

คู่มือ



การฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)



กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

เด็กและวัยรุ่นไทย เป็นวัยที่กำลังระหว่างรอยต่อความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ส่งผลให้การตัดสินใจตลอดจนการควบคุมอารมณ์ออกมาในลักษณะของการทำตามอารมณ์หรือทำตามเพื่อน โดยขาดการไตร่ตรองและยังคิดเป็นส่วนใหญ่ ปัจจุบันปัญหาของเด็กและวัยรุ่นในสังคมไทยมีความรุนแรงและทวีความซับซ้อนเพิ่มมากขึ้น สาเหตุสำคัญมาจากปัญหาครอบครัว สภาพแวดล้อมใกล้ตัวที่ชักจูงไปในทางไม่ดี และการใช้ความรุนแรงในสังคม และเมื่อมีปัญหา มักเลือกที่จะปรึกษาเพื่อน ที่ไว้วางใจได้เป็นส่วนใหญ่ เพราะมีความมั่นใจว่าการปรึกษาขอคำแนะนำจากเพื่อนนั้น จะเป็นประโยชน์ต่อการแก้ไขปัญหาของตนเองได้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องสร้างภูมิคุ้มกันและพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและวัยรุ่นไทยให้ได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตด้วยวิถีแห่งปัญญาอย่างมีคุณค่าต่อตนเองและปลอดภัยจากภาวะวิกฤตดังกล่าวข้างต้น และเพื่อให้การดำเนินงานแนะแนวในสถานศึกษามีความเข้มแข็ง และความพร้อมในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน จึงได้จัดทำเอกสารกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา จำนวน ๓ เล่ม ประกอบด้วย ๑. คู่มือครู : แนวทางการจัดกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor) ๒. คู่มือการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth counselor) และ ๓. คู่มือสำหรับนักเรียน เพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor) โดยเอกสารฉบับนี้เป็นลำดับที่ ๒ ทั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาให้เป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ในสถานศึกษา ประกอบด้วย

การปฐมนิเทศการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC

หน่วยที่ ๑ เด็กและวัยรุ่นไทยในยุควิถีใหม่

หน่วยที่ ๒ สังคมออนไลน์กับปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทย

หน่วยที่ ๓ การให้การปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ ๔ ทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

หน่วยที่ ๕ ถอดบทเรียนการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ คณาจารย์ จากมหาวิทยาลัย คณะที่ปรึกษาและคณะทำงานทุกท่าน ที่ได้ร่วมจัดทำเอกสารการดำเนินงานกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ทั้ง ๓ เล่ม ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี มีความสมบูรณ์ในเนื้อหาและรูปแบบ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor) ฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สถานศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และผู้ที่สนใจนำไปพัฒนานักเรียนให้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและทำประโยชน์ให้กับสังคมและประเทศชาติต่อไป

(นายอัมพร พินะสา)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

เมษายน ๒๕๖๔

สารบัญ

หน้า

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ตารางกำหนดการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา	๑
๑. การดำเนินการเต็มรูปแบบการฝึกอบรม	๑
๒. การดำเนินการไม่เต็มรูปแบบการฝึกอบรม	๓
แนวคิดและหลักการในการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา	๖
การปฐมนิเทศการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC	๙
หน่วยที่ ๑ เด็กและวัยรุ่นไทยในยุควิถีใหม่	๑๙
หน่วยที่ ๑.๑ วัยเรียน วัยใส	๒๐
หน่วยที่ ๒ สังคมออนไลน์กับปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทย	๓๗
หน่วยที่ ๒.๑ รู้เท่าทันอันตรายจากสังคมออนไลน์	๓๘
หน่วยที่ ๒.๒ การป้องกันตนเองและช่วยเหลือเพื่อนจากสังคมออนไลน์	๕๒
หน่วยที่ ๓ การให้การปรึกษาเพื่อน	๕๙
หน่วยที่ ๓.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษา	๖๐
หน่วยที่ ๓.๒ ขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา	๗๑
หน่วยที่ ๓.๓ การฝึกปฏิบัติการปรึกษา	๙๑
หน่วยที่ ๓.๔ การบันทึกการให้การปรึกษา	๑๐๙
หน่วยที่ ๔ ทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา	๑๑๕
หน่วยที่ ๔.๑ ทักษะชีวิตนั้นสำคัญไฉน	๑๑๖
หน่วยที่ ๔.๒ ทักษะแบบไหนที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC ต้องมี	๑๒๒
หน่วยที่ ๕ ถอดบทเรียนการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา	๑๓๓
หน่วยที่ ๕.๑ สรุปองค์ความรู้โมดูลที่ ๑- ๔	๑๓๔
หน่วยที่ ๕.๒ การดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในโรงเรียน	๑๓๙
บรรณานุกรม	๑๖๗
ภาคผนวก	๑๗๑
เครื่องมือการวัดประเมินผล	๑๗๑
แบบสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	๑๗๒
แบบประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม	๑๗๓

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

แบบประเมินใบงาน	๑๗๔
แบบประเมินแผนผังความคิด	๑๗๖
แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม หน่วยที่ ๓.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษา	๑๗๗
แบบประเมินตรวจสอบขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา หน่วยที่ ๓.๒ ขั้นตอน และทักษะการให้การปรึกษา	๑๗๘
แบบบันทึกการให้การปรึกษา หน่วยที่ ๓.๔ การบันทึกการให้การปรึกษา	๑๗๙
แบบประเมินการบันทึกข้อมูลการให้การปรึกษา หน่วยที่ ๓.๔ การบันทึกการให้การปรึกษา	๑๘๐
แบบประเมิน หน่วยที่ ๔.๑ เรื่อง ทักษะชีวิตนั้นสำคัญไฉน	๑๘๑
แบบสังเกตพฤติกรรม หน่วยที่ ๔.๒ ทักษะแบบไหนที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ต้องมี	๑๘๒
แบบประเมินพฤติกรรม หน่วยที่ ๔.๒ ทักษะแบบไหนที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ต้องมี	๑๘๓
รายชื่อคณะทำงาน	๑๘๕

ตารางกำหนดการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

การดำเนินการจัดกิจกรรมฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาตามคู่มือเล่มนี้ สามารถดำเนินการได้ ๒ ลักษณะ คือ

๑. การดำเนินการเต็มรูปแบบการฝึกอบรม

คู่มือฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเล่มนี้ได้วิเคราะห์และถอดบทเรียนความสำเร็จและวิเคราะห์บริบทเนื้อหาที่สำคัญและจำเป็นสำหรับการปฏิบัติหน้าที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา แล้วพัฒนาคู่มือการฝึกอบรมเล่มนี้ ดังนั้น เนื้อหา ขอบเขต และกิจกรรมต่าง ๆ จึงมีความสมบูรณ์และครบถ้วน สามารถนำไปจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๑ ตารางกำหนดการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเต็มรูปแบบ

วันที่ ๑

เวลา	รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	หมายเหตุ
๘.๐๐ - ๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน	๓๐ นาที	
๘.๓๐ - ๙.๐๐ น.	พิธีเปิด	๓๐ นาที	
๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	ปฐมนิเทศ / ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ โครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา	๑ ชั่วโมง	
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	หน่วยที่ ๑ เด็กและวัยรุ่นไทย ในยุควิถีใหม่ หน่วย ๑.๑ วัยเรียน วัยใส	๒ ชั่วโมง	
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	๑ ชั่วโมง	
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	หน่วยที่ ๒ สังคมออนไลน์กับปัญหาเด็ก และวัยรุ่นไทย หน่วยที่ ๒.๑ รู้เท่าทันอันตรายจากสังคม ออนไลน์	๑ ชั่วโมง	
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	หน่วยที่ ๒ สังคมออนไลน์กับปัญหาเด็ก และวัยรุ่นไทย หน่วยที่ ๒.๒ การป้องกันตนเองและ ช่วยเหลือเพื่อนจากสังคม ออนไลน์	๒ ชั่วโมง	

หมายเหตุ : กำหนดการ และเวลาพักอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

วันที่ ๒

เวลา	รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	หมายเหตุ
๘.๐๐ - ๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน	๑ ชั่วโมง	
๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	หน่วยที่ ๓ การให้การปรึกษาเพื่อน หน่วยที่ ๓.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการ ให้การปรึกษา	๑ ชั่วโมง	
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐น.	หน่วยที่ ๓.๒ ขั้นตอนและทักษะการให้ การปรึกษา	๒ ชั่วโมง	
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	๑ ชั่วโมง	
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	หน่วยที่ ๓.๓ ฝึกปฏิบัติการปรึกษา	๒ ชั่วโมง	
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	หน่วยที่ ๓.๓ ฝึกปฏิบัติการปรึกษา (ต่อ) หน่วยที่ ๓.๔ บันทึกการให้การปรึกษา	๑ ชั่วโมง	

หมายเหตุ : กำหนดการ และเวลาพักอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

วันที่ ๓

เวลา	รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	หมายเหตุ
๘.๐๐ - ๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน	๑ ชั่วโมง	
๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	หน่วยที่ ๔ ทักษะชีวิตสำหรับนักเรียน เพื่อนที่ปรึกษา หน่วยที่ ๔.๑ ทักษะชีวิตนั้น สำคัญไฉน	๑ ชั่วโมง	
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐น.	หน่วยที่ ๔ ทักษะชีวิตสำหรับนักเรียน เพื่อนที่ปรึกษา หน่วยที่ ๔.๒ ทักษะแบบไหนที่นักเรียน เพื่อนที่ปรึกษา YC ต้องมี	๒ ชั่วโมง	
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	๑ ชั่วโมง	
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐น.	หน่วยที่ ๕ ถอดบทเรียนการฝึกอบรม นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา หน่วยที่ ๕.๑ สรุปลองค์ความรู้ หน่วยที่ ๑-๔	๑ ชั่วโมง	
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	หน่วยที่ ๕ ถอดบทเรียนการฝึกอบรม นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา หน่วยที่ ๕.๒ การฝึกเขียนโครงการ การ จัดทำปฏิทินงาน การจัดทำทำเนียบ YC การบันทึกการประชุม การบันทึกการให้ การปรึกษา การสรุปรายการการปฏิบัติงาน ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา	๒ ชั่วโมง	

หมายเหตุ : กำหนดการ และเวลาพักอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

๒. การดำเนินการไม่เต็มรูปแบบการฝึกอบรม

เนื่องจากสถานการณ์โควิด-๑๙ และเพื่อการตอบสนองความหลากหลายของผู้เรียน คู่มือการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเล่มนี้ จึงได้เสนอแนะ แนวทางการดำเนินการฝึกอบรมที่ความเหมาะสมของบริบทสถานการณ์สังคม บริบทสถานศึกษา และบริบทของผู้เรียน ดังนี้

๒.๑ การดำเนินการในลักษณะการอบรม Online ทั้งหมดตามตารางที่ ๑ ยกเว้นหน่วยที่ ๓.๓ ฝึกปฏิบัติ ให้การปรึกษาและบันทึกการให้การศึกษา ที่มีกรอบแบบ Onsite

๒.๒ การดำเนินการตามตารางที่ ๑ โดยครูใช้วิธีการทดสอบความรู้และเข้าใจเนื้อหาในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ หากนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ผ่านการทดสอบ ก็ให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาศึกษาเอกสารใบความรู้เพิ่มเติมของหน่วยการเรียนรู้นั้น หากหน่วยการเรียนรู้ใดทดสอบความรู้และความเข้าใจไม่ผ่านก็ให้เข้ารับการฝึกอบรมตามนั้นที่ไม่ผ่าน

๒.๓ การดำเนินการฝึกอบรมที่คณะกรรมการพัฒนาคู่มือเล่มนี้นำเสนอ จากการประชุมสนทนากลุ่มและสอบถามทัศนะจากผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับแนวทางการฝึกอบรมตามคู่มือเล่มนี้ เห็นว่าเนื้อหาและกิจกรรมของคู่มือสามารถดำเนินการอบรมได้ ดังนี้

ตารางที่ ๒ ตารางกำหนดการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาไม่เต็มรูปแบบ
วันที่ ๑

เวลา	รายละเอียด	แนวทางการจัดอบรม	จำนวนชั่วโมง
๘.๐๐ - ๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน	Online	๓๐ นาที
๘.๓๐ - ๙.๐๐ น.	พิธีเปิด	Online	๓๐ นาที
๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	ปฐมนิเทศ / ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา	Online / Onsite	๑ ชั่วโมง
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	หน่วยที่ ๑ เด็กและวัยรุ่นไทยในยุควิถีใหม่ หน่วยที่ ๑.๑ วัยเรียน วัยใส	Online	๒ ชั่วโมง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	Online	๑ ชั่วโมง
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	หน่วยที่ ๒ สังคมออนไลน์กับปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทย หน่วยที่ ๒.๑ รู้เท่าทันอันตรายจากสังคมออนไลน์	Online	๑ ชั่วโมง
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	หน่วยที่ ๒ สังคมออนไลน์กับปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทย หน่วยที่ ๒.๑ การป้องกันตนเองและช่วยเหลือเพื่อนจากสังคมออนไลน์	Online	๒ ชั่วโมง

หมายเหตุ : กำหนดการ และเวลาพักอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

วันที่ ๒

เวลา	รายละเอียด	แนวทางการจัด อบรม	จำนวนชั่วโมง
๘.๐๐ - ๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน	Online	๑ ชั่วโมง
๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	หน่วยที่ ๓ การให้การปรึกษาเพื่อน หน่วยที่ ๓.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการ ให้การปรึกษา	Online	๑ ชั่วโมง
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	หน่วยที่ ๓.๒ ขั้นตอนและทักษะ การให้การปรึกษา	Onsite	๒ ชั่วโมง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน		๑ ชั่วโมง
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	หน่วยที่ ๓.๓ ฝึกปฏิบัติการปรึกษา	Onsite	๒ ชั่วโมง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	หน่วยที่ ๓.๓ ฝึกปฏิบัติการปรึกษา (ต่อ) หน่วยที่ ๓.๔ บันทึกการให้การปรึกษา	Onsite	๑ ชั่วโมง

หมายเหตุ : กำหนดการ และเวลาพักอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

วันที่ ๓

เวลา	รายละเอียด	แนวทางการจัด อบรม	จำนวนชั่วโมง
๘.๐๐ - ๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน	Online	๑ ชั่วโมง
๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	หน่วยที่ ๔ ทักษะชีวิตสำหรับ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา หน่วยที่ ๔.๑ ทักษะชีวิตนั้นสำคัญ ไฉน	Online	๑ ชั่วโมง
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	หน่วยที่ ๔ ทักษะชีวิตสำหรับ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา หน่วยที่ ๔.๒ ทักษะแบบไหน ที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ต้องมี	Online	๒ ชั่วโมง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	Online	๑ ชั่วโมง
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	หน่วยที่ ๕ ถอดบทเรียนการฝึกอบรม นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา หน่วยที่ ๕.๑ สรุปองค์ความรู้ หน่วยที่ ๑-๔	Online	๑ ชั่วโมง
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	หน่วยที่ ๕.๒ การฝึกเขียนโครงการ การจัดทำปฏิทินงาน การจัดทำ ทำเนียบ YC การบันทึกการประชุม การบันทึกการให้การปรึกษา การสรุปรายการการปฏิบัติงาน ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา	Onsite	๒ ชั่วโมง

หมายเหตุ : กำหนดการ และเวลาพักอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



QR Coed ตารางกำหนดการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

แนวคิดและหลักการในการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

แนวคิดพื้นฐาน

เด็กและเยาวชนคือทรัพยากรที่สำคัญของประเทศที่ควรเตรียมพร้อมและสร้างความแข็งแกร่งทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต อารมณ์ ความรู้ ความสามารถและมีทักษะชีวิตที่ดี ดังนั้นการเตรียมเด็กและสร้างแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา ให้ช่วยเหลือเพื่อนด้วยกัน เป็นการช่วยเพื่อนโดยใช้หลักการจิตวิทยากลุ่มเพื่อน การให้การปรึกษาโดยเพื่อนวัยรุ่นนราราวคราวเดียวกัน โดยการชี้แนะอย่างใกล้ชิดจากครูแนะแนว ครูที่ปรึกษาด้วยการใช้พลังเด็กและเยาวชนเป็นกลไกสำคัญในการป้องกัน แก้ไขปัญหาเด็กและวัยรุ่นในยุควิถีใหม่ให้เป็นพลเมืองที่มีความพร้อมในยุคดิจิทัล มีความจำเป็นในศตวรรษที่ ๒๑ เพื่อให้ดำรงชีวิตสอดคล้องกับทิศทางการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรและสถานศึกษาอย่างมีคุณภาพ

จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม

คู่มือการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ประกอบด้วยหน่วยการจัดกิจกรรมอบรม ๕ หน่วย ซึ่งมีจุดมุ่งหมาย ดังนี้

๑. ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการ/กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
๒. ผู้เข้ารับการอบรม มีความตระหนักถึงภัยจากสังคมออนไลน์ สามารถคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาได้ และสามารถเลือกใช้สื่อออนไลน์ตรงกับความต้องการและสมรรถภาพของตนเอง
๓. ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจกระบวนการให้การปรึกษา ขั้นตอนการปรึกษาและทักษะการให้การปรึกษาแก่เพื่อนได้
๔. ผู้เข้ารับการอบรม มีทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา สามารถพัฒนาทักษะการรู้จักเข้าใจตนเอง รักเห็นคุณค่าตนเอง ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี การสื่อสาร การวิเคราะห์ปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
๕. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถสรุปองค์ความรู้ สะท้อนความคิดเห็นถอดบทเรียนจากการฝึกอบรม สามารถนำความรู้ ความเข้าใจไปใช้ปฏิบัติงานในโครงการ/กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในโรงเรียนได้



QR Coed แนวคิดและหลักการในการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

คำชี้แจง

คู่มือการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในการฝึกอบรม ประกอบด้วยหน่วยการฝึกอบรมทั้งหมด ๕ หน่วย โดยมีข้อควรคำนึงถึงความเข้าใจในการใช้คู่มือการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ดังนี้

๑. จุดประสงค์ของคู่มือการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา คือ เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างให้นักเรียนมีความสามารถในการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา คือ โดยใช้ลักษณะการอบรมทั้ง Onsite และ Online

๒. ขั้นตอนการใช้คู่มือการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ในแต่ละหน่วย โดยมีหลักการดำเนินการ ดังนี้

๒.๑ ศึกษารายละเอียดในเอกสารต่าง ๆ ในคู่มือการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาให้เข้าใจ

๒.๒ ศึกษาเนื้อหาที่ใช้ในการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาอย่างละเอียด

๒.๓ ขณะปฏิบัติกิจกรรมตามคู่มือการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ครูผู้ใช้คู่มือฝึกเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนต่างๆ และคอยดูแลเอาใจใส่แนะนำให้คำปรึกษาแก่นักเรียนที่เข้าร่วมฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

๓. กิจกรรมในแต่ละหน่วยการอบรม มีดังนี้

การปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโครงการ/กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

หน่วยที่ ๑ เด็กและวัยรุ่นไทยในยุควิถีใหม่

หน่วยที่ ๑.๑ วัยเรียน วัยใส

หน่วยที่ ๒ สังคมออนไลน์กับปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทย

หน่วยที่ ๒.๑ รู้เท่าทันอันตรายจากสังคมออนไลน์

หน่วยที่ ๒.๒ การป้องกันตนเองและช่วยเหลือเพื่อนจากสังคมออนไลน์

หน่วยที่ ๓ การให้การปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ ๓.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษา

หน่วยที่ ๓.๒ ขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา

หน่วยที่ ๓.๓ การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา

หน่วยที่ ๓.๔ การบันทึกการให้การปรึกษา

หน่วยที่ ๔ ทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

หน่วยที่ ๔.๑ ทักษะชีวิตนั้นสำคัญไฉน

หน่วยที่ ๔.๒ ทักษะแบบไหนที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ต้องมี

หน่วยที่ ๕ ถอดบทเรียนการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

หน่วยที่ ๕.๑ สรุปองค์ความรู้โมดูลที่ ๑- ๔

หน่วยที่ ๕.๒ การดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในโรงเรียน

๔. ผู้ใช้คู่มือการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา และกลุ่มเป้าหมายผู้ใช้คู่มือ คือ ครูแนะแนว บุคลากรทางการศึกษา และผู้ที่มีความสนใจเห็นความสำคัญในการสร้างพัฒนานักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา ควรมีทักษะและความรู้พื้นฐานในการจัดกิจกรรมกลุ่มพอสมควร ควรศึกษาวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินการให้ละเอียดทุกขั้นตอนในแต่ละแผนกิจกรรมการฝึกอบรมแต่ละหน่วยก่อนนำไปใช้และคอยให้คำปรึกษาและคำแนะนำ สร้างบรรยากาศที่ดีระหว่างการดำเนินจัดอบรมให้ไปด้วยความเรียบร้อย การจัดกิจกรรมแต่ละหน่วยการอบรม ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถเลือกบางกิจกรรมย่อยได้เพื่อบริหารจัดการเวลาให้อยู่ในเวลาที่กำหนดแต่ละครั้งจะเป็นประโยชน์กับผู้เข้าอบรมและสามารถจัดต่อเนื่องตามเวลาที่เหมาะสมได้

๕. กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย นักเรียนขยายโอกาสทางการศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย



การปฐมนิเทศการฝึกนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC

เรื่อง การปฐมนิเทศการฝึกอบรม

เวลา ๑ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การปฐมนิเทศเป็นกระบวนการสำคัญในการเริ่มต้นสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้เข้ารับการอบรมกับผู้ดำเนินกิจกรรมและระหว่างผู้เข้าอบรมด้วยกันเอง เพื่อให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ และการทำกิจกรรมที่เป็นมิตร มีความเป็นกันเอง อบอุ่น มีความสุข และสนุกในการเรียนรู้ และการปฐมนิเทศถือเป็นการสร้างความเข้าใจเบื้องต้นในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยผู้ดำเนินกิจกรรมจะชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้นและแนวทางการปฏิบัติตน ขณะเข้าร่วมกิจกรรม และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดให้ผู้เข้ารับการอบรมรับทราบ นอกจากนี้ผู้ดำเนินกิจกรรมจะให้ผู้เข้ารับการอบรมประเมินตนเองวัดแว่นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมการให้การปรึกษาเพื่อน การมอบหมายภาระงานของผู้เข้ารับการอบรมรวมทั้งการฝึกปฏิบัติการทำงานร่วมกับผู้อื่นและกระบวนการให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้ารับการอบรม
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทราบถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้น บทบาทหน้าที่ของผู้เข้าอบรมและประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้เข้ารับการอบรม
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการ/กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา กระบวนการให้การปรึกษา ทักษะและขั้นตอนการให้การปรึกษา มีทักษะชีวิตที่ดี และนำองค์ความรู้ไปใช้ในการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาและช่วยขับเคลื่อนงานกิจกรรมโครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในโรงเรียนได้

วิธีดำเนินการ

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวทักทายต้อนรับผู้เข้ารับการอบรม (กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงให้ผู้เข้ารับการอบรมถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้น บทบาทหน้าที่ของผู้เข้าอบรมในการเข้าร่วมกิจกรรม
๓. ผู้เข้าอบรมรับชม Power Point แนะนำความเป็นมาของโครงการ/กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ความเป็นมาและความสำคัญของกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ซักถามประเด็นที่ยังไม่เข้าใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการอบรม บันทึกประเด็นสำคัญที่ได้เรียนรู้ ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

สื่อ/เครื่องมือ

๑. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒. Power Point แนะนำความเป็นมาของโครงการกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
๓. ใบความรู้เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

การวัดและประเมินผล

๑. วิธีการวัดและประเมินผล
สังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล
แบบสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน
การสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

รายการสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม				
การมีส่วนร่วม	ความกระตือรือร้น	ความรับผิดชอบ	มีขั้นตอนทำงาน	ใช้เวลาได้เหมาะสม
เกณฑ์ประเมินคุณภาพ				
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้		๑ - ๕ : ปรับปรุง	

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การปฐมนิเทศ เป็นกระบวนการสำคัญในการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าอบรมกับผู้ดำเนินกิจกรรมและระหว่างผู้เข้าอบรมด้วยกันเอง เพื่อให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ และการทำกิจกรรมที่เป็นมิตร มีความเป็นกันเอง อบอุ่น มีความสุข และสนุกในการเรียนรู้ และการปฐมนิเทศถือเป็นการสร้างความเข้าใจเบื้องต้นในการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้การดำเนินกิจกรรมราบรื่นและบรรลุวัตถุประสงค์การฝึกอบรม



QR Code

Power Point แนะนำการปฐมนิเทศโครงการกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

กิจกรรมปฐมนิเทศการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
เอกสารชี้แจง : การปฐมนิเทศกิจกรรมอบรม
บทบาทของผู้ดำเนินกิจกรรม และบทบาทของผู้เข้ารับการอบรม
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

บทบาทของผู้ดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวก หรือผู้ให้คำแนะนำ
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นผู้กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ มิได้เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เรียนโดยตรง
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้ทักษะการตั้งคำถามที่เหมาะสม
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมส่งเสริมกระบวนการกลุ่มให้กลุ่มดำเนินการตามขั้นตอนการอบรม
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมสนับสนุนให้นักเรียนมีส่วนร่วมอภิปราย และแสดงความคิดเห็น

บทบาทของผู้เข้าอบรมที่ต้องปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง

๑. ให้ความร่วมมือและกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
๒. ให้ความร่วมมือและแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ
๓. ให้เกียรติและเคารพความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมอบรมคนอื่น
๔. รับฟังความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมอบรมคนอื่นด้วยความตั้งใจ และสนับสนุนให้กำลังใจ
๕. ควรปฏิบัติตามข้อตกลง และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้งด้วยความตั้งใจ

บทบาทของผู้เข้าอบรมที่ต้องปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรม



ที่มา : ปรับจาก นงลักษณ์ เขียนงาม. (๒๕๖๔). การพัฒนาโปรแกรมแนะแนวแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางดิจิทัลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ๑๗(๑), ๗๗-๙๐.

นงลักษณ์ เขียนงาม. (๒๕๖๔). คู่มือโปรแกรมแนะแนวแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางดิจิทัลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.

ใบความรู้การปฐมนิเทศกิจกรรม นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโครงการ/กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสถานการณ์ทั่วโลกและสังคมไทย ส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิต ค่านิยม เจตคติของคนในสังคมหลายมิติ ทั้งเศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง วัฒนธรรม ภาวะโรคอุบัติใหม่ ส่งผลให้เกิดสภาพปัญหาของภาวะถดถอยทางการเรียนรู้ของผู้เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จากสถานการณ์ การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-๑๙ พบว่า ๑) เกิดภาวะถดถอยทางการเรียนรู้ด้านความรู้ และการเชื่อมโยง องค์ความรู้ ๒) เกิดภาวะถดถอยทางการเรียนรู้ด้านเจตคติต่อการเรียนและวิชาที่เรียน ๓) เกิดภาวะถดถอย ทางการเรียนรู้ด้านทักษะทางวิทยาศาสตร์และทักษะการปฏิบัติ ๔) การเปลี่ยนแปลงของ คุณลักษณะของผู้เรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษา และ ๕) สภาวะทางอารมณ์ สัมพันธภาพ และสุขภาพจิตของผู้เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ส่วนสาเหตุของภาวะถดถอยทางการเรียนรู้ของผู้เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ ไวรัสโควิด-๑๙ มีสาเหตุมาจาก ๑) สาเหตุจากผู้เรียน ได้แก่ แรงจูงใจ และ ความพร้อมในการเรียน ที่เปลี่ยนแปลงไป ๒) สาเหตุจากครูผู้สอน ได้แก่ การปรับตัวต่อการจัดการ เรียน การสอนในรูปแบบใหม่ ๓) สาเหตุ จากผู้ปกครอง ได้แก่ ความเข้าใจและการสนับสนุนการเรียนรู้ ๔) สาเหตุ จากโรงเรียน ได้แก่ นโยบาย และการบริหารจัดการในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-๑๙ และ ๕) สาเหตุ จากสื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้ ได้แก่ ความไม่พร้อมด้านสื่อ และเทคโนโลยี (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. ๒๕๖๔) ประกอบกับสถานการณ์ ของวัยรุ่นไทย (Baseline) ข้อมูลจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ประชากรไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ตีพิมพ์แอลกอฮอล์และสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น การตั้งครกในในกลุ่มวัยรุ่นยังเป็นปัญหาและมีความรุนแรงมากขึ้นในสังคมไทย ส่งผลให้เด็กที่เกิดมีพัฒนาการไม่สมวัยและมีโอกาสสูงที่จะกลายเป็นเด็กด้อยโอกาสหรือถูกทอดทิ้ง กลายเป็นปัญหา สังคมตามมา ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขพบว่า ร้อยละ ๕๑ ของวัยรุ่นไทยเคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อายุเฉลี่ยของการดื่มครั้งแรกคือ ๑๓ ปี วัยรุ่นที่เคยบุหรี่ย้อมแล้วมากกว่า ๑๐๐ มวน มีประมาณร้อยละ ๓๐ ด้านการบาดเจ็บรุนแรงที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตสูงที่สุดในวัยรุ่น คือ อุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ นอกจากนี้อัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นที่มีจำนวนมากขึ้นจากการรวบรวมข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต และใบมรณ บัตรจากกระทรวงมหาดไทย ในช่วง ๓ ปีที่ผ่านมา พบว่า วัยรุ่นไทยช่วงอายุ ๑๐-๑๙ ปี มีอัตราความพยายามฆ่าตัวตาย ประมาณ ๑,๕๐๐-๒,๐๐๐ คน โดยขณะที่อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จอยู่ที่ประมาณ ๑๔๐-๑๖๐ คน ซึ่งสาเหตุสำคัญ ส่วนใหญ่มาจากเรื่องสัมพันธภาพ ความน้อยใจ การถูกต่อว่า รองลงมาคือเรื่องโรคจิตเวช และยาเสพติดตามลำดับ (รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต. ๒๕๖๔) อีกทั้งวัยรุ่นไทยใช้เวลาถึง ๑ ใน ๓ ของวัยเพื่อเรียนรู้ทักษะด้านวิชาการ และทักษะทางสังคมในบริบทของโรงเรียน เริ่มตั้งแต่อายุ ๗-๑๒ ปี ในชีวิตการเป็นผู้เรียน พฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น จึงอาจเกิดขึ้นจากช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านการเป็นวัยรุ่นไปสู่ผู้ใหญ่จึงมักพบปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสมของวัยรุ่นได้ ทั่วไป ดังนั้นหัวใจสำคัญของระบบการศึกษาในโรงเรียน มิใช่เพียงมุ่งเน้นที่การพัฒนาทักษะความสามารถ ทางวิชาการ ความสามารถทางสติปัญญา แต่ยังต้องตระหนักถึงกระบวนการเติบโตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ ของผู้เรียนอย่างมีคุณภาพ นักการศึกษาต่างให้ความสำคัญถึงกระบวนการช่วยเหลือทางพฤติกรรมว่า ควรเกิดขึ้น ในบริบทที่เป็นธรรมชาติและในชีวิตประจำวันของผู้เรียน จึงมีการพัฒนาชุดการฝึกทักษะให้คำปรึกษาโดยเพื่อน (Peer Counseling) ซึ่งเป็นหนึ่งในแนวทางการช่วยเหลือด้านการให้การปรึกษาที่ได้รับการศึกษามาเป็นระยะเวลา ยาวนานในต่างประเทศ มีงานวิจัยสนับสนุนว่าสามารถส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และสร้างสัมพันธภาพทางบวกระหว่างบุคคลได้ ในบริบทของประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน (๒๕๕๐) ได้พัฒนาระบบการดังกล่าวมาใช้ในงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยเริ่มแรก ใช้คำว่า ยุวชนแนะแนว จากนั้นพัฒนามาเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC: Youth Counselor)

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) คือ เยาวชนที่ได้รับการพัฒนาให้มีคุณลักษณะที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติหน้าที่ในการให้การปรึกษา ในกรณีที่ปัญหาไม่ซับซ้อนมีบรรยากาศของความเป็นเพื่อน แลกเปลี่ยนทัศนะภายในกลุ่มที่มีวัยใกล้เคียงกัน โดยใช้หลักจิตวิทยาของกลุ่มเพื่อนเป็นพื้นฐานช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หลักการให้การปรึกษาโดยเพื่อน (Peer Counseling) มุ่งเน้นให้นักเรียนที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ๆ มีบทบาทในการสร้างความเข้มแข็งให้แก่ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนโดยการดูแลชี้แนะอย่างใกล้ชิดของครู (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, ๒๕๕๒; จันทิมา ทอดสนิท และฉันทนา กล่อมจิต, ๒๕๕๔; กรกฏา นักคัม. ๒๕๕๙)

บนเส้นทางการดำเนินงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) มีการรวบรวมการสัมภาษณ์ครูผู้ดูแลและนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) พบว่า กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) มีความสำคัญทั้งกับเยาวชนที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ซึ่งเยาวชนกลุ่มนี้ได้รับความรู้ หลักการกระบวนการให้การปรึกษา การเห็นคุณค่าของตนเอง การยอมรับความแตกต่าง การอุทิศตน ความเสียสละ การทำงานเป็นทีม ฯลฯ และกับเยาวชนที่ได้รับการช่วยเหลือด้านจิตใจจากนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ที่มีประสบการณ์ที่ถูกต้อง ชี้แนะแนวทางที่เหมาะสม เป็นผู้รับฟังที่ดี ทำให้เกิดประสบการณ์ที่ดีงามในการพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ของวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คุณลักษณะของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิถีใหม่

คุณลักษณะของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) คือ ลักษณะที่มีความสำคัญและมีความเหมาะสมและจำเป็นกับการปฏิบัติหน้าที่ในการเป็นผู้ให้การปรึกษาเพื่อน ประกอบด้วย

๑) **คุณลักษณะด้านความรู้** เป็นองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ความรู้ที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ตลอดจนความรู้ในการให้การปรึกษา และขอบข่ายหน้าที่ในการปฏิบัติงาน

๒) **คุณลักษณะด้านทักษะ** เป็นผู้มีความสามารถในการดำเนินงานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ทั้งในบทบาทของผู้ให้บริการ ผู้ประสานงานเครือข่าย บริหารจัดการข้อมูลด้วยเทคโนโลยี ความสามารถในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การดำเนินงานตามแผนปฏิบัติงาน และการบูรณาการกับภารกิจอื่น ๆ

๓) **คุณลักษณะด้านเจตคติ** เป็นผู้มีความสนใจ มีความรู้สึกที่ดีต่อการให้การปรึกษา ตลอดจนแสดงลักษณะของความพร้อมในการทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษา

ปัจจุบันจึงมีการกำหนดกรอบคุณลักษณะของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ไว้ดังนี้

- ๑) ให้ความใส่ใจเพื่อนในชั้นเรียน
- ๒) มีความเห็นอกเห็นใจ
- ๓) มีทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล
- ๔) มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน
- ๕) มีความเป็นผู้นำ
- ๖) มีความรับผิดชอบ
- ๗) ไม่มีประวัติการทำร้ายตนเอง
- ๘) ไม่มีปัญหาทางอารมณ์
- ๙) มีความสนใจในการพัฒนาความรู้ที่ได้รับจากการอบรมเชิงปฏิบัติการ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมอื่นที่เป็นการขับเคลื่อนการดำเนินงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

จากคุณลักษณะ ๙ ประการข้างต้น ครูผู้ดูแลนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) สามารถใช้เป็นแนวทางการพิจารณาคัดสรรนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา โดยใช้เครื่องมือรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล และเทคนิควิธีการคัดเลือกนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) อื่น ๆ เพื่อให้ได้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมในการปฏิบัติงาน

จรรยาบรรณของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC

- ๑) เคารพในศักดิ์ศรีของเพื่อนผู้มารับการปรึกษา
- ๒) เก็บรักษาความลับของเพื่อนผู้มารับการปรึกษา
- ๓) ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่มีอคติ
- ๔) ยุติการให้การปรึกษาที่อยู่เหนือความสามารถของตนและส่งต่อไปยังบุคคลอื่นที่เหมาะสม
- ๕) พัฒนาตนเองให้ทันต่อวิถีชีวิตใหม่

บทบาท หน้าที่ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) และบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา หรือที่รู้จักกันว่า YC คือ เด็กหรือนักเรียนที่ได้รับการพิจารณาคัดสรรจากบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียน เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเหมาะสมในการให้การปรึกษาทั้งด้านเจตคติที่มีต่อการให้การปรึกษา ด้านทักษะการให้การปรึกษา ด้านความรู้การให้การปรึกษา ซึ่งเกิดจากได้รับการฝึกฝนพัฒนา นิเทศติดตามจากครูแนะแนวหรือผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด จนเกิดสมรรถนะการให้การปรึกษาแก่เพื่อนสามารถใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกฝน สนับสนุน สร้างความกระจ่างในปัญหาแก่เพื่อนในวัยเดียวกันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งบุคคลดังกล่าวมิใช่หนักให้การปรึกษาอาชีพ

กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) มีรูปแบบการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับบุคลากรทั้งภายในสถานศึกษาและภายนอกสถานศึกษา ดังนั้น จึงมีการกำหนดบทบาท หน้าที่ เพื่อให้การปฏิบัติงานเกิดประสิทธิภาพและความยั่งยืน ประกอบด้วย

บทบาท หน้าที่ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

บทบาทของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) คือ การช่วยเหลือเพื่อนที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันที่ประสบความคับข้องใจวิตกกังวล ให้มีความกระจ่างในปัญหา สามารถหาแนวทางแก้ไขได้ด้วยตนเอง ด้วยกระบวนการให้การปรึกษาที่มีใช้การให้การแนะนำ ไม่ตีความหรือวินิจฉัยโรค ตลอดจนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ค่านิยม วิธีการดำเนินชีวิตซึ่งกันและกัน หน้าที่ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ที่นอกจาก การให้การปรึกษาแล้วยังต้องพัฒนาความสามารถในการให้การปรึกษาของตนเอง อยู่ภายใต้การนิเทศของผู้ที่เป็นวิชาชีพ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จึงเปรียบเสมือนสะพานเชื่อมโยงระหว่างเพื่อนกับผู้ให้การช่วยเหลือที่เป็นวิชาชีพทั่วไป ดังนั้น นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จึงควรอยู่ในบริบทเดียวกันกับเพื่อนผู้มาขอรับการปรึกษา

