. ไครนำทาง?
3. หลักสูตรฝึกอบรมบุคลากรทางการศึกษา
4. หลักสูตรฝึกอบรมครูแนะแนว
5. หลักสูตรฝึกอบรมครูที่ปรึกษา
6. หลักสูตรฝึกอบรมนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา

เอกสารเล่มนี้คือ **เอกสารเล่มที่ 2 ไครนำทาง?** เป็นเอกสารให้ความรู้และบทบาทหน้าที่ของศึกษานิเทศก์ นักวิชาการศึกษา ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องในการดำเนินงานกิจกรรม YC ในสถานศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันอุดมศึกษา กระทรวงสาธารณสุข คณะผู้จัดทำ และทุกท่านที่มีส่วนร่วมดำเนินการจัดทำเอกสารจนสำเร็จลุล่วง และหวังว่าความรู้และข้อมูลต่างๆ ในเอกสารชุดนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคลากรที่เกี่ยวข้อง มีแนวทางในการส่งเสริม สนับสนุน ให้นักเรียนได้มีส่วนช่วยดูแล ช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนได้อย่างเหมาะสมกับสภาพความพร้อมของแต่ละโรงเรียน และตามบริบทของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา



(นายชินภัทร ภูมิรัตน)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจง

“ไครนำทาง?”

เอกสารไครนำทาง เป็นคู่มือในการปฏิบัติงานสำหรับนักเรียนที่ทำหน้าที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา เอกสารฉบับนี้เขียนโดยตัวแทนนักเรียน YC ภายใต้การดูแลของคณะกรรมการที่ร่วมจัดทำ ดังนั้น การใช้คำจะเป็นภาษาวัยรุ่น เพื่อสื่อกับเพื่อนนักเรียนในวัยเดียวกันซึ่งจะช่วยครูในการให้คำปรึกษาเบื้องต้นภายใต้การสอนแนะของครูแนะแนว

หลักการสำคัญในการส่งเสริมให้นักเรียนทำหน้าที่เป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาได้แก่

1. การใช้จิตวิทยาของกลุ่มเพื่อน เป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพราะเป็นบุคคลที่มีพื้นเพ วัย วิถีชีวิต กิจกรรมที่ทำร่วมกัน มีความคุ้นเคยไว้วางใจ สามารถสื่อสารด้วยกันอย่างเปิดเผยและเข้าใจกันและกันได้ดี
2. การให้คำปรึกษากับเพื่อน มุ่งให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนๆ มีบทบาทและมีส่วนร่วมในกระบวนการแนะแนวให้คำปรึกษาเพื่อนนักเรียน และสามารถพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
3. การพิจารณาคัดสรรนักเรียนที่มีคุณสมบัติเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา เพื่อนำมาพัฒนาความรู้ให้สามารถให้คำปรึกษาเพื่อนได้

จุดมุ่งหมายในการทำเอกสาร “ไครนำทาง?” สำหรับให้นักเรียนที่ทำหน้าที่
เป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา มีดังนี้

1. มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ คือ
 - ปัญหาของวัยรุ่น
 - อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน
 - ทักษะชีวิต
 - การให้คำปรึกษา
 - การประสานงานเครือข่าย
2. การสร้างความตระหนักในความสำคัญของบทบาทนักเรียน
เพื่อนที่ปรึกษาให้มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาสังคมทั้งในและนอกโรงเรียน
3. มีทักษะต่างๆ ดังต่อไปนี้
 - ทักษะการวิเคราะห์ แก้ปัญหา
 - การสื่อสาร การปฏิเสธ และการจัดการอารมณ์
 - การให้คำปรึกษา การช่วยเหลือเพื่อนและส่งต่อ
 - การวิเคราะห์ภาระงานและบทบาทหน้าที่

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สารบัญ

	หน้า
ไครนำทาง?	1
ปัญหาของวัยรุ่น	5
อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน	9
ภัยของวัยรุ่น	15
ทักษะชีวิต	19
การให้คำปรึกษา	29
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา	30
ทักษะการให้คำปรึกษาสำหรับ YC	34
ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	60
การประสานงานเครือข่าย	65
บรรณานุกรม	69
คณะผู้จัดทำ	71

ใครสูงบ้าง? **?**





ใ ครนำทาง

ท่ามกลางความวุ่นวายของสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว อีกทั้งมีสื่อและวัฒนธรรมจากต่างชาติเผยแพร่เข้ามาในประเทศมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง และทวีความหลากหลายไปกว่าแต่ก่อน ทำให้วัยรุ่นถูกครอบงำ จนบางครั้งก็ก่อให้เกิดปัญหาตามมา บางปัญหาเป็นปัญหาที่ผู้ใหญ่ไม่สามารถเข้าถึง วัยรุ่นจึงหลงไปในทางที่ผิด สาเหตุก็มาจากการตัดสินใจหุนหันพลันแล่น และไม่มีที่ปรึกษาที่จะคอยแนะนำ ช่วยเหลือ จนในที่สุดก็ต้องแก้ปัญหาเองโดยลำพังด้วยวิธีการแก้ปัญหาที่ไม่ถูกต้อง วัยรุ่นจึงต้องการใครก็ได้ที่คอยรับฟัง ดูแล คอยเป็นกำลังใจให้นยามที่ท้อแท้และสิ้นหวัง และคนคนนั้นเอง

“จะเป็นคนที่ถือตะเกียงและคอยจูงมือเขาออกจากทางที่มีดสลับ”

YC หรือคนที่คุณเขียนเพื่อคนที่ไปศึกษา
เปรียบเทียบเมื่อวันก่อนที่ไปหาจดจ้องโลก และ
ไม่เพียงแต่จะไม่หาจดจ้องแล้ว ก็ยังคอยให้
ความอบอุ่น ให้แสงนำทางที่ดีแก่เขาเสมอ
แต่การที่ YC จะมีความรู้ความฉลาด
ที่เปรียบเป็นแสงนำทางที่ดีนั้น ก็ต้องมี
การขยันขันแข็ง ที่ทำให้ค่าไปศึกษา
เพิ่มเติม เพื่อให้ YC เป็นผู้ที่มีความรู้
ความฉลาดในการให้ค่าไปศึกษาที่ดี
มากขึ้นกว่าเดิมและถูกต้องตามขั้นตอน
ด้วย



YC...

มิตาตมเก๋ กิ่งงโย

โยโยโย โม่ทาทตจจจ



ປຶ້ມຕູ້ກາຂອງ **ວິໄຍສູ່ນ**



วัยรุ่น

เรามักมีปัญหอะไรมากมาย ไม่ว่าจะป็นปัญหาที่เล็กน้อยเท่าขี้มดหรือยิ่งใหญ่ชนิดโลกแตก ทั้งที่คนอื่นเข้าใจและไม่เข้าใจ (ก็แหละคนเรามันไม่เหมือนกันนี่!!!) แต่ใครจะไปรู้ล่ะ มีแต่ตัวของเราเองเท่านั้นแหละที่รู้... เพราะอย่างนั้น คนที่จะเผชิญและแก้ปัญหาทั้งหมดได้ก็มีแต่ตัวของเราเอง คนอื่นๆ คงช่วยได้เพียงแนะนำเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น แล้วเราจะมีการจัดการกับปัญหาอย่างไร ก็ต้องค่อยๆ คิดดู!!!!

เราต้องรู้ก่อนว่าปัญหาของเราคืออะไร ตอนแรกๆ เราอาจจะยังไม่รู้หรอก เราคงต้องใช้เวลากับตัวเองซักนิด ถ้ามใจตัวเองว่าเรากลุ้มเรื่องอะไร แล้วเราจะได้คำตอบออกมา อย่าเร่งตัวเอง เพราะคนที่จะปวดหัวนะ ก็คือเรานั้นแหละ...

ต่อมา เมื่อเรารู้ว่าปัญหาของเราคืออะไร เราก็ต้องค่อยๆ คิดวิธีการรับมือกับปัญหาที่ว่านั้น โดยคิดไปที่ละจุด อย่าเอาปัญหาทั้งหมดมารวมเป็นกระจุกเดียว ต้องค่อยๆ แยกว่ามีอะไรบ้าง และหาทางรับมือกับมันทีละด้าน ลำดับความสำคัญว่าอะไรมาก่อนมาหลัง อย่าคิดว่าจะแก้ปัญหาทุกๆ อย่างโดยพร้อมกัน มันจะทำให้เราปวดหัวเปล่าๆ ถ้าแก้ปัญหาแล้วปวดหัว มันจะเรียกว่าการแก้ปัญหาหรือ?!

จงอย่าคิดว่าปัญหาเป็นสิ่งที่น่ารำคาญ จงคิดว่าปัญหาคือโอกาส
ที่ทำให้เราได้ฝึกตนเอง



ปัญหาของวัยรุ่น...? ฟังแล้วงงบ้างไหมว่า
คือปัญหาของใคร ใครเอาปัญหามาให้วัยรุ่น
หรือใครทำให้วัยรุ่นเป็นตัวปัญหา เราคงไม่यरารู้
คำตอบของปัญหาเหล่านี้หรอก เพราะเราก็จะ
มีปัญหา (ซะงั้นนะ) ปัญหาของวัยรุ่นคือปัญหา
ที่เกิดขึ้นอยู่ในสังคมทุกวันเราอยากให้วัยรุ่นคิดว่า
มันเป็นปัญหาของเราด้วยหรือป่าว... ปัญหาของ
เราทุกคนเราก็ต้องการแก้ไข แต่เราก็ต้องการให้
ทุกคนแก้ปัญหาด้วยปัญญาของตัวเอง และปัญหา
ก็จะสามารถคลี่คลายได้ไม่มากก็น้อย อย่างน้อย
ถ้ามันคลี่คลายได้สักนิด เราก็รู้สึกภูมิใจสุดยอด
แล้วว...แต่ก็อย่าลืมนะว่า ในโลกนี้ยังมีคนอื่นอีก
เยอะแยะที่สามารถจะให้คำปรึกษาได้ กับเราได้นะ



อิทธิพลของปทุมเพ็ชร์



“เพื่อน” ผู้นำซึ่งความเปลี่ยนแปลง

เพื่อนสำหรับวัยรุ่น

ในช่วงวัยรุ่นวัยใส คงบอกไม่ได้ว่าเพื่อนไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตของเราเลย เริ่มตั้งแต่เสื้อผ้า หน้า ผม อาหาร การกิน ภาษาที่ใช้ รวมไปถึงจนถึงเรื่องความรัก เมื่อมีปัญหา ไม่ว่าจะเรื่องเรียน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องแฟน วัยรุ่นก็มักหันไปหาเพื่อนก่อนคนอื่นเสมอ จริงไหมล่ะ!! เพื่อนจึงเป็นเหมือนมือถือแถมถึงอำนาจความสะดวก (option) ที่เราสามารถพกพาและพึ่งพาได้อยู่เสมอ

จากคนรู้จักกลายเป็นเพื่อน

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



วัยรุ่น เมื่ออยู่รวมกันจะเกิดการเลียนแบบ

“การลอก” ไม่ได้หมายถึงการลอกข้อสอบนะ แต่เป็นการเลียนแบบการกระทำต่างหาก ละ ลองนึกถึงตัวเองดูสิ คำพูดบางคำ เกิดมาไม่เคยพูดเลยในชีวิต พอเพื่อนมันพูดคำนี้ กรอกหูอยู่บ่อยๆ ก็เกิดพูดตามและติดกันมา ทั้งกลุ่มโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ ตัวอย่างคำศัพท์ของวัยรุ่นก็เช่น ชิวล์ ชิวล์, นอย, เงก และอีกมากมายที่ทำให้บรรดาพ่อแม่และครูตกใจ!!

การเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่ดีของเพื่อนก็มีด้วยนะ เช่น การสูบบุหรี่ การเที่ยวกลางคืน การคบแฟนหลายๆ คนเพื่อทำแต้ม เพราะฉะนั้นเวลาคบเพื่อนก็เลือกด้วยนะจ๊ะ!!