บทบาท หน้าที่ของครูแนะแนว

บทบาทของครูแนะแนว คือ ผู้ดูแลโครงการทำหน้าที่ให้ความรู้ด้านการให้การปรึกษา ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โครงสร้างของกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) การตรวจสอบการดำเนินงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ดำเนินการประชุมรายกรณี บูรณาการกับหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบความถูกต้องข้อมูล สรุป นำเสนอผลการดำเนินงานแก่ผู้บริหาร และฝ่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ครูแนะแนวควรมีคุณลักษณะที่เอื้อต่อความสำเร็จของการดำเนินการกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ซึ่งประกอบด้วย

- ๑) องค์ประกอบด้านความรู้ หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัยรุ่น หลักการให้การปรึกษา หลักจิตวิทยาและการแนะแนว ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และการดำเนินงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

๒) องค์ประกอบด้านทักษะ หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติงานเพื่อพัฒนางานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓) องค์ประกอบด้านเจตคติ หมายถึง คุณลักษณะเชิงพฤติกรรมส่วนบุคคลที่แสดงออกถึงการยอมรับความแตกต่างของผู้เรียน มีความเป็นกัลยาณมิตร มีใจรักและศรัทธาต่อการทำงานกับผู้เรียนมีความอดทน เป็นผู้ฟังที่ดีให้ความช่วยเหลือผู้เรียนอย่างเต็มความสามารถ

ข้อพึงระวังของการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับบุคคลโดยตรง ต้องสัมผัสความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของผู้มารับการปรึกษา เป็นที่ไว้วางใจ รู้ความลับ และโลกส่วนตัวของผู้มาขอรับการปรึกษา ซึ่งบางครั้งอาจทำให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) เกิดความวิตกกังวล เครียด และตกอยู่ในสภาพที่ไม่สามารถให้การปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการให้การปรึกษาจึงมีข้อพึงระวังเป็นแนวปฏิบัติให้แก่เพื่อนที่ปรึกษา ดังนี้

๑) นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ต้องไม่ให้การปรึกษาในด้านที่นอกเหนือจากความสามารถและคุณสมบัติที่ตนเองมีอยู่ ชี้แจงให้ผู้รับการปรึกษาทราบเมื่อพิจารณาแล้วว่า ตนเองขาดความชำนาญหรือเหตุผลใดก็ตามที่ไม่อาจให้การปรึกษาได้ และติดต่อให้ความสะดวกในการส่งต่อผู้รับการปรึกษาเข้ารับบริการจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญที่เหมาะสม

๒) นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ต้องเป็นกลางในเรื่อง เพศ เชื้อชาติ ศาสนา ความเชื่อ และเพื่อนที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ควรวางตัวให้เหมาะสมต่อเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม ปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรมเป็นแบบอย่างที่เหมาะสม

๓) นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรให้ความสำคัญต่อภาษาท่าทางของเพื่อนผู้รับการปรึกษาที่อาจขัดแย้งกับภาษาพูด ดังนั้น ให้เชื่อภาษาท่าทางและสะท้อนกลับให้เพื่อนที่มารับการปรึกษารับรู้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น

๔) นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ต้องรักษาความลับของผู้มาขอรับการปรึกษาอยู่เสมอ ไม่นำเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาไปพูดในที่ต่าง ๆ ถึงแม้จะไม่มีเจตนาเปิดเผย เนื่องจากคนฟังอาจจะปะติดปะต่อเรื่องราวเองหรือสอบถามจนรู้ว่าเป็นเรื่องราวของเพื่อนคนใด ทำให้กระทบต่อความน่าเชื่อถือไว้วางใจของกระบวนการให้การปรึกษา เว้นเสียแต่ว่าสถานการณ์ที่เปิดเผยในช่วงให้การปรึกษาเป็นอันตรายต่อชีวิตความปลอดภัยของผู้มารับการปรึกษาหรือผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จะเปิดเผยได้ต่อเมื่อได้รับการอนุญาตจากผู้รับการปรึกษาแล้ว การนำปัญหาของผู้รับการปรึกษามาปรึกษาครูเพื่อหาทางช่วยเหลือนั้นสามารถกระทำได้ แต่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ต้องระวังไม่กล่าวพาดพิงถึงชื่อจริงของผู้มาขอรับการปรึกษา

๕) นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษากระจ่างในปัญหา เห็นแนวทางแก้ไข และเลือกแนวทางแก้ไขด้วยตัวผู้รับการปรึกษาเองโดยเคารพในสิทธิยอมรับในการตัดสินใจ ไม่บังคับให้ผู้มารับการปรึกษาปฏิบัติตามความคิดเห็นหรือคำแนะนำของตนเอง และต้องพึงระวังไม่ทำให้ผู้มารับการปรึกษารู้สึกพึ่งพานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) อยู่เสมอ ๆ

๖) นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรหลีกเลี่ยงคำถามที่ละเอียดอ่อนและเจาะจง ที่ทำให้ผู้มารับการปรึกษาเกิดความอึดอัดใจ ยินดีที่จะรับฟังปัญหาหรือความเชื่อของเพื่อนที่รับการปรึกษาอย่างตั้งใจ ผ่านการแสดงออกทางสีหน้าท่าทางอย่างเป็นมิตรถึงแม้จะขัดกับความเชื่อของตนเอง เพื่อไม่ให้ผู้มารับการปรึกษารู้สึกว่าตนเองไม่มีความสำคัญ ขาดความมั่นใจและไม่กล้าที่จะเล่าเรื่องราวของตนเอง

๗) นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) พึงระวังการมีอารมณ์ร่วมหรือเห็นชอบกับพฤติกรรมของเพื่อนผู้รับการปรึกษา เนื่องจากจะเป็นการเสริมแรงให้ผู้รับการปรึกษาคิดและยังคงมีพฤติกรรมแบบเดิม ไม่มีโอกาสเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

๘) นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) พึงระวังเรื่องการด่วนสรุปและการแก้ไขปัญห โดยที่ยังไม่ได้สำรวจข้อมูลอย่างครบถ้วน

๙) เมื่อให้การปรึกษาแล้ว นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรบันทึกการให้การปรึกษา เพื่อเก็บข้อมูลการให้การปรึกษาและสามารถวิเคราะห์ประเมิน วัตถุประสงค์ การช่วยเหลือได้อย่างเป็นระบบ

๑๐) นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) พึงระวังเรื่องการบริหารจัดการเวลา ทั้งการให้การปรึกษาเพื่อนทุกคนอย่างเท่าเทียม และการปฏิบัติงานส่วนตัวในชีวิตประจำวัน ถึงแม้จะมีหน้าที่ในการให้การปรึกษาเพื่อน แต่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ก็จำเป็นต้องมีเวลาในการดูแลตนเองเช่นเดียวกัน โดยนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ต้องชี้แจงเงื่อนไขการรับบริการอย่างชัดเจน ระยะเวลาในการให้การปรึกษารายบุคคล ใช้เวลาประมาณ ๖๐-๙๐ นาที การให้การปรึกษากลุ่มอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน ๓ เดือน ตลอดจนหลีกเลี่ยงการนัดหมายอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง

การคัดเลือกนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC

เป้าหมายสำคัญของกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาคือคุณภาพและประสิทธิภาพของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเพื่อการแก้ไข ช่วยเหลือ และประคับประคองเพื่อนนักเรียนที่ประสบปัญหาเบื้องต้น ซึ่งกระบวนการสำคัญคือ การคัดเลือกและเตรียมความพร้อมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา เพราะหากคัดเลือกนักเรียนที่มีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา แล้วดำเนินการเตรียมความพร้อมจะให้นักเรียนมีความสามารถในการปรึกษาเพื่อนได้เป็นอย่างดี

การคัดเลือกนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

กระบวนการคัดเลือกนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาสามารถดำเนินการได้ดังนี้ (กฤตวรรณ คำสม. ๒๕๕๔ อ้างอิงจาก Mill. ๒๐๐๕; Morey et al. ๑๙๙๓; Delworth & Moore. ๑๙๗๔)

๑) ลักษณะการคัดเลือก

(๑) การคัดเลือกอย่างไม่เป็นทางการ เป็นการคัดเลือกโดยไม่ใช้แบบทดสอบ หรือแบบสอบถามที่เป็นมาตรฐาน แต่อาจเป็นการสังเกต สัมภาษณ์จากครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา หัวหน้าระดับชั้น หรือเพื่อนในชั้นเรียน จากนั้นลงมติร่วมกันว่านักเรียนที่ได้รับการเสนอชื่อนั้นมีคุณสมบัติที่เหมาะสมเคยมีประสบการณ์ในการให้ความช่วยเหลือ ข้อดีของการคัดเลือกอย่างไม่เป็นทางการ คือ สะดวก รวดเร็ว เหมาะกับโรงเรียนที่มีบุคลากรจำกัด ข้อจำกัดของการคัดเลือกอย่างไม่เป็นทางการ คือ เป็นเพียงการจัดกลุ่มอย่างคร่าว ๆ ไม่ได้เป็นตัวบ่งชี้ความสามารถในการให้การปรึกษา ดังนั้น จึงควรมีกระบวนการฝึกอบรมที่เหมาะสมตามวัย สภาพปัญหาและความสามารถของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

(๒) การคัดเลือกอย่างเป็นทางการ เป็นการคัดเลือกโดยใช้เครื่องมือทางจิตวิทยาที่มีคุณภาพ มีมาตรฐานเชื่อถือได้ เช่น การให้ผู้สมัครเขียนอัตชีวประวัติของตนเอง การทำแบบทดสอบความสามารถ การให้การปรึกษาเพื่อน แบบวัดแว่นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) สังคมมิติ แบบสังเกตคุณลักษณะที่ดีของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาดำเนินการโดยครูแนะแนว หรือครูที่ปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญด้านการใช้แบบวัดและแบบทดสอบ ข้อดีของการคัดเลือกอย่างเป็นทางการ คือ ทำให้ทราบลักษณะของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ตลอดจนพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นประโยชน์ในการออกแบบแผนการจัดการฝึกอบรม ข้อจำกัดคือ ใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล แปรผล ไม่เหมาะกับโรงเรียนที่มีบุคลากรจำกัด

๒) เกณฑ์ในการคัดเลือกนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

เนื่องจากคุณลักษณะ เจตคติ เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงไปสู่บุคลิกภาพของการให้ความช่วยเหลือจึงกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

(๑) กลุ่มเป้าหมายหรือนักเรียนมีลักษณะคล้ายคลึงกัน

- (๒) ได้รับการพิจารณาแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว
- (๓) ผ่านการทำแบบทดสอบทางจิตวิทยา
- (๔) นักเรียนมีความสมัครใจและได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง

๓) เครื่องมือที่ใช้ในการคัดเลือกนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

(๑) **สังคมมิติ (Sociometry)** เป็นเทคนิควิธีที่ใช้ศึกษาความสัมพันธ์ของบุคคลภายในกลุ่มช่วยชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนด้วยกัน ซึ่งจะช่วยให้ครูแนะแนวหรือครูที่ปรึกษาประเมินได้ว่า นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาได้รับการยอมรับจากสังคมในกลุ่มเพื่อน

(๒) **แบบวัดแวนนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา** การรู้จักนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) สามารถดำเนินการได้โดยคัดเลือกนักเรียนด้วยแบบวัดแวนนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ซึ่งสร้างและพัฒนาโดย มัลลวีร์ อุดุลวัฒน์ศิริ (๒๕๔๗) ข้อมูลจากการทำแบบวัดแวนนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จะเป็นประโยชน์เบื้องต้นในการพิจารณาเลือกนักเรียนร่วมกับการใช้เทคนิคอื่น ๆ

(๓) **แบบสังเกตคุณลักษณะที่ดีของการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา** การสังเกตพฤติกรรมเป็นเทคนิควิธีการสำคัญในการคัดเลือกนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา เนื่องจากทำให้ทราบลักษณะของพฤติกรรมนักเรียนว่าเหมาะสมต่อการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

การเตรียมความพร้อมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

เมื่อดำเนินการคัดเลือกนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเรียบร้อยแล้ว ครูผู้รับผิดชอบกิจกรรมนักเรียนต้องดำเนินการพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเพื่อให้มีความสามารถในการปรึกษาเพื่อนนักเรียนได้ ทั้งนี้ นำเสนอแนวทางการเตรียมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาได้ดังนี้

๑) การเตรียมความพร้อมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาระดับประถมศึกษาตอนปลาย โดยทั่วไปกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาจะดำเนินการในระดับมัธยมศึกษา แต่สภาพปัจจุบันปัญหาของผู้เรียนเกิดขึ้นตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษา ดังนั้น การเตรียมความพร้อมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาอาจดำเนินการได้ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษา โดยครูผู้รับผิดชอบงานแนะแนวสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่มีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะทำหน้าที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในอนาคต จากนั้นดำเนินการฝึกทักษะพื้นฐาน เพื่อเตรียมความพร้อมของการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา เช่น ฝึกทักษะการสังเกต การฟัง การใส่ใจพฤติกรรมผู้อื่น

๒) การเตรียมความพร้อมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาระดับมัธยมศึกษา โดยทั่วไปสถานศึกษามักดำเนินการในลักษณะการพัฒนาสมรรถนะการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งการดำเนินการพัฒนาความรู้ เจตคติ และทักษะการให้การปรึกษา ผ่านกระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการ การศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียน และการฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา นอกจากนี้การเตรียมความพร้อมของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาระดับมัธยมศึกษา อาจมีความแตกต่างกันไปตามบริบทของสถานศึกษา เช่น ประเภทและความพร้อมของสถานศึกษา งบประมาณ ศักยภาพของครูแนะแนว ระยะเวลาในการดำเนินการ ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน การดำเนินการเชิงเครือข่าย เป็นต้น



QR Coed คำชี้แจงกิจกรรมปฐมนิเทศการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
ใบความรู้การปฐมนิเทศกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)

หน่วยที่ ๑ เด็กและวัยรุ่นไทยในยุควิถีใหม่

เนื้อหา ประกอบด้วย

หน่วยที่ ๑.๑ วัยเรียน วัยใส

เวลาที่ใช้ จำนวน ๒ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมบอกปัญหาของเด็กและวัยรุ่นไทยในยุควิถีใหม่ได้
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมปฏิบัติตนในบทบาทหน้าที่ของเพื่อนที่ดี สามารถสร้างสัมพันธภาพ และส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้



หน่วยที่ ๑ เด็กและวัยรุ่นไทยในยุควิถีใหม่

หน่วยที่ ๑.๑ วัยเรียน วัยใส

เวลา ๒ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การมีเพื่อนที่ปรึกษาในช่วงเด็กและวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเพื่อนที่ปรึกษาจะเป็นที่พึ่งพาช่วยเหลือให้นักเรียนทำให้นักเรียนพัฒนาไปสู่ความเป็นอิสระและเป็นตัวของตนเองนักเรียนจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ถึงการคบเพื่อนที่ดี

ปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทยในยุควิถีใหม่ เป็นสภาพปัญหาที่นักเรียนทั่วไปกำลังเผชิญอยู่ ปัญหาชีวิตเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนและต้องการการช่วยเหลือแก้ไข จึงควรได้รับการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์เพื่อนที่ปรึกษาจึงมีความสำคัญในการให้ความช่วยเหลือตามบทบาทของเพื่อนที่ดีการเรียนรู้ที่จะจัดการกับปัญหาวิเคราะห์และตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นกับทุกคนนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทช่วยเหลือเพื่อน ให้การปรึกษาแก่เพื่อน รับฟังปัญหา เป็นกำลังใจ และเข้าใจในเพื่อน ดังนั้น หากนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ได้รับการปลูกฝังให้เป็นผู้ที่มีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อน และได้รับการพัฒนาความรู้ ทักษะคิด ความสามารถในการให้การปรึกษาแก่เพื่อน และมีทักษะชีวิตที่ดีในยุคดิจิทัลเป็นพลังสำคัญในการป้องกัน ลดความเสี่ยงและแก้ปัญหาได้ เช่น ปัญหาสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมบอกปัญหาของเด็กและวัยรุ่นไทยในยุควิถีใหม่ได้
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมปฏิบัติตนในบทบาทหน้าที่ของเพื่อนที่ดี สามารถสร้างสัมพันธภาพและส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้

วิธีดำเนินการกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๑ กลุ่มสัมพันธ์

ตัวอย่างกิจกรรม

๑. เกมปรบมือ

ให้ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นแถวหน้ากระดาน (ควรใช้พื้นที่โล่ง ไม่มีม้านั่ง) จำนวน ๑๐ แถวๆ ละ ๘-๑๒ คน และให้ผู้เข้าอบรมทำกิจกรรมตามผู้ดำเนินกิจกรรม (เลือกใช้เกมต่างๆ ตามความเหมาะสมของเวลา)

๑.๑ ให้ผู้เข้าอบรมร้องเพลงและปรบมือตามจังหวะ

หากพวกเรากำลังสบาย จงปรบมือพลัน (ปรบมือ ๒ ครั้ง)

หากพวกเรากำลังสบาย จงปรบมือพลัน (ปรบมือ ๒ ครั้ง)

หากพวกเรากำลังมีสุข ปลดเปลื้องทุกข์ใดๆ ทุกสิ่ง มัวประวิงอะไรกันเล่า จบปรบมือพลัน

(ปรบมือ ๒ ครั้ง)

๑.๒ ให้ผู้เข้าอบรมปรบมือตามจังหวะที่ผู้ดำเนินกิจกรรมกำหนด เช่น

(๑) (๑-๒) (๑-๒-๓) หรือ

(๑-๒) (๑-๒) (๑-๒-๓) หรือ

(๑-๒) (๑-๒-๓) (๑-๒-๓) เป็นต้น

๑.๓ ให้ผู้เข้าอบรมปรบมือเป็นจังหวะชะชะซ่า ตามเพลงต่อไปนี้

ปรบมือ ๕ ครั้ง (๑-๒-๓-๔-๕) ตบให้ดังกว่านี้ (๑-๒-๓-๔-๕) กระโดดข้างหน้า ๕ ที (๑-๒-๓-๔-๕) แล้วถอยกลับมาที่เดิม (๑-๒-๓-๔-๕) กระโดดไปทางซ้าย (๑-๒-๓-๔-๕) แล้วย้ายไปทางขวา (๑-๒-๓-๔-๕) ส่ายสะโพกไปมา (๑-๒-๓-๔-๕) หัวเราะฮาฮาดังดัง (ฮาฮา-ฮาฮาฮา)

๒. เกมทักทาย

ให้ผู้เข้าอบรมยืนและจับคู่ แล้วให้ผู้เข้าอบรมทักทายคู่ของตนเอง โดยการร้องเพลงพร้อมแสดงท่าทางประกอบเช่น เพลงสวัสดี

“สวัสดี.... สวัสดี....สวัสดี วันนี้เรามาพบกัน เธอและฉัน พบกันสวัสดี.... สวัสดีค่ะ สวัสดีครับ”

เมื่อจบเพลงรอบที่ ๑ ให้ผู้เข้าอบรมเปลี่ยนคู่และทักทายคู่คนใหม่ของตนเองพร้อมกับร้องเพลงสวัสดีประกอบท่าทาง และเปลี่ยนคู่ใหม่โดยไม่ให้ซ้ำคนเดิมไปเรื่อยๆ ตามเวลาที่เหมาะสม

๓. เกมวิ่งข้ามฝั่ง

ให้ผู้เข้าอบรมทุกคนยืนเป็นวงกลม เมื่อผู้ดำเนินกิจกรรมเป่านกหวีดหรือให้สัญญาณให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคน เดินหรือวิ่งเปลี่ยนตำแหน่งที่ยืนไปในทิศทางฝั่งตรงข้ามในเวลาที่เราเร็วที่สุด โดยเมื่อผู้เข้ารับการอบรมคนใดเดินหรือวิ่งช้าที่สุดให้ถือว่าเป็นผู้แพ้ในเกม ต้องออกมาแนะนำตัวหรือถูกสัมภาษณ์ด้วยคำถามล้วงลับตบแตกหรือให้แสดงท่าทางประกอบเพลงที่สนุกสนาน (เล่นเพื่อกระตุ้นให้นักเรียน Active)

๔. เกมจับกลุ่มตามสั่ง

ให้ผู้เข้าอบรมไปจับหรือรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ ให้ได้ตามที่ผู้ดำเนินกิจกรรมสั่ง เช่น จับกลุ่ม ๕ คน ๘ คน ๑๐ คน หรือ ๑๒ คนโดยกำหนดให้แต่ละกลุ่มต้องมีผู้เข้าอบรมชายและหญิงในจำนวนที่เท่ากันหรือใกล้เคียงกัน ทำกิจกรรมเช่นนี้จนกว่าจะได้จำนวนคนในกลุ่มหรือจำนวนกลุ่มตามที่ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องการ

๕. เกมเรียนรู้ชื่อ

ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่มๆ ละ ๕ คนจากนั้นให้ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นวงกลม ผลัดกันบอกชื่อตนเอง (ชื่อเล่นหรือชื่อจริงก็ได้) โดยให้คนที่ ๑ บอกชื่อตนเองดังๆ ๒ ครั้ง จากนั้นให้คนที่ ๒ บอกชื่อตนเองและบอกชื่อเพื่อน คนที่ ๑ คนที่ ๓ ทำเช่นเดียวกับคนที่ ๒ คือ บอกชื่อตนเองและบอกชื่อเพื่อนคนที่ ๑ และเพื่อนคนที่ ๒ คนที่ ๔ บอกชื่อตนเองและบอกชื่อเพื่อนคนที่ ๑ เพื่อนคนที่ ๒ และเพื่อนคนที่ ๓ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบทั้งกลุ่ม โดยใช้ทำนองเพลงซูเปอร์วาล์วเลนไทม์โบว์ เจน นุ่น พร้อมแสดงท่าทางที่ผู้เข้าอบรมชื่นชอบประกอบ

ตัวอย่าง

ลัลลัล ลา ลัลลัลลัล ลา

มา ม้า มา ม้า มา มาออก มาเต้น

ลัลลัล ลา ลัลลัลลัล ลา

มา ม้า มา ม้า มา มาออก มาเต้น

คนที่ ๑ โบว์คะ โบว์คะ หนูชื่อโบว์คะ

คนที่ ๒ เมยคะ เมยคะ หนูชื่อเมย มากะโบว์ หนูมากะโบว์

คนที่ ๓ สัมคะ สัมคะ หนูชื่อสัม มาโบว์และมากะเมย

คนที่ ๔ เจียรครับ เจียรครับ ผมชื่อเจียร มากะโบว์ มากะเมยและมากะสัม

คนที่ ๕ ไก่ครับ ไก่ครับ ผมชื่อไก่ มากะโบว์ มากะเมย มากะสัม และมากะเจียร (จนครบผู้เข้าอบรมทุกคน)

กิจกรรมที่ ๒ เพื่อนของฉัน

ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่มๆละ ๕-๑๐ คน ให้ได้จำนวน ประมาณ ๑๐ กลุ่ม ตั้งชื่อกลุ่มเลือกประธาน รองประธาน และเลขานุการกลุ่ม เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของกิจกรรมที่ ๒

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมทุกกลุ่มดูคลิปวิดีโอ (สามารถเลือกใช้ คลิปวิดีโอ ได้ตามความเหมาะสมกับเวลา)

๑.๑ รอยยิ้มของวันพรุ่งนี้ <https://youtu.be/XH๗JAUIGleM> (หนังสือ รอยยิ้มของวันพรุ่งนี้ เรื่องราวความสัมพันธ์ของเพื่อนรัก ๓ คน กับความทรงจำในวัยมัธยมที่มีทั้งรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และคราบน้ำตา ผลงาน การกำกับของ พิชัย จรัสบุญประชา)

๑.๒ เพื่อนกันไม่ต้องสงสัย <https://youtu.be/wxN๕F-w๓๑Bg> (หนังสือซีรี่ CP : Friend Day the Seires จะสื่อถึงความสัมพันธ์และมิตรภาพระหว่างเพื่อน ที่ได้แรงบันดาลใจจากเรื่องราวจากทางบ้าน ที่มาร่วมแชร์ประสบการณ์คำว่า “เพื่อน” ที่แสดงถึงมิตรภาพของเพื่อนที่มีมาให้กันอย่างยาวนาน)

๑.๓ เพื่อนคือของขวัญ <https://youtu.be/FnU๗EWIz๑o> (หนังสือซีรี่ CP : Friend Day the Seires จะสื่อถึงความสัมพันธ์และมิตรภาพระหว่างเพื่อน ที่ได้แรงบันดาลใจจากเรื่องราวจากทางบ้าน ที่มาร่วมแชร์ประสบการณ์คำว่า “เพื่อน” ที่แสดงถึงมิตรภาพของเพื่อนที่มีมาให้กัน อย่างยาวนาน)

๑.๔ มิตรภาพที่ไม่อาจลบเลือน <https://youtu.be/sWD๑VQNHq๑E> (เรื่องราวแห่งความปรารถนาดี เรื่องราวความรักและความลับของกลุ่มเพื่อน ที่จะทำให้มุมมองของคุณที่มีต่อเพื่อนเปลี่ยนไปตลอดกาล....)

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มอภิปรายและสรุปในประเด็นต่อไปนี้ เพื่อแล้วบันทึกลงในกระดาษปຽູ ในแต่ละประเด็น ประเด็นละ ๕ ข้อ พร้อมให้ใบงานเรื่อง เพื่อน

๒.๑ บทเรียนสิ่งที่ได้จากคลิปวิดีโอ

๒.๒ ปัญหาของเด็กและวัยรุ่นไทยในยุควิถีใหม่

๒.๓ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

๒.๔ บทบาทหน้าที่ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในการช่วยเหลือเพื่อน

๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ตัวแทนผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มนำเสนอกลุ่มละ ๕-๑๐ นาที

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปและให้ข้อเสนอแนะ ให้เห็นบทบาทความสำคัญของเพื่อน

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

ผู้เข้าอบรมตระหนักในอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน บทบาทเพื่อนช่วยเพื่อนจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของวัยรุ่นในยุควิถีใหม่

กิจกรรมที่ ๓ การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียนโดยการนำเสนอปัญหาของวัยรุ่นในยุควิถีใหม่ ด้วย

๑.๑ คลิปวิดีโอโซคดีนะเพื่อน https://youtu.be/SXh_ePhXeSA

๑.๒ Power Point ภาพข่าวหรือภาพข่าวเหตุการณ์ปัจจุบันของวัยรุ่นที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน

๑.๓ ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มถามผู้เข้าอบรม ๒-๓ คน ว่าจากการชมคลิปวิดีโอและ Power Point ภาพปัญหาเด็กและวัยรุ่นในยุควิถีใหม่ว่าเป็นการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์หรือไม่สร้างสรรค์หรือควรจัดการแบบใดจึงจะเป็นประโยชน์ต่อตัวผู้เข้าอบรมและเพื่อนๆ

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมชมคลิปวิดีโอ “โอกาส” ของไทยประกันชีวิต <https://youtu.be/AGGEOW๘Zrao> (เวลา ๓.๔๐ นาที) เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เข้าอบรมจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งส่งผลต่อชีวิตของผู้เข้าอบรมในอนาคต

๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ตัวแทนผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่ม ศึกษาและปฏิบัติตามคำสั่งในใบงาน เรื่อง การจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ตามประเด็นปัญหาที่กลุ่มได้รับ เช่น

๓.๑ ภาพที่ ๑ คุณแม่วัยใส

๓.๒ ภาพที่ ๒ แฟนฉันอย่างยุ่ง

๓.๓ ภาพที่ ๓ ถิ่นนี้พีใหญ่/กัญชา

๓.๔ ภาพที่ ๔ ล่าแต้ม/ติดเกม/สื่อสังคมออนไลน์

๓.๕ ภาพที่ ๕ โซเชียล เกรดตก/ภาวะซึมเศร้า

๓.๖ ภาพที่ ๖ โลกใบนี้มีเพียงเรา/สุขภาพจิต/การจัดการความเครียด

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ตัวแทนผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปและให้ข้อเสนอแนะ ให้เห็นบทบาทและความสำคัญของการเป็นเพื่อนปรึกษา เช่น การจัดการกับปัญหาแล้วได้ผลบวก หรือสามารถจัดการแล้วปัญหาตนเองให้คลี่คลายและไม่เกิดปัญหากับผู้อื่น

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

ผู้เข้าอบรมเห็นความสำคัญในบทบาทเพื่อนช่วยเพื่อน สามารถจัดการปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทยในยุควิถีใหม่ให้คลี่คลายอย่างสร้างสรรค์และไม่เกิดปัญหาใหม่ขึ้น

สื่อ/เครื่องมือ

๑. เว็บไซต์ทางอินเทอร์เน็ต เครื่องคอมพิวเตอร์ เครื่องฉาย/จอ เครื่องเสียง คลิปวิดีโอ (เลือกใช้ตามความเหมาะสมกับเวลา)

๑.๑ รอยยิ้มของวันพรุ่งนี้ <https://youtu.be/XH๗JAUIGleM>

๑.๒ เพื่อนกันไม่ต้องสงสัย <https://youtu.be/wxN๕F-w๓๑Bg>

๑.๓ เพื่อนคือของขวัญ <https://youtu.be/FnU๗EWIzio>

๑.๔ มิตรภาพที่ไม่อาจลบเลือน <https://youtu.be/sWDoVQNHqnE>

๑.๕ คลิปวิดีโอ โซคดีนะเพื่อน https://youtu.be/SXh_ePhXeSA

๑.๖ คลิปวิดีโอ “โอกาส” ของไทยประกันชีวิต <https://youtu.be/AGGEOW๘Zrao>

๒. Power Point ภาพปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทยในยุควิถีใหม่

๓. ใบความรู้เรื่อง เพื่อน

๔. ใบงานเรื่อง การจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (กลุ่มละ ๑ ใบ)

๕. กระดาษปรีฟ กลุ่มละ ๑ แผ่น

๖. ปากกาเมจิกคละสี

การวัดและประเมินผล

๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- ๑.๑ สังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
- ๑.๒ ประเมินความรู้ ความเข้าใจ
- ๑.๓ ประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม
- ๑.๔ ประเมินแผนผังความคิด

๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล

- ๒.๑ แบบสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
- ๒.๒ แบบประเมินใบงาน
- ๒.๓ แบบประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม
- ๒.๔ แบบประเมินแผนผังความคิด

๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน

๓.๑ การสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

รายการสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม		
การมีส่วนร่วม ความกระตือรือร้น ความรับผิดชอบ มีขั้นตอนทำงาน ใช้เวลาได้เหมาะสม		
เกณฑ์ประเมินคุณภาพ		
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง

๓.๒ การประเมินความรู้ ความเข้าใจ

รายการประเมิน		
ความถูกต้องของเนื้อหา ความสามารถในการเขียน ความคิดสร้างสรรค์		
เกณฑ์การประเมิน		
๗ - ๙ : ดี	๔ - ๖ : พอใช้	๑ - ๓ : ปรับปรุง

๓.๓ การประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม

รายการประเมิน		
ข้อมูลน่าสนใจ รายละเอียดข้อมูล ความคิดสร้างสรรค์ ผลการวิเคราะห์สรุป การนำเสนอที่น่าสนใจ		
เกณฑ์การประเมิน		
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง

๓.๔ การประเมินแผนผังความคิด

รายการประเมิน		
การสรุปองค์ความรู้ การออกแบบแผนผังความคิด การตรงต่อเวลา การนำเสนอผลงาน ความคิดสร้างสรรค์		
เกณฑ์การประเมิน		
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

เด็กและวัยรุ่น นับเป็นวัยที่กำลังก้าวหรือเป็นวัยระหว่างรอยต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ฉะนั้น เรื่องของการตัดสินใจแก้ปัญหา ตลอดจนการควบคุมอารมณ์จึงออกมาในลักษณะของการทำตามใจทำตามอารมณ์ หรือทำตามเพื่อนโดยขาดการไตร่ตรองและการยั้งคิดเป็นส่วนใหญ่ ดังจะเห็นได้จากปัญหาต่างๆ ของวัยรุ่นในสังคม ยุคปัจจุบัน เช่น การยกพวกตีกัน การแสดงความก้าวร้าว การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งนับว่าเป็นปัญหา ที่สำคัญมากไม่แพ้กับปัญหายาเสพติด ปัญหาต่างๆ เหล่านี้จึงควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน

“เพื่อน” “ประเภทของเพื่อน” และ “การคบเพื่อน” จึงเป็นเรื่องสำคัญที่วัยรุ่นควรรู้ เพราะเป็นผลสะท้อน ต่อตัวตนของวัยรุ่นเพื่อให้วัยรุ่นตระหนักในอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนบทบาทเพื่อนช่วยเพื่อนและการจัดการกับปัญหา ต่างๆอย่างกัลยาณมิตรของวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จึงเป็นผู้ที่มีบทบาทช่วยเหลือเพื่อน การให้การปรึกษาแก่เพื่อนรับฟังปัญหาเป็นกำลังใจและเข้าใจ เข้าถึงเพื่อนอย่างใกล้ชิดและสามารถให้การปรึกษา แก่เพื่อนในสังคมยุคดิจิทัลที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้



ใบความรู้ เรื่อง เพื่อน

คำราชาศัพท์ เรียกเพื่อนว่า พระสหาย

เพื่อน มีความหมาย ๒ อย่าง คือ

เพื่อน ๑ (น.) ผู้รักใคร่ชอบพอกัน ผู้สนิทสนมคุ้นเคยกันเช่น เรามีเพื่อนมาก ผู้ร่วมสถาบันหรือร่วมอาชีพ เป็นต้น เช่น เพื่อนร่วมโรงเรียน เพื่อนร่วมรุ่น เพื่อนข้าราชการ เพื่อนกรรมการ ผู้ร่วมฐานะ เช่น อยู่เป็นเพื่อนกันก่อนไปเป็นเพื่อนกันหน่อย, ผู้อยู่ในสภาพเดียวกัน เช่น เพื่อนมนุษย์ เพื่อนร่วมโลก

เพื่อน ๒ (ปาก) ส. คำใช้แทนคำว่า เขา หรือ ท่าน ในอาการที่เป็นกันเอง

ความหมายของเพื่อน

เพื่อนคือ ผู้ที่รักใคร่ชอบพอกัน แล้วกระทำความดีต่อกัน เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้ ไม่เลือกเพศวัย ความรู้ ชาติ ศาสนา ผู้ร่วมฐานะ ผู้อยู่ในสภาพ ลักษณะเดียวกันคำว่าเพื่อนมีการเรียกได้หลายแบบ เช่น มิตร คือ เพื่อนผู้รักใคร่คุ้นเคยกัน ผู้มีไมตรีเยื่อใยต่อกัน สหาย คือ ผู้มาด้วยกันไปด้วยกัน กระทำร่วมกัน กัลยาณมิตร คือ เพื่อนที่ดี มิตรที่ดีงาม เพื่อนที่ดี คือ ผู้ที่สามารถอยู่ร่วมกันได้ด้วยความสุขสวัสดิ์

ประเภทของเพื่อนมีหลายแบบ เช่น เพื่อนบ้าน เพื่อนเล่น เพื่อนเที่ยว เพื่อนรู้จักกัน เพื่อนแท้ เพื่อนร่วมสถาบัน เพื่อนสนิท เพื่อนเทียมโดยเมื่อสรุปแล้วเหลือแค่ ๒ อย่างคือ เพื่อนแท้ และเพื่อนเทียม

ส่วน Cambridge Advanced Learner's Dictionary ให้ความหมายของคำว่า friend ไว้ว่า friend noun [c] PERSON YOU LIKE

คำว่า เพื่อน กับ friend จึงน่าจะมีความหมายที่ตรงกัน ดังข้อความที่ปรากฏในพจนานุกรม อังกฤษ-ไทย หลายฉบับที่ให้ความหมายไว้ว่า friend หมายถึง “เพื่อน มิตร สหาย พวกพ้อง ผู้ให้การสนับสนุนหรือช่วยเหลือ” และสิ่งที่น่าจะเหมือนกันก็คือ “เพื่อนเป็นสิ่งมีชีวิต” เช่น เพื่อนเกลอ เพื่อนคู่ทุกข์คู่ยาก เพื่อนคู่หู เพื่อนเจ้าบ่าว เพื่อนเจ้าสาว เพื่อนต่างเพศ เพื่อนตาย เพื่อนบ้าน เพื่อนฝูง เพื่อนยาก เพื่อนร่วมสุขร่วมทุกข์ เพื่อนเล่น

หากพิเคราะห์ดูตามความหมายข้างต้นนี้ ทั้ง เพื่อน และ friend น่าจะหมายถึงมนุษย์ แต่เราก็เปรียบเทียบ สิ่งมีชีวิตอื่นที่ไม่ใช่มนุษย์ให้เป็นเพื่อนกับเราได้ เช่น “ช้างเพื่อนแก้ว” “หมาเพื่อนยาก” ต่อมาก็ขยายไปถึงสิ่งมีชีวิตอื่นที่ไม่ใช่มนุษย์และสัตว์ เช่น “ต้นไม้เพื่อนยาก” แล้วก็มาถึงเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่มีการเชื่อมโยงต่อกันต้องมีการ “เพิ่มเพื่อน” หรือ “ขอเป็นเพื่อน” จึงจะอยู่ในกลุ่มเดียวกันได้ คราวนี้พ่อ แม่ พี่ ป้า น้า อา รวมทั้งครูอาจารย์ ก็ต้องเป็น “เพื่อน” กับ “ลูกหลาน” หรือ “ผู้มีอาวุโสน้อยกว่า” นอกจากมนุษย์จะขอเป็นเพื่อนกันแล้ว หน่วยงานหรือผู้ประกอบการ ธุรกิจก็ขอให้มนุษย์สมัครเป็นเพื่อนด้วย

เป็นเพื่อนกันอยู่ดีๆ บางวันก็มีการ “ลบเพื่อน” หรือ “ซ่อนรายชื่อเพื่อน” ก็ได้

ที่มา : พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒.