ประเภทของเพื่อน

เมื่อเรามีเพื่อน เราก็ย่อมรักเพื่อนของเราอยู่แล้ว
ว่าแต่...เรารักเพื่อนแบบไหนล่ะ



1. รักเพื่อนแบบถวายหัว : รักและติดเพื่อนอย่างรุนแรง ชนิดที่เอาจอบมาขุดถอนรากถอนโคนก็ยังไม่ออก ทั้งยังไม่เคยปฏิเสธคำขอของเพื่อน ไม่เคยหวังสิ่งตอบแทน ช่างเป็นเพื่อนที่แสนดีเหลือเกิน หากคุณได้คนประเภทนี้เป็นเพื่อนล่ะก็ คุณจงรู้ตัวไว้เลยว่าคุณถูกหวยรางวัลใหญ่ เรียกว่าโชคดีจนคนอื่นต้องอิจฉาเลยล่ะ จริงๆ นะ

2. รักเพื่อนต้องไม่เอาเปรียบ : เพื่อนแบบนี้เป็นเจ้าของเชิงไฮ้ คือ อนุญาตต้องทดแทน หนี้แค้นต้องชำระ (อย่าไปทำให้เขาโกรธล่ะ...) และชอบการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ต้องได้ประโยชน์แต่ไม่มีใครเสียประโยชน์ เขาเรียกว่า ใช้แพ็คเกจ แบบแฟร์แฟร์นั่นเอง

3. รักเพื่อนที่มีผลประโยชน์ : คนประเภทนี้จะคบกับใคร มักดูว่าเขามีประโยชน์กับตนเองหรือเปล่า บางครั้งยอมช่วยเหลือเพื่อนบ้าง เพื่อให้เพื่อนช่วยเรากลับ โดราเอมอนน่าจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของคนประเภทนี้ ชีวิตคงจะสุขสุดๆ เลย...

4. รักเพื่อนที่ยอมเป็นเบ้ : เป็นคนรักตัวเอง รักมากจนไม่รักคนอื่นเลย ชอบร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น แต่ไม่เคยช่วยใคร

ใครคือ...กัลยาณมิตร

1. น่ารัก เป็นบุคลิกภาพที่ชวนเข้าหา ต้องการให้คำปรึกษาด้วย

2. น่าไว้วางใจ มีลักษณะที่ไว้วางใจได้ หนักแน่น รู้สึกรอบอุ่มน่านับถือ รู้สึกสบายใจและปลอดภัย

3. อรหันต์สำราญใจ ผู้ที่ให้คำปรึกษาต้องเป็นแบบอย่างที่ดี เมื่อปรึกษาแล้วจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกดี

4. รู้จักพูด พูดจูงใจให้ผู้รับฟังคำปรึกษา รู้จักคิดและเข้าใจปัญหา และนำไปแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

5. รู้จักฟัง มีพื้นฐานในการฟังและแยกแยะ แก้ไขได้ถูกต้อง

6. แกล้งล้อเล่น ชี้แจงแกล้งล้อในเรื่องที่ลึกลับได้อย่างลึกลับ

7. ไม่ดึงผิดทาง นำไปสู่จุดหมายที่ดี โดยไม่ออกนอกเส้นทาง



เพื่อน...

เราทุกคนเกิดมาก็ต้องมีเพื่อนกันทั้งนั้น มัน
เป็นไปได้หรือที่ว่าเกิดมาแล้วไม่มีเพื่อน
อยู่ที่จะเลือกมีเพื่อนแบบไหนกันเท่านั้นแหละ ตัวของเราเองก็ย่อม
รับรู้ว่าจะเลือกสิ่งที่ดีให้กับตัวเองเสมอ การจะเลือกคบเพื่อน
ก็เช่นเดียวกัน เราทุกคนสามารถเลือกได้ทั้งนั้น ถึงแม้บางครั้ง
อาจจะดูเหมือนเลือกไม่ได้และต้องลำบากใจกับการเลือก เพราะ
คนเราทุกคนในครั้งหนึ่งต้องมีบ้างล่ะ ที่จะต้องพบปะผู้คนและได้
คนเหล่านั้นมาเป็นเพื่อน และเราเองก็ไม่อาจรู้ได้ว่าเขาเป็นคนยังไง
ต่อไปนี่ไม่ว่าเขาจะเป็นอย่างไรก็ช่าง เพราะเขาเป็นเพื่อนของเราแล้ว
เหตุการณ์นี้จึงไม่สามารถบอกได้ว่า เขาเป็นเพื่อนเรา หรือไม่ได้เป็น
แต่เหตุการณ์ทุกเหตุการณ์ก็สามารถบอกได้ว่า เขาผู้นั้นเป็นเพื่อน
ประเภทไหน...ตัวเราเองเท่านั้นที่รู้...แล้วคุณล่ะ?...ต้องการมีเพื่อน
แบบไหน เลือกที่จะมีเพื่อนที่ดี หรือว่าจะเลือกที่จะหาสิ่งดีๆ ให้เพื่อน
และเหตุการณ์นี้ก็บอกได้ว่า เรามีเพื่อนประเภทไหน แต่ก่อนที่เรา
จะมีเพื่อนที่ดี จงอย่าลืมเสมอว่า เราก็คต้องเป็นคนดีของเพื่อน
ด้วยเช่นกัน...



ମାଁ

ଅପଣ

ବୈଧିକ୍ରମ





ในยุคสมัยปัจจุบันนี้ วัยรุ่นเป็นวัย
ที่มีปัญหามากที่สุด ซึ่งเกิดจากสังคมและ
สิ่งแวดล้อมใกล้ตัว เช่น บ้าน กระแส
ความนิยม แฟชั่น คนรอบข้าง เป็นต้น
สิ่งเหล่านี้อาจนำภัยอันตรายมาสู่เราเมื่อไรก็ได้
โดยที่เราไม่รู้ตัว ฉะนั้น เราควรมีสติ
คิดไตร่ตรองถึงสิ่งที่ถูกและสิ่งที่ผิด เพราะ
มันจะทำให้เราได้ว่าสิ่งที่เราทำหรือเจออยู่นั้น
มันเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี ซึ่งก็สามารถนำไป
เป็นแนวทางป้องกันตัวเองและสิ่งรอบข้าง
จากภัยอันตรายที่อยู่รอบตัวได้



ภัยมาจากที่ไหนบ้างจ๊ะ

ปัญหาของวัยรุ่นมีที่มาหลากหลาย รวมทั้งทางแหล่งใกล้ๆ ตัว เช่น

- **บ้าน** นี่แหละปัญหาอย่างหนึ่ง ถ้าที่บ้านมีปัญหากัน เราก็จะ Happy ได้อย่างไร เจออย่างนี้ก็เครียดไปเลย

- **โรงเรียน** อันนี้อาจเกี่ยวกับกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียนที่เราจะคบด้วย ถ้าเพื่อนดีก็ดีไป แต่ถ้ามีเพื่อนแย่ๆ จะทำอะไรดีล่ะ ก็ระวังตัวหน่อยนะ ถือว่าต้องใช้วิจารณญาณในการคบเพื่อนกันเลยทีเดียว

- **แหล่งชุมชน** ตรงนี้เป็นสังคมหลักที่เราต้องคลุกคลีอยู่ด้วย ตั้งแต่สมัยเด็ก ถ้าคนในสังคมดีเราก็ได้ดีไปด้วย แต่ถ้าสังคมที่เราอยู่ด้วยมีแต่ความโหดร้าย ทารุณ อย่างนี้เราคงไม่รอด อาจจะได้ซึมซับมาเป็นปัญหาแน่นอนจ้า...

- **ทางสื่อต่างๆ** ทั้งทางโทรทัศน์เอ้ย วิหุยูเอ้ย หรือหนังสือเอ้ย ถ้าไม่ได้มองในด้านดีของมัน ไม่ใช้วิจารณญาณในการรับสาร ย่อมมีผลกระทบอยู่แล้ว ยิ่งงี้ก็เลือกชม เลือกฟัง เลือกอ่านแต่สิ่งดีๆ ก็แล้วกันนะ

- **สารเสพติด** อันนี้เป็นปัญหารุนแรง ปัญหาหนัก อย่าไปยุ่งกับมันเลย...มันไม่ดีต่อสุขภาพหรอก แถมยังเปลืองตังค์อีกด้วย และยังดูน่ารังเกียจต่อสังคมอีก เป็นปัญหาหนักถึงระดับชาติเลย

- **กระแสนิยมต่อสังคม** สายเดี่ยวเออย แต่งตัววาบหวีเออย
อย่าไปทำตามเลยนะ บางอย่างที่ไม่ดีๆ อย่าไปทำตามคนอื่นเค้าเลย
เราไตร่ตรองแล้วทำตามแต่ด้านดีๆ จะดีกว่านะ เมื่อพวกเราเห็นว่าทุกที่ทุกแห่ง
ล้วนมีภัยอย่างยิ่งแล้ว ยังไงก็ขอให้ทุกคนระวังตัวก่อนที่จะเกิดอะไรขึ้น
กับตัวเองนะ



ทักษะชีวิต



“หากฉันต้องเลือกระหว่าง...
ความเป็นนักปราชญ์ราชบัณฑิต
...และคนธรรมดาสามัญสักคน
ที่มีความสามารถที่จะเข้าใจในเพื่อนมนุษย์
ฉันคงเลือกที่จะเป็นคนเข้าใจคน
มากกว่าการเป็นคนรอบรู้
ไม่ว่าเธอจะถามฉันอีกกี่ครั้งก็ตาม”

ที่มา : ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์

ทักษะชีวิต



ทักษะชีวิต (Life Skill) หมายถึง ความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในการจัดการปัญหารอบตัว และการเตรียมความพร้อมเพื่อการปรับตัวในอนาคต

ทักษะชีวิต เป็นสิ่งที่สามารถฝึกและพัฒนาได้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ควรได้รับการพัฒนาและการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพราะทักษะชีวิตคือกระจกที่สะท้อนให้เห็นพื้นฐานทางจิตใจและความคิด การที่เรามีทักษะชีวิตที่ดี ย่อมนำมาพาความสุขมาสู่ตนเองและคนรอบข้าง ทำให้เรารู้จัก การควบคุมตัวเอง การจัดการกับความเครียด การแก้ปัญหา ในชีวิตได้อย่างถูกต้อง เป็นสิ่งที่ช่วยสอนให้มนุษย์คิดอย่าง มีหลักการ มีขั้นตอน มีเหตุมีผล ดังนั้น ทักษะชีวิต เปรียบเสมือนมือที่ยื่นไปจุดผู้ที่จมอยู่ในห้วงของความทุกข์ และความสับสนให้สามารถพุงตัวขึ้นมาได้อีกครั้งพร้อมกับ รอยยิ้มและความสุข



ทักษะชีวิตมีด้วยกัน 6 ทักษะ คือ

1. ทักษะการตระหนักรู้ตนเอง (SELF AWARENESS)

ความหมาย เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างระหว่างบุคคล

การตระหนักรู้ตนเอง ไม่ใช่เพียงแต่รู้ว่า ฉันชื่ออะไร อายุเท่าไร แต่เป็นการรู้จักจุดเด่นและจุดที่ต้องพัฒนา อันจะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างเหมาะสม การที่เราจะรู้จักจุดที่ตนเองจะต้องพัฒนานั้น เราอาจต้องทำแบบประเมินตนเอง พุดคุยซักถามจากคนที่เรารักหรือใกล้ชิด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อการเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เกิดการปรับใช้และการพัฒนาตนเอง
3. เกิดความยอมรับในตนเองและความเชื่อมั่น

แนวทางปฏิบัติ

1. ค้นหาตนเองให้พบและปรับปรุงข้อด้อย
2. สร้างจุดเด่นให้เป็นที่ยอมรับ (ต้องทางที่ดีด้วยนะ)



2. ทักษะการรับฟัง

ความหมาย เป็นการฟังที่ทำให้เข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งอย่างลึกซึ้งถึงสิ่งที่ต้องการจะสื่อให้รู้ เช่น การฟังอย่างมีสมาธิ ฟังอย่างตั้งใจ ทำให้เข้าถึงความคิดความรู้สึกของบุคคลอื่น

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตซึ่งกันและกันจะทำให้เกิดการเรียนรู้ และจะทำให้เกิดความเข้าใจ มีมุมมองต่างๆ ได้กว้างขึ้น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตนั้นจำเป็นต้องบอกความรู้สึกที่แท้จริงออกไป เพื่อให้ผู้ฟังได้รับความรู้สึกที่เรามีความจริงใจต่อเขา แต่การพูดความรู้สึกตรงไปตรงมานั้น จำเป็นต้องสังเกตตัวบุคคลนั้นๆ ด้วยว่าเขาสามารถรับกับคำพูดของเราที่กำลังจะพูดออกปะนั้นได้หรือไม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดการฟังที่ดี และเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น
2. เพื่อป้องกันการแปลความและการตีความที่ผิดเพี้ยน
3. เพื่อเป็นที่ระบายนของผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา





แนวทางปฏิบัติ

1. ตั้งใจฟังอย่างมีสมาธิ และจดจ่อระหว่างการฟัง และมองหน้าเพื่อนผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา
2. ติดตามเรื่องราวของเพื่อนผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง
3. ทำความเข้าใจตามข้อมูลและเนื้อหาของเรื่อง ในขณะที่ฟัง
4. ถ้าหากฟังแล้วไม่เข้าใจ ควรซักถามให้ชัดเจน หรือถามเพื่อทบทวนความเข้าใจ
5. การซักถาม ควรถามเมื่อเพื่อนผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาพูดจบประเด็นเสียก่อน หรือถามในช่วงสุดท้าย
6. ไม่แทรกแซงหรือก่อให้เกิดความรำคาญให้กับเพื่อนผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา เช่น รับหรือพูดคุยโทรศัพท์กับผู้อื่น
7. การตีความ ไม่ควรนำความคิดหรือประสบการณ์เดิมของตัวเองไปตีความหรือตัดสินข้อมูลของเพื่อนผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา
8. จับประเด็นหรือจับใจความสำคัญ และใช้ทักษะอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การสะท้อน การทวนความ การสรุปประเด็น เป็นต้น



3. ทักษะการจัดการกับอารมณ์

ความหมาย เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้วิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

อารมณ์ของคนเรานั้นเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง ซึ่งมีผลกระทบ ทั้งด้านบวกและด้านลบ แต่การแสดงอารมณ์โดยปราศจากการควบคุมนั้น อาจก่อให้เกิดผลเสียได้ จากการจัดการหรือควบคุมอารมณ์เป็นทักษะ ที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึก คือการตระหนักถึงอารมณ์ ของตนเองในเวลานั้นว่าเรารู้สึกอะไร เช่น โกรธ กลัว ผิดหวัง เสียใจ

2. คิดถึงผลดีและผลเสียของการแสดงอารมณ์ออกมา คือถ้า เราแสดงอารมณ์นั้นออกไปจะเกิดผลดีและผลเสียอย่างไร

3. สำรวจความรู้สึกของตัวเองอีกครั้ง และเราจงภูมิใจว่า เราสามารถควบคุมอารมณ์ของเราได้ ก็จะทำให้เราสบายใจขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อควบคุมการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมได้
2. เพื่อสำรวจความรู้สึกของเพื่อนผู้มาขอรับคำปรึกษาได้

แนวทางปฏิบัติ

ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น

1. หายใจเข้า-ออกยาวๆ
2. นับเลขซ้ำๆ จนรู้สึกว่าการแสดงอารมณ์ของเราสงบลง
3. หลีกหนีจากสถานการณ์ไปชั่วคราว
4. กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้า-ออก
5. ยิ้มเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี และการระงับอารมณ์โกรธ



4. ทักษะการตัดสินใจ

ความหมาย เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา วิเคราะห์สาเหตุ ข้อดี ข้อเสีย ประเมินทางเลือกและตัดสินใจเลือกการแก้ไขปัญหามุ่งในทางที่เหมาะสม

ใครหลายๆ คน อาจเคยต้องเผชิญหน้ากับการตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บางทีมีตัวแปร เช่น คำแนะนำจากคนรอบข้าง สถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น หรือเวลาในขณะนั้น ถึงเราจะมีเสรีภาพในการตัดสินใจ แต่เราก็ต้องคำนึงถึงผลที่ตามมาในภายหลัง หากสิ่งนั้นคือผลเสีย ก็จะต้องมาหาวิธีการในการแก้ปัญหา การวิเคราะห์ก่อนที่จะตัดสินใจจะมีประโยชน์มาก ดังเช่นการเลือกเป้าหมายของชีวิตที่เปรียบเสมือนหัวเรือ หากเราหันไปผิดทิศทาง เราก็จะไม่สามารถไปถึงจุดมุ่งหมายได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีความมั่นใจเมื่อต้องเผชิญหน้ากับการตัดสินใจ
2. เพื่อให้ได้แนวทางที่ถูกต้อง



แนวทางปฏิบัติ

1. กำหนดทางเลือกที่จะต้องตัดสินใจ เช่น ไป/ไม่ไป เอา/ไม่เอา ทำ/ไม่ทำ
2. วิเคราะห์ผลดีผลเสียของทั้งสองทางเลือกที่ได้ตัดสินใจลงไป
3. ตัดสินใจทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งได้
4. หาแนวทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้นๆ



5. ทักษะการสื่อสาร

ความหมาย การสื่อสารที่ต้องมีความชัดเจนทั้งทางสีหน้าและท่าทางการสื่อสารของเราจะใช้วิธี 2 ชนิด คือ วัจนภาษา (Oral Communication) คือ ภาษาที่เป็นคำพูด ถ้อยคำ หรือการเขียน และอวัจนภาษา (Non-verbal Communication) คือ ภาษาท่าทาง สายตา การแสดงออก

วัตถุประสงค์

1. แลกเปลี่ยนข้อมูล (Material)
2. แลกเปลี่ยนอารมณ์ (Emotion)
3. สร้างความสัมพันธ์ (Relationship)

แนวทางปฏิบัติ

1. สื่อสารในสถานการณ์ใด เป็นพิธีการหรือเป็นการสื่อสารภาษาตามปกติกับเพื่อน
2. สื่อสารในสถานที่ใด สถานที่สำคัญ หรือสถานที่ทำงาน หรือสถานที่ที่บ้าน หรือสถานที่สาธารณะ
3. สื่อสารกับใคร รวมถึงสถานภาพทางสังคมของผู้ที่จะสื่อสาร และความสัมพันธ์กับผู้ที่เราจะสื่อสาร
4. สื่อสารในกรอบวัฒนธรรมใด เหมาะสมกับวัฒนธรรมที่ดำเนินอยู่หรือไม่
5. วัตถุประสงค์ของการสื่อสารขึ้นอยู่กับปัจจัยของผู้สื่อสารเอง



6. ทักษะการปฏิเสธ

ความหมาย เป็นทักษะการปฏิเสธที่ทำให้ผู้อื่นไม่รู้สึกละอายใจ ผิดหวัง เข้าใจผิด กัดดัน หรือการบีบบังคับที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ทั้งสองฝ่าย

ทักษะการปฏิเสธ เป็นทักษะอย่างหนึ่งในการใช้ชีวิตที่สำคัญ เนื่องจากมนุษย์ไม่สามารถเห็นด้วยหรือทำในสิ่งที่ผู้อื่นต้องการทั้งหมด ดังนั้น ทักษะการปฏิเสธจึงมีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน เพียงแต่จะใช้อย่างไร ให้มีความกระทบต่อสัมพันธภาพกับผู้อื่นน้อยที่สุด

เป้าหมายสูงสุด

1. เพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพที่ดี
2. เพื่อเป็นการดำรงชีวิตได้อย่างสงบสุขในสังคม





แนวทางปฏิบัติ

1. รู้จักวิธีการปฏิเสธที่ถูกต้อง เช่น รู้จักใช้คำพูดที่เหมาะสม

2. ใช้ความจริงใจ

ทักษะของชีวิตก็คือ พื้นฐานของมนุษย์

ทักษะ คือสิ่งต่างๆ ที่เราต้องใช้ในการดำเนินชีวิต แล้วเพื่อนๆ ละ เคยนำทักษะอะไรมาใช้กับชีวิตของตัวเองบ้าง และเคยใช้กับคนอื่นบ้างไหม?? เพื่อนๆ ลองค้นหาทักษะที่ตัวเองมีอยู่สิ ลองเขียนมันลงกระดาษแล้วลองใช้มันดูเมื่อเวลาจำเป็น โอ้...โห!! น่าอัศจรรย์ ทักษะในการดำเนินชีวิตอย่าพยายามคิดว่า สิ่งแวดล้อม และสังคมนั้นต่อต้านเรา แต่ตัวเรานั้นแหละที่ปิดกั้นตัวเอง จนไม่สามารถเผชิญความจริงต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้ การไม่ปิดกั้นกับทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดทักษะและเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิต ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



กาฐให้คำปรึกษา



ฉันมักสวดมนต์ภาวนา

ขอให้ชีวิตมีความสุข

ปราศจากความทุกข์ใดๆ .. แพ้วพาน

แต่แล้วฉันก็ผิดหวัง

เพราะฉันต้องเจอกับความทุกข์มากกว่าความสุข

ฉันรู้แล้วล่ะว่า “ฉันกำลังขอในสิ่งที่ฝืนธรรมชาติ”

ที่จริงแล้ว...ฉันควรสวดมนต์ภาวนา...

ขอความเข้มแข็งให้กับจิตใจ

เมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์

ที่มา : ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์

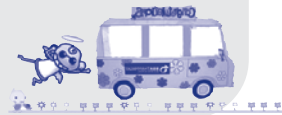
ความรู้ทั่วไป

เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา



รู้มั้ยว่าคำปรึกษาของเราที่มีให้กับเพื่อน มันช่างมีความหมายและความสำคัญต่อเขามาก ไม่ว่าจะเป็นการพูด การรับฟัง การให้กำลังใจในการแก้ปัญหาคนเดียว และการไม่ทอดทิ้งเขา (มันจะดีแค่ไหน ถ้ามีใครคอยรับฟังเราในยามที่ไม่มีใคร...คมไหมละเนี่ย?) แต่ว่าเราจะเก็บเอาความสามารถในการให้คำปรึกษาแก่เพื่อนของเรา ไว้ใช้กับแค่เพื่อนของเราทำไมล่ะ สู้เรานำบทบาทนี้ มาช่วยเหลือคนอื่น ๆ ไม่ใช่แค่ว่าคนรุ่นราวคราวเดียวกันเท่านั้น การที่เราจะรับฟังปัญหาผู้อื่น และแนะนำแนวทางดีๆ ให้แก่เขา เราก็ควรจะมีความรู้บ้าง ดังนั้น เราจึงควรนำเอาทักษะที่เรามีนั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์

เมื่อเราได้ก้าวเข้ามาเป็น YC เราก็จะได้รับการอบรมทักษะต่างๆ เพื่อให้สามารถเป็นที่ปรึกษาและแนะนำแนวทางที่ดีกว่าเดิม เพื่อที่จะแก้ไขปัญหของคนที่เข้ามาปรึกษากับเราและถ่ายทอดประสบการณ์จากที่เราได้อบรมมาแก่ผู้อื่น





จรรยาบรรณของ YC ในบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา

จรรยาบรรณของ YC อาจใช้แนวทางของสมาคม
แนะแนวแห่งประเทศไทยในการปฏิบัติ ดังนี้

1. เคารพในศักดิ์ศรีและส่งเสริม สนับสนุน สวัสดิภาพ
ของเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา
2. สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา และข้อมูลที่ได้
จากสัมพันธภาพนั้นจะต้องเก็บรักษาไว้เป็นความลับ
3. ระมัดระวังไม่ให้ข้อมูลบันทึกการให้คำปรึกษา
ก่อให้เกิดผลเสียหายแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษา
4. ควรได้ชี้แจงเงื่อนไขต่างๆ ของการให้คำปรึกษา
แก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาทราบ
5. ในการให้คำปรึกษา YC ต้องหลีกเลี่ยงสภาพ
ที่จะทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาวะขัดแย้งในใจ
6. ยุติการให้คำปรึกษา เมื่อ YC ไม่สามารถ
ให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อีกต่อไป และให้ส่งต่อ
ไปพบครูแนะแนว หรือผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมต่อไป
7. หากได้รับข้อมูลที่อาจเป็นอันตรายแก่ผู้อื่น YC
ต้องรายงานให้แก่ผู้เกี่ยวข้องทราบ ในแนวทางที่ไม่เปิดเผย
ว่าได้รับข้อมูลจากเพื่อนผู้รับคำปรึกษาคนใด





เป้าหมายสูงสุด

เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักตัวเอง สิ่งแวดล้อม และยังช่วยลดความเครียดจากทุกสาเหตุที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ พัฒนาทักษะทางด้านสังคม การตัดสินใจ และจัดการกับปัญหาที่มีอยู่ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น เมื่อรู้จักพัฒนาในด้านต่างๆ แล้ว จะช่วยส่งผลให้มีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น เช่น มีความรับผิดชอบการเรียนและมีอัธยาศัยที่ดีกับผู้อื่นตามมาด้วย



ข้อเสนอแนะสำหรับการให้คำปรึกษา

1. ตรงต่อเวลานัดหมายทั้งเริ่มต้นและสิ้นสุดการให้คำปรึกษา
2. ให้ความสำคัญกับภาษาท่าทางของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาให้มาก
3. หลีกเลี่ยงการถามข้อมูลที่ละเอียดอ่อนหรือเจาะจงเกินไป
4. หลีกเลี่ยงการแนะนำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามความเห็น

ของ YC

5. หลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์ร่วมและการเห็นชอบกับพฤติกรรมของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา

6. ไม่ควรรีบด่วนที่จะสรุปและแก้ปัญหา โดยที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาไม่มีโอกาสได้สำรวจปัญหาและสาเหตุมากพอ

7. หลังจากการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งแล้ว YC ควรบันทึกผลการให้คำปรึกษาไว้เพื่อเป็นข้อมูลในการให้คำปรึกษาต่อไป

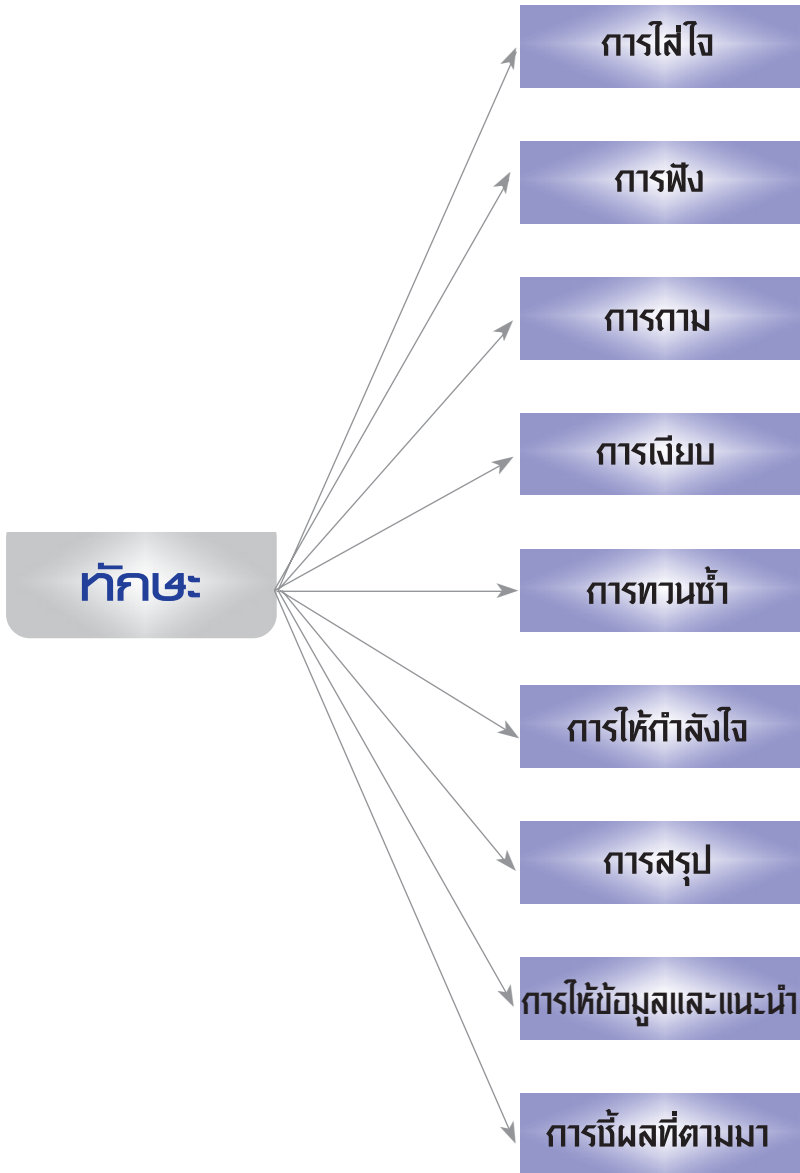
8. ต้องรักษาความลับและประโยชน์ของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา โดยต้องระมัดระวังที่จะไม่นำเรื่องราวของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาไปพูดในที่ต่างๆ

ลักษณะที่ดีของ YC

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

นอกจากนี้ยังต้องมีคุณลักษณะที่สำคัญ คือ มีบุคลิกภาพที่ดี และการรักษาความลับ

ทักษะการให้คำปรึกษาสำหรับ YC



เคยบ้างไหม ที่มีเพื่อนของเราเข้ามาปรึกษา ปัญหาต่างๆ เพื่อให้เราเป็นคนช่วยคิดหาวิธีแก้ไข หรือช่วยกันตัดสินใจ แต่ว่าบางครั้งเรานั้นก็ไม่สามารถช่วยได้อย่างเต็มที่ อาจจะเพราะด้วยสาเหตุอะไรหลายๆ อย่าง ไม่แน่ใจว่าจะตอบอย่างใจดีไหม ถ้าเพื่อนเอาไปทำตาม แล้วจะเป็นวิธีที่ดีแล้วรึยัง หรือไม่ก็ เพื่อนเราพูดไม่หยุดเลย อารมณ์เพื่อน เริ่มแรงขึ้นเรื่อยๆ หรืออะไรอย่างอื่นอีกเยอะแยะมากมาย

ดังนั้น เราจึงมีความจำเป็นอย่างมาก ที่จะต้องเรียนรู้สิ่งเหล่านี้เอาไว้ เพื่อที่เมื่อเราไปเจอกับเหตุการณ์จริงเข้า จะได้ไม่เอ๋อ/หรือทำอะไรไม่ถูกใจจะ

ต่อไปมาดูทักษะต่างๆ ที่ใช้ในการ พิชิตปัญหาและใช้ในการให้คำปรึกษากันดีกว่าว่ามีอะไรบ้าง



1. ทักษะในการใส่ใจ

ความหมาย การใส่ใจ เป็นพฤติกรรมของ YC ที่แสดงออกด้วย ภาษาพูด หรือภาษาท่าทาง ซึ่งบอกถึงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือเพื่อน ผู้ขอรับคำปรึกษา โดยการแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญ และการให้เกียรติ เพื่อช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเกิดความอุ่นใจและไม่รู้สึก ห่างเหิน

วัตถุประสงค์

1. แสดงความสนใจ เห็นความสำคัญ และให้เกียรติเพื่อน ผู้ขอรับคำปรึกษา
2. เป็นการแสดงความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือ
3. เพื่อช่วยสร้างความอบอุ่นใจให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา

การใส่ใจแบ่งออกเป็น

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

นอกจากทั้ง 3 ข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว การใส่ใจโดยใช้การแสดง ด้วยภาษาท่าทาง ยังอาจแสดงออกได้อีก เช่น

- ระยะเวลาห่างระหว่าง YC และเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา
- การวางตัว
- การแสดงสีหน้า
- การแต่งกาย

แนวทางปฏิบัติ

1. ในขณะที่ YC กำลังฟังเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษายู่นั้น ควรประสานสายตากับเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ หรือพยักหน้าเล็กน้อยในขณะที่รับฟัง
2. YC พูดยกตอบรับภายหลังจากที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูดจบ เช่น “ครับ/ค่ะ” หรือพูดซ้ำประโยค ที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษากล่าวไว้
3. ใช้คำพูดที่สัมพันธ์กับคำพูดของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา โดยไม่มีการขัดจังหวะ จะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้สำรวจเรื่องราวของตนเองต่อไป และเป็นสิ่งที่ยืนยันว่าผู้ให้คำปรึกษากำลังฟังเขาอยู่ด้วยเช่นเดียวกัน
4. ลักษณะท่าทางของ YC จะต้องมีความผ่อนคลาย ไม่เกร็งหรือเคร่งเครียด เพราะจะทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาตั้งเครียดจนเกินไปด้วย ควรนั่งโน้มตัวไปข้างหน้าพอสมควร เว้นระยะห่างประมาณ 3 ฟุต ลักษณะท่าทีและการนั่งก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่จะแสดงถึงความสนใจ เอาใจใส่ต่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา

ประโยชน์

เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีความรู้สึกปลอดภัย เกิดความมั่นใจ และมีกำลังใจที่จะเริ่มพัฒนาตนเอง เพราะได้สำรวจตนเอง มีความเข้าใจ ยอมรับเกิดความรู้สึกดีขึ้นในการมีชีวิตอยู่ และมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังทำให้ YC เกิดความเข้าใจเนื้อหา และความรู้สึกของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามากยิ่งขึ้น

2. ทักษะการฟัง

ความหมาย การฟัง เป็นกิจกรรมพื้นฐานสำคัญในการรับรู้ข้อมูลของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ที่จะทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาบรรลุผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เป็นการแสดงความเข้าอกเข้าใจ
2. เป็นการกระตุ้นผู้รับคำปรึกษา ได้เล่าระบายเรื่องราวที่เกิดขึ้น
3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นพบปัญหาของตนเอง



แนวทางปฏิบัติ

1. ตั้งใจฟังอย่างมีสมาธิ และจดจ่อระหว่างการฟังและมองหน้าเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา
2. ติดตามเรื่องราวอย่างต่อเนื่อง
3. ทำความเข้าใจตามในขณะที่ฟัง
4. ถ้าไม่เข้าใจ ควรซักถามให้ชัดเจน หรือถามเพื่อทบทวนความเข้าใจ
5. การซักถาม ควรถามเมื่อเพื่อนผู้มารับคำปรึกษาพูดจบประเด็นเสียก่อนหรือถามในช่วงสุดท้าย
6. ไม่แทรกแซงหรือก่อกวนความรำคาญให้เพื่อนผู้มารับคำปรึกษา เช่น รับหรือพูดโทรศัพท์ พูดคุยกับผู้อื่น
7. การตีความหมาย ไม่ควรนำความคิด หรือประสบการณ์เดิมของตนเองไปตีความหมาย หรือตัดสินข้อมูลของเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา
8. จับประเด็นหรือจับใจความสำคัญ และใช้ทักษะอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การสะท้อน การทวนความ การสรุปประเด็น เป็นต้น



ประโยชน์

เป็นการให้เกียรติและยอมรับ สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา พร้อมทั้งเป็นการศึกษาหาข้อมูลเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา

3. ทักษะการถาม

ความหมาย การถาม เป็นการให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้เล่าความรู้สึกและเรื่องที่ต้องการปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้สำรวจและเข้าใจตัวเองมากขึ้น
3. เพื่อให้ได้แนวทางแก้ไขปัญหาและแผนการปฏิบัติตามแนวทาง

ดังกล่าว



แนวทางปฏิบัติ

1. กำหนดวัตถุประสงค์ของการถามว่าต้องการข้อมูลแบบใดจากเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา แล้วตั้งคำถามซึ่งมีอยู่ 2 แบบ คือ การถามเปิดและการถามปิด

คำถามปลายเปิด เมื่อต้องการให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้พูดเล่าความรู้สึกหรือเรื่องราวของเขาอย่างอิสระ

คำถามปลายปิด เมื่อต้องการคำตอบสั้นและเฉพาะเจาะจง

โดยทั่วไปแล้ว YC ควรใช้คำถามปลายเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้ตอบตามที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาต้องการอย่างเต็มที่ และจะช่วยให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาไม่รู้สึกว่าถูกซักถามมากเกินไป จากการถามแบบปิด เพราะได้ข้อมูลน้อย YC ต้องถามบ่อย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ

2. สรุปร/ทวนซ้ำประเด็นที่ต้องการรายละเอียดก่อน แล้วจึงตั้งคำถาม

3. เมื่อถามแล้วให้ฟังคำตอบของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาอย่างใส่ใจ เพื่อรวบรวมข้อมูลของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาไว้

4. ไม่ควรใช้ทักษะนี้มากเกินไป เพราะอาจทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษารำคาญ และต่อต้านการให้คำปรึกษาได้