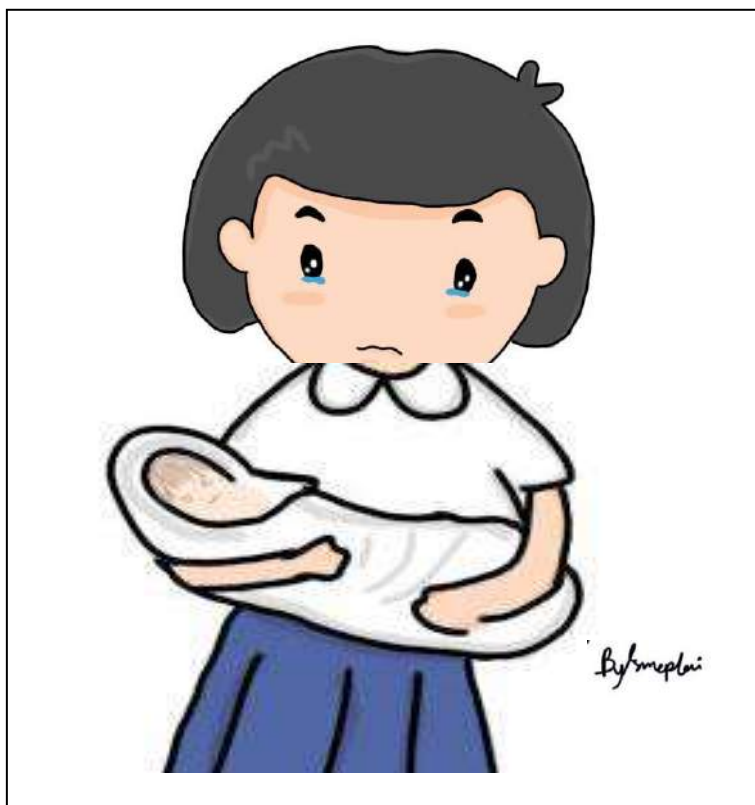


QR Coed ใบความรู้ เรื่องเพื่อน

ใบงาน เรื่อง การจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรมในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ภาพและอภิปรายสาเหตุของการเกิดปัญหาดังในภาพ แล้วร่วมกัน อภิปรายวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์สรุปผลการอภิปราย บันทึกปัญหาที่พบและสรุปวิธีการจัดการ ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ลงในใบงาน และจัดทำเป็นผังความคิด (Mind map)

กลุ่มที่



ปัญหาที่พบจากภาพ คือ

.....

.....

ผลการวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดปัญหา คือ

.....

.....

แนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

.....

.....

ใบงาน เรื่อง การจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรมในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ภาพและอภิปรายสาเหตุของการเกิดปัญหาดังในภาพ แล้วร่วมกัน อภิปรายวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์สรุปผลการอภิปราย บันทึกปัญหาที่พบและสรุปวิธีการจัดการ ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ลงในใบงาน และจัดทำเป็นผังความคิด (mind map)

กลุ่มที่



ปัญหาที่พบจากภาพ คือ

.....

ผลการวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดปัญหา คือ

.....

แนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

.....

ใบงาน เรื่อง การจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรมในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ภาพและอภิปรายสาเหตุของการเกิดปัญหาดังในภาพ แล้วร่วมกัน อภิปรายวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์สรุปผลการอภิปราย บันทึกปัญหาที่พบและสรุปวิธีการจัดการ ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ลงในใบงาน และจัดทำเป็นผังความคิด (Mind map)

กลุ่มที่



ปัญหาที่พบจากภาพ คือ

.....
.....

ผลการวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดปัญหา คือ

.....
.....

แนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

.....
.....

ใบงาน เรื่อง การจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรมในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ภาพและอภิปรายสาเหตุของการเกิดปัญหาดังในภาพ แล้วร่วมกัน อภิปรายวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ สรุปผลการอภิปราย บันทึกปัญหาที่พบและสรุปวิธีการจัดการ ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ลงในใบงาน และจัดทำเป็นผังความคิด (mind map)

กลุ่มที่



ปัญหาที่พบจากภาพ คือ

.....

ผลการวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดปัญหา คือ

.....

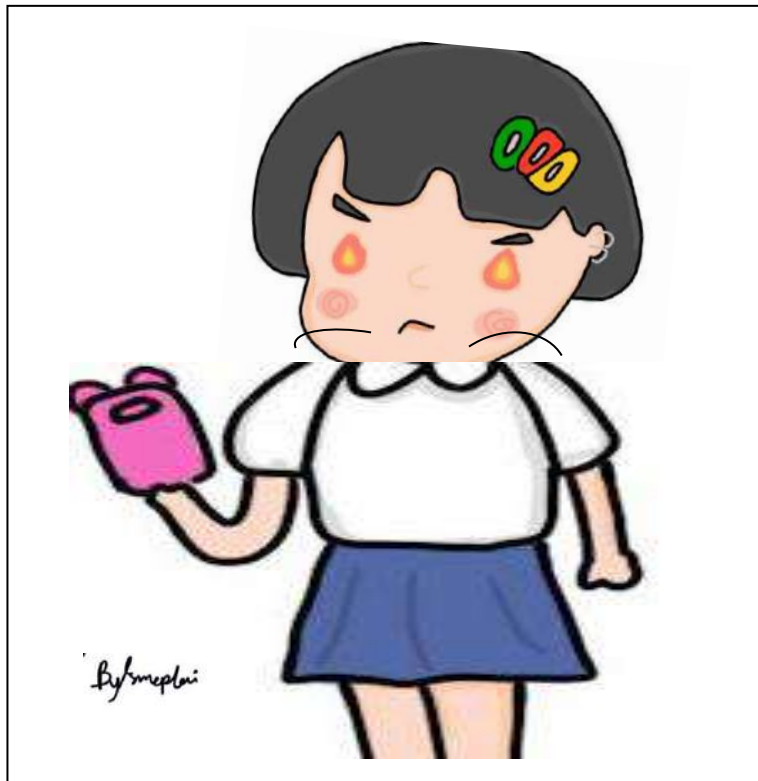
แนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

.....

ใบงาน เรื่อง การจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรมในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ภาพและอภิปรายสาเหตุของการเกิดปัญหาดังในภาพ แล้วร่วมกัน อภิปรายวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ สรุปผลการอภิปราย บันทึกปัญหาที่พบและสรุปวิธีการจัดการ ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ลงในใบงาน และจัดทำเป็นผังความคิด (Mind map)

กลุ่มที่



ปัญหาที่พบจากภาพ คือ

.....

.....

ผลการวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดปัญหา คือ

.....

.....

แนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

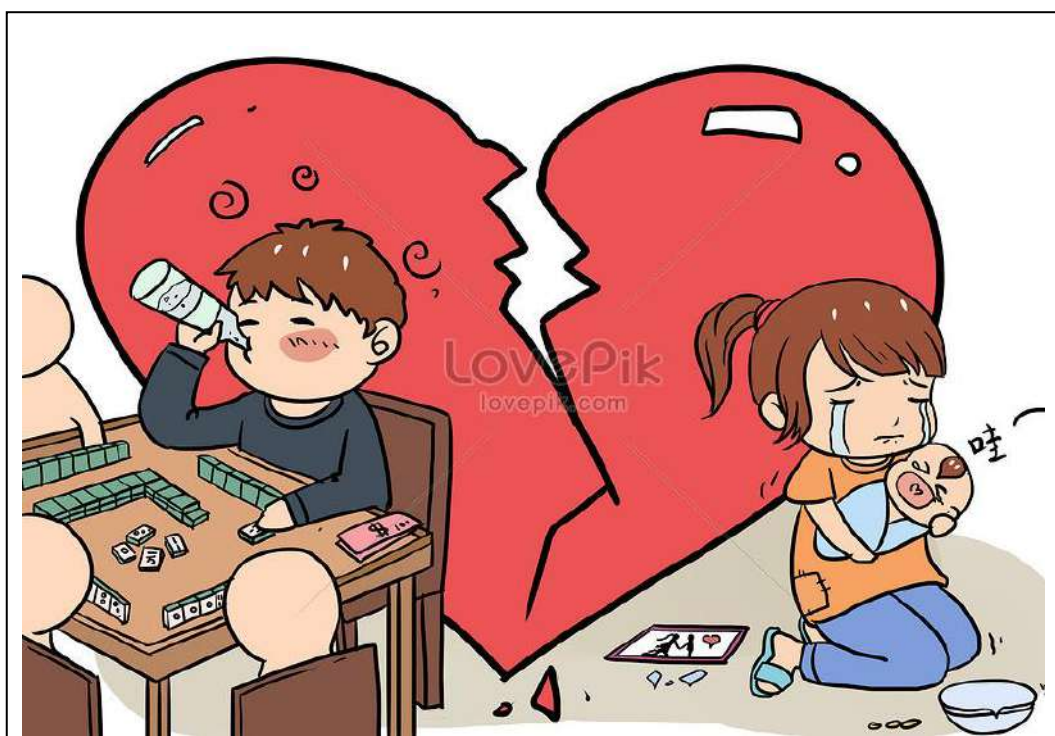
.....

.....

ใบงาน เรื่อง การจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรมในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ภาพและอภิปรายสาเหตุของการเกิดปัญหาดังในภาพ แล้วร่วมกัน อภิปรายวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ สรุปผลการอภิปราย บันทึกปัญหาที่พบและสรุปวิธีการจัดการ ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ลงในใบงาน และจัดทำเป็นผังความคิด (Mind map)

กลุ่มที่



ปัญหาที่พบจากภาพ คือ

.....

.....

ผลการวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดปัญหา คือ

.....

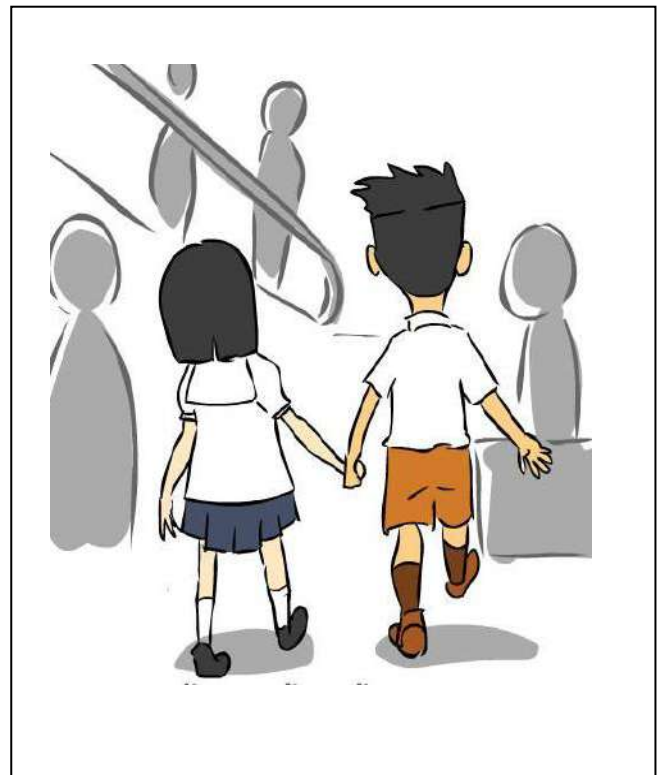
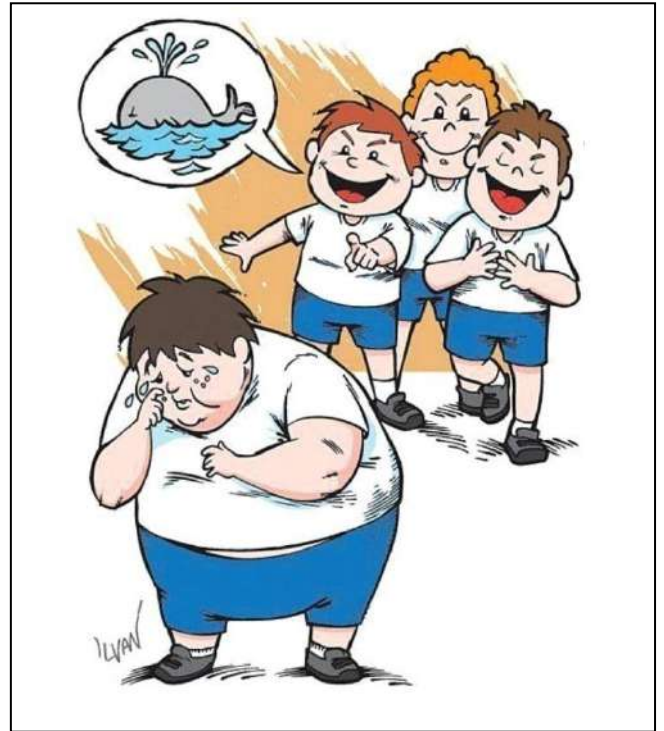
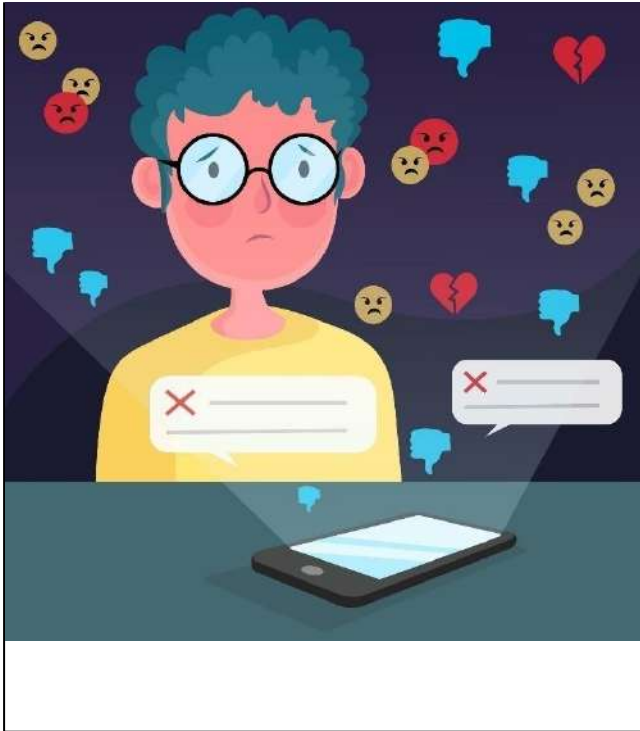
.....

แนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

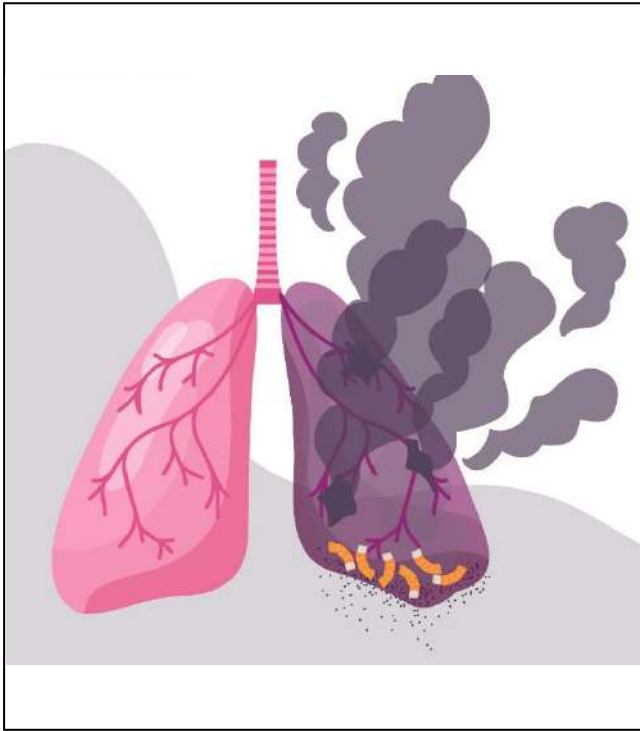
.....

.....

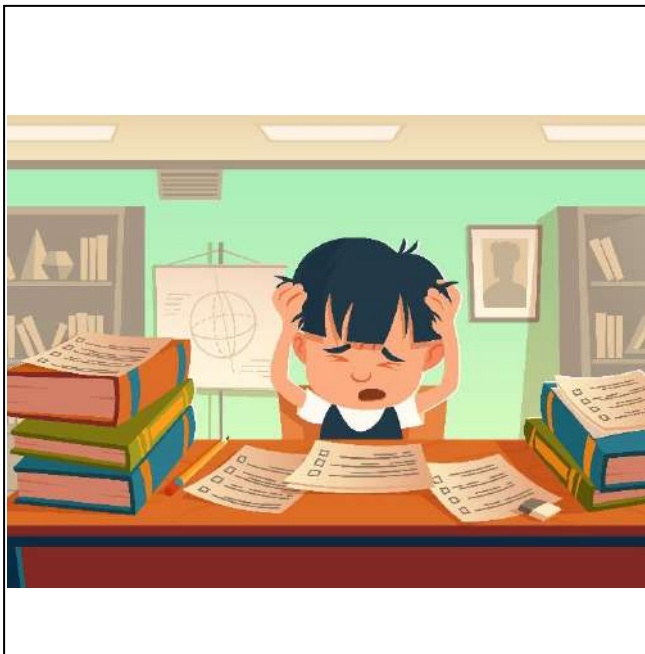
ตัวอย่างภาพ Power Point ปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทยในยุควิถีใหม่



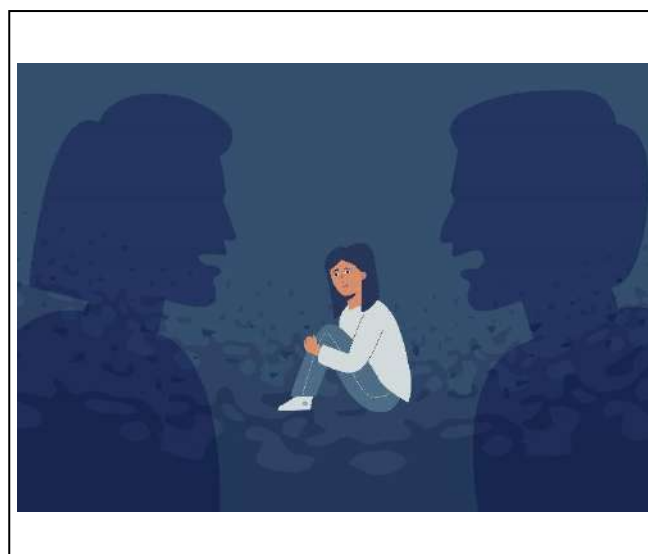
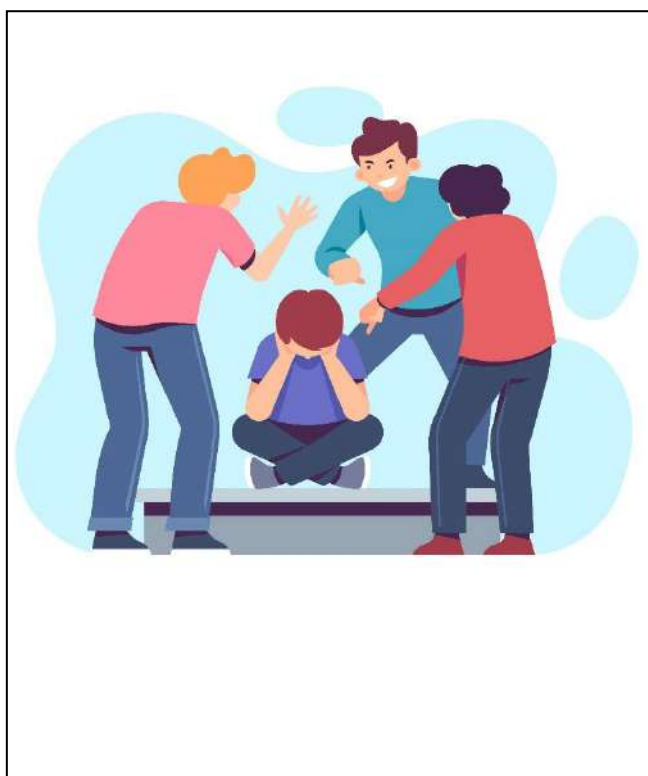
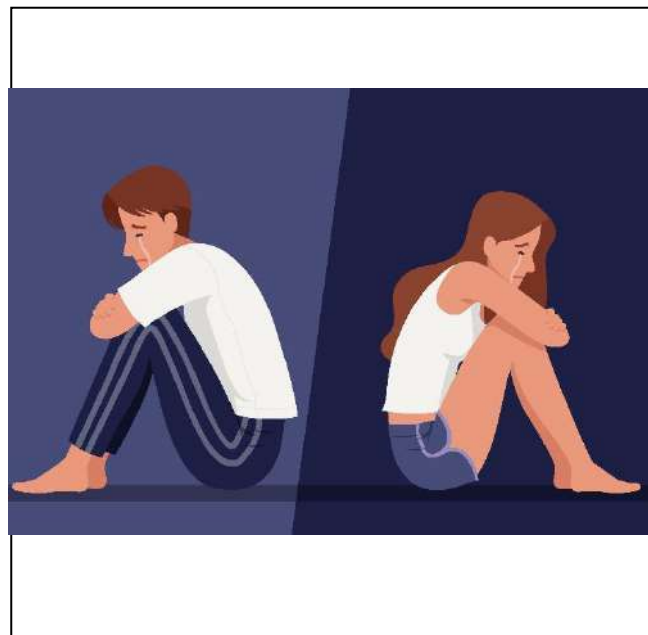
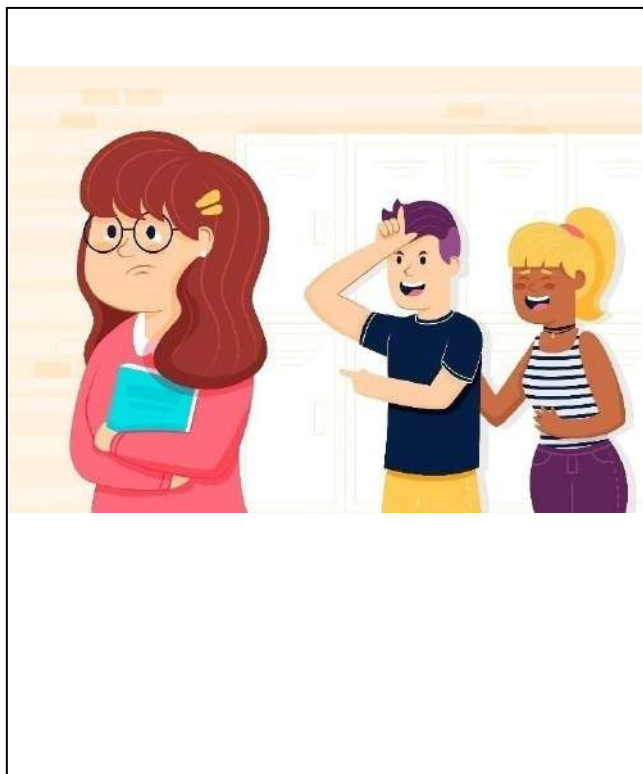
ตัวอย่างภาพ Power Point ปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทยในยุควิถีใหม่



ตัวอย่างภาพ Power Point ปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทยในยุควิถีใหม่



ตัวอย่างภาพ Power Point ปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทยในยุควิถีใหม่



ตัวอย่างภาพ Power Point
ปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทยในยุควิถีใหม่

หน่วยที่ ๒ สังคมออนไลน์กับปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทย

เนื้อหา ประกอบด้วย

- หน่วยที่ ๒.๑ รู้เท่าทันอันตรายจากสังคมออนไลน์ (เวลา ๒ ชั่วโมง)
 หน่วยที่ ๒.๒ การป้องกันตนเองและช่วยเหลือเพื่อนจากสังคมออนไลน์ (เวลา ๑ ชั่วโมง)

เวลาที่ใช้ จำนวน ๓ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมยกตัวอย่างประเภทสังคมออนไลน์และผลกระทบต่อการใช้สังคมออนไลน์ได้
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมบอกประโยชน์ ข้อดี ข้อจำกัด อันตรายรวมถึงความเสี่ยงต่างๆ จากสังคมออนไลน์ได้
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ รู้เท่าทันสังคมออนไลน์ และเลือกใช้สังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมได้
๔. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมวิเคราะห์ปัญหา อภิปรายถึงสาเหตุ และเสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหาจากเรื่องหรือสถานการณ์ที่กำหนดให้
๕. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสรุปวิธีการป้องกันตนเองและการให้ความช่วยเหลือเพื่อนในการถูกกลั่นแกล้งรังแกจากสังคมออนไลน์



หน่วยที่ ๒ สังคมออนไลน์กับปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทย

หน่วยที่ ๒.๑ รู้เท่าทันอันตรายจากสังคมออนไลน์

เวลา ๒ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในยุคสังคมออนไลน์ ส่งผลต่อการปรับตัว สังคม อารมณ์ จิตใจ พฤติกรรมในการใช้ชีวิต โลกแห่งการเรียนรู้ได้พัฒนาไปอย่างมากจากการที่มีระบบอินเทอร์เน็ต และการพัฒนาของเทคโนโลยีสังคมออนไลน์ซึ่งปัจจุบันเด็กและวัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในเครือข่ายสังคมออนไลน์ในการเรียนรู้ แสวงหาข้อมูลข่าวสาร การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ เพื่อนเก่าที่มีความสนใจคล้ายๆ กัน ในโลกแห่งประสบการณ์ออนไลน์มีทั้งมิตรภาพที่ดีและภัยอันตรายต่อชีวิต มีความรู้ ความเข้าใจการตั้งรับอย่างมีวิจารณญาณ และรู้เท่าทันโลกออนไลน์ ให้มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สามารถป้องกัน แก้ไขปัญหาตนเอง และเพื่อนที่ได้รับผลกระทบจากโลกสังคมออนไลน์ อาทิ การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ อินเทอร์เน็ต ภัยจากสังคมออนไลน์ การแบ่งปันข้อมูลส่วนตัวของตนมากเกินไป ความไม่ปลอดภัย การสร้างสังคมออนไลน์บนเฟซบุ๊ก ไลน์ อินสตาแกรม และอื่นๆ ที่มีทั้งประโยชน์และโทษในเวลาเดียวกัน ดังนั้น ผู้เข้าอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรรู้เท่าทันสังคมออนไลน์ และผลกระทบอันตราย รวมถึงความเสี่ยงต่าง ๆ จากสังคมออนไลน์ สามารถใช้สื่ออย่างเหมาะสม ถูกวิธีและสร้างสรรค์ การป้องกันตนเองจากสังคมออนไลน์และใช้ในการช่วยเหลือเพื่อน การให้การปรึกษาเพื่อน ที่ประสบปัญหาที่เกิดจากการใช้สังคมออนไลน์ได้

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรม มีความรู้ ความเข้าใจ รู้เท่าทันสังคมออนไลน์ และเลือกใช้สังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมได้
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมบอกประโยชน์ ข้อดี ข้อจำกัด อันตรายรวมถึงความเสี่ยงต่างๆ จากสังคมออนไลน์ได้
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมยกตัวอย่างประเภทสังคมออนไลน์และผลกระทบต่อการใช้สังคมออนไลน์ได้

วิธีดำเนินการกิจกรรม

กิจกรรมเรียนรู้เท่าทันอันตรายจากสังคมออนไลน์

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าอบรม ชวนพูดคุยเกี่ยวกับสังคมออนไลน์ที่ใช้ในชีวิตประจำวันกับการสื่อสาร ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำยกตัวอย่างสถานการณ์ในการใช้สังคมออนไลน์ที่เกี่ยวกับการสื่อสารกับเพื่อนเรื่องสังคมออนไลน์การใช้งานสังคมออนไลน์อย่างไรบ้าง สุ่มผู้เข้าอบรม ๒-๓ คน เพื่อตอบคำถาม
๒. ให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันยกตัวอย่าง ชนิดของสังคมออนไลน์เทคโนโลยีใหม่ในแต่ละประเภท และให้บอกประโยชน์ ข้อดี ข้อจำกัดของสังคมออนไลน์กับการใช้ในชีวิตประจำวันและผลกระทบต่อการใช้สังคมออนไลน์ และความเสี่ยงจากการสื่อสารออนไลน์
๓. ผู้เข้าอบรมรับแบบสำรวจพฤติกรรมและปฏิบัติกิจกรรมโดยทำแบบสำรวจพฤติกรรมของคนที่ติดสังคมออนไลน์พร้อมการแปลผลแบบสำรวจ เสร็จแล้วให้ตรวจสอบผลการทำแบบสำรวจพฤติกรรมด้วย
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจ้งวัตถุประสงค์การอบรมว่ากิจกรรมชั่วโมงนี้จะเป็นการเรียนรู้เท่าทันอันตรายจากสังคมออนไลน์ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่ประเด็นว่าการใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารที่ทันสมัย รวดเร็วในยุคปัจจุบันมีหลากหลายวิธีที่จะรับรู้ข่าวสาร และความล้าหน้าทางเทคโนโลยีสื่อสารรวดเร็ว ฉับไวและทันต่อเหตุการณ์ ผู้เข้ารับการอบรม จึงควรมีการใช้สังคมออนไลน์ให้เหมาะสมและเกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

๕. แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรม กลุ่มละ ๕-๘ คน ตามความเหมาะสม (ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เข้าอบรม) ให้แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่ม และเลขานุการ ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงรายละเอียดกิจกรรมเรียนรู้เท่าทันสังคมออนไลน์มีทั้งหมด ๖ กิจกรรมเรียนรู้ โดยแยกเป็นกลุ่ม ดังนี้

- ๕.๑ กลุ่มเฟซบุ๊ก
- ๕.๒ กลุ่มไลน์
- ๕.๓ กลุ่มทวิตเตอร์
- ๕.๔ กลุ่มอินสตราแกรม
- ๕.๕ กลุ่มดีกติก
- ๕.๖ กลุ่มการใช้โปรแกรมสแคร์ช เช่น วิแคช เป็นต้น

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมขอตัวแทนกลุ่มออกมาจับสลากเลือกกิจกรรมเรียนรู้เท่าทันสังคมออนไลน์ให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกันอภิปราย และวิเคราะห์ ตามที่กลุ่มจับสลากหมายเลขได้ ให้เขียนคำตอบสรุปลงในกระดาษชาร์ท เช่น กลุ่มเฟซบุ๊ก กลุ่มไลน์ กลุ่มทวิตเตอร์ กลุ่มอินสตราแกรม กลุ่มดีกติก กลุ่มการใช้โปรแกรมสแคร์ช เช่น วิแคช โดยมีประเด็นคำถามให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์ตามที่จับสลากได้ ดังนี้

- ๖.๑ ประโยชน์ของสังคมออนไลน์
- ๖.๒ ข้อดี ข้อจำกัดในการใช้สื่อสังคมออนไลน์
- ๖.๓ ผลกระทบ อันตรายความเสี่ยงจากโลกออนไลน์
- ๖.๔ วิธีการเลือกใช้อย่างเหมาะสม รู้เท่าทันอันตรายความเสี่ยงจากสังคมออนไลน์

๗. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน ตามประเด็นคำถามหัวข้อที่กำหนดให้ แลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์การใช้สื่อให้เกิดประโยชน์ แต่ละกลุ่มนำผลงานมาติดที่ป้ายนิเทศและสามารถเรียนรู้ (Walk Rally) จากกลุ่มเฟซบุ๊ก กลุ่มไลน์ กลุ่มทวิตเตอร์ กลุ่มอินสตราแกรม กลุ่มดีกติก กลุ่มการใช้โปรแกรมสแคร์ช

๘. หัวหน้ากลุ่มมารับใบความรู้ที่ ๒.๑ และใบความรู้ที่ ๒.๒ แจกให้ผู้เข้าร่วมอบรมในกลุ่มให้ครบทุกคน ผู้ดำเนินกิจกรรมมอบหมายภาระงานให้ปฏิบัติกิจกรรม สรุปผลงานกลุ่มลงในใบงานที่ ๒.๑ และใบงานที่ ๒.๒

๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนชมคลิปวิดีโอขั้นตอน/ทักษะการให้การปรึกษา และสรุปข้อคิดที่ได้จากการชมคลิปวิดีโอ

๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรม สรุปแนวคิด ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้เข้าอบรมร่วมสรุปประเภทชนิดของเครื่องมือสื่อสารสังคมออนไลน์ ประโยชน์ ข้อดี ข้อจำกัดในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ แต่ละประเภท หากผู้เข้าอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) มีทักษะรู้เท่าทันสังคมออนไลน์รู้ถึงอันตรายความเสี่ยงต่าง ๆ และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากสังคมออนไลน์ จะส่งเสริมให้มีทักษะรู้เท่าทันอันตรายจากสังคมออนไลน์ และสามารถนำไปใช้ให้การปรึกษาแก่เพื่อนได้เมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม

สื่อ/เครื่องมือ

๑. แบบสำรวจพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์
๒. สลากประเภทสื่อสังคมออนไลน์ จำนวน ๖ กลุ่ม (กลุ่มเฟซบุ๊ก/กลุ่มไลน์/กลุ่มอินสตราแกรม/กลุ่มทวิตเตอร์/กลุ่มดีกติก/กลุ่มการใช้โปรแกรมสแคร์ช เช่น วิแคช)
๓. ใบความรู้ เรื่อง รู้เท่าทันสังคมออนไลน์
๔. ใบงาน เรื่อง รู้เท่าทันสังคมออนไลน์
๕. ใบความรู้ เรื่อง ความเสี่ยงอันตรายจากสังคมออนไลน์
๖. ใบงาน เรื่อง การเลือกใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม
๗. คลิปการใช้สื่อสังคมออนไลน์
๘. กระดาษโปสเตอร์/กระดาน/กระดานขาว

๙. ปากกาเคมีคละสี

การวัดและประเมินผล

๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- ๑.๑ สังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
- ๑.๒ ประเมินความรู้ ความเข้าใจ
- ๑.๓ ประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม
- ๑.๔ ประเมินแผนผังความคิด

๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล

- ๒.๑ แบบสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
- ๒.๒ แบบประเมินใบงาน
- ๒.๓ แบบประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม
- ๒.๔ แบบประเมินแผนผังความคิด

๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน

๓.๑ การสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

รายการสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม			
การมีส่วนร่วม	ความกระตือรือร้น	ความรับผิดชอบ	มีขั้นตอนทำงาน ใช้เวลาได้เหมาะสม
เกณฑ์ประเมินคุณภาพ			
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง	

๓.๒ การประเมินความรู้ ความเข้าใจ

รายการประเมิน		
ความถูกต้องของเนื้อหา	ความสามารถในการเขียน	ความคิดสร้างสรรค์
เกณฑ์การประเมิน		
๗ - ๙ : ดี	๔ - ๖ : พอใช้	๑ - ๓ : ปรับปรุง

๓.๓ การประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม

รายการประเมิน			
ข้อมูลน่าสนใจ	รายละเอียดข้อมูล	ความคิดสร้างสรรค์	ผลการวิเคราะห์สรุป การนำเสนอที่น่าสนใจ
เกณฑ์การประเมิน			
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง	

๓.๔ การประเมินแผนผังความคิด

รายการประเมิน			
การสรุปองค์ความรู้	การออกแบบแผนผังความคิด	การตรงต่อเวลา	การนำเสนอผลงาน ความคิดสร้างสรรค์
เกณฑ์การประเมิน			
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง	

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

สถานการณ์การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของเด็กและวัยรุ่น มีการใช้งานเพิ่มสูงขึ้นในการใช้ประโยชน์สื่อสังคมออนไลน์ เพื่ออำนวยความสะดวกในการสื่อสาร การศึกษา ความบันเทิง และด้านอื่น ๆ หากผู้ใช้งานไม่รู้เท่าทันสังคมออนไลน์ หรือขาดทักษะการรู้เท่าทันสังคมออนไลน์ หรือใช้สื่อออนไลน์ไปในทางที่ไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้อง และไม่สร้างสรรค์ จะส่งผลเสียต่อผู้ใช้งาน อาจก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมตามมา เช่น การถูกหลอกในสื่อออนไลน์ การถูกกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ การติดพนันออนไลน์ การเสพติดเกมออนไลน์ เป็นต้น



แบบสำรวจพฤติกรรมการติดสังคมออนไลน์

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรมสำรวจตนเอง เพื่อประเมินพฤติกรรมการติดสังคมออนไลน์ว่ามีพฤติกรรมเข้าข่ายติดสังคมออนไลน์หรือเปล่าโดยให้กาเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ ใช่ และ ไม่ใช่ ต่อไปนี้

ข้อ	พฤติกรรม	ใช่	ไม่ใช่
๑	บิ๊บเมื่อไหร่ต้องใส่ใจทุกครั้ง		
๒	ช่างไลค์ช่างเลิฟ ถูกใจไปซะทุกอย่าง		
๓	แชร์ทุกอย่างที่แชร์ได้		
๔	เช็คอินทุกอย่างก้าว		
๕	เช็คความเคลื่อนไหวในสังคมออนไลน์ได้ตลอด		
๖	ไม่เป็นอันทำอะไรเลยหลังจากโพสต์ภาพหรือข้อความลงในสังคมออนไลน์		
๗	เจ้าแห่งคำคมสอนใจ ไม่มีวันไหนไม่โพสต์		
๘	โพสต์ภาพอาหารที่ท่านได้หุ้มมือ		
๙	เล่นเกมผ่านสังคมออนไลน์ได้ตลอดเวลาที่ว่าง		
๑๐	ใช้สังคมออนไลน์แทนโทรศัพท์และช่องทางการสื่อสารอื่น ๆ		
รวม			

การแปลผล

ตอบ ใช่ น้อยกว่า ๕ ข้อ

แสดงว่าคุณยังไม่ติดสังคมออนไลน์กันถึงขนาดต้องเปิดดูตลอดเวลาสามารถแบ่งเวลาในการใช้ ชีวิตประจำวันกับการใช้สังคมออนไลน์ได้

ตอบ ใช่ มากกว่า ๕ ข้อ

แสดงว่าคุณติดสังคมออนไลน์มากในชีวิตประจำวันต้องมีสังคมออนไลน์ติดตัวในการทำกิจกรรมต่างๆ

สรุปผลการใช้สังคมออนไลน์

ที่มา : ปรับจาก พีรวิษณุ กำเจริญ และวีรพงษ์ พลนิกรกิจ. (๒๕๖๑). งานวิจัยแนวทางส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์.