5. หลีกเลี่ยงการถามด้วยคำถาม **“ทำไม”** เพราะคำถามที่เริ่มด้วย **“ทำไม”** มักจะทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา รู้สึกว่าตนเองผิด และคิดหาคำตอบที่เหมือนเป็นการแก้ตัว และคำถาม **“ทำไม”** ไม่ได้ช่วยให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าระบายความรู้สึกทุกข/ไม่สบายใจ ซึ่งวัตถุประสงค์หลักของการให้คำปรึกษาคือ การให้โอกาสในการเล่าระบายความรู้สึก

6. ควรใช้โทนเสียงหรือน้ำหนักเสียงที่แสดงถึงการใส่ใจ



ตัวอย่างการถามปิด-เปิด

การถามปิด	การถามเปิด
<p>“วันนี้เราคุยกันเรื่องเรียนก่อน ดีไหม”</p> <p>.....</p>	<p>“วันนี้น้อง/พี่อยากคุยเรื่องอะไร”</p> <p>.....</p>
<p>“หลังจากคุยกันครั้งก่อน เธอได้ทำ...แล้วหรือยัง”</p> <p>.....</p>	<p>“หลังจากคุยกันวันก่อน เธอทำอะไรไปบ้างแล้ว”</p> <p>.....</p>
<p>“เธอไม่ชอบการกระทำแบบนั้น ของเขาเหรอ”</p> <p>.....</p>	<p>“เธอรู้สึกอย่างไรกับการกระทำ ของเขา”</p> <p>.....</p>
<p>“เธอไม่ต้องการให้เขาทำ แบบนี้ใช่ไหม”</p> <p>.....</p>	<p>“เธอต้องการให้เขาทำอะไร”</p> <p>.....</p>
<p>“เธอจะตั้งใจเรียนให้มากขึ้น ได้ไหม เพื่อให้เกรดดีขึ้น”</p> <p>.....</p>	<p>“เธอจะทำอะไรบ้าง เพื่อให้เกรด ของเธอดีขึ้น”</p> <p>.....</p>
<p>“หลังจากรู้คะแนนวิชา...แล้ว เธอโกรธอาจารย์ และไม่ตั้งใจเรียน ใช่ไหม”</p> <p>.....</p>	<p>“หลังจากรู้คะแนนวิชา...แล้ว การเรียนวิชานี้ของเธอ เป็นอย่างไรบ้าง”</p> <p>.....</p>

4. ทักษะเจียบสงบสยบอารมณ์

ความหมาย การเจียบเป็นช่วงระยะเวลาระหว่างการปรึกษาที่ไม่มี การสื่อสารด้วยวาจา ระหว่าง YC กับเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา แต่ยังคงมีการสื่อสารทางอารมณ์และความรู้สึก

วัตถุประสงค์

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

แนวทางปฏิบัติ

1. เมื่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษานั่งเจียบ YC ควร ประเมินว่า ที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเจียบนั้น เพราะสาเหตุใด เช่น
 - รู้สึกเศร้า สะเทือนใจ จนพูดต่อไปไม่ได้
 - เหนื่อยล้าจากการร้องไห้หรือเล่าระบายความรู้สึกที่รุนแรง
 - คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเอง
 - จบประเด็นหรือเรื่องราวนั้นๆ แล้วกำลังคิดถึง เรื่องที่จะพูดต่อไป

ซึ่งเหตุผลดังกล่าวเป็นการเจ็บที่จะเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษา ดังนั้น YC ไม่ควรรบกวนความเจ็บนั้น ควรรอจนกระทั่งเพื่อนผู้รับคำปรึกษาพร้อมที่จะพูดต่อไป ซึ่งอาจใช้เวลาในการรอคอย 5-10 วินาที หากเพื่อนผู้รับคำปรึกษาเจ็บนานพอสมควรแล้วและไม่พูดต่อ YC อาจดำเนินการดังนี้

1.1 พูดให้กำลังใจ หรือแสดงความเข้าใจ เห็นใจ เช่น **“เราคิดว่าเราเข้าใจความรู้สึกของเธอดี”**

1.2 สะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดถึงก่อนจะมีการเจ็บเกิดขึ้น เช่น **“เธอน้อยใจและก็ผิดหวังที่พ่อทำอย่างนั้น”**

1.3 ถามถึงความหมายของการเจ็บโดยสรุป เนื้อหาที่พูดถึงก่อนที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาจะเจ็บไป เช่น **“พอเราคุยกันถึงเรื่อง...เธอก็เจ็บไป เราไม่แน่ใจว่าที่เธอเจ็บไปนี่มันหมายถึงอะไร”**

1.4 ถามถึงความรู้สึกของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาในขณะที่เจ็บ โดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึงก่อนที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาจะเจ็บไป เช่น **“เมื่อที่เราพูดกันถึงเรื่อง...แล้วเธอก็เจ็บไป ตอนนี้เธอกำลังรู้สึกอย่างไรอยู่หรือ”**



หาก YC พิจารณาแล้วเห็นว่าที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา เจ็บไปนานนั้นอาจมีสาเหตุมาจาก

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

“พี่คิดว่าพี่เข้าใจความรู้สึกของเธอ ที่อยู่ๆ พี่ก็ขอให้เธอมาพบ ที่ให้เธอมาก็เพราะว่าพี่ได้รู้เกี่ยวกับ...(ตัวเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา) พี่เป็นห่วงและคิดว่าถ้าได้คุยกัน ได้ข้อมูลที่เป็นจริงทั้งหมดแล้ว เราอาจจะช่วยกันหาแนวทางจัดการ...ได้ จึงให้เพื่อนตามเธอมา”

- ประหม่าหรือหวาดกลัวต่อการถูกเรียกพบ YC ควรชวนคุยเรื่องทั่วไป และแสดงท่าทางที่อบอุ่นเป็นมิตร เพื่อสร้างความเป็นกันเองให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา รู้สึกผ่อนคลาย เช่น

“นั่งก่อนซิ กินข้าวแล้วหรือยัง (กรณีที่นัดพบตอนพักเที่ยง) ส่วนใหญ่ไปกินข้าวที่ไหน วันนี้กินข้าวอร่อยไหม”

- YC ไม่ควรพูดเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดของตัวเอง ให้อดทนกับความเจ็บที่เกิดขึ้นในระหว่างการสนทนา ให้อดทนต่อความเจ็บ และใช้การเจ็บให้เป็นประโยชน์ในการให้คำปรึกษา เพราะการฟังเพื่อน ผู้ขอรับคำปรึกษาอย่างสงบ หรือนั่งอยู่กับเขาเรื่อยๆ เมื่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีสภาพอารมณ์ที่รุนแรง เช่น โกรธมาก เสียใจมาก แล้วร้องไห้ คือการเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงอารมณ์อย่างเต็มที่โดยไม่มีการรบกวน เป็นการแสดงว่า YC เข้าใจความรู้สึกของเขา จะเป็นผลดีกับการให้คำปรึกษามากกว่าการปลอบโยนหรือซักถามความรู้สึกในขณะนั้น

ตัวอย่าง

เพื่อนที่มาขอคำปรึกษาจากเรา : เราไม่แน่ใจว่า เราจะมีโอกาส
ได้ตอบแทนบุญคุณของ
แม่ไหม.....เพราะ.....

YC : (เสียบ).....

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

YC : (เสียบ.....อีกแล้ว).....

เพื่อนที่มาขอคำปรึกษาจากเรา : แม่ แม่อาจจะ...อยู่กับ
พวกเรา...ได้ไม่นาน...
(ร้องไห้)

YC : (เสียบ.....อีกรอบ)..... “พี่คิดว่าพี่เข้าใจความรู้สึก
ของเธอ ในเมื่อตอนนี้แม่ของเธอยังอยู่ เธอคิดว่า
เธอจะทำอะไรให้แม่ชื่นใจได้บ้างล่ะ”



5. ทักษะการทวนซ้ำ

ความหมาย เป็นการที่ YC พุดซ้ำในเรื่องที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาบอกอีกครั้งหนึ่ง โดยคงสาระสำคัญของเนื้อหาหรือความรู้สึกไว้ตามเดิม แต่ใช้คำพูดน้อยลง

วัตถุประสงค์

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

แนวทางปฏิบัติ

1. ตั้งใจฟังในสิ่งที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูด แล้วพิจารณาว่าคำพูดใดของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาที่น่าจะเป็นประเด็นสำคัญที่ควรเน้น/ย้ำเป็นพิเศษ เพื่อกระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้เล่าอย่างต่อเนื่องหรือให้รายละเอียดเพิ่มเติม ให้พูดข้อความ/ประโยค/คำพูดนั้นซ้ำ โดยอาจจะพูดซ้ำความ/ทวนความ ตามแนวทางปฏิบัติดังนี้

- ซ้ำ/ทวนข้อความนั้นทั้งหมดโดยเปลี่ยนเฉพาะ

สรรพนาม

- ซ้ำ/ทวนเฉพาะประเด็นสำคัญ

2. หลีกเลี่ยงการซ้ำความ/ทวนความบ่อยๆ เพราะจะทำให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษารู้สึกอึดอัดหรือเหมือนถูกล้อเลียน และไม่แน่ใจในความสามารถของ YC

3. ซ้ำความ/ทวนความ โดยไม่เพิ่มเติมความคิดเห็นของ YC ลงไป

4. เมื่อซ้ำความ/ทวนความแล้ว ให้สังเกตการตอบสนองของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา ถ้า YC ซ้ำความ/ทวนความได้ถูกต้อง เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะพยักหน้าตอบรับและพูดต่อ หรือขยายความต่อ ในกรณีที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง YC อาจใช้การถามเปิด

ตัวอย่างการทวนซ้ำ

เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา :

“เราไม่รู้ว่าจะจัดการกับชีวิตของเราต่อไปอย่างไรดี บางครั้งใจหนึ่งก็อยากจะออกไปหางานทำให้ได้ประสบการณ์ ขณะเดียวกันก็คิดว่าน่าจะเรียนให้จบๆ ไป แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบไหม”

YC อาจทวนซ้ำดังนี้ :

- “เธอไม่รู้ว่าจะตัดสินใจอย่างไรดี ระหว่างออกไปทำงานเพื่อหาประสบการณ์กับเรียนต่อจนจบ แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบไหม”

(ซ้ำ/ทวนทั้งหมด เปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม)

- “เธอทั้งอยากออกไปทำงานและเรียนต่อไปจนจบ”

(ซ้ำ/ทวนเฉพาะประเด็นสำคัญ)

- “เธอตัดสินใจไม่ได้ว่าทางเลือก 2 ทางนั้น ทางไหนเหมาะกับตัวเธอ”

(ซ้ำ/ทวนโดยสรุป แต่คงสาระสำคัญไว้)



6. ทักษะการให้กำลังใจ

ความหมาย การให้กำลังใจ เป็นการแสดงความสนใจ เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูด และสนับสนุนให้เขาพูดต่อไป โดยใช้คำพูดหรือท่าทาง

วัตถุประสงค์

1. กระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษากระตือรือร้นและมั่นใจในตนเอง รวมทั้งตระหนักในความสามารถและคุณค่าในตัวเอง
2. กระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษากล้าที่จะคิดและทำในสิ่งที่ไม่เคยคิดหรือทำมาก่อน



แนวทางปฏิบัติ

1. เมื่อเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเสนอความคิดหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง เหมาะสม หรือมีความพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเอง แต่ยังลังเลใจ YC ก็อาจใช้การให้กำลังใจ โดยใช้แนวทางต่อไปนี้
 - มองหน้า สบตา ฟังกตือรือร้น ตอบรับสั้น
 - การทวนซ้ำคำสำคัญๆ ที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูดถึง รวมทั้งการมองหน้า สบตาเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา และ
 - ใช้คำพูดกระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจ มีความหวังและกำลังใจที่จะคิดหรือทำในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสมกับเขา และเป็นจริงได้

2. หลีกเลี่ยงการสร้างความหวังและการปลอมใจ
ที่ไม่อาจเป็นจริงได้ หรือใช้การให้กำลังใจเพื่อกลบเกลื่อน
ความรู้สึกท้อแท้ของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา



ตัวอย่างการใช้คำพูดให้เกิดความมั่นใจ/กำลังใจ

“น้อยคนนักจะคิดได้อย่างเธอ เราเชื่อว่า
เธอจะสามารถจัดการกับเรื่องยุ่งๆ นี้ได้อย่าง
แน่นอน”

“ทำต่อไปเถอะ แม้ผลจะออกมาไม่ดี
อย่างที่หวัง แต่ทุกอย่างก็คลี่คลายไปมากแล้ว”

“นายได้ทำดีที่สุด”



7. ทักษะการสรุป

ความหมาย เป็นการรวบรวมเนื้อหาและความรู้สึกของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นในระหว่างให้คำปรึกษา รวมทั้งกระบวนการให้คำปรึกษา โดยใช้คำพูดสั้นๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

วัตถุประสงค์

1. ย้ำประเด็นสำคัญให้มีความชัดเจนในขณะที่มีการพูดคุยกันหลายประเด็น
2. เพื่อให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของตัวเอง
3. เพื่อให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งมีความต่อเนื่องกัน



แนวทางปฏิบัติ

1. YC พยายามจับประเด็นสำคัญทั้งเนื้อหาที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูด และความรู้สึกที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาแสดงแล้วใช้คำพูดสั้นๆ ให้ได้ใจความครบ โดยอาจใช้การสรุปเมื่อ
 - เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพูดถึงประเด็นปัญหาต่างๆ หลายประเด็น YC อาจสรุปแต่ละประเด็นก่อนที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะเริ่มประเด็นต่อไป
 - ก่อนจบ และเริ่มการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งในกรณีที่มีการปรึกษาหลายครั้ง
 - ครั้งสุดท้ายก่อนยุติการให้คำปรึกษา
2. ขอให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเป็นผู้สรุป โดยมี YC ช่วยเสริมในส่วนสำคัญที่ขาดหายไป



ตัวอย่าง

YC **สรุป** “จากที่เราคุยกันมาประมาณ 40 นาที เธอกังวลเรื่อง.....เพราะ.....และเธออยาก (ต้องการ) ให้.....เรากำลังช่วยกันคิดวิธีการเพื่อให้เป็นไปอย่างที่คุณต้องการ เพิ่งจะคิดได้วิธีเดียวเอง คือ.....แต่เวลาที่เราจะพูดคุยกันหมดแล้วละ เพราะฉะนั้นเราจะขอให้เธอมาพบเราอีกในวัน.....เวลา.....เพื่อเราจะได้มาช่วยกันคิดหาวิธีการอื่นๆ ต่อไป”

YC **ขอให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาสรุป** “ก่อนที่จะหมดเวลาคุยกันในวันนี้ พี่อยากให้คุณสรุปว่าเราคุยอะไรกันบ้าง โดยพี่จะช่วยเสริมในส่วนที่ขาดให้”



“

เราจะไม่ถามว่า
คุณเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดในชีวิตแล้วหรือยัง?
แต่เราจะถามว่า...
เราเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดในชีวิตของคุณแล้วหรือยัง

”

8. ทักษะการให้ข้อมูลและแนะนำ

ความหมาย การให้ข้อมูลเป็นการสื่อสารทางวาจา เพื่อให้รายละเอียดต่างๆ ที่จำเป็นแก่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา อันจะเป็นประโยชน์ในการเข้าใจถึงปัญหาของตนเอง และใช้ประกอบการตัดสินใจ ซึ่งจะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีทางเลือกในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น การให้ข้อมูลเป็นเพียงการบอกข้อมูลเพื่อให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจ

การให้คำแนะนำเป็นการชี้แนะแนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาให้แก่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา แม้ YC จะเป็นผู้มีบทบาทมากในการชี้แนะ แต่ในที่สุดเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาจะเป็นผู้เลือกเอง



แนวทางปฏิบัติ

การให้ข้อมูล

1. ข้อมูลที่ให้ควรชัดเจน ถูกต้อง ครบถ้วน ใช้ภาษาง่ายๆ
2. หลังจากให้ข้อมูลแล้ว YC ควรตรวจสอบว่าข้อมูลที่ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจถูกต้องหรือไม่ โดยใช้วิธีให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาทวนซ้ำ

การให้คำแนะนำ

ในการให้คำแนะนำควรจะให้โอกาสเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาพิจารณาว่าวิธีปฏิบัตินั้น เป็นที่พอใจ เหมาะสม และสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้หรือไม่



ประโยชน์

การให้ข้อมูลหรือการให้คำแนะนำจะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา ได้รับความรู้และมีแนวทางปฏิบัติซึ่งตนเองอาจจะนึกไม่ถึง ทำให้เพื่อน ผู้ขอรับคำปรึกษามีทางเลือกมากยิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการให้คำแนะนำ มีข้อเสียหลายประการ ถ้าคำแนะนำนั้นเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาไม่ชอบ ก็จะมีทัศนคติทางลบ หรือถ้าเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาไม่ชอบ ไปแล้วไม่ได้รับผลสำเร็จก็จะโทษ YC หากสำเร็จเขาก็จะมาใหม่อีก เป็นการสร้างความผูกพัน รู้สึกพึงพิง และการให้คำแนะนำมีโอกาส ที่จะเกิดความเข้าใจไม่ตรงกันได้

9. ทักษะการชี้ผลที่ตามมา

ความหมาย การชี้ผลที่ตามมา เป็นการชี้ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา ได้เห็นผลที่ตามมาจากการวางแผนและการปฏิบัติของเขาเองทั้งในทางลบ และทางบวก ผลที่ตามมานี้อาจเป็นได้ทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในใจเขา หรือเหตุการณ์ภายนอก ซึ่งทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาคงอยู่หรือรุนแรงขึ้น หรือลดลง เช่น

1. ด้านอารมณ์ความรู้สึก เช่น รู้สึกดี ไม่ดี กลุ้มใจ สับสน ไม่มั่นใจ ฯลฯ
2. ด้านร่างกาย เช่น ใจเต้น ปวดศีรษะ ท้องผูก เจ็บป่วย ฯลฯ
3. ด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตัว กิจกรรมที่เคยทำ
4. ด้านความคิด ทัศนคติ ความเชื่อ
5. ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น เวลา เหตุการณ์ สถานที่ เงิน ทรัพย์สิน ฯลฯ
6. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนญาติ

เพื่อนร่วมงาน

การชี้ผลที่ตามมาอาจทำได้ 2 ทาง คือ

การชี้ผลที่ตามมาในทางบวก เป็นการชี้ให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา เห็นข้อดีและประโยชน์ที่จะได้รับ เป็นการสนับสนุนให้เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษากลับตัดสินใจหรือปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้

การชี้ผลที่ตามมาในทางลบ เป็นการบอกถึงผลที่ไม่ดีหรือโทษที่อาจจะตามมาจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ



แนวทางปฏิบัติ

1. ทวนซ้ำหรือสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้แน่ใจว่าเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้เข้าใจเหตุการณ์อย่างถูกต้อง
2. ให้โอกาสเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้นึกถึงผลดีหรือผลเสียที่จะตามมาจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติของตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้ผลที่ตามมาจากการรับรู้ของตนเอง
4. สรุปผลดีและผลเสียของการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ
5. ช่วยเหลือเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาตัดสินใจเลือกทางปฏิบัติ

ประโยชน์

1. เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษารับรู้ถึงผลดีและผลเสียของการตัดสินใจและการปฏิบัติของตนเอง
2. เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษามีทางเลือกมากขึ้นในการปฏิบัติต่อไป

แบบฝึกทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อน

คำชี้แจง พิจารณาคำพูดต่อไปนี้แล้ว เลือกใช้**ทักษะ**และคำพูดที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่อไปนี้

1. เราอยากไปดูคอนเสิร์ต บี้ เดอะสตาร์ แต่พรุ่งนี้ต้องไปสอบแต่เช้า จะทำยังไงดี คอนเสิร์ตก็อยากดูแต่ก็กลัวตื่นเช้าไปสอบไมไหว
ทักษะที่ใช้.....
ทักษะที่ใช้.....
2. เราชอบผู้หญิงคนหนึ่ง แต่เราคิดว่ามันไม่ดีหรอก ถ้าจะไปบอกเค้า เพราะเรายังเรียน ม.2 อยู่เลย
ทักษะที่ใช้.....
ทักษะที่ใช้.....
3. เราไม่ชอบให้แม่ตำเรต่อน้าคนอื่นเลย
ทักษะที่ใช้.....
ทักษะที่ใช้.....
4. พี่คะ ม.4 หนูจะเลือกเรียนแผนการเรียนไหนดี
ทักษะที่ใช้.....
ทักษะที่ใช้.....
5. เรากับเพื่อนในกลุ่มมีปัญหากันตลอด เราว่าเราจะย้ายกลุ่มดีไหม
ทักษะที่ใช้.....
ทักษะที่ใช้.....

6. พ่อกับแม่เราทะเลาะกันบ่อยๆ และชอบทำลายข้าวของ เราว่า
เราจะไปอยู่หอกับเพื่อน
ทักษะที่ใช้.....
ทักษะที่ใช้.....
7. เราไม่แน่ใจว่าแฟนของเรายังรักเราเหมือนเดิมรีเปล่า
ทักษะที่ใช้.....
ทักษะที่ใช้.....
8. คะแนนสอบของเราตกเยอะมาก เราไม่กล้าบอกแม่กลัวแม่เสียใจ
ทักษะที่ใช้.....
ทักษะที่ใช้.....
9. เราแอบชอบรุ่นพี่คนหนึ่งเวลาเจอหน้าเขาๆ ก็ยิ้มให้ แต่โทรไปหาเขา
เขาก็ไม่ค่อยคุยด้วย เราไม่แน่ใจว่าเขาคิดยังไงกับเรา
ทักษะที่ใช้.....
ทักษะที่ใช้.....
10. เราว่าแม่เขาคงไม่รักเราแล้ว เพราะเวลาเราขออะไรแม่ก็ไม่ให้
แถมยังบ่นเราอีก
ทักษะที่ใช้.....
ทักษะที่ใช้.....

11. เราโดนเพื่อนล้อว่าอ้วนตลอด เราไม่มีความมั่นใจเลย
 ทักษะที่ใช้.....
 ทักษะที่ใช้.....

12. เราโดดเรียนนะคาบนี้ ถ้าอาจารย์ถามก็บอกไปแล้วกันว่าไม่มา
 ทักษะที่ใช้.....
 ทักษะที่ใช้.....

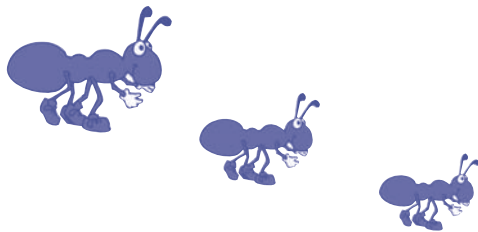
13. ถ้าเพื่อนมาบอกกับเราว่า แฟนเราเป็นเกย์เราจะทำยังไงดี
 จะเชื่อเค้าดีไหม
 ทักษะที่ใช้.....
 ทักษะที่ใช้.....

14. เพื่อนบังคับให้เราสูบบุหรี่ ถ้าเราไม่สูบก็นิไม่ให้เราเข้ากลุ่ม
 ทักษะที่ใช้.....
 ทักษะที่ใช้.....

15. ช่วงนี้ไม่ค่อยสบายใจเลย ทะเลาะกับแฟนทุกวัน เธอว่าเรา
 เลิกกับแฟนเราดีมัย
 ทักษะที่ใช้.....
 ทักษะที่ใช้.....

16. คะแนนสอบวิชาภาษาอังกฤษออกมาไม่ค่อยดีเลย ไม่รู้จะทำยังไงดี
 ทักษะที่ใช้.....
 ทักษะที่ใช้.....

17. เช็กชื่อแทนเราด้วยนะ เราจะไปเล่นเกม เข้าเรียนไปก็เรียนไม่รู้เรื่อง
 ทักษะที่ใช้.....
 ทักษะที่ใช้.....
18. เรากับเพื่อนสนิทเราชอบผู้หญิงคนเดียวกัน ไม่รู้อะไรจะทำยังไงดี
 จะจีบต่อดีรึเปล่า
 ทักษะที่ใช้.....
 ทักษะที่ใช้.....
19. พ่อเราอยากให้เราเรียนหมอ แต่เราไม่ชอบเลย เราชอบวิศวะ/เภสัช
 มากกว่า ไม่รู้อะไรจะทำงดี
 ทักษะที่ใช้.....
 ทักษะที่ใช้.....
20. เพื่อนบอกว่าเรานินทาเขา แต่จริงๆ แล้วเราไม่เคยนินทาเขาเลย
 ทักษะที่ใช้.....
 ทักษะที่ใช้.....