QR Coed แบบสำรวจพฤติกรรมการติดสังคมออนไลน์

ใบความรู้ เรื่อง รู้เท่าทันสังคมออนไลน์

สังคมออนไลน์ (Social Network) คือ สังคมที่อยู่บนการติดต่อสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตโดยผู้เข้าร่วมอบรมในกลุ่มไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์อย่างแน่นแฟ้น แต่มีหัวข้อความสนใจร่วมกันมีบทสนทนาที่แสดงถึงแนวทางการคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมกันตัวอย่าง เช่น กระทั่งตามเว็บบอร์ดต่าง ๆ ที่อาจไม่รู้จักกันจริงๆ อยู่ในสถานะของคนแปลกหน้าต่อกัน โดยอาจจะอยู่ในระดับสูงเป็นสังคมที่เราสามารถรู้จักเพื่อนๆ ของเพื่อน และทำให้เป็นเพื่อนของเราได้ อีกด้านหนึ่ง เพื่อนของเราอยากรู้จักเพื่อน ๆ ของเราก็สามารถทำได้เช่นกัน โดยเป็นการรู้จักกันต่อไปเป็นคล้ายเครือข่ายใยแมงมุมที่โยงกันไปมาได้

ประโยชน์ของสังคมออนไลน์

๑. ด้านสังคม เป็นการเชื่อมโยงผู้คนเข้าหากัน ซึ่งเป็นความสวยงามที่สุดของอินเทอร์เน็ตทั่วโลก บางคนมี "เพื่อน" เป็นหลักหมื่นหลักแสนอยู่ในพื้นที่สังคมออนไลน์ ทำให้คนมีตัวตนอยู่ได้บนสังคมออนไลน์ เพราะจะต้องแสดงความเป็นตัวเองออกมาให้ได้มากที่สุด เพื่อให้ข้อมูลส่วนตัวดูน่าสนใจและมีชีวิตชีวาที่สุด บ้างก็เน้นไปที่การใส่ข้อมูลเนื้อหา รูปถ่ายในชีวิตประจำวัน เรื่องราวเพื่อนคนใกล้ชิด

๒. ด้านการตลาด ใช้เป็นสื่อโฆษณา ผ่านสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้นกว่า และมีแนวโน้มที่จะใช้มากขึ้นต่อไปในอนาคตเนื่องจากใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับอินเทอร์เน็ตมากกว่าทีวีหรือวิทยุ ส่วนในบางประเทศที่ถูกควบคุมและจำกัดในการโฆษณา เช่น ประเทศจีน และสิงคโปร์ ก็ยังมีการใช้สังคมออนไลน์เป็นอีกช่องทางในการโฆษณา ซึ่งถือเป็นเครื่องยืนยัน ความนิยมและความแรงของการโฆษณาบนสังคมออนไลน์นี้อาจจะเป็นผลมาจากเครือข่ายที่ขยายวงกว้างมากขึ้นและวิวัฒนาการของเทคโนโลยีที่น่าสนใจมากขึ้น

๓. ด้านการเมือง การใช้สื่อสมัยใหม่แข่งขันในการเลือกตั้งต่างๆ การเมืองออนไลน์ เป็นพลังแห่งเครือข่ายที่สร้างมาเพื่อสนับสนุนผู้สมัคร นอกจากนี้บริการอินเทอร์เน็ตและการสื่อสารผ่านระบบเครือข่ายการสื่อสารระหว่างชุมชนออนไลน์ตั้งแต่แรกเริ่มทำให้มีการเน้นการส่งข้อความทวีตเตอร์แทนที่จะตรวจหน้าเพชบุ๊กรายเดียวทุกวัน การสื่อสารระหว่างคนหลายชุมชนเป็นกลยุทธ์หาเสียงออนไลน์เช่นเดียวกัน

ข้อดีของสังคมออนไลน์

- ๑) สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ในสิ่งที่สนใจร่วมกันได้
- ๒) เป็นคลังข้อมูลความรู้ขนาดย่อมเพราะเราสามารถเสนอและแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความรู้หรือตั้งคำถามในเรื่องต่างๆ เพื่อให้บุคคลอื่นที่สนใจหรือมีคำตอบได้ช่วยกันตอบ
- ๓) ประหยัดค่าใช้จ่ายในการติดต่อสื่อสารกับคนอื่น สะดวกและรวดเร็ว
- ๔) เป็นสื่อในการนำเสนอผลงานของตัวเอง เช่น งานเขียน รูปภาพ วิดีโอต่าง ๆ เพื่อให้ผู้อื่นได้เข้ามารับชมและแสดงความคิดเห็น
- ๕) ใช้เป็นสื่อในการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ หรือบริการลูกค้าสำหรับบริษัทและองค์กรต่างๆ ช่วยสร้าง ความเชื่อมั่นให้ลูกค้า
- ๖) ช่วยสร้างผลงานและรายได้ให้แก่ผู้ใช้งาน เกิดการจ้างงานแบบใหม่ ๆ ขึ้น
- ๗) คลายเครียดได้สำหรับผู้ที่ใช้ที่ต้องการหาเพื่อนคุยเล่นสนุก ๆ
- ๘) สร้างความสัมพันธ์ที่ดีจากเพื่อนสู่เพื่อนได้

ข้อจำกัดของสังคมออนไลน์

- ๑) เว็บไซต์ให้บริการบางแห่งอาจจะเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป หากผู้ใช้บริการไม่ระมัดระวังในการกรอกข้อมูลอาจถูกผู้ไม่หวังดีนำมาใช้ในทางเสียหาย หรือละเมิดสิทธิส่วนบุคคลได้
- ๒) เป็นสังคมออนไลน์ที่กว้าง หากผู้ใช้รู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือขาดวิจารณญาณอาจโดนหลอกลวงผ่านอินเทอร์เน็ต หรือการนัดเจอกันเพื่อจุดประสงค์ร้ายตามที่ป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์
- ๓) เป็นช่องทางในการถูกละเมิดลิขสิทธิ์ขโมยผลงาน หรือถูกแอบอ้าง เป็นสื่อในการเผยแพร่ผลงาน รูปภาพต่าง ๆ ของเราให้บุคคลอื่นได้ดูและแสดงความคิดเห็น
- ๔) ข้อมูลที่ต้องกรอกเพื่อเป็นการสมัครและแสดงบนเว็บไซต์ในรูปแบบสังคมออนไลน์ยากแก่การตรวจสอบว่าจริงหรือไม่ดังนั้นอาจเกิดปัญหาเกี่ยวกับเว็บไซต์ที่กำหนดอายุการสมัครหรือการถูกบล็อกโดยบุคคลที่ไม่มีตัวตนได้
- ๕) ผู้ใช้ที่เล่นสังคมออนไลน์และอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานอาจสายตาเสียได้หรือบางคนอาจตาบอดได้
- ๖) ถ้าผู้ใช้หมกมุ่นอยู่กับสังคมออนไลน์มากเกินไปอาจทำให้เสียการเรียนหรือผลการเรียนตกต่ำลงได้
- ๗) จะทำให้เสียเวลาถ้าผู้ใช้ใช้อย่างไร้ประโยชน์

ที่มา : <https://krudearblog.wordpress.com/> แหล่งข้อมูลเรียนรู้กับครูเดียร์ เรื่องการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา.



QR Coed ใบความรู้ เรื่อง รู้เท่าทันสังคมออนไลน์

ใบความรู้ เรื่อง รู้เท่าทันสังคมออนไลน์

ข้อควรปฏิบัติ/ข้อควรระวังเกี่ยวกับสังคมออนไลน์

การใช้สื่อหรือเครื่องมือในการสื่อสารประเภทนี้ ต้องให้ความสำคัญและควรตระหนักอยู่เสมอถึงความระมัดระวังในการใช้สังคมออนไลน์ว่าเราควรใช้กันอย่างไรถึงจะปลอดภัย โดยมีข้อพึงระวัง ดังนี้

๑) ไม่ควรระบุข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป

ข้อมูลส่วนตัวที่สำคัญเหล่านี้ถือว่าเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการระบุตัวตนที่สำคัญอันหนึ่งที่เดียวควรพึงระวังอย่างยิ่ง หากเราเปิดเผยข้อมูลมากเกินไป ภัยร้ายก็จะเข้าใกล้ตัวเรามากขึ้นเท่านั้น อีกเรื่องที่สำคัญคือ การระบุ วันเดือน ปีเกิด ทำให้เด็ก ๆ วัยรุ่นที่มีอายุน้อย ๆ ก็จะสามารถถูกล่อลวงได้ง่ายและเป็นจุดที่มีฉันทิพนใจ

๒) ไม่ควรโพสต์ข้อความที่ชวนให้ฉันทิพนใจเข้าถึงเรา

เช่น บอกสถานะว่าไม่อยู่บ้านวันไหน เมื่อไหร่ เมื่อไรก็ตามที่จะเดินทางไปพักผ่อนไม่ว่าไกลแค่ไหนก็ไม่ควรบอกข้อมูลล่วงหน้า ซึ่งอาจทำให้ผู้ไม่หวังดีอาจวางแผนมาทำร้ายบุคคล หรืออาจวางแผนมาขโมยทรัพย์สินเราได้ และถือเป็นจุดที่ดึงดูดความสนใจให้ฉันทิพนใจที่ไม่หวังดีกับเราติดตามพฤติกรรมของเราได้

๓) ไม่ควรโพสต์หรือเผยแพร่ข้อความ รูปภาพ วิดีโอที่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย

เช่น ภาพหลุด คลิปหลุด หรือโพสต์รูปภาพที่สื่อถึงสิ่งอบายมุขต่าง ๆ ไม่ควรใช้ถ้อยคำหยาบคาย ดูหมิ่น ส่อเสียด เสียดสี ให้ร้ายผู้อื่นในทางเสียหาย หรือสร้างความแตกแยกในสังคม รวมทั้งไม่ควรโพสต์รูปภาพ ภาพถ่าย วิดีโอ คลิป หรือถ้อยคำลามก อนาจาร ลงในสังคมออนไลน์

๔) ไม่ควรเผยแพร่ข้อมูลทางการเงิน ไม่ว่าจะเป็นส่วนตัว หรือที่ทำงาน

เรื่องเงินทองถือเป็นเรื่องใหญ่ และสำคัญ ไม่ว่าใครก็ต้องการโดยเฉพาะผู้ที่ไม่หวังดี ดังนั้นข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับทรัพย์สินเงินทอง ไม่ว่าจะเป็นการทำธุรกรรมการเงินของตนเอง หรือที่ทำงานก็ตาม จึงไม่ควรเปิดเผยสู่สาธารณะ เพราะอาจจะนำภัยร้ายมาสู่ตัวเองได้

๕) ไม่ควรไว้วางใจหรือเชื่อใจคนที่รู้จักผ่านอินเทอร์เน็ต

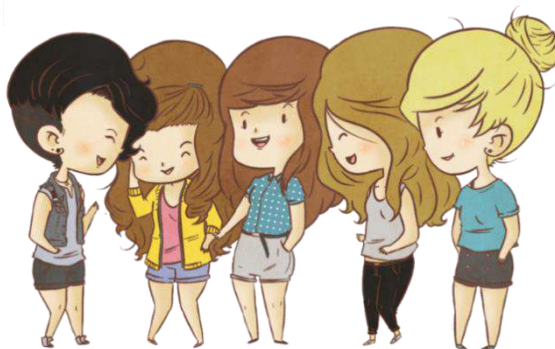
การแลกเปลี่ยนข้อมูลส่วนตัวเพื่อการซื้อขายผ่านอินเทอร์เน็ต เช่น ชื่อของคุณ อีเมล หมายเลขโทรศัพท์ ที่อยู่บ้าน หรือชื่อสถานศึกษาให้กับคนที่ไม่รู้จักหรือการไว้วางใจ เชื่อใจคนแปลกหน้าที่รู้จักกันผ่านอินเทอร์เน็ต อาจเป็นอันตรายได้ เพราะอาจถูกหลอก หรือล่อลวงไปทำอันตรายได้ ดังนั้นไม่ควรไว้วางใจบุคคลที่รู้จักทางสังคมออนไลน์

ข้อควรปฏิบัติในการใช้สังคมออนไลน์

๑. ปกปิดเรื่องส่วนตัว เช่น ญาติมิตร สิ่งรัก คนที่รักชอบ หรือกิจกรรมที่กระทำ ไว้บ้าง อย่าบอกทุกเรื่อง การเปิดโล่งบัญชีเฟซบุ๊ก ถือเป็นเรื่องที่เสี่ยงอย่างยิ่ง
๒. อย่าเปิด/อนุญาตแอปพลิเคชัน ที่เราไม่แน่ใจ เพราะในสังคมออนไลน์มักจะเชื่อมต่อในหลากหลาย ทำให้สามารถล่วงรู้กลุ่มบุคคลใดที่ติดต่อเรา รู้กิจกรรมทั้งหมดที่เราทำบนสังคมออนไลน์
๓. ผู้ใช้ต้องมีวิจารณญาณที่เหมาะสม เพราะจะช่วยลดความเสี่ยงต่าง ๆ ได้พอสมควร สำหรับมือใหม่ เพิ่งหัดใช้ ต้องเข้าไปตั้งค่าความเป็นส่วนตัวได้ที่ Privacy Settings จากเมนู Settings ซึ่งเราสามารถเปลี่ยนรายละเอียดในการเผยแพร่ภาพถ่าย ข้อความ ข้อมูลส่วนตัว และข้อมูลการทำงานได้
๔. ศึกษาข้อมูลและอ่านวิธีการใช้งานให้แน่ชัด หรือสอบถามจากผู้รู้ที่เชื่อถือได้ถึงข้อดีข้อเสียของสังคมออนไลน์นั้นก่อนที่จะใช้งาน

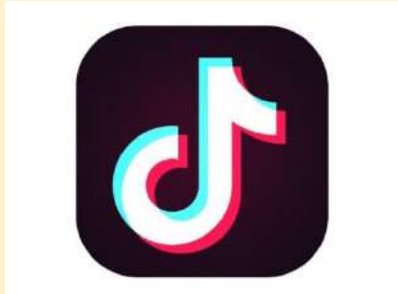
๕. ผู้ใช้สังคมออนไลน์ต้องเก็บเรื่องราวให้เป็นความลับ คิดหลาย ๆ ครั้งก่อนที่คุณจะเริ่มโพสต์เนื้อหาหรือรูปภาพต่างๆ อย่าลืมตั้งค่าความเป็นส่วนตัว ระบุว่าใครบ้างที่สามารถเข้ามาดูอัลบั้มภาพถ่าย วิดีโอ โพรไฟล์ สถานะการอัปเดต และอีกสารพันข้อมูลเกี่ยวกับตัวของคุณได้บ้าง คิดก่อนรับคนที่ไม่รู้จักเป็นเพื่อนการค้นหว่าใครบ้างที่อยู่ในรายชื่อคอนแทกต์บนอีเมลของคุณกำลังใช้ Social Network อยู่เป็นเรื่องที่ไม่ยาก แต่ก่อนที่จะรับคนเหล่านั้นให้เป็นเพื่อนกับคุณบน Social Network อย่าลืมพิจารณาให้รอบครอบด้วย

ที่มา : <https://krudearblog.wordpress.com/> / แหล่งข้อมูลเรียนรู้กับครูเดียวร์ เรื่องการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา.



QR Coed ใบความรู้ รู้เท่าทันสังคมออนไลน์
ข้อควรปฏิบัติ/ข้อควรระวังเกี่ยวกับสังคมออนไลน์

ประเภทของเครื่องมือสื่อสารสังคมออนไลน์ ที่สามารถสื่อสารไปยังกลุ่มเป้าหมายได้ เครื่องมือเหล่านี้ ก็คือ Social Media เช่น Facebook Twitter Instagram ตลอดจนไปถึงเว็บไซต์ Mobile Application หรือ Search Engine Google ฯ

 อินสตาแกรม (Instagram)	อินสตาแกรม (Instagram) เป็นโปรแกรมแบ่งปันรูปภาพและคลิปวิดีโอสั้น ๆ ได้รับการคิดค้นขึ้นในเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ผู้ใช้งานสามารถถ่ายรูปและตกแต่งรูปภาพได้ตามต้องการ และแบ่งปันผ่านบริการเครือข่ายสังคม โดยการตกแต่งรูปนั้นจะเน้นในแนวย้อนยุค หรือกล้องโพลารอยด์ ซึ่งมีอัตราส่วนของรูปภาพ ๔:๓
 ไลน์ (Line)	ไลน์ (Line) เป็นโปรแกรมเมสเซนเจอร์ระบบส่งข้อความทันที ที่มีความสามารถใช้งานได้ทั้งโทรศัพท์มือถือที่มีระบบปฏิบัติการไอโอเอสแอนดรอยด์ วินโดวส์โฟน ล่าสุดสามารถใช้งานได้บนคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคลและแมคโอเอสได้แล้ว ด้วยความที่มีลูกเล่นมากมาย สามารถคุย ส่งรูป ส่งไอคอน ส่งสติ๊กเกอร์
 เฟซบุ๊ก (Facebook)	เฟซบุ๊ก (Facebook) เป็นบริษัทข้ามชาติอเมริกัน ผู้ให้บริการเว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์เฟซบุ๊ก โดยเฟซบุ๊กได้ทำการเสนอขายหุ้นใหม่แก่ประชาชนทั่วไปเป็นครั้งแรกและเริ่มซื้อขายบนตลาดหุ้นแนสแด็กอย่างเป็นทางการในวันที่ ๑๘ พฤษภาคม ค.ศ. ๒๐๑๒
 ทวิตเตอร์ (Twitter)	ทวิตเตอร์ (Twitter) เป็นบริการเครือข่ายสังคมออนไลน์จำพวกไมโครบล็อก โดยผู้ใช้สามารถส่งข้อความยาวไม่เกิน ๒๘๐ ตัวอักษร ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ โดยเรียกการส่งข้อความนี้ว่า ทวิต ซึ่งแปลว่า เสียงนกกร้อง ทวิตเตอร์ก่อตั้งขึ้นเมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๙
	“TikTok” (หรือ “Douyin” ในประเทศจีน) เป็นแพลตฟอร์ม Social Media ในสังกัดของ Byte Dance ที่เริ่มให้บริการเมื่อวันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๙ โดยมีจุดเด่นคือ การสร้างและแชร์วิดีโอสั้นๆ กับเพื่อนบนโลกออนไลน์ โดยในตัวแอปจะมีเอฟเฟกต์ต่างๆ ทั้งภาพและเสียง ให้ผู้ใช้ได้สนุกไปกับการแต่งวิดีโอของตัวเองตามที่ต้องการ ดังนั้นผู้ใช้ TikTok ส่วนมากจึงเน้นเข้ามาเพื่อรับชมความบันเทิงมากกว่าสาระ (แต่ก็มีวิดีโอของผู้ใช้บางกลุ่มที่ให้สาระเช่นเดียวกัน)

	ยูทูป (YouTube) เป็นเว็บไซต์แลกเปลี่ยนภาพวิดีโอที่มีชื่อเสียง (www.youtube.com) โดยในเว็บไซต์นี้ผู้ใช้สามารถอัปโหลดภาพวิดีโอเข้าไป เพื่อดูภาพวิดีโอที่มีอยู่ และแบ่งภาพวิดีโอ เหล่านี้ให้คนอื่นดูได้ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ใน YouTube จะมีข้อมูลเนื้อหา รวมถึงคลิปภาพยนตร์สั้น ๆ และคลิปที่มาจากรายการโทรทัศน์มิวสิกวิดีโอ และวิดีโอบล็อกกิ้งซึ่งเป็นการสร้างบล็อกโดยมีส่วนของข้อมูลที่ เป็นภาพ วิดีโอ เป็นส่วนประกอบคลิปวิดีโอที่เผยแพร่อยู่บนเว็บไซต์ YouTube ส่วนมากเป็นไฟล์คลิปสั้น ๆ ประมาณ ๑-๑๐ นาที ถ่ายทำโดยประชาชนทั่วไป แล้วอัปโหลดขึ้นสู่เว็บไซต์ของ YouTube โดยมีการแบ่งประเภทและจัดอันดับคลิปเอาไว้ เป็นต้น
โปรแกรม 	โปรแกรมสแครช (Scratch) เป็นโปรแกรมการเขียนภาษาคอมพิวเตอร์ที่ออกแบบให้ใช้งานง่าย สามารถสร้างชิ้นงานได้หลากหลาย ให้สีสัน ลวดลาย มีเสียงดนตรี เป็นโปรแกรมที่เหมาะสมสำหรับนำมาใช้เป็นเครื่องมือจุดประกายการคิด และสร้างสรรค์ผลงาน เช่น นิทาน ภาพเคลื่อนไหวชิ้นงาน สร้างเกม และสร้างเรื่องราว เป็นต้น



QR Coed ใบความรู้ประเภทของเครื่องมือสื่อสังคมออนไลน์

ใบงาน
เรื่อง รู้เท่าทันสังคมออนไลน์

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันตั้งชื่อกลุ่ม เลือกหัวหน้ากลุ่ม และเลขานุการ ให้ปฏิบัติตามกิจกรรมตามใบงาน แล้วนำเสนอผลงานกลุ่มตามประเด็นในใบงานที่ได้รับมอบหมาย

ชื่อกลุ่ม

๑. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันบอกประเภทสังคมออนไลน์ ที่ใช้เป็นประจำ ได้แก่ อะไรบ้าง

.....

.....

.....

๒. สาเหตุที่ใช้สังคมออนไลน์ประเภทนี้ เพราะอะไร

.....

.....

.....

๓. ความเสี่ยงและอันตรายจากสังคมออนไลน์ มีอะไรบ้าง จะมีวิธีป้องกันอย่างไร

.....

.....

.....

๔. ผลกระทบที่เกิดต่อการใช้สังคมออนไลน์ มีอะไรบ้างจงอธิบาย

.....

.....

.....

๕. ข้อควรปฏิบัติในการใช้สังคมออนไลน์ ให้เสนอแนะแนวทางที่เหมาะสมและสร้างสรรค์

.....

.....

.....



QR Coed ใบงาน เรื่อง รู้เท่าทันสังคมออนไลน์

ใบความรู้ เรื่อง ผลกระทบจากสังคมออนไลน์

ในยุคปัจจุบันเด็กและวัยรุ่นใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่อในสังคมออนไลน์ โดยมีโทรศัพท์มือถือเป็นอุปกรณ์สำคัญในชีวิตใช้ในการดำรงชีวิต การเรียนรู้ การพูดคุยสื่อสาร การผ่อนคลายดังนั้นการใช้สังคมออนไลน์มีทั้งประโยชน์และโทษ สำหรับประโยชน์ได้กล่าวไปแล้วในใบงานสำหรับใบความรู้นี้จะกล่าวเฉพาะรูปแบบการใช้ในทางที่ผิดจนเกิดผลกระทบต่อวัยรุ่นหลายด้าน เช่น ความสัมพันธ์ ครอบครัว การเรียน สุขภาพและสังคม

๑. ครอบครัว ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตหรือใช้งานเครือข่ายทางสังคมออนไลน์เป็นระยะเวลานานอาจทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวลดลง

๒. การเรียน การใช้งานเครือข่ายทางสังคมออนไลน์จนไม่สามารถแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสมอาจเกิดผลกระทบต่อหน้าที่ความรับผิดชอบของเด็กโดยตรง เช่น เด็กไม่สนใจการเรียนไม่ทำการบ้าน หนีเรียน ผลการเรียนตกลงจากเดิม

๓. สุขภาพ ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตหรือใช้เครือข่ายทางสังคมออนไลน์ติดต่อกันเป็นเวลานานมากเกินไปอาจก่อให้เกิดปัญหาโรคติดอินเทอร์เน็ตซึ่งเป็นอาการทางจิตประเภทหนึ่งมีอาการที่ต้องสงสัยเช่นมีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตต่อเนื่องกันเป็นเวลานานเรื่อยๆ รู้สึกหงุดหงิด หดหู่ กระวนกระวาย เมื่อใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลงหรือหยุดใช้คิดว่าเมื่อได้ใช้อินเทอร์เน็ตแล้วจะทำให้รู้สึกดีขึ้นแต่โดยความเป็นจริงแล้วการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดเมื่อยตามตัว ข้อมือและเหนื่อยล้าทางสายตา

๔. สังคมการที่ผู้ใช้งานเครือข่ายทางสังคมออนไลน์บางคนสร้างตัวตนขึ้นมาใหม่ในการติดต่อสนทนากับผู้อื่น โดยให้ข้อมูลที่บิดเบือน เช่น เพศ อายุ ภาพถ่ายอาชีวะและข้อมูลส่วนตัวด้านอื่นๆ เพื่อล่อลวงให้คู่สนทนาสนใจตัวตนใหม่และนัดพบเพื่อการกระทำอันตรายในลักษณะต่าง ๆ จนอาจเกิดปัญหาร้ายแรงต่อชีวิตและทรัพย์สิน

๕. เสียเวลา บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์มีมากเกินไปอีกทั้งยังเล่นคล้ายๆกันงานการไม่ต้องทำยังเสียเวลาไปกับเรื่องนี้ สุดท้ายไม่รู้จักใครสักคน เพราะเป็นความสัมพันธ์เพียงฉาบฉวย ขาดการสื่อสารระหว่างบุคคลแบบเผชิญหน้าที่แท้จริง ไม่ต้องการรู้จักกันจริง

๖. กำลังตกเป็นเหยื่อนักการตลาดยุคใหม่เริ่มเห็นอิทธิพลของเครือข่ายทางสังคมแบบนี้ เริ่มพยายามมองว่าจะเข้ามาแทรกซึมถึงกลุ่มลูกค้าได้อย่างไร ยุทธวิธีอย่างไร viral marketing การสร้าง Buzz word เริ่มมีให้ได้ยินมากขึ้นเรื่อยๆ บางผลิตภัณฑ์เริ่มเห็นอิทธิพลของเครือข่ายทางสังคมแบบนี้ เริ่มพยายามมองว่าจะเข้าแทรกซึมถึงกลุ่มลูกค้าได้อย่างไร

๗. ไม่มีประโยชน์ จากการต้องทำอะไรเดิมๆ แม้ความสวยงามของเครือข่ายสังคมออนไลน์ คือ การเชื่อมโยงผู้คนเข้าหากัน แต่สิ่งเหล่านั้นไม่มีความหมายอะไรที่ได้กล่าวไปข้างต้น มันไม่มีเหตุผลและไม่สามารถอธิบายได้ว่า ทำไมคนนี้ถึงเชื่อมโยงต่อกับคนคนนั้น

ที่มา : มานิตย์ จุมปา, ๒๕๕๔ ปียะพงษ์ ป้องภัย (๒๕๕๔). อ้างถึงในวิจัยเรื่องพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และผลกระทบต่อผู้เข้ารับการอบรมระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดพิษณุโลก, ประวิตร จันทรอับ, การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเสนอเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรปริญญาศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา, เมษายน ๒๕๖๑, ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร



ใบความรู้ เรื่อง ผลกระทบจากสังคมออนไลน์

ใบงาน
เรื่อง การเลือกใช้สังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม

คำชี้แจง ให้แบ่งผู้เข้าร่วมอบรมกลุ่มละ ๕-๘ คน แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่ม และเลขานุการ มีทั้งหมด ๖ กลุ่ม กิจกรรมเรียนรู้ ดังนี้

กลุ่มเฟซบุ๊ก กลุ่มไลน์ กลุ่มทวิตเตอร์ กลุ่มอินสตราแกรม กลุ่มติ๊กต็อก
กลุ่มการใช้โปรแกรมสแคร์ช

โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายและวิเคราะห์ ตามหมายเลขกลุ่มที่จับสลากได้ แล้วเขียนสรุปลงใน
กระดาษชาร์ต และนำเสนอผลงานกลุ่ม ตามประเด็น ดังนี้

ชื่อกลุ่ม

๑. ประโยชน์ของสังคมออนไลน์ (ตามกลุ่มที่จับสลากได้)

.....

.....

.....

๒. ข้อดี ข้อจำกัดในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (ตามกลุ่มที่จับสลากได้)

.....

.....

.....

๓. อันตรายความเสี่ยงในการใช้สังคมออนไลน์ ผลกระทบที่ได้รับ มีอะไรบ้าง (ตามกลุ่มที่จับสลากได้)

.....

.....

.....

๔. วิธีการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม รู้เท่าทันสังคมออนไลน์ ความเสี่ยงอันตรายจากสังคมออนไลน์
(ตามกลุ่มที่จับสลากได้)

.....

.....



QR Coed ใบงานเรื่อง การเลือกใช้สังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม



หน่วยที่ ๒ สังคมออนไลน์กับปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทย

หน่วยที่ ๒.๒ การป้องกันตนเองและช่วยเหลือเพื่อนจากสังคมออนไลน์

เวลา ๑ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ในยุคสังคมออนไลน์ ข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ที่ผู้ใช้อบรมสามารถเข้าถึงเนื้อหาได้ง่ายและรวดเร็วในสังคมที่มีการเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วทำให้เด็กและวัยรุ่น ใช้เวลาอยู่กับสังคมออนไลน์รอบตัวมากกว่าการทำกิจกรรมอื่นที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ สังคมออนไลน์จึงกลายเป็นแหล่งเรียนรู้ที่ทรงอิทธิพลและยอมนิยมที่สามารถถ่ายทอดสิ่งต่างๆ สู่เด็กและวัยรุ่นโดยตรง และผลกระทบที่ตามมาคือ การเสพสื่อที่มีเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะพฤติกรรมกระทำความที่ไม่เหมาะสม การปฏิบัติตนกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น และการบริโภคนิยม สิ่งนี้จะส่งผลเสียต่อเด็ก ครอบครัว ชุมชน และสังคมต่อไปในอนาคต ดังนั้นผู้ใช้อบรมจึงจำเป็นต้องรู้จักคิดและวิเคราะห์ข้อมูลนั้นอย่างรอบคอบมีความเข้าใจ ความเหมาะสม มีวิธีสื่อสารที่ดี สามารถตั้งรับกับสังคมออนไลน์อย่างมีวิจารณญาณ และรู้เท่าทันสังคมออนไลน์ การปกป้องตนเองจากการถูกกลั่นแกล้ง ทำให้รู้สึกอับอาย การใช้คำหยาบคายหรือเหยียดหยาม โดยใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือ สามารถปกป้องตนเองและช่วยเพื่อนให้สามารถหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เกิดจากการใช้สังคมออนไลน์

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้ใช้อบรมวิเคราะห์ปัญหา อภิปรายถึงสาเหตุ และเสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหาจากเรื่องหรือสถานการณ์ที่กำหนดให้
๒. เพื่อให้ผู้ใช้อบรมสรุปวิธีการป้องกันตนเองและการให้ความช่วยเหลือเพื่อนในการถูกกลั่นแกล้งรังแกจากสังคมออนไลน์

วิธีดำเนินการกิจกรรม

กิจกรรมการป้องกันตนเองจากสังคมออนไลน์

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวทักทายและร่วมกับผู้ใช้อบรมทบทวนกิจกรรมเรื่องการใช้สังคมออนไลน์ประเภทชนิดสื่อ สังคมออนไลน์ การรู้เท่าทันสังคมออนไลน์อันตรายความเสี่ยงต่างๆ ผลกระทบจากการใช้สื่อออนไลน์ และการเลือกใช้สังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม

๒. ให้ผู้ใช้อบรมชมคลิปวิดีโอ ที่กำหนดให้จากเรื่องหรือสถานการณ์ ดังนี้

๒.๑ คลิปวิดีโอ เรื่อง ลวนลามออนไลน์ : <https://news.thaipbs.or.th/content/๒๗๕๘๔๖/คลิปวิดีโอถูกลอกลวง>

๒.๒ คลิปวิดีโอ เรื่อง กฎหมายควบคุมและคุ้มครองจากการถูกกลั่นแกล้งผ่านทางโซเชียล Cyberbullying <https://theprototype.pim.ac.th/๒๐๑๘/๐๑/๒๘/lawsaboutbullying/>

๓. หลังการชมคลิปวิดีโอให้แต่ละกลุ่มสะท้อนผลวิเคราะห์ อภิปรายถึงปัญหา สาเหตุ และเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหามาจากคลิปวิดีโอ (ให้แต่ละกลุ่มจับสลากเลือกได้ว่าเรื่องกรณีศึกษาใด) สุ่มตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ๓ ประเด็น ดังนี้

๓.๑ สรุปปัญหาเรื่องกรณีศึกษาจากคลิปวิดีโอ

๓.๒ สาเหตุและลักษณะการถูกกลั่นแกล้งรังแกจากผู้อื่น

๓.๓ เสนอแนะแนวทางการป้องกันตนเองและการให้ความช่วยเหลือเพื่อนจากถูกกลั่นแกล้งรังแก

๔. สุ่มให้ผู้เข้าร่วมอบรมในกลุ่มนำเสนองาน ตามประเด็นใบงาน แนวทางปกป้องตนเองและช่วยเพื่อน
พ้นภัยจากถูกกลั่นแกล้งรังแกสื่อสังคมออนไลน์ ผู้ดำเนินกิจกรรมชื่นชมผลงานแต่ละกลุ่ม และร่วมกันสรุป
สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้

สื่อ/เครื่องมือ

๑. คลิปวิดีโอ เรื่อง ลวนลามออนไลน์ :<https://news.thaipbs.or.th/content/๒๗๕๘๔๖/>
หรือคลิปวิดีโอถูกลอกลวง



๒. คลิปวิดีโอ เรื่อง กฎหมายควบคุมและคุ้มครองจากการถูกลั่นแกล้งผ่านทางโซเชียล
Cyber bullying และความคิดเห็นทางจิตวิทยาเกี่ยวกับการ Cyber bullying

<https://theprototype.pim.ac.th/๒๐๑๘/๐๑/๒๘/lawsaboutbullying/>



๓. ใบงาน เรื่อง แนวทางปกป้องตนเองและช่วยเพื่อนจากการถูกลั่นแกล้งรังแก
<https://drive.google.com/file/...>



๔. กระดาษชาร์ต/กระดานโต้/ปากกาเคมีคละสี

การวัดและประเมินผล

๑. วิธีการวัดและประเมินผล

๑.๑ สังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

๑.๒ ประเมินความรู้ ความเข้าใจ

๑.๓ ประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม

๑.๔ ประเมินแผนผังความคิด

๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล

๒.๑ แบบสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

๒.๒ แบบประเมินใบงาน

๒.๓ แบบประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม

๒.๔ แบบประเมินแผนผังความคิด

๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน

๓.๑ การสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

รายการสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม		
การมีส่วนร่วม ความกระตือรือร้น ความรับผิดชอบ มีขั้นตอนทำงาน ใช้เวลาได้เหมาะสม		
เกณฑ์ประเมินคุณภาพ		
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง

๓.๒ การประเมินความรู้ ความเข้าใจ

รายการประเมิน		
ความถูกต้องของเนื้อหา ความสามารถในการเขียน ความคิดสร้างสรรค์		
เกณฑ์การประเมิน		
๗ - ๙ : ดี	๔ - ๖ : พอใช้	๑ - ๓ : ปรับปรุง

๓.๓ การประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม

รายการประเมิน		
ข้อมูลน่าสนใจ รายละเอียดข้อมูล ความคิดสร้างสรรค์ ผลการวิเคราะห์สรุป การนำเสนอที่น่าสนใจ		
เกณฑ์การประเมิน		
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง

๓.๔ การประเมินแผนผังความคิด

รายการประเมิน		
การสรุปองค์ความรู้ การออกแบบแผนผังความคิด การตรงต่อเวลา การนำเสนอผลงาน ความคิดสร้างสรรค์		
เกณฑ์การประเมิน		
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การปกป้องตนเองจากการถูกกลั่นแกล้งรังแกกันในโรงเรียน การมีความรู้ความเข้าใจในใช้สังคมออนไลน์ และเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสมกับวัยจะทำให้ผู้เข้าอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาามีแนวทางในการป้องกันตนเองจากภัยอันตรายหรือพฤติกรรมเสี่ยงที่ไม่เหมาะสม และการช่วยเหลือเพื่อนจากสังคมออนไลน์อย่างรู้เท่าทันโลกออนไลน์หรือสถานการณ์ที่พบเห็นในชีวิตประจำวันได้ และสามารถช่วยเหลือเพื่อนที่ได้รับผลกระทบจากสังคมออนไลน์ จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ควรมีวิธีการป้องกันปัญหา การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyber Internet Bullying) และการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กล่าวหาให้ได้รับความอับอาย เป็นต้น ซึ่งผู้เข้าอบรมสามารถวิเคราะห์และหาแนวทางป้องกันตนเองจากการถูกกลั่นแกล้ง หลีกเลี่ยง ใช้วิธีการปฏิเสธจากสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม หรือสามารถให้การช่วยเหลือเพื่อนที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกจากการใช้สังคมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม



This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.



QR Coed ใ้งาน แนวทางป้องกันตนเองและช่วยเพื่อนจากการถูกกลั่นแกล้งรังแก

สื่อประกอบการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม
หน่วยที่ ๒ สังคมออนไลน์กับปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทย

ชื่อคลิป	QR Code
https://www.youtube.com/watch?v=GqvD17clldc รู้เท่าทันสื่อโซเชียลเน็ตเวิร์ค สื่อนี้เป็นสื่อใน วิชา "การศึกษาปัญหาพิเศษ" (โปรเจกจบ) ซึ่งจัดทำโดยนักศึกษาสาขาวิ... 	
https://www.youtube.com/watch?v=hRW04iwV1rc Ep.03 รู้เท่าทันสื่อ Digital กสทช. รู้เท่าทันเทคโนโลยีการสื่อสาร ตอน รู้เท่าทันสื่อดิจิทัล..... 	
https://www.youtube.com/watch?v=tucsQZJIXag การใช้สื่อโซเชียลอย่างสร้างสรรค์ การใช้สื่อโซเชียลอย่างถูกวิธีและสร้างสรรค์ 	
https://www.youtube.com/watch?v=Qt9cRVbdafg วัยรุ่นกับภัยออนไลน์ : So เชียว (14 ... ในยุคที่เด็กรุ่นใหม่เติบโตมากับโซเชียลเชียล ผู้ปกครองหลายคนอาจเป็นกังวลว่าเราจะดู... 	

สื่อประกอบการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม
หน่วยที่ ๒ สังคมออนไลน์กับปัญหาเด็กและวัยรุ่นไทย (ต่อ)

ชื่อคลิป	QR Code
https://www.youtube.com/watch?v=lKeQ1cJHpqI 04 วัยใสฉลาดรู้เน็ต ตอน ภัยออนไลน์... วัยใสฉลาดรู้เน็ต รหัส IFBL Y004 ตอน ภัยออนไลน์ "ร้าย" แต่ป้องกันได้... 	
https://www.youtube.com/watch?v=mW3hKRFMKag การ์ตูน เรื่อง ภัยเงียบ อันตราย จากก... มีสื่อการเรียนการสอน ครบทุกชั้นเรียน จัดเรียงหมวดหมู่ใช้งานง่าย เชิญเข้าเลยที่... 	

หมายเหตุ ผู้ดำเนินการฝึกอบรม สามารถเลือกสื่อประกอบการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาไปใช้ได้ตามความเหมาะสม

หน่วยที่ ๓ การให้การปรึกษาเพื่อน

เนื้อหา ประกอบด้วย

หน่วยที่ ๓.๑	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษา	(เวลา ๑ ชั่วโมง)
หน่วยที่ ๓.๒	ขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา	(เวลา ๒ ชั่วโมง)
หน่วยที่ ๓.๓	การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา	(เวลา ๒ ชั่วโมง)
หน่วยที่ ๓.๔	การบันทึกการให้การปรึกษา	(เวลา ๑ ชั่วโมง)

เวลาที่ใช้ จำนวน ๖ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการให้การปรึกษา
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถให้การปรึกษาและบันทึกการให้การปรึกษาได้อย่างถูกต้อง



หน่วยที่ ๓ การให้การปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ ๓.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษา

เวลา ๑ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษา คือ การให้ความรู้ผู้เข้าอบรมเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ วัตถุประสงค์ ข้อควรคำนึง และคุณลักษณะของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง มีทัศนคติที่ดีต่อกระบวนการให้การปรึกษาซึ่งการให้การปรึกษาจะต้องอยู่บนพื้นฐานของปรัชญา การยอมรับคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นเพื่อนมนุษย์ คำนึงถึงความเต็มใจและร่วมมือ มุ่งให้บุคคลตระหนักให้ความเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด ดังนั้นผู้เข้าอบรมจึงจำเป็นต้องตระหนักถึงความสำคัญของการให้การปรึกษา เพื่อจะได้ตรวจสอบคุณลักษณะการเป็นผู้ให้การปรึกษา การฝึกปฏิบัติประสบการณ์จนสามารถพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

กิจกรรมที่ ๑ หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษา

วิธีดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เข้าอบรมสนทนาประกอบการบรรยายด้วย Power Point เรื่อง หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจหลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษา แจกใบความรู้ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษา ประกอบการบรรยาย

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถาม สอบถามผู้เข้าอบรมเกี่ยวกับหลักการและความรู้การให้การปรึกษา เคยให้การปรึกษาใครหรือไม่ ถ้าเคยเกี่ยวกับเรื่องอะไร มีประสบการณ์ในการช่วยเหลือหรือแนะแนวทางอย่างไร สุ่มผู้เข้าอบรม ตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน และแบ่งปันประสบการณ์

๓. ผู้เข้าอบรมร่วมอภิปราย ชักถามในประเด็นที่ยังมีข้อสงสัยเพื่อให้ได้ข้อสรุปความรู้ที่ตรงกัน และสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสารประกอบ การบรรยายแล้วนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้าอบรมทุกคนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

สื่อ/เครื่องมือ

๑. QR Code Power Point เรื่อง หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษา
๒. ใบความรู้ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษา



QR Code Power Point เรื่อง หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษา

การวัดและประเมินผล

๑. วิธีการวัดและประเมินผล

๑.๑ สังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

๑.๒ ประเมินความรู้ ความเข้าใจ

๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล

๒.๑ แบบสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

๒.๒ แบบประเมินความรู้ ความเข้าใจ

๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน

๓.๑ การสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

รายการสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม			
การมีส่วนร่วม	ความกระตือรือร้น	ความรับผิดชอบ	มีขั้นตอนทำงาน ใช้เวลาได้เหมาะสม
เกณฑ์ประเมินคุณภาพ			
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง	

๓.๒ การประเมินความรู้ ความเข้าใจ

รายการประเมิน		
มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้การปรึกษา ตระหนักถึงความสำคัญของการให้การปรึกษา ตรวจสอบคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาของตนเอง รู้ความสามารถของตนเองในการให้การปรึกษา การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษา		
เกณฑ์การประเมิน		
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งเพราะต้องทำหน้าที่เกี่ยวกับการช่วยเหลือคนที่ประสบปัญหา จำเป็นต้องใช้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการการเข้าใจเรื่องของคนอย่างครอบคลุม การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลได้สำรวจตนเอง จนเกิดความเข้าใจตนเอง และลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสมเพื่อแก้ปัญหาที่ถูกรู้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา การจัดการกับปัญหา จนนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม การให้การปรึกษาสำหรับเพื่อน เป็นวิธีการหนึ่งในการช่วยเหลือเพื่อนด้วยตนเอง โดยการรับฟัง สนับสนุน ให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหา ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่เพื่อน เสนอแนะแหล่งช่วยเหลืออื่นๆ ที่เพื่อนต้องการความช่วยเหลือ รวมทั้งประสานการส่งต่อเพื่อช่วยเหลือเพื่อน ให้ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน



ใบความรู้ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษา



ความหมายของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษา หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ทางจิตใจ หรือมีปัญหาทางสุขภาพ โดยอาศัยสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการให้การปรึกษา โดยใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยา เพื่อช่วยให้บุคคลได้สำรวจตนเอง จนเกิดความเข้าใจตนเอง และดำเนินการจัดการแก้ไขปัญหา เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา จนนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

การให้การปรึกษาสำหรับเพื่อน เป็นวิธีการหนึ่งในการช่วยเหลือเพื่อนด้วยตนเอง โดยการรับฟัง สนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหา ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่เพื่อน เสนอแนะแหล่งช่วยเหลืออื่นๆ ที่เพื่อนต้องการความช่วยเหลือ รวมทั้งการส่งต่อเพื่อนไปขอรับความช่วยเหลือจากครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว ครูประจำชั้น ครูประจำวิชาและผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

บทบาทหน้าที่ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา มีบทบาทในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันที่ประสบกับความวิตกกังวลหรือความยุ่งยากใจให้เข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และพัฒนาแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เป็นตัวแบบให้เพื่อน ช่วยให้เพื่อนเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง และยังเป็นการช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนด้วยกันอีกด้วย

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ควรได้รับการฝึกอบรมขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษาเพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือผู้อื่นที่อยู่ในวัยเดียวกัน สามารถแลกเปลี่ยนค่านิยม ประสบการณ์ และวิธีการดำเนินชีวิตให้กับผู้รับการปรึกษางานที่ทำเป็นงานขั้นพื้นฐาน มีข้อจำกัดด้วยทักษะเฉพาะที่ได้รับการฝึกอบรม และอยู่ภายใต้การนิเทศของผู้ที่เป็นวิชาชีพ ปัญหาที่ให้การช่วยเหลือเป็นปัญหาทั่วไป ไม่ใช่ปัญหารุนแรงที่ต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญที่เป็นวิชาชีพ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา เป็นเสมือนสะพานเชื่อมโยงระหว่างเพื่อนกับผู้ให้การช่วยเหลือที่เป็นวิชาชีพ โดยทั่วไปนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ควรเป็นอยู่ในชุมชนเดียวกันกับเพื่อนผู้มาขอรับการปรึกษา

จรรยาบรรณของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

จรรยาบรรณของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ได้กำหนดไว้เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. เคารพในศักดิ์ศรีของเพื่อนผู้มารับการปรึกษา
๒. เก็บรักษาความลับของเพื่อนผู้มารับการปรึกษา
๓. ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่มีอคติ
๔. ยุติการให้การปรึกษาที่อยู่เหนือความสามารถของตนและส่งต่อไปยังบุคคลอื่นที่เหมาะสม
๕. พัฒนาตนเองให้ทันต่อวิถีชีวิตใหม่

วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา

๑. เพื่อให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง และสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดการเรียนรู้เข้าใจตนเองยิ่งขึ้น
๒. เพื่อลดระดับความเครียดและความไม่สบายใจที่เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
๓. เพื่อพัฒนาทักษะทางด้านสังคม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการกับปัญหาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
๔. เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ เช่น มีความรับผิดชอบในหน้าที่ต่างๆ มากขึ้น มีพฤติกรรมการเรียนที่ดี และสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ดีขึ้น

ประเภทของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาสามารถแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. การให้การปรึกษารายบุคคล คือ การให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษา ครั้งละ ๑ คน
๒. การให้การปรึกษากลุ่ม คือ การให้การช่วยเหลือแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษาจำนวน ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ที่มีเรื่องที่คล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือด้านกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อเสนอแนะ เพื่อให้เข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา ได้แนวทางแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาตนจากการพูดคุยและพิจารณาร่วมกันในกลุ่ม จำนวนคนในกลุ่ม ควรอยู่ระหว่าง ๘-๑๒ คน ซึ่งจะทำให้การให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ เพราะเมื่อมีโอกาสร่วมกันปฏิสัมพันธ์กัน ได้ทั่วถึง และมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้อย่างเต็มที่

ข้อควรคำนึงในการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษา นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ตรงต่อเวลานัดหมายทั้งเริ่มต้นและสิ้นสุดการให้การปรึกษา โดยทั่วไปแล้วการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา ๔๕-๕๐ นาที สำหรับการให้การปรึกษารายบุคคลใช้เวลา ๖๐-๙๐ นาที สำหรับการปรึกษากลุ่ม ควรอยู่ในช่วงระยะเวลาไม่เกิน ๓ เดือน ต่อราย หรือต่อกลุ่มรวมทั้งหลีกเลี่ยงการนัดหมายอื่นๆ
๒. ให้ความสำคัญกับภาษาท่าทางของเพื่อนผู้รับการปรึกษาให้มาก หากพบว่าคำพูดกับท่าทางขัดแย้งกัน ให้เชื้อภาษาท่าทางและสะท้อนกลับให้เพื่อนผู้รับการปรึกษารับรู้ เพื่อให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาเข้าใจตัวเองมากขึ้น
๓. หลีกเลี่ยงการถามข้อมูลทีละเอียดย้อนหรือเจาะจงเกินไป เพราะอาจทำให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาอึดอัดใจและไม่ให้ความร่วมมือในการปรึกษาได้
๔. หลีกเลี่ยงการแนะนำให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาปฏิบัติตามความเห็นของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา เพราะเพื่อนผู้รับการปรึกษาอาจเคยปฏิบัติในสิ่งที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา แนะนำมาแล้วแต่ไม่ประสบความสำเร็จ หรืออาจเป็นคำแนะนำที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาไม่ต้องการ ซึ่งจะทำให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาหลีกเลี่ยงที่จะมารับการปรึกษาต่อไป

๕. หลีกเลียงการเกิดอารมณ์ร่วมและการเห็นชอบกับพฤติกรรมของเพื่อนผู้รับการปรึกษาที่จะเป็นการเสริมแรงให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาคิด และทำพฤติกรรมเหมือนเดิมทำให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาไม่มีโอกาสเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

๖. ไม่ควรรับด้านที่จะสรุปและแก้ปัญหา โดยที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาไม่มีโอกาสได้สำรวจปัญหาและสาเหตุมากพอ

๗. หลังจากการให้การปรึกษาแต่ละครั้งแล้ว นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ควรบันทึกผลการให้การปรึกษาไว้เพื่อเป็นข้อมูลในการให้การปรึกษาต่อไป

๘. ต้องรักษาความลับและประโยชน์ของเพื่อนผู้รับการปรึกษา โดยต้องระมัดระวังที่จะไม่นำเรื่องราวของเพื่อนผู้รับการปรึกษาไปพูดในที่ต่างๆ แม้จะไม่เอ่ยชื่อก็ตาม เพราะคนฟังอาจปะติดปะต่อเรื่องราวเองหรือสอบถามกันจนรู้ว่าเป็นเรื่องราวของเพื่อนผู้รับการปรึกษาคนใด ซึ่งจะส่งผลเสียหายต่อเพื่อนผู้รับการปรึกษาดังกล่าว และกระทบถึงความน่าเชื่อถือไว้วางใจของระบบการให้การปรึกษาได้

คุณลักษณะของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ผู้ที่จะทำหน้าที่ให้การปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพควรมีลักษณะส่วนตัวดังต่อไปนี้

๑. รู้จักและยอมรับตนเอง
๒. อดทน ใจเย็น
๓. จริงใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
๔. มีทำดีที่เป็นมิตรและมองโลกในแง่ดี
๕. ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่นและช่างสังเกต
๖. ใช้คำพูดได้เหมาะสม
๗. เป็นผู้รับฟังที่ดี
๘. มีบุคลิกภาพที่ดีและการรักษาความลับ

ที่มา : มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ. (๒๕๕๙). เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC).

ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.



QR Code ในความรู้เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษา

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมย้อนรอยอดีต

วิธีดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งผู้เข้าอบรมทั้งหมดออกเป็นกลุ่ม ๓ กลุ่มละเท่า ๆ กัน
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษชาร์ท พร้อมอุปกรณ์การเขียน และแจกใบงานกิจกรรมย้อนรอยอดีตให้แต่ละคนในกลุ่ม เล่าเหตุการณ์ในอดีตให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ตามแต่ละสถานการณ์ที่กำหนด ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ ให้ผู้เข้าอบรมคิดทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่เคยช่วยเพื่อนที่ทุกข์/ไม่สบายใจ และเล่าประสบการณ์ที่ผ่านมาให้กลุ่มฟังพร้อมทั้งความรู้สึกที่ช่วยเพื่อนได้ แล้วกลุ่มช่วยกันเลือก ๑ ประสบการณ์ที่น่าสนใจเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่ ๓-๕ นาที

กลุ่มที่ ๒ ให้ผู้เข้าอบรมคิดทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่เคยเกิดปัญหาทุกข์ใจ/ไม่สบายใจอย่างมาก แล้วได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน/รุ่นพี่หรือรุ่นน้องอย่างอบอุ่น ให้นึกถึงท่าทางและคำพูดที่เพื่อนแสดงต่อเพื่อน ผู้รับการปรึกษา และเพื่อนผู้รับการปรึกษา รู้สึกประทับใจมาจนถึงทุกวันนี้ แล้วเล่าให้ทุกคนฟัง และช่วยกันเลือก ๑ ประสบการณ์ที่น่าสนใจเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่ ๓-๕ นาที

กลุ่มที่ ๓ ให้ผู้เข้าอบรมคิดทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่เคยเกิดปัญหาทุกข์ใจ/ไม่สบายใจอย่างมากแล้วปรึกษาเพื่อน/รุ่นพี่หรือรุ่นน้องแล้ว รู้สึกผิดหวัง/เสียใจ/น้อยใจกับท่าทาง/คำพูดของเพื่อน/รุ่นพี่หรือรุ่นน้องอย่างมาก แล้วเล่าให้ทุกคนฟังและช่วยกันเลือก ๑ ประสบการณ์ที่น่าสนใจเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่ ๓-๕ นาที

๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอประสบการณ์ในแต่ละสถานการณ์
๔. ผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปสาระสำคัญของการให้การปรึกษาเพื่อน และให้นำผลงานกลุ่ม มาติดที่ป้ายนิเทศเพื่อให้เพื่อนผู้เข้าอบรมได้แลกเปลี่ยนข้อมูลกัน
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

สื่อ/เครื่องมือ

๑. กระดาษชาร์ท/อุปกรณ์การเขียน/ปากกาเคมี
๒. ใบงาน เรื่อง กิจกรรมย้อนรอยอดีต
๓. ป้ายนิเทศสำหรับติดผลงานกลุ่ม

การวัดและประเมินผล

๑. วิธีการวัดและประเมินผล
 - ๑.๑ สังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
 - ๑.๒ ประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม
๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล
 - ๒.๑ แบบสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
 - ๒.๒ แบบประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม



๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน

๓.๑ การสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

รายการสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม		
การมีส่วนร่วม ความกระตือรือร้น ความรับผิดชอบ มีขั้นตอนทำงาน ใช้เวลาได้เหมาะสม		
เกณฑ์ประเมินคุณภาพ		
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง

๓.๒ การประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม

รายการประเมิน		
ข้อมูลน่าสนใจ รายละเอียดข้อมูล ความคิดสร้างสรรค์ ผลการวิเคราะห์สรุป การนำเสนอที่น่าสนใจ		
เกณฑ์การประเมิน		
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การพัฒนาคุณลักษณะของตนเองให้เหมาะสมกับการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ควรคำนึงถึง การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษา การแสดงออกคำพูด และท่าทางของผู้ให้การศึกษาหรือนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา เป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงอย่างยิ่ง เพราะจะมีผลต่อความรู้สึกที่ดี ความไว้วางใจ และความน่าเชื่อถือของเพื่อนที่มาขอรับความช่วยเหลือ ซึ่งนับว่าเป็นคุณลักษณะที่ควรมี และจำเป็นต้องมีของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาที่ควรจะพัฒนาให้เกิดขึ้น

ใบงาน
เรื่อง กิจกรรมย้อนรอยอดีต

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งเป็นกลุ่ม ๓ กลุ่มละเท่าๆ กัน ตัวแทนกลุ่มรับกระดาษชาร์ทพร้อมอุปกรณ์การเขียน และรับใบงาน เรื่อง กิจกรรมย้อนรอยอดีต โดยให้แต่ละคนในกลุ่ม เล่าเหตุการณ์ในอดีตให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ในแต่ละสถานการณ์ที่กำหนด ใช้เวลา ๑๐ นาที แล้วให้นำเสนอผลงานกลุ่ม

กลุ่มที่ ๑ ให้ผู้เข้าอบรมคิดทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่เคยช่วยเพื่อนที่ทุกข์/ไม่สบายใจ และเล่าประสบการณ์ที่ผ่านมาให้ทุกคนในกลุ่มฟังพร้อมทั้งความรู้สึกที่ช่วยเพื่อนได้ แล้วในกลุ่มช่วยกันเลือก ๑ ประสบการณ์ที่น่าสนใจเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่ ๓-๕ นาที

.....

.....

.....

กลุ่มที่ ๒ ให้ผู้เข้าอบรมคิดทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่เคยเกิดปัญหาทุกข์ใจ/ไม่สบายใจ อย่างมากแล้วได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน/รุ่นพี่หรือรุ่นน้องอย่างอบอุ่น ให้นึกถึงท่าทางและคำพูดที่เพื่อนแสดง ต่อเพื่อนผู้รับการปรึกษา และเพื่อนผู้รับการปรึกษารู้สึกประทับใจมาจนถึงทุกวันนี้ แล้วเล่าให้ฟัง และช่วยกัน เลือก ๑ ประสบการณ์ที่น่าสนใจเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่ ๓-๕ นาที

.....

.....

.....

กลุ่มที่ ๓ ให้ผู้เข้าอบรมคิดทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่เคยเกิดปัญหาทุกข์ใจ/ไม่สบายใจ อย่างมากแล้วปรึกษาเพื่อน/รุ่นพี่หรือรุ่นน้องแล้วรู้สึกผิดหวัง/เสียใจ/น้อยใจกับท่าทาง/คำพูดของเพื่อน/รุ่นพี่ หรือรุ่นน้องอย่างมาก แล้วเล่าให้ทุกคนฟังและช่วยกันเลือก ๑ ประสบการณ์ที่น่าสนใจเพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่ ๓-๕ นาที

.....

.....

.....



QR Code ใบงานกิจกรรมย้อนรอยอดีต



กิจกรรมที่ ๓ วัดแววนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิถีใหม่

วิธีดำเนินการกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมนำโทรศัพท์ สแกนคิวอาร์โค้ดไปกิจกรรมแบบวัดแววนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิถีใหม่ ให้ผู้เข้าอบรม เป็นผู้ตอบ ๑๕ ข้อ

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมเฉลยแบบวัดแววนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิถีใหม่ และให้ผู้เข้าอบรมตรวจสอบการแปลผลคะแนนของตนเองจากเกณฑ์การแปลผล ผู้ดำเนินกิจกรรมแสดงคะแนนและอธิบายการแปลผลคะแนน

เกณฑ์การแปลผล

๑) คะแนนระหว่าง ๓๑-๔๕ หมายถึง นักเรียนเป็นผู้มีคุณลักษณะเหมาะสมอย่างยิ่งในการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิถีใหม่

๒) คะแนนระหว่าง ๑๖-๓๐ หมายถึง นักเรียนเป็นผู้มีคุณลักษณะที่ดีหลายประการในการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิถีใหม่

๓) คะแนนระหว่าง ๐-๑๕ หมายถึง นักเรียนเป็นผู้มีคุณลักษณะที่ดีบางประการในการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิถีใหม่

๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้าอบรมร่วมกันอภิปรายผลการประเมินเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษา

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มผู้เข้าอบรม ๒-๓ คน สะท้อนผลการวัดแววนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิถีใหม่ ว่าได้ผลอย่างไรสอดคล้องกับคุณลักษณะของตนเองหรือไม่ เพราะเหตุใด

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปกิจกรรม

สื่อ/เครื่องมือ

๑. แบบวัดแววนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิถีใหม่

๒. Power Point แสดง QR-CODE แบบวัดแววนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิถีใหม่

๓. เกณฑ์การแปลผลคะแนนแบบวัดแววนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิถีใหม่

การวัดและประเมินผล

๑. วิธีการวัดและประเมินผล

ประเมินจากคะแนนแบบวัดแววนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิถีใหม่

๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบวัดแววนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิถีใหม่

๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน

ประเมินจากคะแนนแบบวัดแววนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิถีใหม่

เกณฑ์การประเมิน		
คะแนนระหว่าง ๓๑-๔๕	คะแนนระหว่าง ๑๖-๓๐	คะแนนระหว่าง ๐-๑๕
นักเรียนเป็นผู้มีคุณลักษณะเหมาะสมอย่างยิ่ง	นักเรียนเป็นผู้มีคุณลักษณะที่ดีหลายประการ	นักเรียนเป็นผู้มีคุณลักษณะที่ดีบางประการ

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การตระหนักรู้คุณลักษณะของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิถีใหม่ จะทำให้ผู้เข้าอบรมได้รู้จักตนเองและปรับปรุง เพื่อพัฒนาคุณลักษณะของตนเองให้เหมาะสมกับการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิถีใหม่มากยิ่งขึ้น

ใบกิจกรรม
แบบวัดแว่นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิธีใหม่

คำชี้แจง ให้พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่าสอดคล้องกับความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียน
ที่มีตัวนักเรียนและผู้อื่นเพียงใด แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือ

ข้อความ	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
๑. นักเรียน YC วิธีใหม่ มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้เทคโนโลยี				
๒. นักเรียน YC วิธีใหม่มีความมั่นใจในตนเองสูง				
๓. นักเรียน YC วิธีใหม่ไม่ค่อยชอบแสวงหาความรู้มาใช้ในการแก้ไขปัญหา				
๔. นักเรียน YC วิธีใหม่มีทักษะในการจัดการอารมณ์และความเครียด				
๕. นักเรียน YC วิธีใหม่ต้องฉลาดใช้เทคโนโลยี				
๖. นักเรียน YC วิธีใหม่ชอบตัดสินใจเพียงลำพัง				
๗. นักเรียน YC วิธีใหม่สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ได้				
๘. นักเรียน YC วิธีใหม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจแก้ปัญหา				
๙. นักเรียน YC วิธีใหม่มีทักษะในการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม				
๑๐. นักเรียน YC วิธีใหม่ขาดความสนใจในสุขภาวะของตนเองและผู้อื่น				
๑๑. นักเรียน YC วิธีใหม่สามารถนำสื่อเทคโนโลยีมาใช้อย่างไม่มีขอบเขต				
๑๒. นักเรียน YC วิธีใหม่ไม่ค่อยชอบทำงานตามลำดับ				
๑๓. นักเรียน YC วิธีใหม่ใส่ใจในการผูกมิตร				
๑๔. นักเรียน YC วิธีใหม่เป็นแบบอย่างที่ดีในการช่วยเหลือเพื่อน				
๑๕. นักเรียน YC วิธีใหม่ชอบเอาความลับของเพื่อนไปเล่าให้ผู้อื่นฟัง				

วิธีการคิดคะแนนแบบวัดแววนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิธีใหม่

ข้อ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
๑, ๒, ๔, ๕, ๗, ๙, ๑๓, ๑๔,	๓	๒	๑	๐
๓, ๖, ๘, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๕	๐	๑	๒	๓

เกณฑ์การแปลผล

๑) คะแนนระหว่าง ๓๑-๔๕ หมายถึง นักเรียนเป็นผู้มีคุณลักษณะเหมาะสมอย่างยิ่งในการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิธีใหม่

๒) คะแนนระหว่าง ๑๖-๓๐ หมายถึง นักเรียนเป็นผู้มีคุณลักษณะที่ดีหลายประการในการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิธีใหม่

๓) คะแนนระหว่าง ๐-๑๕ หมายถึง นักเรียนเป็นผู้มีคุณลักษณะที่ดีบางประการในการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิธีใหม่



QR Code แบบวัดแววนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC วิธีใหม่

หน่วยที่ ๓ การให้การปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ ๓.๒ ขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา

เวลา ๒ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ขั้นตอนการให้การปรึกษาเป็นตัวกำหนดแนวทางที่จะช่วยให้การปรึกษาดำเนินไปได้อย่างมีระบบและมีทิศทางที่ชัดเจน ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ ขั้นสร้างสัมพันธภาพ ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา ขั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ และขั้นยุติการให้การปรึกษา

ขั้นตอนของการให้การปรึกษา เป็นวิธีดำเนินการในการช่วยเหลือบุคคลให้สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา เพราะขั้นตอนการให้การปรึกษา เป็นตัวกำหนดแนวทางปฏิบัติ ที่ทำให้การให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างเป็นระบบและมีทิศทางที่ชัดเจนช่วยให้การให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับขั้นตอนการให้การปรึกษานั้น ได้มีนักจิตวิทยาเสนอไว้ค่อนข้างหลากหลายแต่พิจารณาโดยรวมแล้วสาระสำคัญของขั้นตอนการให้ การปรึกษามีความสอดคล้องกัน ในที่นี้จะแบ่งขั้นตอนการให้การปรึกษาเป็น ๕ ขั้นตอน โดยยึดตามแนวทางที่สามารถเข้าใจและปฏิบัติได้ง่ายขึ้น ส่วนทักษะการให้การปรึกษา เป็นวิธีดำเนินการของการให้การปรึกษาสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ในการช่วยเหลือเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา เพราะทักษะในการให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่ช่วยให้การให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ขั้นตอนการให้การปรึกษา
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษาเพื่อนได้ถูกต้อง

กิจกรรมที่ ๑ Hand Dancing

วิธีดำเนินกิจกรรม

๑. ให้ผู้เข้าอบรมจับคู่หันหน้าเข้าหากัน พร้อมทั้งยกมือระดับอก หันฝ่ามือเข้าหากัน
๒. ให้แต่ละคู่ผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้นำและผู้ตามในการเคลื่อนไหวมือไปตามคู่ของตนเองให้ทันกัน โดยทำตามลำดับดังนี้
 - ๒.๑ เคลื่อนฝ่ามือโดยให้ฝ่ามือของทั้งคู่ห่างกันประมาณ ๑ นิ้ว (ไม่ให้ฝ่ามือสัมผัสกัน)
 - ๒.๒ เคลื่อนฝ่ามือโดยให้ฝ่ามือของทั้งคู่ประกบกัน (ฝ่ามือสัมผัสกัน)
 - ๒.๓ เคลื่อนฝ่ามือโดยให้ฝ่ามือของทั้งคู่เกี่ยวกัน (สัมผัสและใช้นิ้วมือเกี่ยวกัน)
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความรู้สึกขณะเป็นผู้นำและผู้ตาม
๔. นักเรียนอภิปรายและสรุปองค์ความรู้ร่วมกัน

สื่อ/เครื่องมือ

เพลงบรรเลงประกอบการทำกิจกรรม Hand Dancing

การวัดและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

เกณฑ์การวัดและประเมิน

การสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

รายการสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม				
การมีส่วนร่วม	ความกระตือรือร้น	ความรับผิดชอบ	มีขั้นตอนทำงาน	ใช้เวลาได้เหมาะสม
เกณฑ์ประเมินคุณภาพ				
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้		๑ - ๕ : ปรับปรุง	

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การมีสัมพันธภาพที่ดีและความร่วมมือร่วมใจที่มีต่อกันจะก่อให้เกิดความสำเร็จในการช่วยเหลือกัน เปรียบเสมือน Mirror Technique กระจกคือ ผู้ให้การปรึกษา ที่ต้องติดตามเรื่องราวของผู้มาส่งกระจก ซึ่งเสมือนผู้ขอรับการปรึกษา แล้วสะท้อนความรู้สึกว่า รู้สึกอย่างไรที่ต้องทำตาม แล้วก็จะได้ข้อสรุปที่ดี ก็จะสรุปว่าผู้ให้การปรึกษาก็เช่นเดียวกัน ต้องเป็นผู้ที่คอยติดตามเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาซึ่งไม่สามารถ คาดการณ์ได้ล่วงหน้าได้ว่าจะเล่าอะไรให้ฟัง และจะช่วยเหลือด้วยวิธีไหน

กิจกรรมที่ ๒ ขั้นตอนการให้การปรึกษา

วิธีดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้าอบรมร่วมสนทนา/ซักถามเกี่ยวกับขั้นตอนการให้การปรึกษา
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมดู คลิป เรื่อง ขั้นตอนการให้การปรึกษาร่วมบรรยายประกอบ

การสนทนา/ซักถาม

สื่อ/เครื่องมือ

คลิป ขั้นตอนการให้การปรึกษา

การวัดและประเมินผล

๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- ๑.๑ สังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
- ๑.๒ ประเมินความรู้ ความเข้าใจขั้นตอนการให้การปรึกษา

๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล

- ๒.๑ แบบสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
- ๒.๒ แบบประเมินความรู้ ความเข้าใจขั้นตอนการให้การปรึกษา

๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน

๓.๑ การสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

รายการสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม				
การมีส่วนร่วม	ความกระตือรือร้น	ความรับผิดชอบ	มีขั้นตอนทำงาน	ใช้เวลาได้เหมาะสม
เกณฑ์ประเมินคุณภาพ				
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้		๑ - ๕ : ปรับปรุง	

๓.๒ การประเมินความรู้ ความเข้าใจขั้นตอนการให้การปรึกษา

รายการประเมิน			
ขั้นสร้างสัมพันธภาพ	ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา	ขั้นหาแนวทางแก้ปัญหา	ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ
ขั้นยุติการให้การปรึกษา			
เกณฑ์การประเมิน			
ใช้		ไม่ใช่	

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

ขั้นตอนการให้การปรึกษา ช่วยให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา มีแนวทางการให้การปรึกษาเพื่อน ทำให้มีความมั่นใจในการช่วยเพื่อน ช่วยให้การให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างมีระบบและทิศทางที่ชัดเจน สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา



คลิป ขั้นตอนการให้การปรึกษา

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=gOMxzphli๒A>

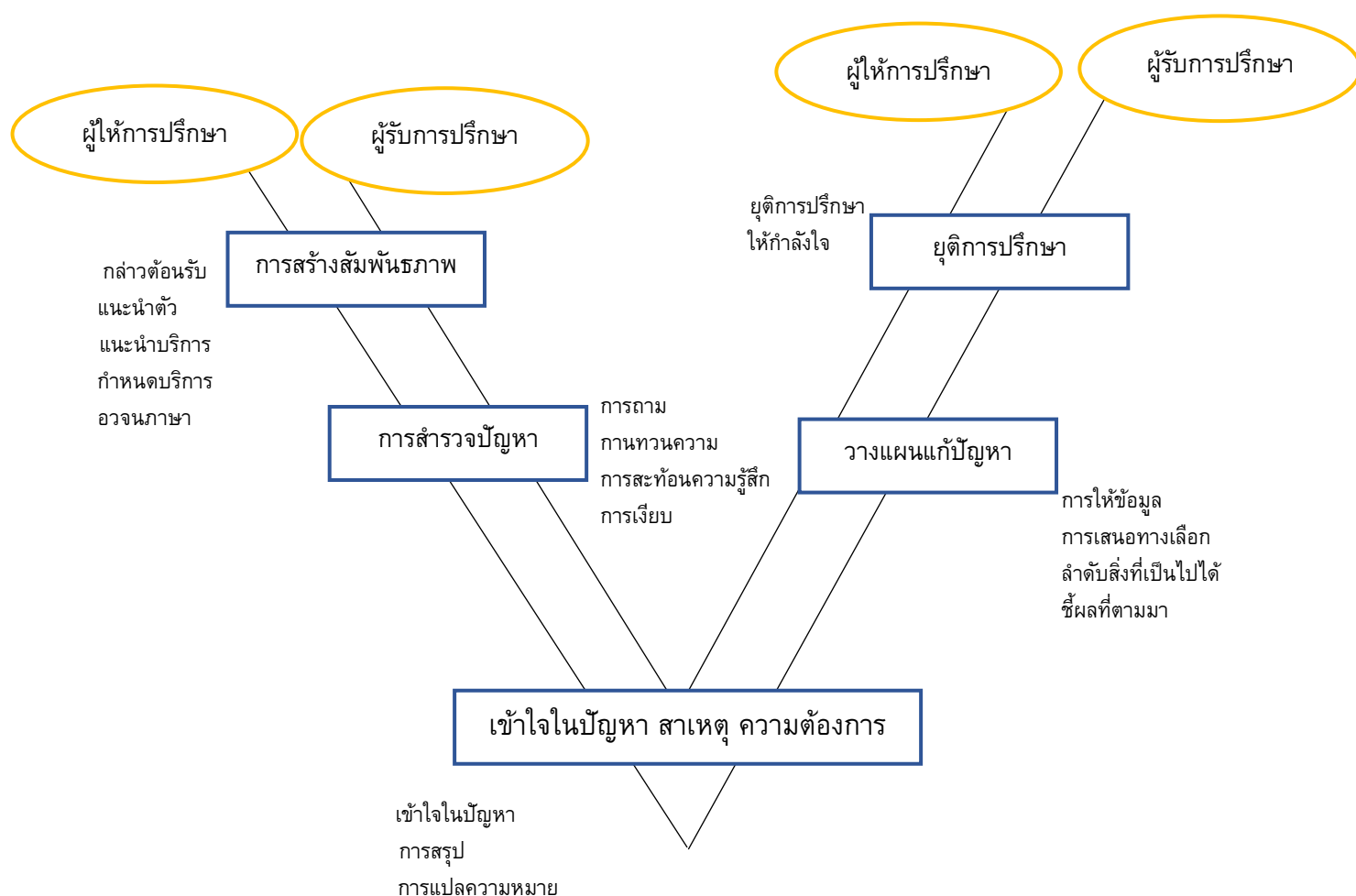
ใบความรู้

เรื่อง ขั้นตอนการให้การปรึกษา

ขั้นตอนของการให้การปรึกษา เป็นวิธีดำเนินการสำหรับเพื่อนในการช่วยเหลือเพื่อนให้สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา เพราะขั้นตอนการให้การปรึกษาเป็นตัวกำหนดแนวทางปฏิบัติตามซึ่งจะช่วยให้การให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีระบบและทิศทางที่ชัดเจน

เนื่องจากการให้การปรึกษาเป็นศาสตร์และศิลป์ที่มีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหา และลักษณะธรรมชาติของเพื่อนผู้รับการปรึกษา ดังนั้นขั้นตอนการให้การปรึกษาที่ใช้ในแต่ละครั้งอาจมีการปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ได้

กระบวนการให้การปรึกษา



ที่มา : จิน แบรี (๒๕๔๙). การให้การปรึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ ๕) กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์.

ขั้นตอนการให้การปรึกษา

ขั้นตอนการให้การปรึกษามี ๕ ขั้นตอน ดังนี้

๑. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

การเริ่มต้นพบกันครั้งแรกของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา และเพื่อนผู้รับการปรึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะการเริ่มต้นพบกันที่เป็นไปด้วยความอบอุ่นเป็นกันเองจะช่วยให้เพื่อนเกิดความรู้สึกประทับใจและไว้วางใจ พร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองและร่วมมือในการปรึกษา ทำให้การให้การปรึกษาบรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ง่ายขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อลดความประหม่าและวิตกกังวลของเพื่อนผู้รับการปรึกษา
๒. เพื่อสร้างความรู้สึกรักคุ้นเคยและเป็นกันเองระหว่างนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา และเพื่อนผู้รับการปรึกษา
๓. เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการให้การปรึกษา
๔. เพื่อให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจต่อการให้การปรึกษาและไว้วางใจนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

แนวทางปฏิบัติ

๑. ยิ้มแย้มแจ่มใส
๒. การลุกขึ้นต้อนรับ หรือเดินไปรับ
๓. เชื้อเชิญให้นั่ง
๔. แนะนำรายละเอียดของตัวเองสั้น ๆ เช่น ชื่อ งาน หรือความรับผิดชอบ
๕. ขอให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาแนะนำข้อมูลส่วนตัวที่สำคัญ เช่น ชื่อ ชั้นเรียนที่กำลังศึกษา
๖. พูดคุยเรื่องทั่วไป เช่น สภาพดินฟ้าอากาศ กิจกรรมที่กำลังเป็นที่นิยม การเรียนการสอน
๗. ให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาเล่าสาเหตุที่มาขอรับการปรึกษา
๘. แจ้งขอบข่าย ลักษณะ กระบวนการให้การปรึกษา ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) และเพื่อนผู้รับการปรึกษาตามความเหมาะสม
๙. เน้นเรื่องการรักษาความลับ
๑๐. ฟังและใส่ใจเพื่อนผู้รับการปรึกษา

๒. ขั้นสำรวจปัญหา

การสำรวจปัญหา ผลกระทบที่เกิดขึ้น และความต้องการ ที่เป็นจริง เป็นขั้นตอนที่สำคัญและอาจต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก เนื่องจากเพื่อนผู้รับการปรึกษาส่วนใหญ่จะมีความสับสนทางอารมณ์หรือมีการรับรู้ที่บิดเบือนจากความเป็นจริง เช่น อคติเข้าข้างตนเอง หรือใช้กลไกป้องกันตนเองสูง ในบางกรณีจึงอาจต้องใช้เวลาเพื่อดำเนินการในขั้นนี้มากกว่า ๑ ครั้ง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาค้นหาปัญหาที่แท้จริง รวมทั้งสำรวจสถานการณ์ของปัญหา
๒. เพื่อให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาหาสาเหตุของปัญหา

แนวทางปฏิบัติ

๑. กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาได้เล่าระบายความรู้สึกและเรื่องราวของตนเอง ผลกระทบที่ได้รับในปัจจุบัน และในอนาคต จากปัญหาที่เกิดขึ้น
๓. นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา แสดงอาการเงียบ ฟัง สังเกตและใส่ใจ
๔. นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ใช้คำถามปลายเปิด ทวนซ้ำ สะท้อนกลับ สรุป ให้กำลังใจ แสดงความเห็นอกเห็นใจ

๓. ขั้นเข้าใจปัญหาสาเหตุของปัญหาและความต้องการ

เป็นหัวใจของกระบวนการให้การปรึกษา เพื่อนผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาค้นหาสาเหตุของปัญหาและความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ซึ่งนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาช่วยและกระตุ้นให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาคิดสำรวจความรู้สึกและความต้องการของตนเองให้มากที่สุด เพื่อให้มองเห็นแนวทางที่จะแก้ปัญหา

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้และเข้าใจถึงปัญหา และสาเหตุที่แท้จริงและเป็นปัจจุบัน รวมทั้งผลกระทบที่เกิดขึ้น

๒. ให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาเข้าใจและเกิดความกระจ่างในปัญหาอย่างแท้จริง

๓. ให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจความต้องการและตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้จริง

๔. เพื่อให้เพื่อนผู้รับการปรึกษามีความหวังและความมั่นใจในการแก้ไขปัญหา

แนวทางปฏิบัติ

๑. กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาคิด สำรวจความรู้สึกและความต้องการของตน

๒. ให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาหาสาเหตุของปัญหา หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้น

๔. ให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาเปรียบเทียบวิธีการแก้ไขปัญหา และเลือกวิธีที่เหมาะสม

๕. ให้ข้อมูล ชี้แจงผลที่ตามมาจากริธีแก้ไขปัญหาแต่ละวิธีเพิ่มเติม

๖. ให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาสรุปวิธีแก้ไขแต่ละวิธี พร้อมทั้งข้อดี ข้อเสีย โดยนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาช่วยเพิ่มเติมส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์

๔. ขั้นวางแผนเพื่อแก้ปัญหา

เพื่อนผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาใช้ศักยภาพที่มีอยู่ค้นหาวิธีในการแก้ปัญหา โดยใช้วิธีการที่หลากหลาย วางแผนแก้ไขปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน และตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการของผู้รับการปรึกษามากที่สุด ทั้งนี้แผนการปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การให้การปรึกษามีคุณค่าและจะเป็นประโยชน์มากขึ้นถ้ามีการทำข้อตกลงกับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาว่าจะปฏิบัติตามแผน เพราะจะช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาเกิดความตั้งใจและพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติตาม ดังนั้นโอกาสที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาจะจัดการกับปัญหาได้สำเร็จก็จะเป็นจริงได้มากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อกำหนดขั้นตอนและรายละเอียดของการปฏิบัติ เพื่อให้เป็นไปตามแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาเลือกไว้

๒. เพื่อกำหนดระยะเวลาที่จะใช้ในการแก้ไขปัญหา

๓. เพื่อกำหนดแนวทางการประเมินผลการแก้ไขปัญหา

๔. เพื่อสร้างความมั่นใจในการแก้ไขปัญหา

แนวทางปฏิบัติ

๑. กระตุ้นเพื่อนผู้รับการปรึกษากำหนดขั้นตอนและรายละเอียดของการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหา

๒. ให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาเปรียบเทียบวิธีการแก้ไขปัญหา และเลือกวิธีที่เหมาะสม

๓. ให้ข้อมูล ชี้แจงผลที่ตามมาจากริธีแก้ไขปัญหาแต่ละวิธีเพิ่มเติม

๔. ให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาสรุปวิธีแก้ไขแต่ละวิธี พร้อมทั้งข้อดี ข้อเสีย โดยนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาช่วยเพิ่มเติมส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์

๕. ให้กำลังใจ ให้ข้อมูลย้อนกลับ

๕. ขั้นตอนการให้การปรึกษา

เมื่อการให้การปรึกษาดำเนินไปจนหมดเวลาที่กำหนดไว้ในแต่ละครั้ง ในแต่ละราย หรือเพื่อนผู้รับการปรึกษามีท่าทีต่อต้านหรือไม่ร่วมมือในการปรึกษาก็ให้ยุติการให้การปรึกษา โดยให้ดำเนินการด้วยความอบอุ่นเป็นมิตรและแสดงความพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อยุติการให้การปรึกษาในแต่ละครั้งหรือแต่ละราย
๒. เพื่อให้กำลังใจและความมั่นใจแก่เพื่อนผู้รับการปรึกษา

แนวทางปฏิบัติ

๑. ส่งสัญญาณว่าหมดเวลา เช่น ดุนาฬิกา บอกจำนวนเวลาที่เหลือตามที่ได้กำหนดไว้เมื่อเหลือเวลาประมาณ ๕-๑๐ นาที
๒. สรุป ปัญหา สาเหตุ วิธีแก้ไข
๓. เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้รับการปรึกษานัดหมายกำหนดการให้การปรึกษาครั้งต่อไป
๔. ส่งตัวเพื่อนผู้รับการปรึกษาไปยัง นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาคนอื่น โดยให้ข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจของเพื่อนผู้รับการปรึกษาในการขอรับการปรึกษาจากนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาคนอื่นต่อไป
๕. ให้กำลังใจและแสดงความมั่นใจว่าเพื่อนผู้รับการปรึกษาจะจัดการกับปัญหาได้



QR Code ใบความรู้เรื่อง ขั้นตอนการให้การปรึกษา

กิจกรรมที่ ๓ ฝึกทักษะการให้การปรึกษา

วิธีดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนขั้นตอนการให้การปรึกษา
๒. นำเสนอ Power Point แต่ละทักษะพร้อมบรรยายเกี่ยวกับความหมาย ประโยชน์ แนวทางปฏิบัติของแต่ละทักษะ (ใช้ Link)

๓. ฝึกทักษะการให้การปรึกษา ให้ผู้เข้าร่วมอบรมสลับกันฝึกทักษะ

ทักษะการฟัง

๑. ให้ผู้เข้าอบรมคนใดคนหนึ่งออกมาเล่าเรื่องราวของตนเอง หรือเรื่องอะไรที่จดจำได้ในสถานการณ์ที่ผ่านมา โดยใช้เวลา ๓ นาที
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมคนใดคนหนึ่งเล่าย้อนกลับ ผู้เข้าอบรมคนอื่น ๆ ฟังตามว่าเนื้อหาครบหรือไม่ ถ้าไม่ครบถามผู้เข้าอบรมที่เหลือว่ามีเรื่องอะไรอีก
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปทักษะการฟังว่าต้องใช้สมาธิอย่างไร ฟังอะไรบ้าง (เนื้อหา ความรู้สึก) จากนั้นก็ให้นั่ง ๓ คน คือ ๑) คนพูด ๒) คนฟัง และ ๓) คนจับเวลา

ทักษะการถาม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมเลือกผู้เข้าอบรมคนใดคนหนึ่งออกมาหน้าห้อง แล้วให้เพื่อน ๆ ตั้งคำถาม อยากจะถาม อยากจะรู้จักอะไรจากเพื่อนคนนั้นให้มากที่สุด
๒. ผู้เข้ารับการอบรมที่ถูกเลือกไปถาม “ยังไม่ต้องตอบ”
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุป ชนิดของคำถามที่ได้ ว่าคำถาม ที่ควรใช้เป็นแบบไหน

ทักษะการสะท้อนความรู้สึก

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมเตรียมเรื่อง ๑ เรื่อง เล่าให้ผู้เข้าอบรมฟัง
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เข้าอบรมว่า “จากเรื่องที่เล่า” ผู้เข้าอบรมคิดว่าผู้ดำเนินกิจกรรมรู้สึกอย่างไร
๓. การฝึกสะท้อนความรู้สึก ถ้าผู้เข้าอบรมไม่สามารถสะท้อนความรู้สึกได้ ให้ผู้เข้าอบรมถามว่าผู้ดำเนินกิจกรรมรู้สึกอย่างไรจากเรื่องที่เล่า (ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร)

ทักษะการให้กำลังใจ

ให้ผู้เข้าอบรมพูดประโยคที่ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

หมายเหตุ : ทักษะอื่น ๆ อาจสาธิตให้ดู เช่น ทักษะการทำให้กระจ่าง

ตัวอย่างประโยค “ฉันไม่ชอบวิชาภาษาไทย” “ไหนเล่าให้ฉันฟังหน่อยสิว่าทำไมไม่ชอบนั้นเป็นอย่างไร”

ที่มา : ปรับจาก ประภาส ณ พิกุล. (๒๕๕๑). การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง และการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนภาคเหนือ.

สื่อ/เครื่องมือ

๑. สื่อ Power Point นำเสนอลักษณะแต่ละทักษะ
๒. ใบงานการฝึกทักษะการให้การศึกษา

การวัดและประเมินผล

๑. วิธีการวัดและประเมินผล
 - ๑.๑ สังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรม
 - ๑.๒ ประเมินการฝึกทักษะการให้การศึกษา
๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล
 - ๒.๑ แบบสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรม
 - ๒.๒ แบบประเมินการฝึกทักษะการให้การศึกษา
๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ๓.๑ การสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรม

รายการสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม			
การมีส่วนร่วม	ความกระตือรือร้น	ความรับผิดชอบ	มีขั้นตอนทำงาน ใช้เวลาได้เหมาะสม
เกณฑ์ประเมินคุณภาพ			
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง	

- ๓.๒ การประเมินระดับความสามารถการใช้ทักษะให้การศึกษา

รายการประเมิน				
ทักษะการให้การศึกษา	ทักษะการฟัง	ทักษะการถาม	ทักษะการสะท้อนความรู้สึกรู้สึก	ทักษะการให้กำลังใจ ทักษะอื่น ๆ
เกณฑ์การประเมิน				
ใช้			ไม่ใช่	



Power Point นำเสนอลักษณะแต่ละทักษะ



ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการให้การปรึกษา

ทักษะการให้การปรึกษา เป็นวิธีดำเนินการของการให้การปรึกษานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ในการช่วยเหลือเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา เพราะทักษะการให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่ช่วยให้การให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ

เนื่องจากการให้การปรึกษาเป็นศาสตร์และศิลป์ที่มีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหาและลักษณะธรรมชาติของเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา ดังนั้นทักษะการให้การปรึกษานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ใช้ในแต่ละครั้งอาจมีการปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ได้มีผู้เสนอทักษะการให้การปรึกษาไว้ดังนี้

ความหมายของทักษะการให้การปรึกษา

ทักษะการให้การปรึกษา คือ ความสามารถหรือความชำนาญในการสื่อสาร ทั้งการใช้ภาษาท่าทาง และภาษาคำพูดซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาในการช่วยเหลือบุคคลที่มีความทุกข์หรือผู้รับการปรึกษา เพื่อให้

๑. เพื่อให้มีความไว้วางใจและมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ให้การปรึกษาและการปรึกษา
๒. เพื่อให้เข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหา และความต้องการของตนเอง
๓. เพื่อการแสวงหาแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและการปฏิบัติตนเพื่อให้อารมณ์ดีขึ้น

ทักษะการให้การปรึกษา

ทักษะการให้การปรึกษาที่จะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษากับเพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษา และเอื้อให้การให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยทักษะต่อไปนี้

๑. ทักษะการใส่ใจ

หมายถึง การใส่ใจเป็นพฤติกรรมของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาที่แสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง ซึ่งบอกลถึงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาโดยการแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญ และการให้เกียรติเพื่อช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาเกิดความอุ่นใจและไม่รู้สึกท้อแท้

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการแสดงความสนใจ เห็นความสำคัญและให้เกียรติเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา
๒. เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือของผู้ให้การปรึกษา
๓. เพื่อช่วยเพิ่มพูนความอบอุ่นใจให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา

การใส่ใจ สามารถแบ่งออกได้หลายลักษณะ ดังนี้

๑. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาพูดเป็นการพูดต่อเนื่องในเรื่องเดียวกันกับที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษาได้พูดให้ฟัง ในขณะนั้นแสดงการรับรู้ และเข้าใจในทัศนะและแนวคิดของเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา
๒. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาท่าทางเป็นการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่ใช่คำพูดแต่มีความหมายซึ่งสื่อถึงความเข้าใจและการยอมรับความคิดและความรู้สึกของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาที่มีต่อเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาความหมายของภาษาท่าทางนี้มีน้ำหนักมากกว่าภาษาพูดภาษาท่าทางซึ่งประกอบด้วย



๒.๑ การประสานสายตาสายตาจะแสดงถึงความสนใจในเรื่องที่เพื่อนผู้มาขอคำปรึกษากำลังพูดอยู่ แต่ไม่ควรจ้องมองจนกระทั่งเขารู้สึกอึดอัด

๒.๒ ท่าทางและการเคลื่อนไหวต้องมีความสอดคล้องทั้งสีหน้าและท่าทาง แต่การโบกมือไปมา วุ่นวายหรือการกอดอกเป็นการสื่อถึงความไม่ใส่ใจ

๒.๓ น้ำเสียงการพูดทั้งจังหวะการพูดความดังหรือเบาของเสียงระดับเสียง ความมีชีวิตชีวาของน้ำเสียง การเน้นคำต้องมีความสัมพันธ์ต่อสิ่งที่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาได้พูดออกมาแล้ว

นอกจากทั้ง ๓ ข้อที่ได้กล่าวมาแล้วการใส่ใจโดยใช้การแสดงด้วยภาษาท่าทางยังอาจแสดงออกได้อีก เช่น

- ๑) ระยะห่างระหว่างนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) และเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา
- ๒) การวางตัว
- ๓) การแสดงสีหน้า
- ๔) การแต่งกาย



แนวทางปฏิบัติ

๑. ในขณะที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) กำลังฟังเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษายืนนั้นควรประสานสายตากับเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาในลักษณะที่เป็นธรรมชาติหรือพยักหน้าเล็กน้อยในขณะที่รับฟัง

๒. นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) พุดตอบรับภายหลังจากที่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาพูดจบ เช่น “ครับ ค่ะ” หรือพูดซ้ำประโยคที่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษากล่าวไว้

๓. ใช้คำพูดที่สัมพันธ์กับคำพูดของเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาโดยไม่มีการขัดจังหวะจะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาได้สำรวจเรื่องราวของตนเองต่อไป และเป็นสิ่งที่ยืนยันว่าผู้ให้การปรึกษากำลังฟังเขาอยู่ด้วยเช่นเดียวกัน

๔. ลักษณะท่าทางของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จะต้องไม่ทำที่มือจนคลายไม่เกร็งหรือเคร่งเครียดเพราะจะทำให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาดึงเครียดไปด้วย ควรนั่งโน้มตัวไปข้างหน้าพอสมควร เว้นระยะห่างประมาณ ๓ ฟุต ลักษณะท่าทีและการนั่งก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่จะแสดงถึงความสนใจเอาใจใส่ต่อเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา

ประโยชน์

เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษามีความรู้สึกลดลงเกิดความมั่นใจในตัวเองที่จะเริ่มพัฒนาตนเอง เพราะได้สำรวจตนเองมีความเข้าใจยอมรับเกิดความรู้สึกดีขึ้นในการมีชีวิตอยู่และมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังทำให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) เกิดความเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึกของเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษามากยิ่งขึ้น

๒. ทักษะการฟัง

ความหมาย การฟังเป็นกิจกรรมพื้นฐานสำคัญในการรับรู้ข้อมูลของเพื่อนผู้รับการปรึกษาที่จะทำให้กระบวนการให้การปรึกษาบรรลุผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

๑. เป็นการแสดงความเข้าใจ
๒. เป็นการกระตุ้นผู้รับการปรึกษาได้เล่า รายละเอียดเรื่องราวที่เกิดขึ้น
๓. การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาสามารถค้นพบปัญหาของตนเอง

แนวทางการปฏิบัติ

๑. ตั้งใจฟังอย่าง มีสมาธิและจดจ่อระหว่างการฟังและมองหน้าเพื่อนผู้มารับการปรึกษา
๒. ติดตามเรื่องราวอย่างต่อเนื่อง
๓. ทำความเข้าใจตาม ในขณะที่ฟัง
๔. ถ้าไม่เข้าใจควรซักถามให้ชัดเจน หรือถามเพื่อทบทวนความเข้าใจ
๕. การซักถาม ควรถามเมื่อเพื่อนผู้มารับการปรึกษาพูดจบประเด็นเสียก่อน หรือถามในช่วงสุดท้าย
๖. ไม่แทรกแซงหรือก่อความรำคาญให้เพื่อนผู้มารับการปรึกษา เช่น พูดโทรศัพท์พูดคุยกับผู้อื่น
๗. การตีความหมาย ไม่ควรนำความคิดหรือประสบการณ์เดิมของตนเอง ไปตีความหมายหรือตัดสินข้อมูลของเพื่อนผู้มารับการปรึกษา
๘. จับประเด็นหรือจับใจความสำคัญและใช้ทักษะอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การสะท้อน การทวนความ การสรุปประเด็น เป็นต้น

ประโยชน์

เป็นการให้เกียรติและยอมรับ สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนผู้ให้การศึกษาและเพื่อนผู้มารับการปรึกษา พร้อมทั้งเป็นการศึกษาหาข้อมูลเพื่อนผู้มารับการปรึกษา

๓. ทักษะการถาม

ความหมาย การถามเป็นการให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาได้เล่าความรู้สึกและเรื่องที่ต้องการปรึกษา

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเริ่มต้นการให้การศึกษา
๒. เพื่อให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาได้สำรวจและเข้าใจตัวเองมากขึ้น
๓. เพื่อให้ได้แนวทางแก้ไขปัญหาและแผนการปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว

แนวทางการปฏิบัติ

๑. กำหนดวัตถุประสงค์ของการถามว่าต้องการข้อมูลแบบใดจากเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา แล้วตั้งคำถามซึ่งมีอยู่ ๒ แบบ คือ การถามเปิดและการถามปิด

การถามเปิด เมื่อต้องการให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาได้พูดเล่าความรู้สึกหรือเรื่องราวของเขาอย่างอิสระ

การถามปิด เมื่อต้องการคำตอบสั้นและเฉพาะเจาะจง

โดยทั่วไปแล้ว นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรใช้คำถามแบบเปิดเพื่อเปิดโอกาสให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาได้ตอบตามที่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาต้องการอย่างเต็มที่และจะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาไม่รู้สึกรำคาญถูกซักถามมากเกินไปจากการถามแบบปิด เพราะได้ข้อมูลน้อยนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ต้องถามบ่อยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ

๒. สรุป/ทวนซ้ำประเด็นที่ต้องการรายละเอียดก่อนแล้วจึงตั้งคำถาม
๓. เมื่อถามแล้วให้ฟังคำตอบของเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาอย่างใส่ใจ เพื่อรวบรวมข้อมูลของเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาไว้
๔. ไม่ควรถามบ่อยเกินไป เพราะอาจทำให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษารำคาญและต่อต้านการให้การศึกษาได้
๕. หลีกเลี่ยงการถามด้วยคำถาม “ทำไม” เพราะคำถามที่เริ่มด้วย “ทำไม” มักจะทำให้เพื่อน

ผู้ขอรับการปรึกษารู้สึกว่าตนเองผิดและคิดหาคำตอบที่เหมือนเป็นการแก้ตัวและคำถาม “ทำไม” ไม่ได้ช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา ได้เล่าระบายความรู้สึกทุกข์/ไม่สบายใจซึ่งวัตถุประสงค์หลักของการให้การปรึกษา คือ การให้โอกาสในการเล่าระบาย

ตัวอย่าง

การถามปิด	การถามเปิด
“วันนี้เรายุ่งกันเรื่องเรียนก่อนดีไหม” “หลังจากคุยกันครั้งก่อนเธอได้ทำ.....แล้วหรือยัง” “เธอไม่ชอบการกระทำแบบนั้นของเขาเหรอ” “เธอไม่ต้องการให้เขาทำแบบนั้นใช่ไหม” “เธอจะตั้งใจเรียนให้มากขึ้นได้ไหมเพื่อให้เกรดดีขึ้น” “หลังจากรู้คะแนนวิชา.....แล้วเธอโกรธอาจารย์และก็ไม่ตั้งใจเรียนใช่ไหม”	“วันนี้น้อง/พี่อยากคุย เรื่องอะไร” “หลังจากคุยกันวันก่อนเธอทำอะไรไปบ้างแล้ว” “เธอรู้สึกอย่างไรกับการกระทำของเขา” “เธอต้องการให้เขาทำอะไร” “เธอจะทำอะไรบ้างเพื่อให้เกรดของเธอดีขึ้น” “หลังจากรู้คะแนนวิชา...แล้วการเรียนวิชานี้ของเธอเป็นอย่างไรบ้าง”

ตัวอย่างทักษะการถามคำถาม “ทำไม”

- เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา : ผมโกรธมากจนทนไม่ไหวผมก็เลยผลักเขาล้มลง
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) : ทำไมเธอไม่เดินหนีไป (เธอเป็นคนผิดที่ไม่หาวิธีแก้ปัญหา
อย่างอื่นที่สร้างสรรค์)
เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา : ก็เขาทำ.....(แก้ตัว)

๔. ทักษะการเงียบ

ความหมาย การเงียบเป็นช่วงระยะเวลาระหว่างการปรึกษาที่ไม่มีการสื่อสารด้วยวาจาหรือนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษากับเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา แต่ยังคงมีการสื่อสารทางอารมณ์และความรู้สึก

วัตถุประสงค์

๑. ให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาได้คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเองและทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูดหรือรู้สึก
๒. ให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาพักหลังจากแสดงอารมณ์โกรธเสียใจเช่นบ่นร้องไห้
๓. เพื่อให้ให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) แสดงความใส่ใจและร่วมรับรู้และเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

แนวทางปฏิบัติ

๑. เมื่อเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษานั่งเงียบ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรประเมินว่าที่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาเงียบนั้นเงียบเพราะสาเหตุใด เช่น

- ๑.๑ รู้สึกเศร้าสะเทือนใจจนพูดต่อไปไม่ได้
- ๑.๒ เหนื่อยล้าจากการร้องไห้หรือเล่าระบายความรู้สึกที่รุนแรง
- ๑.๓ คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเอง
- ๑.๔ จบประเด็นหรือเรื่องราวนั้น ๆ แล้วกำลังคิดถึงเรื่องที่จะพูดต่อไป

ซึ่งเหตุผลดังกล่าวเป็นการเจีบบที่ จะเป็นประโยชน์ต่อการให้การปรึกษา ดังนั้นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ไม่ควรรบกวนความเจีบบนั้น ควรรอนกระทั่งเพื่อนผู้รับการปรึกษาพร้อมที่จะพูดต่อไป ซึ่งอาจใช้เวลาในการรอคอย ๕-๑๐ วินาทีหากเพื่อนผู้รับการปรึกษาเจีบบนานพอสมควรแล้วและไม่พูดต่อนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) อาจดำเนินการดังนี้

๑. พูดให้กำลังใจหรือแสดงความเข้าใจเห็นใจเช่น “เราคิดว่าเราเข้าใจความรู้สึกของเธอดี”
๒. สะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกของเพื่อนผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดถึงก่อนจะมีการเจีบบเกิดขึ้นเช่น “เธอน้อยใจและก็ผิดหวังที่พ่อทำอย่างนั้น”
๓. ถามถึงความหมายของการเจีบบโดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึงก่อนที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาจะเจีบบไปเช่น “พอเรารู้กันถึงเรื่อง.....เธอก็เจีบบไปเราไม่แน่ใจว่าที่เธอเจีบบไปนี้มันหมายถึงอะไร”
๔. ถามถึงความรู้สึกของเพื่อนผู้รับการปรึกษาในขณะที่เจีบบโดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึงก่อนที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาจะเจีบบไปเช่น “เมื่อที่เราพูดกันถึงเรื่อง.....แล้วเธอก็เจีบบไปตอนนี้กำลังรู้สึกอย่างไรอยู่หรือ” หากนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) พิจารณาแล้วเห็นว่าที่เพื่อนผู้รับการปรึกษาเจีบบไปนานนั้น อาจมีสาเหตุมาจาก

๔.๑ ต่อต้านการมาพบนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) เพราะถูกบังคับให้มา นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรแสดงความเข้าใจเห็นใจ และพูดถึงความตั้งใจความใส่ใจและเต็มใจที่จะช่วยเหลือเพื่อนผู้รับการปรึกษา รวมทั้งหลักการวิธีการและประโยชน์ของการให้การปรึกษา เพื่อช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษาเกิดทัศนคติที่ดีต่อการถูกเชิญพบและประโยชน์ที่เขาจะได้รับจากการรับปรึกษา เช่น “พี่คิดว่าพี่เข้าใจความรู้สึกของเธอที่อยู่ๆ พี่ขอให้เธอมาพบ พี่ให้เธอมาพบก็เพราะว่าพี่ได้รับทราบเกี่ยวกับ.....(ตัวเพื่อนผู้รับการปรึกษา) พี่เป็นห่วงและคิดว่าถ้าได้คุยกันจนได้ข้อมูลที่เป็นจริงทั้งหมดแล้วเราอาจจะช่วยกันหาแนวทางที่จัดการ....ได้ จึงให้เพื่อนตามเธอมา”

๔.๒ ประหม่าหรือหวาดกลัวต่อการถูกเรียกพบ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรชวนพูดคุยเรื่องทั่วไปและแสดงท่าทางที่อบอุ่นเป็นมิตร เพื่อสร้างความเป็นกันเองให้เพื่อนผู้รับการปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย เช่น “นั่งก่อนซิกินข้าวแล้วหรือยัง (กรณีที่นั่งดพบตอนพักเที่ยง) ส่วนใหญ่ไปกินข้าวที่ไหน วันนี้กินข้าวอร่อยไหม”

๒. ไม่ควรพูดเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ที่ทนให้มีการเจีบบเกิดขึ้นในระหว่างสนทนาไม่ได้ ให้อดทนต่อความเจีบบและใช้การเจีบบให้เป็นประโยชน์ในการให้การปรึกษา เพราะการฟังเพื่อนผู้รับการปรึกษาอย่างสงบหรือนั่งอยู่กับเขาเจีบบๆ เมื่อเพื่อนผู้รับการปรึกษามีสภาพอารมณ์ที่รุนแรง เช่น โกรธมาก เสียใจมากแล้วร้องไห้ คือ การเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงอารมณ์อย่างเต็มที่ โดยไม่มีการรบกวนเป็นการแสดงว่า นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) เข้าใจความรู้สึกของเขาจะเป็นผลดีกับการให้การปรึกษามากกว่าการลอบโยนหรือซักถามความรู้สึกในขณะนั้น

ตัวอย่างทักษะการเจีบบ

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : เราไม่แน่ใจว่าเราจะมีโอกาสตอบแทนบุญคุณของแม่ไหม...เพราะ....

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) : (เจีบบ).....

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

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) : (เจีบบ).....

เพื่อนผู้รับการปรึกษา : แม่แม่อาจจะ...อยู่กับพวกเรา...ได้ไม่นาน...(ร้องไห้)

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) : (เจีบบ)..... “พี่คิดว่าพี่เข้าใจความรู้สึกของเธอในเมื่อตอนนี้แม่ของเธอยังอยู่ เธอคิดว่าเธอจะทำอะไรให้แม่ชื่นใจได้บ้างละ”

๕. ทักษะการเข้าความ/การทวนความ

ความหมาย การเข้าความ/การทวนความเป็นการที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) พุดซ้ำในเรื่องที่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษากล่าวอีกครั้งหนึ่ง โดยคงสาระสำคัญของเนื้อหาหรือความรู้สึกไว้ตามเดิม แต่ใช้คำพูดน้อยลง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อแสดงถึงความใส่ใจความเข้าใจของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ที่มีต่อเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา
๒. เพื่อให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาเปิดเผยตัวเองมากขึ้น
๓. เพื่อย้ำให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาเข้าใจในสิ่งที่ตัวเองพูดได้ชัดเจนยิ่งขึ้นจากการฟังสิ่งที่ตัวเองพูดอีกครั้ง
๔. เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) และเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาในสิ่งที่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษากำลังพูดถึง

แนวทางปฏิบัติ

๑. ตั้งใจฟังในสิ่งที่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาพูด แล้วพิจารณาว่าคำพูดใดของเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาที่น่าจะเป็นประเด็นสำคัญที่ควรเน้น/ย้ำเป็นพิเศษ เพื่อกระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาได้เล่าอย่างต่อเนื่อง หรือให้รายละเอียดเพิ่มเติมให้พูดข้อความ/ประโยค/คำพูดนั้นซ้ำ โดยอาจจะพูดซ้ำความ / ทวนความตามแนวทางปฏิบัติดังนี้

๑.๑ ซ้ำ/ทวนความนั้นทั้งหมดโดยเปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม

๑.๒ ซ้ำ/ทวนเฉพาะประเด็นสำคัญ

๒. หลีกเลี่ยงการซ้ำความ/ทวนความบ่อยๆ เพราะจะทำให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษารู้สึกอึดอัดหรือเหมือนถูกล้อเลียน และไม่แน่ใจในความสามารถของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

๓. ซ้ำความ/ทวนความโดยไม่เพิ่มเติมความคิดเห็นของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ลงไป

๔. เมื่อซ้ำความ/ทวนความแล้วให้สังเกตการตอบสนองของเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา ถ้านักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาซ้ำความ/ทวนความได้ถูกต้องเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาจะพยักหน้าตอบรับและพูดต่อหรือขยายความต่อในกรณีที่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา (YC) ไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) อาจใช้การถามเปิด

ตัวอย่างทักษะการเข้าความ/การทวนความ

เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา “เราไม่รู้ว่าจะจัดการกับชีวิตของเราต่อไปอย่างไรดีบางครั้งก็อยากจะออกไปหางานทำให้ได้ประสบการณ์ อีกรักก็คิดว่าน่าจะเรียนให้จบๆไปแต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบไหม”

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ๑ : “เธอไม่รู้ว่าจะตัดสินใจอย่างไรดีระหว่างออกไปทำงานเพื่อหา

ประสบการณ์กับเรียนต่อจนจบแต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบไหม”

(ซ้ำ/ทวนทั้งหมดเปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม)

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ๒ : “เธอทั้งอยากออกไปทำงานและเรียนต่อไปจนจบ”

(ซ้ำ/ทวนเฉพาะประเด็นสำคัญ)

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ๓ : “เธอตัดสินใจไม่ได้ว่าทางเลือก ๒ ทางนั้นทางไหนเหมาะกับตัวเธอ”

(ซ้ำ/ทวนโดยสรุปแต่คงสาระสำคัญไว้)

๖. ทักษะการสะท้อนความรู้สึก

ความหมาย เป็นการสะท้อนให้ทราบว่าผู้ให้การปรึกษามีความเข้าใจต่อความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาอย่างไร การสะท้อนความรู้สึกยังแสดงออกซึ่งความเข้าใจในตัวผู้รับการปรึกษาอย่างลึกซึ้ง การสะท้อนอาจกระทำได้ใน ๓ ลักษณะ คือ การสะท้อนเนื้อหา ความรู้สึก และประสบการณ์

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ความคิดของผู้รับการปรึกษาที่ยังคลุมเครือ เนื่องจากผู้รับการปรึกษาไม่สามารถหาคำที่เหมาะสมมาอธิบายความคิดของเขาในขณะนั้นให้มีความชัดเจนขึ้น
๒. เพื่อช่วยทำให้ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษามีความเด่นชัดมากกว่าเนื้อหา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักความรู้สึกที่ยังไม่ชัดเจน
๓. เพื่อสะท้อนพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้รับการปรึกษา

แนวทางปฏิบัติ

๑. ฟังเพื่อจับความรู้สึกให้ได้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีความไวต่อความรู้สึกภายในของผู้รับการปรึกษาต่อเรื่องที่เล่า โดยอาจจับความรู้สึกจากอวัจนภาษาด้วย เช่น น้ำเสียง อากัปกิริยา
๒. เลือกคำที่มีความเหมาะสมมากที่สุดกับความรู้สึก ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับคำคุณศัพท์ต่างๆ ที่สื่อแสดงอารมณ์
๓. ค้นหาความหมายของความรู้สึกนั้นหลังจากที่จับความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาได้ว่าอะไรคือความหมายที่แท้จริงของความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้นๆ
๔. ค้นหาแหล่งที่เป็นต้นตอของความรู้สึกหรือสาเหตุ การสะท้อนให้ผู้รับการปรึกษาทราบว่าเขามีความรู้สึกอย่างไรยังไม่พอเพียง ผู้ให้การปรึกษาควรสื่อถึงแหล่งที่เป็นสาเหตุของความรู้สึกด้วย ดังนั้นแทนที่จะสะท้อนว่า “คุณรู้สึกโกรธมาก” ควรจะเป็น “คุณรู้สึกโกรธมากเพราะเพื่อนคุณไม่เคารพความเป็นส่วนตัวของคุณ”
๕. รอให้ผู้รับการปรึกษายืนยันหรือปฏิเสธการสะท้อนของผู้รับการปรึกษา

ตัวอย่างทักษะการสะท้อนความรู้สึก

- เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา : เมื่อคืนนี้เรานอนไม่หลับ คิดแต่เรื่องการทำงานกลุ่ม
- ผู้ให้การปรึกษา : เธอรู้สึกกระสับกระส่ายตอนนอนเพราะวิตกกังวลเรื่องงานกลุ่ม
- เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา : เราได้พยายามจะพูดเรื่องนี้กับเพื่อน แต่พวกเขาก็มีท่าทีเหมือนไม่สนใจ
- ผู้ให้การปรึกษา : เธอรู้สึกโดดเดี่ยว (หรือเสียใจ ผิดหวัง คับข้องใจ) เพราะเธอไม่สามารถพึ่งใครได้ (หรือ เพราะพวกเขาก็ไม่ได้แสดงความเห็นอกเห็นใจ)
- เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา : เรารู้ว่าอะไรที่รบกวนจิตใจ แต่เราไม่รู้ว่าต้องการจะพูดเกี่ยวกับเรื่องนี้หรือเปล่า
- ผู้ให้การปรึกษา : เธอรู้สึกสับสน (หรือไม่แน่ใจ อึดอัด ลังเล) เพราะเธอยังไม่มีความพร้อมที่จะเปิดเผย (หรือเพราะคุณไม่แน่ใจว่าผมจะคิดกับคุณอย่างไร)

๗. ทักษะการให้กำลังใจ

ความหมาย การให้กำลังใจเป็นการแสดงความสนใจเข้าใจในสิ่งที่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาพูดและสนับสนุนให้เขาพูดต่อไปโดยใช้คำพูดหรือท่าทาง

วัตถุประสงค์

๑. กระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษากระตือรือร้นและมั่นใจในตนเองรวมทั้งตระหนักในความสามารถและคุณค่าในตัวเอง
๒. กระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาลำที่คิดและทำในสิ่งที่ไม่เคยคิดหรือทำมาก่อน

แนวทางปฏิบัติ

๑. เมื่อเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาเสนอความคิดหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม หรือมีความพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเอง แต่ยังลังเลใจนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ก็อาจใช้การให้กำลังใจโดยใช้แนวทางต่อไปนี้

- ๑.๑ มองหน้าสบตาผิงกศิริระตอบรับสั้น
- ๑.๒ การทวนซ้ำคำสำคัญๆ ที่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาพูดถึงรวมทั้งการมองหน้าสบตาเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา
- ๑.๓ ใช้คำพูดกระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาเกิดความมั่นใจมีความหวังและกำลังใจที่จะคิดหรือทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมกับเขาและเป็นจริงได้
๒. หลีกเลี่ยงการสร้างความหวังและการปลอบใจที่ไม่อาจเป็นจริงได้หรือใช้การให้กำลังใจเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึกท้อแท้ของเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา

ตัวอย่างทักษะการให้กำลังใจ

“น้อยคนนักจะคิดได้อย่างเธอเราเชื่อว่าเธอจะสามารถจัดการกับเรื่องยุ่งๆ นี้ได้อย่างแน่นอน”
 “ทำต่อไปเถอะแม้ผลจะออกมาไม่ดั่งอย่างที่หวังแต่ทุกอย่างก็คลี่คลายไปมากแล้ว”
 “นายได้ทำดีที่สุด”

๘. ทักษะการสรุปความ

ความหมาย การสรุปความเป็นการรวบรวมเนื้อหาและความรู้สึกของเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาที่เกิดขึ้นในระหว่างให้การปรึกษา รวมทั้งกระบวนการให้การปรึกษาโดยใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อย้ำประเด็นสำคัญให้มีความชัดเจนในกรณีที่มีการพูดคุยกันหลายประเด็น
๒. เพื่อให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของตัวเอง
๓. เพื่อให้การให้การปรึกษาแต่ละครั้งมีความต่อเนื่องกัน

แนวทางปฏิบัติ

๑. นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) พยายามจับประเด็นสำคัญ ทั้งเนื้อหาที่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาพูดและความรู้สึกที่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาแสดงแล้วใช้คำพูดสั้นๆ ให้ได้ใจความครบโดยอาจใช้การสรุปเมื่อ

๑.๑ เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาพูดถึงประเด็นปัญหาต่างๆ หลายประเด็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา(YC) อาจสรุป แต่ละประเด็นก่อนที่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาจะเริ่มประเด็นต่อไป

๑.๒ ก่อนจบและเริ่มการให้การปรึกษาในแต่ละครั้งในกรณีที่มีการปรึกษาหลายครั้ง

๑.๓ ครั้งสุดท้ายก่อนยุติการให้การปรึกษา

๒. ขอให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาเป็นผู้สรุป โดยมีนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ช่วยเสริมในส่วนสำคัญที่ขาดหายไป

ตัวอย่างทักษะสรุปความ

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) สรุป “จากที่เราคุยกันมาประมาณ ๔๐ นาที เธอกังวลเรื่อง..... เพราะ..... และเธออยาก (ต้องการ) ให้.....เรากำลังช่วยกันคิดวิธีการเพื่อให้เป็นไปอย่างที่คุณต้องการ เพิ่งจะคิดได้วิธีเดียวเองคือ.....แต่เวลาที่เราจะพูดคุยกันหมดแล้วละเพราะฉะนั้น เราจะขอให้เธอมาพบเราอีก ในวัน.....เวลา.....เพื่อเราจะได้มาช่วยกันคิดหาวิธีการอื่นๆต่อไป”

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ขอให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาสรุป “ก่อนที่จะหมดเวลาคุยกันในวันนี้ อยากให้เธอสรุปว่าเราคุยอะไรกันไปบ้างโดยที่จะช่วยเสริมในส่วนที่ขาดให้”

๙. ทักษะการให้ข้อมูลและแนวทางเพิ่มเติม

ทักษะการให้ข้อมูล

ความหมาย การให้ข้อมูลเป็นการสื่อสารทางวาจา เพื่อให้รายละเอียดต่างๆ ที่จำเป็นแก่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา อันจะเป็นประโยชน์ในการเข้าใจถึงปัญหาของตนเองและใช้ประกอบการตัดสินใจซึ่งจะทำให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษามีทางเลือกในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น การให้ข้อมูลเป็นเพียงการบอกข้อมูลเพื่อให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจ

การให้แนวทางเพิ่มเติมเป็นการให้แนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาให้แก่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา แม้เพื่อนที่ปรึกษา (YC) จะเป็นผู้มีบทบาทมากในการให้ข้อมูล แต่ในที่สุดเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาจะเป็นผู้เลือกเอง

แนวทางปฏิบัติ

การให้ข้อมูล

๑. ข้อมูลที่ให้ควรชัดเจน ถูกต้อง ครบถ้วน ใช้ภาษาง่ายๆ

๒. หลังจากให้ข้อมูลแล้ว นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรตรวจสอบว่าข้อมูลที่ให้นั้นเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาเข้าใจถูกต้องหรือไม่ โดยใช้วิธีให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาทวนซ้ำ

การให้แนวทางเพิ่มเติม

ในการให้แนวทางเพิ่มเติมควรจะให้โอกาสเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา พิจารณาวาวิธีปฏิบัตินั้นเป็นที่พอใจเหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้หรือไม่

ประโยชน์

การให้ข้อมูลหรือการให้แนวทางเพิ่มเติมจะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา ได้รับความรู้ และมีแนวทางปฏิบัติซึ่งตนเองอาจนึกไม่ถึง ทำให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา มีทางเลือกมากยิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม การให้แนวทางเพิ่มเติมอาจเป็นจุดอ่อนได้ถ้าแนวทางเพิ่มเติมนั้นเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษารับไปแล้วและเลือกปฏิบัติ แต่ไม่ได้รับผลสำเร็จก็จะโทษนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) หากสำเร็จเขาก็จะมาใหม่อีกเป็นการสร้างความผูกพัน รู้สึกพึงพิงและมีโอกาสที่จะเกิดความเข้าใจไม่ตรงกันได้

ตัวอย่างทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ

- ก่อนที่เราจะให้รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่อง.....เราอยากทราบว่าเธอเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่าอย่างไรบ้าง
- ในส่วนไหนของเรื่อง.....ที่เธอคิดว่ายังไม่รู้และต้องการรายละเอียดเพิ่ม
- สำหรับแนวทางที่จัดการเรื่อง.....เราคิดว่าควรจะ.....เธอคิดว่าอย่างไร

๑๐. ทักษะการซื้อผลที่ตามมา

ความหมาย การซื้อผลที่ตามมาเป็นการซื้อให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาได้เห็นผลที่ตามมาจากการวางแผนและการปฏิบัติของเขาเอง ทั้งในทางลบและทางบวกผลที่ตามมานี้อาจเป็นได้ทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในใจเขาหรือเหตุการณ์ภายนอกซึ่งทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาคงอยู่หรือรุนแรงขึ้นหรือลดลง เช่น

๑. ด้านอารมณ์ความรู้สึกเช่นรู้สึกดีไม่ดีกลุ้มใจสับสนไม่มั่นใจ ฯลฯ
๒. ด้านร่างกายเช่นใจเต้นปวดศีรษะท้องผูกเจ็บป่วย ฯลฯ
๓. ด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตัวกิจกรรมที่ทำ
๔. ด้านความคิดทัศนคติความเชื่อ
๕. ด้านสิ่งแวดล้อมเช่นเวลาเหตุการณ์สถานที่เงินทรัพย์สิน ฯลฯ
๖. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นเช่นทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนญาติเพื่อนร่วมงาน

การซื้อผลที่ตามมาอาจทำได้ ๒ ทางคือ

๑. การซื้อผลที่ตามมาในทางบวกเป็นการซื้อให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาเห็นข้อดีและประโยชน์ที่จะได้รับเป็นการสนับสนุนให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาลดตัดสินใจหรือปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้
๒. การซื้อผลที่ตามมาในทางลบเป็นการบอกถึงผลที่ไม่ดีหรือโทษที่อาจจะตามมาจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ

แนวทางปฏิบัติ

๑. ทวนซ้ำหรือสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้แน่ใจว่าเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาได้เข้าใจเหตุการณ์อย่างถูกต้อง
๒. ให้โอกาสเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาได้นึกถึงผลดีหรือผลเสียที่จะตามมาจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติของตนเอง
๓. ผู้ให้การปรึกษาซื้อผลที่ตามมาจากการรับรู้ของตนเอง
๔. สรุปผลดีและผลเสียของการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ
๕. ช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาลดตัดสินใจเลือกทางปฏิบัติ

ประโยชน์

๑. เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษารับรู้ถึงผลดีและผลเสียของการตัดสินใจและการปฏิบัติของตนเอง
๒. เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษามีทางเลือกมากขึ้นในการปฏิบัติต่อไป

ตัวอย่างทักษะชี้ผลที่ตามมา

เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา : ผมไม่เรียนแล้ว ผมเบื่อ.. เบื่อทุกอย่างเลย...ผมจะไปจากทุกคน ไปตามทาง
ของผมแล้วผมก็肯定不会ติดต่อกับใครเลย....และก็ไม่ไปที่บ้านด้วย เธอคอยดูนะ

กรณีที่ ๑ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ชี้ผลที่ตามมา

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) : ถ้าเธอทำอย่างที่ยบอก ลองคิดดูซิว่า พ่อกับแม่เธอจะเป็นอย่างไร

กรณีที่ ๒ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ชี้ผลที่ตามมา

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) : ถ้าเธอทำอย่างที่ยบอก พ่อกับแม่เธอคงผิดหวังและเสียใจมาก



QR Code ใบความรู้เรื่อง ทักษะการให้การปรึกษา

หน่วยที่ ๓ การให้การปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ ๓.๓ การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา

เวลา ๒ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ทักษะการให้การปรึกษา คือ ความสามารถหรือความชำนาญในการสื่อสารทั้งการใช้ภาษาท่าทาง และภาษาพูด ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาในการให้ความช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษา

วัตถุประสงค์

๑. ผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา
๒. ผู้เข้าอบรมฝึกการบันทึกการให้การปรึกษา

กิจกรรมที่ ๑ ฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา

วิธีดำเนินการกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา
๒. แจกใบงานแบบฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา และชี้แจงการฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา
๓. ผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา

สื่อ/เครื่องมือ

๑. ใบความรู้ทักษะการให้การปรึกษา
๒. ใบงานแบบฝึกทักษะการให้การปรึกษา
๓. ใบงานแบบฝึกทักษะการปฏิบัติการให้การปรึกษา

การวัดและประเมินผล

๑. วิธีการวัดและประเมินผล
ประเมินผลจากการฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา
๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล
แบบประเมินการฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา
๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน
ประเมินการฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา

เกณฑ์การวัดและประเมิน

๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน
การประเมินขั้นตอนการให้การปรึกษา

รายการประเมิน			
ขั้นสร้างสัมพันธภาพ	ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา	ขั้นหาแนวทางแก้ปัญหา	ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ
ขั้นยุติการให้การปรึกษา			
เกณฑ์การประเมิน			
ใช้		ไม่ใช่	

การประเมินการใช้ทักษะให้การปรึกษา

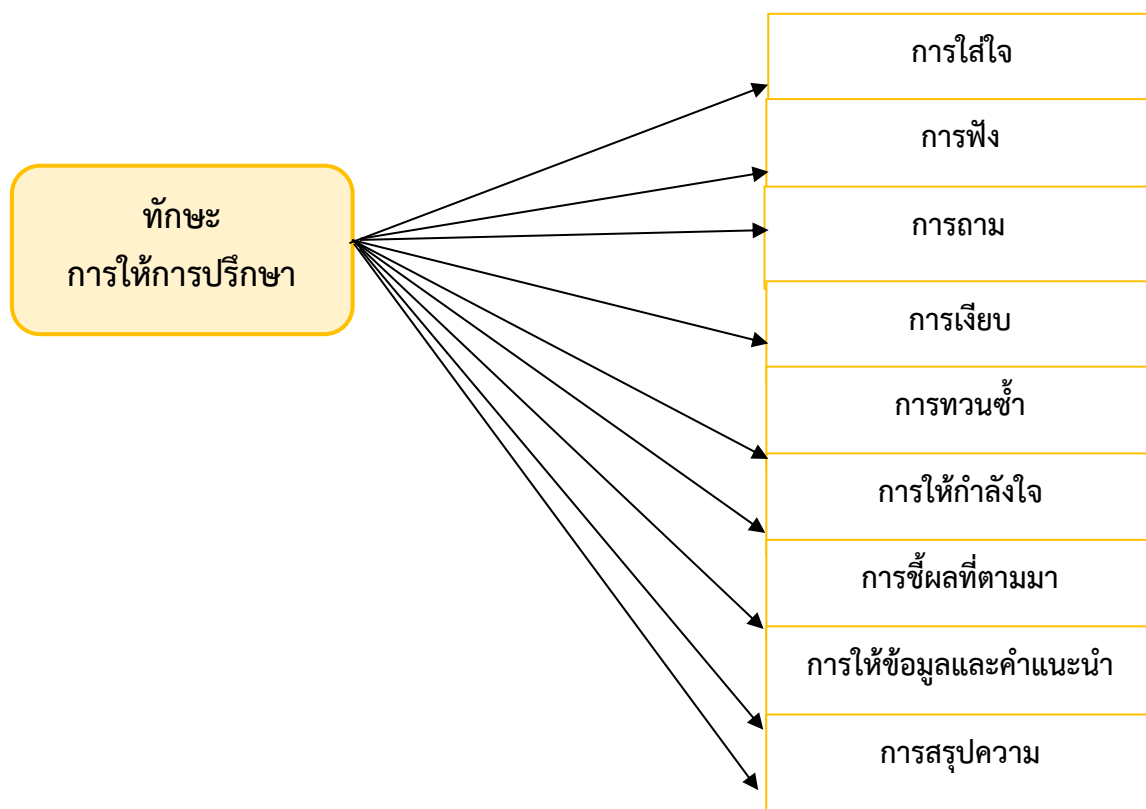
รายการประเมิน	
ทักษะการให้การปรึกษา ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนความรู้สึก ทักษะการให้กำลังใจ ทักษะอื่น ๆ	
เกณฑ์การประเมิน	
ใช้	ไม่ใช่

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษาเพื่อนและวิเคราะห์ขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษาจะช่วยให้นักเรียนเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ที่สามารถนำขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษาไปใช้ได้อย่างเหมาะสม ถูกต้องตามหลักวิชาการ

ใบความรู้ ทักษะการให้การปรึกษา

กระบวนการให้ความช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพของบุคคลอย่างน้อย ๒ คน คือผู้ให้และผู้รับการปรึกษา ทั้งนี้ลักษณะส่วนบุคคลที่เอื้อ และช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาหรือนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ประสบความสำเร็จหรือมีความทุกข์หรือต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม มีทักษะการให้การปรึกษา (มัลลลวีร์ อดุลวัฒน์ศิริ, ๒๕๔๗) ประกอบด้วย



สรุปได้ว่า ทักษะการใส่ใจ การฟัง การถาม การเจียบ การทวนซ้ำ การให้กำลังใจ การชี้ผลที่ตามมา การให้ข้อมูลและคำแนะนำ และสรุปความเป็นทักษะการปรึกษา ซึ่งทำให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาได้นำไปใช้ในการให้การปรึกษาซึ่งเป็นจุดประสงค์ของคู่มือการฝึกอบรมนี้เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาและเข้าใจสิ่งที่ปัญหาและแสวงหาหนทางแก้ไขปัญหานั้นได้

ทั้งนี้การฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเพื่อให้ความรู้และทักษะในการให้การปรึกษานั้น ได้มีนักวิชาการได้แสดงขั้นตอนดังแผนภาพต่อไปนี้



ที่มา : มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ. (๒๕๕๙). เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC).
ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.



QR Code ใบความรู้เรื่อง ทักษะการให้การปรึกษา

ใบงาน แบบฝึกทักษะการให้การปรึกษา

คำชี้แจง ให้พิจารณาคำพูดต่อไปนี้ แล้วเลือกใช้ทักษะและคำพูดที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่อไปนี้

๑. เราอยากไปดูคอนเสิร์ต แต่พรุ่งนี้ต้องไปสอบแต่เช้าจะทำยังไงดีคอนเสิร์ตก็อยากดูแต่กลัวตื่นเช้าไปสอบไม่ไหว
คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้:.....
ทักษะที่นำมาใช้ :.....
๒. ชอบผู้หญิงคนหนึ่ง แต่เราคิดว่ามันไม่ดีถ้าจะไปบอกเค้า เพราะเรายังเรียน ม.๖ อยู่เลย
คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
ทักษะที่นำมาใช้ :.....
๓. เราไม่ชอบให้แม่ตำเรต่อน้าคนอื่นเลย
คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
ทักษะที่นำมาใช้ :.....
๔. พี่คะ ม.๔ หนูจะเลือกเรียนแผนการเรียนไหนดี
คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้:.....
ทักษะที่นำมาใช้:.....
๕. เรากับเพื่อนในกลุ่มมีปัญหากันตลอด เราว่าเราจะย้ายกลุ่มดีไหม
คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
ทักษะที่นำมาใช้ :.....
๖. พ่อกับแม่ทะเลาะกันบ่อยๆและชอบทำลายข้าวของ เราว่าเราจะไปอยู่หอกับเพื่อน
คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
ทักษะที่นำมาใช้ :.....
๗. เราไม่แน่ใจว่าแฟนของเรายังรักเราเหมือนเดิมรีเปล่า
คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
ทักษะที่นำมาใช้ :.....
๘. คะแนนสอบของเราตกเยอะมาก เราไม่กล้าบอกแม่กลัวแม่เสียใจ
คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
ทักษะที่นำมาใช้ :.....
๙. เราแอบชอบรุ่นพี่คนหนึ่งเวลาเจอหน้าเขาก็ยิ้มให้แต่โทรไปหาเขาก็ไม่ค่อยคุยด้วย เราไม่แน่ใจว่าพี่เขาคิดยังไงกับเรา
คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
ทักษะที่นำมาใช้ :.....
๑๐. เราว่าแม่เขาคงไม่รักเราแล้วเพราะเวลาเราขออะไรแม่ก็ไม่ให้แถมยังบ่นเรามาก
คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
ทักษะที่นำมาใช้ :.....

๑๑. เราโดนเพื่อนล้อว่าอ้วนตลอด เราไม่มีความมั่นใจเลย
 คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
 ทักษะที่นำมาใช้ :.....
๑๒. เราโดนเรียนนกะบนี้ ถ้า อ.ถามก็บอกไปแล้วกันว่าไม่มา
 คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
 ทักษะที่นำมาใช้ :.....
๑๓. ถ้าเพื่อนมาบอกกับเราว่า แฟนเราเป็นเกย์เราจะทำยังไงดี จะเชื่อเค้าดีไหม
 คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
 ทักษะที่นำมาใช้ :.....
๑๔. เพื่อนบังคับให้เราสูบบุหรี่ ถ้าเราไม่สูบบุหรี่ก็ไม่ได้ให้เราเข้ากลุ่ม
 คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
 ทักษะที่นำมาใช้ :.....
๑๕. ช่วงนี้ไม่ค่อยสบายใจเลย ทะเลาะกับแฟนทุกวัน เธอว่าเราเลิกกับแฟนเราดีมั๊ย
 คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
 ทักษะที่นำมาใช้ :.....
๑๖. คะแนนสอบวิชาภาษาอังกฤษออกมาไม่ค่อยดีเลย ไม่รู้จะทำยังไงดี
 คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
 ทักษะที่นำมาใช้ :.....
๑๗. เช็คชื่อแทนเราด้วยนะ เราจะไปเล่นเกม เข้าเรียนไปก็เรียนไม่รู้เรื่อง
 คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
 ทักษะที่นำมาใช้ :.....
๑๘. เรากับเพื่อนสนิทเราชอบผู้หญิงคนเดียวกัน ไม่รู้จะทำยังไงดี จะจีบต่อดีรีเปล่า
 คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
 ทักษะที่นำมาใช้ :.....
๑๙. พ่อเราอยากให้เราเรียนหมอแต่เราไม่ชอบเลย เราชอบวิศวะมากกว่า ไม่รู้จะทำยังไงดี
 คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
 ทักษะที่นำมาใช้ :.....
๒๐. เพื่อนบอกว่าเราว่าเค้า แต่จริงๆเราไม่เคยว่าเค้าเลย
 คำพูด/ประโยคที่เลือกใช้ :.....
 ทักษะที่นำมาใช้ :.....



QR Code ใบงานแบบฝึกทักษะการให้การปรึกษา

ใบงาน
ใบงานแบบฝึกทักษะการปฏิบัติการให้การปรึกษา

คำชี้แจง จงพิจารณาคำพูดต่อไปนี้ว่าเหมาะสมหรือไม่ถ้าไม่เหมาะสมให้แก้ไขใหม่

ข้อ	คำพูด	แก้ไขใหม่
๑	เธอเป็นผู้ชายแท้ๆให้ผู้หญิงดูถูกได้อย่างไร	
๒	ถ้าเรื่องที่เธอเล่ามานี้จะเป็นความจริงอะนะ ฉันว่าเธอเป็นคนที่แย่มาก ๆ เลย	
๓	เธอเสียใจมากละซีที่เกิดเหตุการณ์ขึ้น..สมแล้ว	
๔	ตัวคิดมากไปหรือเปล่า ไม่มีใครเขาแย่อย่างที่ตัวคิดหรอก	
๕	ค่อยคุยกันวันหลังแล้วกันวันนี้ไม่ว่าง ยุ่ง งานเยอะ	
๖	ทำไมน้องไม่ใส่ใจเรื่องเรียนให้มากกว่านี้ล่ะ	
๗	สงสัยทั้งเซ็ง ทั้งกลุ่มจนสับสนใจเย็น ๆ ค่อย ๆ อ่านนะ	
๘	ในเมื่อเธอคิดว่าสิ่งที่เธอทำถูกแล้วก็ตามใจนะ	
๙	มีอะไรจะเล่าก็เล่าได้เลยฉันยินดีที่จะฟังเสมอ	
๑๐	ถ้าฉันเป็นเธอนะคงต้องลุกขึ้นทำอะไรสักอย่างแล้วละ	
๑๑	เธอรู้ข้อดีและข้อเสียของแต่ละคนแล้วต่อไปเธอจะทำ อย่างไรต่อไปล่ะ	
๑๒	ตอนนี้เธอรู้สึกเป็นไงบ้างอะ	
๑๓	แล้วเธอจะอย่างไรต่อไปล่ะ.....ฮิ	
๑๔	ถ้าไม่มีเธอแม่และน้องๆของเธอคงลำบาก..	
๑๕	เป้าหมายที่น้องอยากได้ต้องอาศัยความตั้งใจมากๆเลยล่ะ พี่เองก็ไม่ค่อยแน่ใจว่าน้องจะทำได้นะนี่	
๑๖	เฮ้ย..มันต้องยังสู้ชีวะ ถึงล้ม ก็มีวันลุกได้..เยี่ยม	
๑๗	พี่รู้อ้างโหมว่าพี่ใช้เวลาในแต่ละวันคุ้มค่าไหมผมไม่เข้าใจว่า วันๆพี่ใช้เวลาทำอะไร	
๑๘	ถ้าน้องไม่เริ่มทำอะไรด้วยตัวเองบ้าง ก็ต้องอยู่แค่นี้แหละ	
๑๙	หนูเข้าใจนะว่าพี่รู้สึกอย่างไรแม้ว่าตอนนี้พี่จะยังรู้สึกไม่ดี นักก็ตามแต่มันจะค่อยๆดีขึ้นเมื่อเราช่วยกันคิดหาทาง แก้ปัญหา	
๒๐	ทำไมแกไม่ง้อละวะ ทำเรื่องมาก เดียวก็อดอะดิ	



QR Code ใบงานแบบฝึกทักษะการปฏิบัติการให้การปรึกษา

กิจกรรมที่ ๒ การแสดงบทบาทสมมติ ฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษารายบุคคล

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถปฏิบัติการให้การปรึกษารายบุคคลได้
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมจับคู่สลับบทบาท การแสดงบทบาทสมมติในการให้การปรึกษารายบุคคลได้

วิธีดำเนินการกิจกรรม

๑. ผู้เข้าอบรมดูวิดีโอการให้การปรึกษา
๒. ผู้เข้าอบรมจับคู่เพื่อแสดงบทบาทสมมติ เป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาและเพื่อนผู้มาขอรับการปรึกษา
๓. แจกแบบประเมินตรวจสอบขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงพร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดและการตรวจสอบขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา
๕. ให้ผู้เข้าอบรมจับคู่กัน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ จับสลากกรณีตัวอย่าง สลับบทบาทกัน ฝึกการให้การปรึกษาและแต่ละคู่ และมีผู้สังเกตการณ์ เพื่อประเมินการฝึกปฏิบัติ โดยให้สะท้อนผล ประเมินตรวจสอบขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา ผู้ดำเนินกิจกรรมให้อาสาสมัครออกมาวิพากษ์หลังการสังเกตการณ์
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้าอบรมร่วมอภิปรายผลการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติรายบุคคล

สื่อ/เครื่องมือ

๑. วิดีโอการให้การปรึกษา
๒. ใบกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ
๓. แบบประเมินตรวจสอบขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา

การวัดและประเมินผล

๑. วิธีการวัดและประเมินผล
 - ประเมินผลจากการฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา
๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล
 - แบบประเมินการฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา
๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ประเมินการฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา

เกณฑ์การวัดและประเมิน

การประเมินขั้นตอนการให้การปรึกษา

รายการประเมิน	
ขั้นสร้างสัมพันธภาพ ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา ขั้นหาแนวทางแก้ปัญหา ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ ขั้นยุติการให้การปรึกษา	
เกณฑ์การประเมิน	
ใช้	ไม่ใช่

การประเมินการใช้ทักษะให้การปรึกษา

รายการประเมิน	
ทักษะการให้การปรึกษา ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนความรู้สึก ทักษะการให้กำลังใจ ทักษะอื่น ๆ	
เกณฑ์การประเมิน	
ใช้	ไม่ใช่

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา การศึกษาจากสื่อ การแสดงบทบาทสมมติ การศึกษาแลกเปลี่ยน จะทำให้เกิดทักษะความชำนาญในการให้การช่วยเหลือเพื่อน ซึ่งเป็นทักษะสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่เหมาะสม ถูกต้องตามหลักวิชาการ รวมทั้งฝึกปฏิบัติบทบาทการเป็นผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา และยอมรับความคิดเห็นจาก การตรวจสอบประเมินขั้นตอนและทักษะการปรึกษา จะช่วยสร้างเสริมประสบการณ์การเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ที่ดีต่อไป

ใบงาน

เรื่อง การวิเคราะห์ขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรมจับคู่กันสังเกตการณ์ให้การปรึกษาของเพื่อน ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา แล้วตรวจสอบวิเคราะห์การใช้ขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา สรุปลงในใบงาน.แบบฝึกปฏิบัติการใช้ขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง รายการประเมินทางขวามือ

ชื่อ-สกุล.....ระดับชั้น.....

๑. ให้จับคู่วิเคราะห์การใช้ขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา

ขั้นตอนการให้การปรึกษา	ทักษะการให้การปรึกษา	รายการประเมิน		หมายเหตุ
		ใช้	ไม่ใช่	
๑. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ	๑. ทักษะการใส่ใจ			
๒. ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา	๒. ทักษะการฟัง			
๓. ขั้นหาแนวทางแก้ปัญหา	๓. ทักษะการถาม			
๔. ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ	๔. ทักษะการเจียบ			
๕. ขั้นยุติการให้การปรึกษา	๕. ทักษะการทวนซ้ำ			
	๖. ทักษะการให้กำลังใจ			
	๗. ทักษะการชี้ผลที่ตามมา			
	๘. ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ			
	๙. ทักษะการสรุปความ			

๒. บุคลิกภาพ ท่าทาง ของผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา เป็นอย่างไร จงอธิบาย

.....

๓. ประโยคหรือคำพูดที่ประทับใจและไม่ควรนำมาใช้ในการให้การปรึกษา

๓.๑ ประโยคหรือคำพูดที่ประทับใจของผู้ให้การปรึกษา ได้แก่

.....

๓.๒ ประโยคหรือคำพูดที่ควรปรับปรุงของผู้ให้การปรึกษา ได้แก่

.....

๓.๓ ประโยคหรือคำพูดที่ประทับใจของผู้รับการปรึกษา

.....

๓.๔ ประโยคหรือคำพูดที่ควรปรับปรุงของผู้รับการปรึกษา

.....



QR Code ใบงานการวิเคราะห์ขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา

กิจกรรมที่ ๓ การแสดงบทบาทสมมติ ฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมแสดงบทบาทสมมติการให้การปรึกษากลุ่มได้
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถปฏิบัติการให้การปรึกษาแบบกลุ่มได้

วิธีดำเนินการกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเสนอคลิปวิดีโอ ตัวอย่างการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ขออาสาสมัครแสดงบทบาทเป็นผู้ให้การปรึกษา จำนวน ๘-๑๒ คน
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัครที่จะแสดงบทบาทเป็นผู้ที่มาขอรับการปรึกษา ที่มีเรื่องไม่สบายใจ ๑ คน
๓. ให้ผู้เข้าอบรม จำนวน ๘ คน นั่งเก้าอี้บนเวทีเพื่อแสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้ให้การปรึกษา โดยผู้รับการปรึกษา นั่งตรงเก้าอี้ เล่าเรื่องปัญหาที่ไม่สบายใจให้ผู้ให้การปรึกษารับฟัง จากนั้นให้ผู้ให้การปรึกษาให้การปรึกษาตามขั้นตอนให้ครบ ๕ ขั้นตอน หมุนเวียนกันจนครบ ๘ คน
๓. สุ่มผู้เข้าอบรม ๒-๓ คน ออกมาแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกปฏิบัติการปรึกษาแบบกลุ่ม
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุป สะท้อนผลการฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้าอบรมร่วมอภิปรายผลการแสดงบทบาทสมมติ การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

สื่อ/เครื่องมือ

๑. การแสดงบทบาทสมมติการให้การปรึกษา
๒. แบบประเมินตรวจสอบขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา

การวัดและประเมินผล

๑. วิธีการวัดและประเมินผล
ประเมินการฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา
๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล
แบบประเมินการฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา
๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน

เกณฑ์การวัดและประเมิน

การประเมินขั้นตอนการให้การปรึกษา

รายการประเมิน	
ขั้นสร้างสัมพันธภาพ ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา ขั้นหาแนวทางแก้ปัญหา ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ ขั้นยุติการให้การปรึกษา	
เกณฑ์การประเมิน	
ใช้	ไม่ใช่

การประเมินการใช้ทักษะให้การปรึกษา

รายการประเมิน	
ทักษะการให้การปรึกษา ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนความรู้สึก ทักษะการให้กำลังใจ ทักษะอื่น ๆ	
เกณฑ์การประเมิน	
ใช้	ไม่ใช่

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การฝึกให้ผู้เข้าอบรม ฝึกปฏิบัติการแสดงบทบาทสมมติโดยฝึกให้การศึกษาแบบกลุ่ม ได้อย่างถูกต้องตามหลักการ กระบวนการให้การศึกษา (รายกลุ่ม) จะส่งเสริมให้เกิดทักษะการให้การศึกษา และมีขั้นตอนช่วยให้การให้การศึกษา บรรลุตามวัตถุประสงค์ มีระบบ และแก้ปัญหาได้เหมาะสม



เอกสารประกอบการฝึกการให้การปรึกษา
เรื่อง วิเคราะห์บทสนทนาการให้การปรึกษา



บทสนทนาการให้การปรึกษา

๑. ผู้รับการปรึกษามาขอรับการปรึกษาเอง

-	คำพูด	ขั้นตอน
Cl	หน้อย ..หน้อย...(ตะโกนเรียก) ว่างป่าว	
Co	ว่างซี (เดินเข้าไปหา) ว่างอยู่แล้วสำหรับจี้ด	สร้างสัมพันธภาพ
Cl	เหรอ.. ดิจังเลย	
Co	ไม่ได้เจอตังหลายวัน เป็นไงบ้าง	
Cl	ก็ดียู่	
Co	ตะกี้ถามว่าเราว่างไหม มีอะไรจะให้ช่วยบอกได้เลยนะ เติมที่อยู่แล้วสำหรับเพื่อน (จูงมือ พาเดินไปหาที่นั่ง) ไปหาที่นั่งคุยกันดีกว่า.. ไป..	
	(หาที่นั่งได้เรียบร้อยแล้ว)	
Co	เธอเล่าเรื่องของเธอให้เราได้เลย เรายินดีรับฟัง	สำรวจปัญหา
Cl	คือจี้...เธอจำพี่เจได้มัย ที่เราแอบปิ้งพี่เค้าไว้นะ	
Co	พี่เจเหรอ....อืม..จำได้ๆ	
Cl	นั่นแหละ....ตอนนี้เราก็คูกับพี่เค้าทางโทรศัพท์บ้าง เจอกันก็คุยกันบ้าง เกือบจะ ๓ เดือนแล้วมั้ง..... เมื่อวาน พี่เจโทรมาหาเรา พี่แกบอกว่าจะชวนเราไปดูหนัง วันเสาร์ที่จะถึงนี้อะ	
Co	อืมแล้วเรื่องราวเป็นยังไงตอนจะจี้ด	
Cl	ก็เรา...ไม่รู้ว่าจะไปดีมัย ใจหนึ่งก็อยากไป อีกใจหนึ่งก็ไม่แน่ใจ	
Co	แอบชอบเขาแต่ยังไม่กล้าไปคุยด้วยด้วยนะ	
Cl	ก็วันเสาร์นี้อะ เรานัดกับแม่ว่าจะไปซื้อของกัน คราวนี้ถ้าเราจะไปกับพี่เจเราก็คือไม่รู้ว่าจะบอกแม่ยังไงดี แต่ก็อีกนั่นแหละ รอดังนานกว่าพี่เจจะชวนดูหนัง เธอก็รู้ว่าพี่เจจะดังขนาดไหน ถ้าจะปฏิเสธไปก็เสียดายเลยไม่รู้ว่าจะทำไงดี กับแม่ก็นัดไว้นานแล้วเหมือนกัน	
Co	อ้อ ..ติดนัดอื่นแล้ว และเป็นนัดกับแม่ด้วย เลยไม่รู้จะทำไงดี	
Cl	ใช่	เข้าใจปัญหา
Co	เธอคิดว่า...ถ้าเธอไปกับแม่ แล้วไม่ไปกับพี่เจจะเป็นยังไง	หาแนวทางแก้ไขปัญหา
Cl	ถ้าไม่ได้ไปกับพี่เจ เราก็คงเสียดาย โอ้ย คิดไม่ออก ทำไงดีน้ำที่วันที่เราว่างๆ ก็ไม่มานัด ดันมานัดวันที่เราไม่ว่าง	
Co	อือ	
Cl	ก็นัดกับแม่ก็สำคัญนะ แต่แม่ก็อยู่กับเราตลอดไซ้มะ ไปวันไหนก็ได้ พี่เจนี่สิ ถ้าไม่ได้ไปคราวนี้เสียดายแยะ ถ้าไม่ได้ไปกับแม่แล้วแม่รู้ว่าเราไปดูหนังกับพี่เจ แม่ก็คงเสียใจ เอ้อ.. แย่จริง	
Co	..ถ้าไม่ไปกับแม่ ก็กลัวว่าถ้าแม่รู้แม่จะเสียใจ แต่ถ้าไม่ได้ไปกับพี่เจเธอก็เสียดาย	

-	คำพูด	ขั้นตอน
Co	อืม...ใช่..ใช่	
Co	ถ้าไปพร้อมกันทั้ง ๓ คนจะเป็นอย่างไร	
Cl	เหอ..เอ่อ...ใช่ ทำไมเรานึกไม่ออกนะ เราก็นัดพี่เจไปเจอกับแม่เราแล้ว ก็ไปด้วยกันเลย พี่เจจะได้รู้จักกับแม่เราด้วย	
Co	ถ้าไปด้วยกัน คิดว่าพี่เจจะว่าไงบ้าง	
Cl	คงไม่ว่าอะไรหรอก เพราะพี่เค้าก็เคยบอกว่าอยากไปเที่ยวบ้านเราแต่เราก็อาย่าเพิ่งไปเลย	
Co	อ้อ พี่เจเนี่ยเข้าทำตึน่ะ แล้วแม่เธอละจะว่าไงบ้าง	
Cl	แม่เหอ...เราเคยเล่าเรื่องพี่เจให้แม่ฟังอยู่นะ แม่ก็น่าจะอยากรู้จักพี่เจ เหมือนกันแหละ	
Co	เราฟังจากที่เธอพูดดูเหมือนจะเป็นไปได้ที่จะไปพร้อมกันทั้ง ๓ คน แล้วเธอบอกพวกเขาว่ายังไง	วางแผนแก้ไข
Cl	เราจะโทรไปบอกพี่เจก่อนว่าแม่จะไปด้วยนะ แต่อาจจะไปเพื่อนแม่ซื้อของ ไม่ได้ดูหนังหรือไม่ก็อาจจะได้ดูหนังด้วย ถ้าแม่อนุญาต	
Co	ก็ดี ..แล้วกับแม่ละ เธอบอกแม่ว่าไง	
Cl	เรากะว่า จะบอกไปตามจริงเลยแหละว่าพี่เจชวนไปดูหนังแล้วเราก็ออยากไป แต่เวลามันตรงกับที่นัดแม่ไว้ เลยจะขอให้พี่เจไปด้วย ไปซื้อของกันก่อน แล้วค่อยไปดูหนัง แม่กับพี่เจจะได้รู้จักกัน พุดจี้ดีไหม	
Co	ดีๆ จากที่เราคุยกัน เธอพอมีแนวทางในการจัดการเรื่องราวการนัดระหว่าง เธอกับแม่และพี่เจ แล้วเนี่ย เธอพอสรุปให้เราฟังอีกทีได้มั๊ย	
cl	ก็สรุปว่าเราจะนัดแม่กับพี่เจไปด้วยกันเลย แล้วจะบอกกับทั้งสองคนก่อน ว่าจะไปด้วยกัน ๓ คน ส่วนไปทำอะไรบ้างนั้นเดี๋ยวค่อยว่ากัน	
co	ที่เราคุยกันมาทั้งหมดเธอสบายใจขึ้น ลองไปทำดูแล้วมาเล่าให้เราฟังนะ	ยุติการให้การปรึกษา
Cl	ขอบใจมากนะ จ้าเราไปละนะ บาย	
Co	จ้า...บาย	

๒. ผู้ให้การปรึกษาเข้าไปพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาก่อน

	คำพูด	ขั้นตอน
Co	หวัดดีพี่ว ทำอะไรอยู่เหรอ สบายดีไหม	สร้างสัมพันธภาพ
Cl	หวัดดีจ๊ะ...ไม่ได้ทำอะไรหรอก นั่งคิดอะไรไปเรื่อยเปื่อยนะ (ทำทางเศร้าๆ)	
Co	ไม่ค่อยได้เจอกันตั้งหลายวัน ไม่ค่อยว่างเหรอ	
Cl	ก็...ยุ่งๆ นิดหน่อย	
Co	เออ...เราเก็บซีท ใบงานที่อาจารย์แจกไว้ให้แล้ว	
Cl	อืม...ขอบใจนะ	
Co	ไม่เป็นไรหรอก..... เออ..เรา..ว่าตัวดูซีมๆ ยังไงไม่รู้ มีอะไรรีเปลา	
Cl	ก็...ไม่มีอะไร (ก้มหน้า น้ำเสียงไม่ค่อยดี)	
Co	อืม..มีอะไรก็เล่าให้ฟังได้นะ	
Cl	ก็..มีเรื่องไม่สบายใจนิดหน่อย แต่ไม่มีอะไรหรอก เดียวก็หาย	
Co	เราเป็นห่วงนะ ไม่ค่อยเห็นตัวมาเรียนเลยระยะนี้ ถ้ามาก็สาย	สำรวจปัญหา
Cl	ก็...มัน..ไม่มีอะไรหรอก (หลบตา ก้มหน้า)	
Co	(จับมือ/แขน) อย่างที่บอกอะนะ เราเป็นห่วง ไม่อยากให้ตัวโดดเรียน แล้วก็.. อยากให้ตัวร่าเริงเหมือนเดิม มีอะไรก็เล่าให้เราฟังได้ แต่ถ้ากังวลว่าเราจะเล่าให้คนอื่นฟังละก็ ขอให้วางใจ..เรารับรองได้ว่าไม่บอกใครหรอก	
Cl	ไม่หรอก เราไม่ได้กลัวว่าตัวจะเล่าต่อ..แต่..เรา....	
Co	การเล่าเรื่องไม่สบายใจให้เพื่อนฟัง บางที มันอาจจะทำให้เรารู้สึกดีขึ้นได้นะ ตัวมีเรื่องไม่สบายใจอะไรก็เล่าให้เราฟังได้ จะได้ช่วยกันคิด	
Cl	ก็ไม่มีอะไร ...เราเพิ่งแต่คิดว่า...เข้าเรียนหรือไม่ก็มีค่าเท่ากันแหละ	
Co	เพราะเหตุใดเธอจึงคิดว่าการเรียนหรือไม่เรียน มีผลไม่ต่างกัน	
Cl	เท่ากันซี ถึงเราเข้าเรียนก็...เรียนไม่รู้เรื่อง มาแล้วเรียนไม่รู้เรื่องสูนอนอยู่ห้องดีกว่า	
Co	พอจะบอกเราได้มัย ว่าเพราะอะไร ตัวถึงเรียนไม่รู้เรื่อง	
Cl	ก็...ถึงเรามาเรียน เราก็ง่วงนอน.. เรียนก็ไม่รู้เรื่อง เลยไม่มาเรียนดีกว่า	
Co	ง่วงนอน...นอนดึกเหรอ	
Cl	อืม...ดึก .. ช่วงนี้บอยเค้าไปติดเพื่อนที่เปิดร้านเกม แล้วที่ร้านเกมนะสาวๆ มาเล่นกันเยอะแยะ เรา..ก็..กลัวบอยไปแอบกิ๊กสาวพวกนั้น ก็เลยไป...นั่งเฝ้าเค้า กว่าจะได้กลับหอก็ ๕ ทุ่มเที่ยงคืน	
Co	ที่เธอนอนดึกตื่นมาเรียนไม่ไหวเพราะเธอไปเฝ้าบอยที่ร้านเกม	
Cl	ก็...ไม่รู้จะทำไง...ความจริงก็ไม่อยากไปหรอกนะ.... ไปนั่งเฝ้า น่าเบื่อจะตาย แต่เราก็...ไม่รู้จะทำยังไงดี (สีหน้ากังวล)	
Co	แล้วที่ตัวไปนั่งเฝ้าเนี่ยะ บอยเค้าว่ายังไงบ้างละ	
Cl	เค้าก็ไม่ชอบหรอกนะ เค้าบอกว่าเค้าไปคุยเล่นกับเพื่อน บางทีก็เล่นเกมบ้าง ไม่ได้สนใจสาวๆ พวกนั้นเลย	
Co	แล้วตัวคิดยังไงกับคำพูดของเค้า	
Cl	เราก้..ไม่รู้เหมือนกัน.. แต่ก็ไม่ค่อยไวใจเท่าไร	

	คำพูด	ขั้นตอน
Co	เออ..แล้ว..อะไรทำให้ตัวไม่ค่อยไวใจบอยล่ะ	
Cl	คงเพราะเค้า..เค้าหน้าตาดีมั้ง	
Co	ที่ตัวไปเฝ้าบอยเนี่ยะ..เพราะเค้าหน้าตาดี แล้วก็..กลัวเค้าไปจีบสาว ทั้งที่เค้า..ก็..ไม่ค่อยอยากให้ตัวทำแบบนั้น	
Cl	อืม....	เข้าใจปัญหา
Co	แล้ว..ไ้การที่..ไปเฝ้าบอยทุกวันแบบนี้.. ตัวคิดว่า..มันจะมีผลดีหรือเสียกับตัว ยังงัยบ้างอะ..	
Cl	อย่างน้อย..เราก็สบายใจได้ว่า..บอยจะไม่ไปจีบใครอะนะ	
Co	อันนี้น่าจะเป็นข้อดีเนาะ แล้ว.....ข้อเสียล่ะ	
Cl	ข้อเสียเหรอ....บอยคง...ไม่ค่อยชอบให้เราไปเฝ้ามั้ง	
Co	แล้ว..ถ้าเฝ้านานๆ ตัวคิดว่า...เป็นไปได้ไหมที่เค้าอาจจะเบื่อ ..ไม่พอใจ...แล้ว ก็ทำให้ทะเลาะกัน	
Cl	ก็....คงเป็นไปได้.	
Co	แล้วเรื่องโดดเรียน....แล้วก็เรื่องง่วงนอนจนเรียนไม่รู้เรื่องล่ะ..ตัวว่า.. เป็นผลจากนอนดึกเพราะไปนั่งเฝ้าเค้าไหม	
Cl	...ก็ใช่....	
Co	ตัวคิดว่าหากตัวโดดเรียนบ่อยๆเนี่ย ผลจะเป็นงัย	
Cl	ก็..เวลาเรียนไม่พอ อาจจะหมดสิทธิ์สอบ หรือไม่ก็...สอบตก...(ก้มหน้า)	
Co	อืม...แล้วตอนนี้ตัวคิดออกยังว่า ...การที่ตัวไปเฝ้าบอยแบบนี้เกิดผลดีหรือเสีย มากกว่ากัน	
Cl	ก็..เสียมากกว่า	
Co	แล้วตัวจะทำงัยล่ะ	หาแนวทางแก้ไขปัญหา
Cl	เรา...ก็คงจะต้องไปเฝ้าบอยให้น้อยลง..หรือ..ไม่ก็..ตั้งใจไม่เฝ้าแล้ว อะไรจะเกิดก็ช่างมัน..ไม่รู้จะทำงัยได้ไหม แล้วก็กลับมาเรียนตามเดิม แต่เราไม่รู้ว่าจะเรียนทันคนอื่นรึเปล่า	
Co	เราว่า...เป็นความคิดที่ดีมากเลย ส่วนเรื่องเรียนน่าจะทันนะ เพราะตัวเรียน เก่ง แต่ถ้าไม่ทันเราจะช่วยตัวให้	
Cl	ถ้าได้อย่างนี้ก็ดีสิ เราคงต้องให้ตัวช่วยแล้วล่ะ	
Co	เออ..แล้วเรื่องบอยล่ะ..เห็นเมื่อกี้ว่าจะตั้งใจไม่เฝ้าหรือเฝ้าให้น้อยลง	
Cl	ก็..ไม่รู้จะทำงัยได้ปะ	
Co	ก็น่าจะลองดูนะ หรือไม่ก็ลองคุยกันดูก่อน	
Cl	อือ..จะลองดู	
Co	ดีแล้วล่ะ แล้วตัวจะเริ่มทำเมื่อไหร่ดีล่ะ	วางแผนเพื่อนำไปสู่ การปฏิบัติ
Cl	ตั้งแต่เย็นนี้เลยดีกว่า วันนี้จะได้นอนแต่หัวค่ำ พรุ่งนี้จะได้มาเรียนแต่เช้า	
Co	อืม..ดีแล้ว เออ..จะลองนึกคำพูดที่จะไปคุยกับบอยแล้วซ้อมพูดก่อนไหมเนี่ยะ	

	คำพูด	ขั้นตอน
Cl	เหอ..ก็ตินะ.. แต่เราว่าไม่ต้องหรอก เราน่าจะจัดการได้ ขอบใจตัวมากนะ ที่ช่วยคิด เดี่ยวพຼ່งนี้เราจะรีบตื่นมาเรียน	
Co	สรุปที่เราคุยกันวันนี้ได้ยตัววางแผนที่จะไม่ไปเฝ้าพี่บอยเล่นเกมส์ แล้วตัวจะได้นอนเร็วขึ้นโดยเริ่มตั้งแต่เย็นนี้เนอะ แล้วพຼ່งนี้มาเริ่มเรียน แต่เข้ากัน ส่วนเรื่องตัวถ้าให้เราช่วยก็บอกได้ จั๊นพຼ່งนี้เจอกันเนอะ	
CL	จ๊า พຼ່งนี้เจอกัน เป็นกำลังให้นะ	ยุติการให้การปรึกษา

ที่มา : สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (๒๕๕๖). หลักสูตรฝึกอบรม นักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.

ใบกิจกรรม การแสดงบทบาทสมมติ

- คำชี้แจง** ให้แบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็นกลุ่มๆ ละ ๓ คน แล้วกำหนดให้ทุกคนในกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ โดยการสลับเปลี่ยนบทบาทกัน ดังนี้
- คนที่ ๑** แสดงบทบาทเป็นเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา โดยเล่าปัญหาให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา รับฟัง
 - คนที่ ๒** แสดงบทบาทเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา รับฟังปัญหาและให้การปรึกษา
 - คนที่ ๓** แสดงบทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์ สะท้อนผลการให้การปรึกษา
- เมื่อผู้เข้าอบรมทุกคนแสดงบทบาทครบทุกบทบาทแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มย่อย และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน โดยมีผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มใหญ่ให้ความรู้เพิ่มเติม



QR Code ใบกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติ

หน่วยที่ ๓ การให้การปรึกษาเพื่อน

หน่วยที่ ๓.๔ การบันทึกการให้การปรึกษา

เวลา ๑ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

กระบวนการให้การปรึกษา ประกอบด้วย ขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา ซึ่งการจะเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ที่ปฏิบัติหน้าที่ได้นั้น การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษาจึงมีความจำเป็นและสำคัญมาก การฝึกมีหลายรูปแบบ อาทิ การฝึกโดยการสาธิต การศึกษาจากสื่อ การแสดงบทบาทสมมติ การศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในการให้การปรึกษา การฝึกจากรุ่นพี่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ฯลฯ จะทำให้เกิดทักษะความชำนาญในการให้การช่วยเหลือเพื่อน ซึ่งเป็นทักษะสำคัญของผู้ให้การปรึกษา ที่เหมาะสมถูกต้องตามหลักวิชาการ รวมทั้งการศึกษารูปแบบบันทึกการปรึกษา และฝึกปฏิบัติบันทึกข้อมูลการให้การปรึกษาได้ถูกต้อง สามารถนำความรู้ ประสบการณ์ ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้กับการทำหน้าที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมศึกษาแบบบันทึกการให้การปรึกษา
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติการบันทึกข้อมูลในแบบให้การปรึกษาได้

วิธีดำเนินการ

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนกิจกรรมในครั้งที่แล้วเพื่อทบทวนกิจกรรมการฝึกปฏิบัติให้การปรึกษา
๒. แจกตัวอย่างแบบบันทึกการให้การปรึกษา ตามใบงาน เรื่อง การบันทึกการให้การปรึกษา
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงพร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดและวิธีการบันทึกข้อมูลการให้การปรึกษา สำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)
๕. ให้ผู้เข้าอบรมฝึกบันทึกการให้การปรึกษาและนำเสนอการบันทึกข้อมูลการให้การปรึกษา
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนร่วมอภิปรายผลการทำบันทึกข้อมูลการให้การปรึกษา
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปและให้คำแนะนำเพิ่มเติมในการฝึกบันทึกหลังการให้การปรึกษาเพื่อน ควรมีการจัดบันทึกข้อมูล เพื่อเป็นการสรุปรายงานการปฏิบัติงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

สื่อ/เครื่องมือ

๑. ใบงาน เรื่อง การบันทึกการให้การปรึกษา
๒. แบบบันทึกการให้การปรึกษา
๓. ตัวอย่างการบันทึกข้อมูลการให้การปรึกษา

การวัดและประเมินผล

๑. วิธีการวัดและประเมินผล
ประเมินการบันทึกข้อมูลการให้การปรึกษา
๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล
แบบประเมินการบันทึกข้อมูลการให้การปรึกษา

๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน

การประเมินการบันทึกข้อมูลให้การปรึกษา

รายการประเมิน		
ปฏิบัติได้มากกว่า ๕ ข้อ	ปฏิบัติได้ไม่เกิน ๔ ข้อ	ปฏิบัติได้ไม่เกิน ๒ ข้อ
เกณฑ์การประเมิน		
๕- ๖ : ดี	๓ - ๔ : พอใช้	๑ - ๒ : ปรับปรุง

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การศึกษาแบบบันทึกการให้การปรึกษา และฝึกการรู้จักทำการบันทึกข้อมูลการให้การปรึกษาได้อย่างถูกต้อง จะสามารถช่วยให้การให้การปรึกษา มีการบันทึกผลการปฏิบัติงานในบทบาทหน้าที่ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) มีคุณสมบัติ จรรยาบรรณที่ดีในการให้การปรึกษาเพื่อน และเพื่อเป็นการสรุปรายงานผลการปฏิบัติงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ใบงาน
เรื่อง การบันทึกการให้การปรึกษา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เริ่มเวลา.....น. ถึง.....น.

การให้การปรึกษาครั้งที่.....

๑. ข้อมูลส่วนตัวของผู้รับการปรึกษา

- ชื่อ.....(สมมติ หรือ แฝง ตามความเหมาะสม)
- เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
- อายุ.....ปี ศึกษาอยู่ในระดับชั้น

๒. สาเหตุ / ความต้องการที่มาขอรับการปรึกษา.....

๓. ปัญหาที่พบ.....

๔. ผลกระทบที่เกิดจากปัญหาดังกล่าว.....

๕. แนวทางการช่วยเหลือ.....

☐ ให้ข้อมูลความรู้ (ระบุเป็นข้อๆ)

☐ แนะนำแหล่งส่งต่อ (ระบุว่าเป็นที่ใด).....

๖. การประเมินผลการให้การปรึกษา (โดยการถามและ/ การสังเกตผู้รับบริการ)

๖.๑ ความทุกข์ / ความคับข้องใจ ☐ ลดลงมาก ☐ ลดลงบ้าง ☐ เท่าเดิม

๖.๒ ทางออกของปัญหา ☐ มีทางออกชัดเจนแล้ว ☐ พอได้แนวทาง ☐ ยังไม่พบแนวทาง

๖.๓ กำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหา ☐ เพิ่มมากขึ้น ☐ เพิ่มขึ้นบ้าง ☐ เท่าเดิม

๖.๔ ความรู้สึกพึงพอใจที่ได้รับการปรึกษา ☐ มาก ☐ ปานกลาง ☐ น้อย

๖.๕ อื่น ๆ

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ให้การปรึกษา
(.....)



QR Code ใบงานการบันทึกการให้การปรึกษา

สื่อประกอบการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
หน่วยที่ ๓ การให้การปรึกษาเพื่อน

ชื่อคลิป	QR Code
https://youtu.be/j9I3MlbQUHE จิตวิทยาการให้คำปรึกษา สถาน... จิตวิทยาการให้คำปรึกษาและการแนะ... นา... 	
https://youtu.be/kjyixtn7aps การให้คำปรึกษา ... แต่ที่นี่เพื่อเปิดลิงก์ 	
https://youtu.be/Cv3p6Zf_1Es 5 ขั้นตอนของกา... 5 ขั้นตอนของการให้คำ... 	
https://youtu.be/D_D-ejoJqQk การให้คำปรึกษา ... แต่ที่นี่เพื่อเปิดลิงก์ 	

สื่อประกอบการฝึกอบรม
หน่วยที่ ๓ การให้การปรึกษาเพื่อน (ต่อ)

ชื่อคลิป	QR Code
https://youtu.be/v๔fDQgzXdXc	
https://youtu.be/GYdrz5BuJ3g การให้คำปรึกษาป... และที่นี่เพื่อเปิดลิงก์ 	
https://youtu.be/Foz4wTzSZRs การให้คำปรึกษา ค... และที่นี่เพื่อเปิดลิงก์ 	
https://youtu.be/59b7v7MHHeE 7 คุณสมบัติสำคัญของนักให้คำ... 7 คุณสมบัติสำคัญของนักให้คำปรึกษา... 	

สื่อประกอบการฝึกอบรม
หน่วยที่ ๓ การให้การปรึกษาเพื่อน (ต่อ)

ชื่อคลิป	QR Code
https://drive.google.com/file/d/๑๖zF๔V๑ZEiz-vbw๘Xnc๒U๔SsuyX๖_ugHR/view?usp=sharing วิดีโอการให้การปรึกษา	
Power Point หลักการและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษา	

หมายเหตุ ผู้ดำเนินการฝึกอบรม สามารถเลือกสื่อประกอบการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาไปใช้ได้ตามความเหมาะสม

เนื้อหา ประกอบด้วย

หน่วยที่ ๔.๑ ทักษะชีวิตนั้นสำคัญไฉน

(เวลา ๑ ชั่วโมง)

หน่วยที่ ๔.๒ ทักษะชีวิตแบบไหนที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ต้องมี (เวลา ๒ ชั่วโมง)

เวลาที่ใช้ จำนวน ๓ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การสื่อสาร ทักษะการเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น ทักษะการวิเคราะห์ตัดสินใจแก้ปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ไปปรับใช้กับตนเองและการดำเนินงานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ได้อย่างเหมาะสม



หน่วยที่ ๔ ทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

หน่วยที่ ๔.๑ เรื่อง ทักษะชีวิตนั้นสำคัญไฉน

เวลา ๑ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของนักเรียนที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และสามารถเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต อีกทั้งการมีทักษะชีวิตยังทำให้มีความรู้และทักษะด้านการคิดวิเคราะห์ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะการคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น การเรียนรู้และพัฒนาทักษะชีวิตนอกจากผู้เข้าอบรมจะได้พัฒนาตนเองแล้วยังสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้นี้ไปใช้เป็นเครื่องมือในการให้การปรึกษาเพื่อนได้อย่างมีขั้นตอนและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงการพัฒนาทักษะชีวิตที่จำเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

วิธีดำเนินการกิจกรรม

๑. ผู้เข้าอบรมชมคลิปวิดีโอ “ศรัทธา สักวันต้องเป็นของเรา” หลังจบคลิปวิดีโอให้สนทนาเชื่อมโยงเข้าสู่ความสำคัญของทักษะชีวิต
๒. ผู้เข้าอบรมชมคลิปวิดีโอ จำนวน ๓ เรื่องได้แก่ เรื่อง “ข้อคิดและกำลังใจจาก คุณครูสมศรี” เรื่อง “การสู้ครั้งสำคัญของชีวิตเด็กเรียนไม่เก่ง” และเรื่อง “เกมชีวิตแอดมิชชั่น” ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับหลักการ/วิธีการคิด แรงบันดาลใจ การวิเคราะห์การเลือกเพื่อฝึกกระบวนการคิด
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่ม ๆ ละ ๕-๑๐ คน โดยแจกกระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมีกลุ่มละ ๑ ชุด ให้ตั้งชื่อกลุ่มและอภิปรายตามหัวข้อดังนี้
 - ๓.๑ บอกประเด็นสำคัญ/ข้อคิดที่ได้ในคลิปวิดีโอ
 - ๓.๒ การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากในคลิปวิดีโอไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต
 - ๓.๓ การเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการเป็นเพื่อนที่ปรึกษาหรือให้การปรึกษาอย่างไร
๔. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการชมคลิปวิดีโอ จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต พร้อมเชื่อมโยงเข้าสู่ทักษะชีวิตที่จำเป็นนักเรียนด้วย Power Point (๑๐ นาที)

สื่อ / อุปกรณ์

๑. คลิปวิดีโอ “ศรัทธา สักวันต้องเป็นของเรา” URL: <https://youtu.be/-MvWDNnfiKE>
๒. คลิปวิดีโอ ๓ เรื่อง
 - เรื่อง “ข้อคิดและกำลังใจจาก คุณครูสมศรี” URL: <https://youtu.be/mosmel๓UgrM>
 - เรื่อง “การสู้ครั้งสำคัญของชีวิตเด็กเรียนไม่เก่ง” URL: <https://youtu.be/N๑xcY๙PGY๕w>
 - เรื่อง “เกมชีวิตแอดมิชชั่น” URL: <https://youtu.be/TEBAmOY๑emQ>
๓. ใบความรู้ เรื่อง ทักษะชีวิต
๔. Power Point ทักษะชีวิต/ทักษะการเรียนรู้
๕. กระดาษฟลิปชาร์ต
๖. ปากกาเคมี



QR Code ทักษะชีวิต



QR Code คลิปวิดีโอ “ศรัทธา สักวันต้องเป็นของเรา



QR Code ข้อคิดกำลังใจจาก “คุณครูสมศรี”



QR Code เกมชีวิตแอดมิชชั่น



QR Code การสู่ครั้งสำคัญของชีวิตเด็กเรียนไม่เก่ง

การวัดและประเมินผล

๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- ๑.๑ สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรม
- ๑.๒ ประเมินจากการปฏิบัติกิจกรรม
- ๑.๓ ประเมินจากการนำเสนอผลงานกลุ่ม

๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล

- ๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- ๒.๒ แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม
- ๒.๓ แบบประเมินผลการนำเสนอผลงานกลุ่ม

๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน

๓.๑ การสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรม

รายการสังเกตพฤติกรรม			
การแสดงความคิดเห็น	ความกระตือรือร้น	ความตั้งใจ	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน
เกณฑ์ประเมิน			
๓ หมายถึง ดี	๒ หมายถึง พอใช้	๑ หมายถึง ปรับปรุง	

๓.๒ การสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรม

รายการสังเกตพฤติกรรม			
การมีส่วนร่วม	ความกระตือรือร้น	ความรับผิดชอบ	มีขั้นตอนทำงาน ใช้เวลาได้เหมาะสม
เกณฑ์ประเมินคุณภาพ			
๑๓ - ๑๕ : ดี	๘ - ๑๒ : พอใช้	๕ - ๗ : ปรับปรุง	

๓.๓ การประเมินความรู้ ความเข้าใจ การนำเสนอผลงานกลุ่ม

รายการประเมิน		
ข้อมูลน่าสนใจ รายละเอียดข้อมูล ความคิดสร้างสรรค์ ผลการวิเคราะห์สรุป และแผนผังความคิด การนำเสนอที่น่าสนใจ		
เกณฑ์การประเมิน		
๑๓ - ๑๘ : ดี	๗ - ๑๒ : พอใช้	๑ - ๖ : ปรับปรุง

ใบความรู้ เรื่อง ทักษะชีวิต



ทักษะชีวิต (Life Skills) หมายถึง ความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะในการจัดการกับปัญหารอบตัว และการเตรียมความพร้อมเพื่อการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าจะเป็นเรื่อง เพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลของสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรมและปัญหาสังคม

ทักษะชีวิตสำหรับการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา



องค์ประกอบของทักษะชีวิต มีดังนี้

๑. ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making)

สรุปประเด็นปัญหาจัดการกับความรู้สึกรับรู้ของตนเอง (ใช้เหตุผลไม่ใช่อารมณ์) ไม่ควรรับข้อมูลมากเกินไป (พิจารณาข้อมูลที่สำคัญ) พิจารณาทางเลือกหลายๆ ทาง คำนึงถึงผลดี ผลเสีย ตัดสินใจเลือกที่จะเลือกแบบใด

๒. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving)

กำหนดปัญหาที่ชัดเจน (ปัญหาที่แท้จริงคืออะไร) กำหนดเป้าหมาย (ต้องการทำอะไรให้สำเร็จ ต้องการค้นพบอะไร) รวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับปัญหาให้ได้มากที่สุด วิเคราะห์ข้อมูลหาวิธีแก้ไขที่เป็นไปได้ประเมินวิธีแก้ปัญหาและเลือกจะใช้วิธีใด ทำตามแผนที่วางไว้ ประเมินผลลัพธ์ปรับวิธีการแก้ปัญหา (ถ้าปัญหายังไม่คลี่คลาย)

๓. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)

อ่านให้ละเอียด ร่วมมือกับผู้อื่นที่เข้าใจปัญหาหรือสิ่งที่เราอยากทำ คุยกับผู้อื่นที่แตกต่างจากเรา ยอมรับและเรียนรู้จากความล้มเหลว รู้จักทำแผนที่ความคิด (Mind map) พาตัวเองออกไป “นอกกรอบความคิดเดิม ๆ” เริ่ม ลงมือทำสิ่งใหม่ ๆ

๔. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking)

รู้จักตั้งคำถาม ไม่ควรเชื่อข้อมูลจนกว่าจะได้วิเคราะห์ด้วยตนเอง รู้จักคิดคาดการณ์ล่วงหน้า เอาตัวเองเข้าไปอยู่ในบทบาทของผู้อื่น (เอาใจเขามาใส่ใจเรา) แบ่งเวลาอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที เพื่อทำกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาสมอง

๕. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication)

เข้าใจว่าการสื่อสารคืออะไร (คือกระบวนการถ่ายทอดสัญญาณ/ข้อความ ระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสารผ่านวิธีการต่างๆ) กล่าวพูดในสิ่งที่ตัวเองคิด สบตาผู้รับสาร แสดงทัศนคติหรือมุมมองที่เป็นประโยชน์ รู้จักที่จะตั้งใจฟัง พูดชัดถ้อยชัดคำและใช้ภาษาถูกต้อง

๖. ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship)

ใส่ใจเอาใจใส่ผู้อื่น นับถือผู้อื่น นับถือตนเอง มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความยืดหยุ่น ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ความคิด ความรู้สึก

๗. ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self-awareness)

รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ไม่บิดเบือนความรู้สึกของตนเอง (โกรธ ไม่ชอบ อิจฉา) ใช้เวลากับตัวเองในการพัฒนาอารมณ์ รู้ข้อดี ข้อด้อยของตนเอง ยอมรับข้อด้อยและพร้อมจะพัฒนา เรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองตามความเป็นจริงที่เป็น

๘. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy)

หยุดคิดว่าเราเข้าใจทุกคนเป็นอย่างดี หนึ่งเพื่อรู้จักที่จะฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ ถ้ามเพื่อต้องการที่จะทำความเข้าใจเพิ่มเติม จับใจความเพื่อให้เข้าใจตรงกัน แบ่งเวลา พูดคุย เปิดประสบการณ์กับคนวัยต่างๆ หรือคนที่แตกต่างจากเรา

๙. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion)

เมื่อกำลังมีความรู้สึกในทางลบให้หยุดสิ่งที่กำลังทำอยู่และอยู่กับปัจจุบัน หายใจลึกๆ ยิ้ม หยุดคิดว่า “ไม่มีอะไรจะแย่ไปกว่านี้อีกแล้ว” เพราะจะยิ่งทำให้ความคิดในทางลบยากเกินกว่าจะควบคุม หยุดคิดแบบเหมารวมว่า “มันจะต้องเป็นแบบนี้แน่แน่นอน” ฝึกที่จะรักตัวเองให้มากๆ หยุดคิดว่าความสำเร็จคือคำว่าชนะ มีเมตตาต่อตัวเอง เข้าใจว่าความเจ็บปวดและความทรมานเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญ ฝึกมีสติอยู่กับปัจจุบัน จินตนาการถึงอนาคตที่เราจะสามารถทำมันให้ดีที่สุด เพื่อเพิ่มความรู้สึกทางบวกให้กับตัวเอง วัยรุ่นที่มีทักษะชีวิตจะเป็นผู้ที่มีเหตุผล รู้จักเลือกใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีความสุขในสังคมทักษะชีวิตทำให้เราเป็นวัยรุ่นในศตวรรษที่ ๒๑ ได้อย่างสมบูรณ์

๑๐. ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with Stress)

หาสาเหตุของความเครียด สำรวจความถี่ของความเครียดว่าเกิดขึ้นบ่อยแค่ไหน สถานการณ์ใดที่ทำให้เกิดความเครียด จัดอันดับความเครียดที่ส่งกระทบกับเรามากที่สุด วางแผนเพื่อขจัดความเครียดเผชิญหน้ากับ เหตุการณ์ที่ทำให้กังวล ขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง หาเวลาพักผ่อน

ดังนั้น ทักษะชีวิตที่วัยรุ่นควรฝึกฝนนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) นี้คงไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ที่เป็นไปอย่างรวดเร็วได้ เพราะฉะนั้นการฝึกฝนให้ตนเองมีภูมิคุ้มกันย่อมส่งผลให้ผู้เข้าอบรมสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุขและสามารถพัฒนาตัวเองให้ก้าวไปสู่ยุคสมัยแห่งเทคโนโลยีและ นวัตกรรม ทั้งนี้ทักษะชีวิตไม่ใช่เรื่องยากที่ผู้เข้าอบรมจะฝึกฝน เพียงแต่เราต้องเชื่อว่าทักษะชีวิตมีประโยชน์กับเราทุกคน และใช้เวลาในการพัฒนาทักษะต่างๆ ให้กลายเป็นจุดแข็ง และพยายามที่จะใช้ทักษะต่างๆ เช่น ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสื่อสาร อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทักษะการตระหนักรู้ในตน ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และทักษะการจัดการกับความเครียดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สามารถรับมือได้กับทุกสถานการณ์อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

ทักษะชีวิต มีความสำคัญและจำเป็นที่ผู้เข้าอบรมควรพัฒนาให้มีความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างเข้าใจ เข้าถึงและพัฒนารอบด้าน เมื่อผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจ ตระหนัก และเห็นความสำคัญ ตลอดจนสามารถใช้ทักษะชีวิตได้อย่างเหมาะสม ก็จะสามารถนำสิ่งเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือเพื่อนๆ หรือคนอื่นให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



QR Code ใบความรู้เรื่อง ทักษะชีวิต

หน่วยที่ ๔ ทักษะชีวิตนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

หน่วยที่ ๔.๒ ทักษะแบบโหนดที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ต้องมี

เวลา ๒ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ทักษะชีวิตที่จำเป็นที่ผู้เข้าอบรมจะต้องมีเพื่อนำใช้ในการปฏิบัติตนเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) มีอยู่หลากหลายทักษะ ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ทักษะตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการเข้าใจผู้อื่น และทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งจะต้องฝึกฝนให้ชำนาญ อันจะช่วยพัฒนาความสามารถนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ให้มีองค์ความรู้เกี่ยวกับด้านอารมณ์เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบด้านอีกทั้งสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการดำเนินงานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การสื่อสาร ทักษะการเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น ทักษะการวิเคราะห์ตัดสินใจแก้ปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ไปปรับใช้กับตนเองและการดำเนินงานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ได้อย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมเตรียมนำเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่จำเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาด้วย Power Point
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่ม ออกเป็น ๔ กลุ่ม เพื่อฝึกทักษะสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การสื่อสาร ทักษะการเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น ทักษะการวิเคราะห์ตัดสินใจแก้ปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด โดยเข้าฐานฝึกทักษะจากกิจกรรมการเรียนรู้ ๔ กิจกรรม ดังนี้
 - กิจกรรมที่ ๑ โยนบอล
 - กิจกรรมที่ ๒ ตามหาสิ่งเล็ก ๆ ที่เรียกว่ารัก
 - กิจกรรมที่ ๓ ใจเขาใจเรา
 - กิจกรรมที่ ๔ สี่ช่องอารมณ์
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้ง ๔ กิจกรรม พร้อมบทสรุปของทักษะชีวิตที่จำเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

สื่อ / อุปกรณ์

๑. Power Point ทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)
๒. บทสรุปของทักษะชีวิต

การวัดและประเมินผล

๑. วิธีการวัดและประเมินผล
 - ๑.๑ สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
 - ๑.๒ ประเมินจากการปฏิบัติกิจกรรม
 - ๑.๓ ประเมินจากการนำเสนอผลงานกลุ่ม
๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล
 - ๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 - ๒.๒ แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม
 - ๒.๓ แบบประเมินผลการนำเสนอผลงานกลุ่ม
๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ๓.๑ การสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรม

รายการสังเกตพฤติกรรม			
การแสดงความคิดเห็น	ความกระตือรือร้น	ความตั้งใจ	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน
เกณฑ์ประเมิน			
๓ หมายถึง ดี	๒ หมายถึง พอใช้	๑ หมายถึง ปรับปรุง	

- ๓.๒ การสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรม

รายการสังเกตพฤติกรรม			
การมีส่วนร่วม	ความกระตือรือร้น	ความรับผิดชอบ	มีขั้นตอนทำงาน ใช้เวลาได้เหมาะสม
เกณฑ์ประเมินคุณภาพ			
๑๓ - ๑๕ : ดี	๘ - ๑๒ : พอใช้	๕ - ๗ : ปรับปรุง	

- ๓.๓ การประเมินความรู้ ความเข้าใจ การนำเสนอผลงานกลุ่ม

รายการประเมิน		
ข้อมูลน่าสนใจ รายละเอียดข้อมูล ความคิดสร้างสรรค์ ผลการวิเคราะห์สรุป และแผนผังความคิด การนำเสนอที่น่าสนใจ		
เกณฑ์การประเมิน		
๑๓ - ๑๘ : ดี	๗ - ๑๒ : พอใช้	๑ - ๖ : ปรับปรุง



Power Point ทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ทักษะที่จำเป็นของสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา(YC)

กิจกรรม “โยนบอล”



กิจกรรมโยนบอล เป็นกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน รู้จักการยอมรับและให้เกียรติและเคารพในคุณค่าของบุคคล มีความเป็นมิตร และความอบอุ่นใจ ตลอดจน มีทักษะการเข้าใจผู้อื่นซึ่งเป็นการเอาใจเขามาใส่ใจเรา หรือก็คือการพยายามเข้าใจสถานการณ์ มุมมองและความรู้สึกของอีกฝ่าย และเป็นการเรียนรู้ที่จะสื่อสารความเข้าใจนั้นให้อีกฝ่ายได้รับรู้ นอกจากจะเป็นทักษะสำคัญในการเข้าสังคมแล้วยังเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต

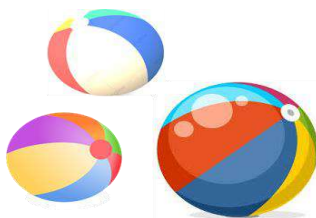
วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเพื่อฝึกทักษะการเข้าใจผู้อื่น

วิธีดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมทุกคนยืนเป็นวงกลมวงใหญ่ โดยเห็นหน้ากันทั้งหมด (จำนวนผู้เข้าอบรมกลุ่มละ ๑๐-๓๐ คน) ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงกติกา ดังนี้
 - ๑) โยนบอลให้เพื่อนคนไหนก็ได้ ยกเว้นเพื่อนที่ยืนติดกัน
 - ๒) บอลห้ามตกพื้น ถ้าตกพื้นให้เริ่มใหม่
 - ๓) ทุกคนต้องได้รับ และส่งลูกบอลให้เพื่อน คนละ ๑ ครั้งเท่านั้น ถ้าข้าคนต้องเริ่มใหม่ ถ้าครบทุกคนถือว่าสำเร็จ
 - ๔) ทำเวลาให้เร็วที่สุด
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมจับเวลาแต่ละรอบ และท้าทายให้ผู้เข้าอบรมทำเวลาให้เร็วขึ้น เมื่อผู้เข้าอบรมพอใจในเวลาที่ทำแล้วจึงมาสรุปกิจกรรมรวมกัน หรือผู้ดำเนินกิจกรรมอาจกำหนดเวลาเองเพื่อความท้าทายของกิจกรรม
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมร่วมกันเช่น “ มีวิธีการทำงานอย่างไร จึงทำได้เร็วที่สุด ทำไมการทำงานจึงไม่ประสบความสำเร็จในรอบแรกๆ เช่น บอลตก ข้าคน ใช้เวลานาน/รู้สึกอย่างไรเมื่อสำเร็จ ผลงานเป็นที่พอใจ / รู้สึกอย่างไรเมื่อมีคนในทีมทำผิดพลาด / บทเรียนที่ได้รับจากกิจกรรมนี้”
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปว่า “ในการทำงานร่วมกัน เราต้องรู้จักเรียนรู้ผู้อื่นที่มีความแตกต่างกัน ต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับ เข้าใจและปรับตัวเข้าหากัน เนื่องจากการทำงานไม่ได้มีจุดหมายแค่ให้งานเสร็จเท่านั้น แต่ยังหมายถึงบรรยากาศในการทำงานที่ช่วยเหลือกัน และมีความเข้าใจกันและกันด้วย”

สื่อ/อุปกรณ์ : ลูกบอลขนาดเล็ก ๑ ลูก



ที่มา : <http://www.beach-ball-vector-icon-sign-symbol-60109378>



QR Code กิจกรรม “โยนบอล”

กิจกรรม “ตามหาสิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ารัก”



กิจกรรม “ตามหาสิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ารัก” เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเอง เป็นความสามารถในการใช้คำพูด ท่าทางในการรับรู้ปัญหา วิเคราะห์สาเหตุ ข้อดี ข้อเสีย ประเมินทางเลือก และตัดสินใจเลือกการแก้ปัญหาในทางที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อฝึกทักษะการตระหนักรู้ตนเอง ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
๒. เพื่อฝึกทักษะการวิเคราะห์ตัดสินใจแก้ปัญหา

วิธีดำเนินกิจกรรม

๑. การกิจที่หนึ่งคือ ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กำหนดหัวหน้ากลุ่มที่จะคอยดูแลลูกทีมว่ากลับมาครบทุกคนหรือยัง ให้แต่ละคนในกลุ่มออกไปสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบๆ สถานที่แล้วเลือกภาพถ่ายที่ถูกต้องมา ๓ ภาพ

กติกาคือ

- ๑) เลือกถ่ายภาพใดแล้ว ห้ามกดลบ จะกดชัตเตอร์ (Shutter) ได้เพียงคนละ ๕ ครั้งเท่านั้น
- ๒) ห้ามพูดคุยกัน (จะไม่มีกรอกรอความคิดของกันและกัน) ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้ทุกคน มีสติ สำรวจพื้นที่และฟังความรู้สึกของตัวเองให้มาก สังเกตความรู้สึกตนเอง ส่วนไหนหรือสิ่งไหนดี มีผลต่ออารมณ์ของเรา เช่น ความรู้สึกมีความสุข รู้สึกสงบ รู้สึกตื่นเต้นและอยากจะถ่ายภาพ ก็กดชัตเตอร์เลย ถ่ายภาพเสร็จมารวมกลุ่มกัน เมื่อมาพร้อมกัน ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ทำภารกิจ ขั้นที่ ๒ ต่อไป (ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกผู้เข้าอบรมว่า ถ้าเข้าไปถ่ายภาพในสถานที่ที่มีคนกำลังทำงาน ให้บอกขอโทษ และขออนุญาตถ่ายภาพ)
๒. การกิจที่สองคือ ให้แต่ละคนเลือกภาพเพียง ๑ ภาพที่ดึงดูดใจเรามากที่สุด แล้วกลับไปถ่ายรายละเอียดของภาพที่เลือกมาอีก ๓ ภาพ แล้วกลับมาพบกันตามจุดนัดหมายที่ตกลงกันไว้
๓. การกิจที่สามคือ ให้แต่ละคนเลือกภาพเพียง ๑ ภาพที่ชอบที่สุด แล้วกลับไปถ่ายรายละเอียดของภาพที่เลือกมาอีก ๓ ภาพ แล้วกลับมาพบกันตามจุดนัดหมายที่ตกลงกันไว้
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมเลือกภาพที่ชอบมากที่สุด พร้อมออกแบบและตกแต่งภาพตามจินตนาการ

๕. เมื่อทำงานสำเร็จแล้วให้แต่ละคนทบทวนกับตนเองว่า

- ▶ เราชอบตรงไหนของภาพที่เราออกแบบหรือชิ้นงานของเรา
- ▶ ระหว่างการทำงาน มีเหตุการณ์ หรืออะไร หรือใครที่เรารู้สึกประทับใจ
- ▶ จากกิจกรรมนี้เราได้พัฒนาในด้านใดบ้าง พัฒนาอย่างไร เช่น ด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการลงมือทำ)

จากนั้นให้ผู้เข้าอบรมปฏิบัติดังนี้

๑. แต่ละคนเล่