ขั้นตอนการให้คำปรึกษา



นางสาวโบว์ “เธอ ทำได้ดี เยี่ยมสุดๆ เลย”
นางสาวกีฟ “ทำไมล่ะ”
นางสาวโบว์ “ก็แฟนฉันนะ ไม่สนใจฉันเลย มัวแต่
ไปเล่นอยู่แต่กับเพื่อน แล้วเพื่อนเขาก็มีแต่
ผู้ชายด้วย ฉันจะทำไมดีล่ะ”
นางสาวกีฟ “เลิก!! จ บ อย่าแคร์เลย เรามีศักดิ์ศรีนะ”

ถ้าเราเจอเพื่อนให้คำปรึกษาอย่างนี้ คงเศร้า น่าดูเนอะ ไม่มีคำถามเลยว่าทำไม ยังไง และเป็นมานานมัย เธอมีวิธีแก้ไขเบื้องต้นยังไงบ้าง หรือไม่ถ้าเราเป็นคนที่ไปให้คำปรึกษาอย่างนี้กับเพื่อนก็ถือว่าพิดสุดๆ ถึงแม้ว่าจะมีส่วนถูกอยู่บ้างนั้นก็คือ ง่ายและกระชับ (มันง่ายและกระชับไปป่าว?) แต่ก็ยังขาดส่วนประกอบอื่นๆ อยู่ เช่น ความถูกต้องทั้งด้านที่เป็นความคิดเห็นของเพื่อน เพราะเราควรจะให้เพื่อนมีส่วนตัดสินใจก่อน โดยที่ต้องให้เพื่อนคิดให้ดีๆ ก่อนว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นมาจากอะไร

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแก่ผู้มารับคำปรึกษาจากเราก็มีเพียง 5 ข้อเท่านั้น

ขั้นแรกมาดูขั้นตอนที่ถูกต้องกันดีกว่า ว่าทำอย่างไร ถึงจะทำให้การให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จอย่างสูงสุด

1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

ถ้าหากว่าคนที่มาขอคำปรึกษาจากเราเป็นคนที่ไม่สนิท หรือไม่รู้จักกับเรามาก่อน เราก็ควรทำความรู้จัก เพื่อที่จะให้เขารู้สึกเป็นกันเองกับเรา ไม่ให้เขาประหม่า และที่สำคัญการที่เราจะพูดกับใครอย่างเปิดอกนั้นเราจะต้องรู้สึกไว้วางใจคนๆ นั้นก่อน วิธีการก็มีดังนี้

1. ยิ้มแย้มแจ่มใส (ก็ไม่ใช่ว่ายิ้มแบบตลอดเวลาละ)
2. การลุกขึ้นต้อนรับ หรือเดินไปรับ (ประมาณว่าเป็นเจ้านาย)
3. เชื้อเชิญให้นั่ง (พยายามทำให้ดูเป็นธรรมชาติ เพราะถ้ามากไปเขาจะยิ่งเกร็งกว่าเดิมอีก กลายเป็นยากไปเลย)
4. แนะนำตัวเองแบบง่ายๆ ไม่ต้องเป็นทางการมากนัก
5. ให้คนที่มาปรึกษากับเราแนะนำตัวเองบ้าง ไม่ใช่เราแนะนำตัวเองอยู่ฝ่ายเดียว
6. คุ้ยเล่นกันนิดๆ หน่อยๆ ขำๆ เรื่อยๆ แต่ไม่ต้องนานๆ จากนั้นก็ค่อยเข้าสู่เรื่อง
7. ให้เพื่อนเราเล่าเรื่องที่ต้องการจะปรึกษามาให้ฟัง
8. เริ่มใช้ทักษะที่เราศึกษาอบรมมาตามความเหมาะสม
9. รู้อะไรก็เหยียบไว้ให้หมด อย่าให้เส็ดตลอดออกมาได้ไม่ฉันทช่วยทั้งคนให้คำปรึกษาและคนมาปรึกษา
10. เราจะต้องคอยติดตามผลและใส่ใจคนที่มาปรึกษาเราอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่ขอไปที

2. ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา

เป็นขั้นตอนที่ถือว่ายาก แต่ก็ไม่ยากเกินไปสำหรับพวกเราที่ได้ฝึกทักษะมาแล้ว เนื่องจากว่าคนที่เข้ามาปรึกษากับเรานั้น ส่วนมากจะสับสน ว้าวุ่นในชีวิต คิดไม่ปะติดปะต่อกัน และบางรายก็ร้องไห้ฟูมฟายไปเลย ฉะนั้นจึงอยู่ที่ความสามารถของเราในการที่จะรวบรวมข้อมูลให้ได้ตามที่ต้องการ สิ่งที่เราต้องทำ

1. ต้องรู้ให้ได้ว่า ปัญหาคืออะไร และตอนนี้ปัญหานี้ไปถึงขั้นไหนแล้ว
2. หาสาเหตุให้เจอ เพื่อที่เราจะได้แก้ไขได้ถูกต้อง ถ้าหากว่าแก้ไขไม่ได้ก็เพื่อเป็นการเข้าใจไปในทางเดียวกัน
3. ทำให้คนที่มาปรึกษาเรานั้นรู้ตัวอยู่เสมอว่าปัญหาของเขาคืออะไร และสาเหตุนั้นมาจากอะไร เพราะบางครั้งเมื่อเขารู้ว่าปัญหาเขาคืออะไร มาจากไหน เขาก็จะสามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง
4. ทำให้เพื่อนเรารู้ว่าเป้าหมายคืออะไร และต้องเป็นไปได้อย่างไร
5. ให้ความมั่นใจและเป็นความหวังให้แก่เพื่อนที่ต้องเผชิญกับปัญหา เมื่อเรารู้แล้วว่า สิ่งที่เราต้องการรู้คืออะไร จากนั้นก็มาดูกันว่าทำอะไรไหน ยังไงก่อนหลังให้เป็นไปตามขั้นตอนที่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดผลสำเร็จ

ลำดับขั้นตอนก็ง่ายๆ แค่ 4 ข้อเอง มาดูกันเลย...

1. จะต้องใช้คำพูดหรือวิถียุทธศาสตร์ที่เราเรียนมาต่างๆ ดึงให้เพื่อนของเราพูดและระบายเอาเรื่องต่างๆ ออกมา รวมทั้งผลกระทบทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต
2. ให้คนที่มาปรึกษาเราคิดถึงเป้าหมายที่วางไว้ทั้งในตอนนี้อย่างไร และต่อไป
3. ใช้เทคนิค เสียบ แล้วก็ฟัง สังเกตและใส่ใจคนที่มาปรึกษาเรา
4. ใช้เทคนิคสะท้อนซ้ำ สรุปและเป็นกำลังใจ

3. ขั้นตอนการหาแนวทางแก้ไขปัญหา

เราจะต้องพยายามให้คนที่เข้ามาปรึกษานั้น เป็นผู้เลือกวิธีแก้ไข ปัญหาด้วยตัวเอง เราไม่ควรไปบังคับหรือบีบให้เขาต้องทำตามที่เราแนะนำไป แต่เราควรจะพูดหรือเสริมข้อดีข้อเสียต่างๆ และช่วยกันเลือกวิธีที่ดีที่สุด สำหรับผู้มาปรึกษากับเราและสามารถทำได้จริง

แต่ในที่สุด ความสำเร็จนั้นจะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด จะต้องทำไปตามขั้นตอนดังนี้

1. พยายามให้ผู้มารับคำปรึกษานั้น คิดวิธีด้วยตัวเองก่อน
2. แก้ไขหรือเพิ่มเติมในสิ่งที่ผู้ขอคำปรึกษาเสนอมา
3. ให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเสนอข้อดีข้อเสียก่อน แล้วเราจึงเสริมที่หลัง
4. เปรียบเทียบวิธีให้เห็นข้อแตกต่างและผลที่ตามมา
5. ให้ข้อมูลชี้แจงผลที่ตามมาจากวิธีแก้ปัญหานั้นแต่ละวิธีเพิ่มเติม
6. สรุปและเพิ่มเติมข้อมูลให้กระชับชัดเจนขึ้น เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์

4. ขั้นตอนการวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

เมื่อตัดสินใจเลือกได้แล้วว่าผู้มาขอคำปรึกษานั้นจะใช้วิธีอะไร เราก็ควรจะทำให้เกิดการตกลงกันระหว่างผู้มารับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา เพื่อจะทำให้เกิดการตั้งใจและพร้อมที่จะทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ทั้งนี้ทั้งนั้น เราก็จะต้องกำหนดช่วงเวลาและคอยติดตามผลอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งหมั่นสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้มารับคำปรึกษาอยู่เสมอ

วิธีการที่ดีในการปฏิบัติก็มีดังนี้

1. ให้ผู้มารับคำปรึกษามีส่วนร่วมในการกำหนดวิธีการและรายละเอียดต่างๆ ไปพร้อมๆ กัน
2. ติดตามผลและเป็นกำลังใจอยู่เสมอ
3. หากเป็นไปได้ก็อาจจะทำให้ผู้มารับคำปรึกษานั้นมีสัญญาผูกมัดกับเราเป็นลายลักษณ์อักษรว่าจะทำตามที่คุณได้

5. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

เหมือนสุภาวิชิตที่ว่า งานเลี้ยงย่อมมีวันเลิก การปรึกษากันก็ต้องมีการจบลงเช่นกัน แต่จะทำไงให้มันเป็นการจบลงด้วยดีล่ะ เพราะบางครั้งคนที่มาปรึกษาเราก็ไม่ค่อยจะยอมรับเราก็มี แต่เราก็ต้องสงบสติไว้ ไม่ไว้วางใจ จนกลายเป็นปัญหาระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษาซะงั้น (แล้วจะไปปรึกษาใครล่ะ) งั้นมาดูกันว่า ทำไปถึงจะดีและแนบเนียนที่สุด

1. อย่างแรก ก็อาจจะทำเป็นดูนาฬิกา บอกเวลาที่เหลือไว้ก่อนที่จะสิ้นสุดกำหนดการกันตอนแรก
2. อาจจะต้องตัดบทในบางสถานการณ์ เพื่อที่เราจะได้สรุปปัญหาสาเหตุ รวมทั้งวิธีแก้ไข
3. ลองให้ผู้รับคำปรึกษานัดเวลาครั้งต่อไป เพื่อติดตามผลหรือคุยกันต่อถ้าหากว่าเรื่องนั้นยังไม่มีข้อสรุปที่ดี
4. อาจจะให้เพื่อนเราที่เป็น YC ช่วยกัน หรือให้คนที่มีความถนัดในปัญหานั้นมากกว่า
5. ทิ้งท้ายด้วยการให้กำลังใจเสมอก่อนจะลากัน (Happy Ending) ถ้าหากว่าผู้รับคำปรึกษานั้นสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง ให้กล่าวคำชมและให้ผู้รับคำปรึกษานั้นอธิบายข้อดีที่เราแก้ปัญหานั้นด้วยตัวเองได้

กาตบพรุะส่าทงาน เคอชอช่าย



“ถ้ารู้สึทว่าเชอวอทไม่เหลออะไร
ให้มองโกลๆ จะพบโลกทว้าง...
ถ้ารู้สึทว่าหางอนไม่เหลอทาง...
ให้มองคนอ้างว้างอ้อทหลายคน
ถ้ารู้สึทอ่อนแอจนทนไม่ไหว...
ให้มองคนทที่ย้อมได้ แม่ล่ำบาคตั้งแต่ต้น...
ถ้ารู้สึทว่าเบือทกับการเบือคน
ให้สมมุทว้าเบือต้นไม้ทให้ร่มเงาทกับใครๆ...
ถ้ารู้สึทเชอวอทไม่มีค่า...ให้ลุกขึ้นมาเบือพู้ให้...
ถ้ารู้สึทว่าไม่ได้รับความรัทจากใครๆ...
ให้หันมาทามหัวใจว้าเบือไรจะรัท...ตัวเอง”





ทักษะสำคัญในการส่งต่อและประสานงาน
เพื่อหาทางช่วยเหลือประกอบไปด้วย 2 ประการ คือ

1. ทักษะการสื่อสาร
2. ทักษะการประชุม

การให้คำปรึกษาที่จะช่วยให้ YC นำข้อมูลที่ได้จาก
การรวบรวมข้อมูลและส่งไปยังเครือข่ายเพื่อให้ได้รับทราบข้อมูล
ที่เป็นประโยชน์



ขั้นตอนในการประชุม มีดังนี้

1. **ขั้นตอนเตรียมการประชุม** YC ต้องนำข้อมูลที่ได้มารายงานในที่ประชุม เช่น บันทึกการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ครูแนะแนวและครูที่ปรึกษาก็เป็นส่วนสำคัญในการดำเนินการประชุมด้วย

2. **ขั้นประชุม** หาก YC ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ดำเนินการประชุม ทักษะที่จำเป็นที่ต้องใช้ คือ

- การสร้างสัมพันธภาพ
- การพูด การฟัง และการแสดงความคิดเห็น
- การควบคุมการอภิปราย
- การประสานความคิดเห็นและการสรุป

3. **ขั้นสรุปและนัดหมาย** ประกอบไปด้วย การทบทวนวาระในการประชุม สรุปสิ่งที่ได้รับจากการประชุมและนำไปประยุกต์ใช้และการติดตามช่วยเหลือแก้ไข



บรรณานุกรม

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

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

1. ดร.ชินภัทร ภูมิรัตน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
2. ดร.ชัยพฤกษ์ เสรีรักษ์
รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
3. น.พ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล
ผู้ทรงคุณวุฒิกรมสุขภาพจิต
4. ดร.ศรีสมร พุ่มสอาด
อดีตที่ปรึกษาด้านพัฒนากระบวนการเรียนรู้
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
5. นางสาวจงกล ทริพย์สมบุรณ์
ผู้จัดการแผนงานการเรียนรู้สุขภาวะในสถานศึกษา
สถาบันวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้
6. นายปราโมทย์ แก้วสุข
ที่ปรึกษาด้านพัฒนาระบบเครือข่ายและการมีส่วนร่วม
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
7. นายปัญญา แก้วกียูร
ที่ปรึกษาด้านพัฒนาระบบกระบวนการเรียนรู้
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
8. ดร.เบญจลักษณ์ น้ำฟ้า
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
9. นางวิลาวัลย์ พัวศิริ
ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารทรัพยากรบุคคล
10. นางธนิมา เจริญสุข
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการแนะแนว

ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. ดร.เบญจลักษณ์ น้ำฟ้า
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
2. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว
นักวิชาการศึกษานำงานวิชาการพิเศษ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

คณะกรรมการร่างต้นฉบับ

1. รศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. รศ.ศุภาวดี บุญญวงษ์
ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
3. ผศ.กรกฏา นักร้อง
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. นางนพวรรณ คະนิงชัยสกุล
อาจารย์โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. นางสาวสุมาลี ขำอิน
อาจารย์โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
6. นางเนาวรัตน์ ชูสกุล
โรงเรียนสตรีวิทยา 2 สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 2
7. นางรวมพร นิลโหม
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 2
8. นางพวงพยอม อุสาหะ
โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย สพท.เชียงใหม่ เขต 1

9. นางณัฐชยา ฐานีสร
โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย สพท.สงขลา เขต 2
10. นายแสงชัย ตั้งอยู่ศิริ
สพท.อุดรธานี เขต 1
11. นายชนินทร์ วรรณมณี
ศึกษานิเทศก์ชำนาญการ สพท.ลำปาง เขต 1
12. นางชวนชม ทศน์นารา
โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 1
13. นางสาววรุณี ศโรภาส
โรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์
14. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว
นักวิชาการศึกษานำนาฎการพิเศษ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
15. นางสาวจีระวรรณ ปักกัดตั้ง
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
16. นางล้วน แสงพูล
โรงเรียนวัดถ้ำรงค์ สพท.เพชรบุรี เขต 2
17. นางจุฬารัตน์ ละอองทอง
โรงเรียนภัทรบพิตร สพท.บุรีรัมย์ เขต 1
18. นางสาวปรีณาพรรณ วังกะธาตุ
นักเรียนโรงเรียนหนังสือเจริญวิทยาคม
19. เด็กหญิงเบญจวรรณ ศิลธรรม
นักเรียนโรงเรียนวัดถ้ำรงค์ (ผ่านผดุง)
20. เด็กหญิงกนิษฐา พ่วงสำราญ
นักเรียนโรงเรียนวัดถ้ำรงค์ (ผ่านผดุง)

21. นายสิทธิโชค ไชยสุภาสิน
นักเรียนโรงเรียนสตรีวิทยา 2 สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 2
22. นายภาสกร เลิศกิริติกุล
นักเรียนโรงเรียนสตรีวิทยา 2 สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 2
23. นายณัฐวุฒิ ชื่นสุข
นักเรียนโรงเรียนสตรีวิทยา 2 สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 2
24. นางสาวกนกพร วรวิเศษ
นักเรียนโรงเรียนสตรีวัดอัมรินทร์
สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 3
25. นางสาวพรพศุ สติธรรมนนท์
นักเรียนโรงเรียนสตรีวัดอัมรินทร์
สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 3
26. นางสาวธนาพร กล้าโชติชัย
นักเรียนโรงเรียนสตรีวัดอัมรินทร์
สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 3
27. นางสาวศุจินธร จรรย์านุกุล
นักเรียนโรงเรียนสตรีวัดอัมรินทร์
สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 3
28. นายศุภรัตน์ นัตดาหลง
นักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 2
29. นายทศพล วลัยโชติดม
นักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 2

30. นางสาวปวีณ์สุดา เข้มสำฤทธิ์
นักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 2
31. นางสาวคณาทิพ จันทวีภาส
นักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 2
32. นางสาวไศภิชญา รจนา
นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 1
33. นายธีธัช ลินธุอุทัย
นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 1
34. นางสาวศศิศา ตะเกาน้อย
นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 1
35. นายอรรถพล เฟงส์สวัสดิ์
นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 1
36. นายปิยะณัฐ รัตนพญา
นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 1
37. นางสาวศนิษา บรรรเทา
นักเรียนโรงเรียนวัดสังเวช สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 1
38. นางสาวรัชดาพร รอ ณ รังสี
นักเรียนโรงเรียนวัดสังเวช สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 1

คณะกรรมการปรับปรุง ครั้งที่ 1

1. รศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. รศ.ศุภาวดี บุญญวงค์
ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
3. ผศ.วรรณิ ลิ้มอักษร
ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
4. นางสาววรรณิณี ราชสงฆ์
ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
5. ผศ.กรกฏา นัคคิม
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
6. ผศ.มาลิณี จุโทปะมา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
7. ผศ.ประคอง กาญจนการุณ
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
8. นายสมนึก อนันตวรวงศ์
สถาบันพัฒนาเด็กราชนครินทร์ จังหวัดเชียงใหม่
9. นายวีระ อุสาหะ
สพท.เชียงใหม่ เขต 1
10. นางเนาวรัตน์ ชูสกุล
โรงเรียนสตรีวิทยา 2 สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 2
11. นางรวมพล นิลโถม
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 2

12. นางพวงพยอม อุตสาหะ
โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย สพท.เชียงใหม่ เขต 1
13. นางณัฐชยา ฐานีสร
โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย สพท.สงขลา เขต 2
14. นางนิภา พลอยนิลเพชร
โรงเรียนธรรมโฆสิต สพท.สงขลา เขต 2
15. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว
นักวิชาการศึกษานำงานอุทยานพิเศษ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
16. นางสาวรัชดาพร รอ ณ รังสี
นักเรียนโรงเรียนวัดสังเวช สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 1
17. นายปิยะณัฐ รัตนพญา
นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 1
18. นายอรรถพล เฟงสวัสดิ์
นักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี สพท.กรุงเทพมหานคร เขต 1

คณะกรรมการปรับปรุง ครั้งที่ 2

1. รศ.ดร.รุ่งแสง อรุณไฟโรจน์
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. รศ.ดร.ฉันทนา กล่อมจิต
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. รศ.มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. รศ.มาลีนี จุฑาปะมา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

5. นางสาววรรรณีนี ราชสงฆ์
ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
6. ผศ.กรกฏา นั๊กคัม
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
7. นางสุนทรีพร ฟ่องแผ้ว
โรงเรียนสละบาย้อย สพท.สงขลา เขต 3
8. นางณัฐชยา ฐานีสร
โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย สพท.สงขลา เขต 2
9. นางจงจิตร พรหมจรรย์
โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย สพท.สงขลา เขต 2
10. นางจันทร์ทรา ยศสมแสน
โรงเรียนหางดงรัฐราษฎร์อุปถัมภ์ สพท.เชียงใหม่ เขต 4
11. นางศิรินทร์ ต้นกุริมาน
โรงเรียนกาวิละวิทยาลัย สพท.เชียงใหม่ เขต 1
12. นางศิรินพร ฤกษ์วัฒนศิริกุล
โรงเรียนสะเมิงพิทยาคม สพท.เชียงใหม่ เขต 2
13. นางพวงพยอม อุสาหะ
โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย สพท.เชียงใหม่ เขต 1
14. นางภาณี คงยะฤทธิ์
ข้าราชการบำนาญ จังหวัดสงขลา
15. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว
นักวิชาการศึกษานำนาฏการพิเศษ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

คณะกรรมการปรับปรุง ครั้งที่ 3

1. นางวาทีณี อีระตระกูล
ผู้เชี่ยวชาญด้านประเมินผลการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน
2. ผศ.กรกฏา นักคัม
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. นางณัฐชยา สุานีสร
โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย สพท.สงขลา เขต 2
4. นางนิตยา อิงสันเทียะ
โรงเรียนตะกั่วป่า “เสนาอนุกุล” สพท.พังงา
5. นางเพลินใจ ประสารศรี
โรงเรียนวัชรวิทยา สพท.กำแพงเพชร เขต 1
6. นางสาวสุวิมล แสงศรี
ครูผู้ช่วยโรงเรียนหงษ์เจริญวิทยาคม สพท.ชุมพร เขต 1
7. นางสาวกรกฏ อ่อนชื่นชม
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาโรงเรียนหงษ์เจริญวิทยาคม สพท.ชุมพร เขต 1
8. นางสาวฐาปณีย์รัตน์ นามคำ
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาโรงเรียนตะกั่วป่า “เสนาอนุกุล” สพท.พังงา
9. นายอดิศักดิ์ ขวัญเมือง
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาโรงเรียนวัชรวิทยา สพท.กำแพงเพชร เขต 1
10. นางสาวมาลี ดิษฐเกษร
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา สพท.นครปฐม เขต 2
11. นางสาวจันทร์อรุณ อิศระพานิชย์
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย สพท.สงขลา เขต 2
12. นางสาวปริณาพรรณ วงกะธาตุ
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาโรงเรียนหงษ์เจริญวิทยาคม สพท.ชุมพร เขต 1

13. เด็กหญิงเบญจวรรณ ศิลธรรม
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาโรงเรียนวัดถ้ำรงค์ (ผ่านผดุง) สพท.เพชรบุรี เขต 2
14. เด็กหญิงกนิษฐา พ่วงสำราญ
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาโรงเรียนวัดถ้ำรงค์ (ผ่านผดุง) สพท.เพชรบุรี เขต 2

คณะกรรมการและเรียบเรียงต้นฉบับ

1. นางสาวเอิบบุญ สุทธิประภา
อดีตผู้อำนวยการศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
2. ผศ.กรกฏา นัคคิม
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว
นักวิชาการศึกษานานาญการพิเศษ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
4. นางนิตยา อิงสันเทียะ
โรงเรียนตะกั่วป่า “เสนาบุญกุล” สพท.พังงา
5. นางเพลินใจ ประสารศรี
โรงเรียนวัชรวิทยา สพท.กำแพงเพชร เขต 1

ผู้จัดพิมพ์ต้นฉบับ

1. นายชนะ เชี่ยวเชิงสันติ
โรงเรียนเทคโนโลยีนครปฐม อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
2. นางนภสร ถิมพรรณ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
3. นางสาวปาณิตา วัฒนพานิช
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
4. นางสาวกัญญมณ ชาบซึ่งไพร
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา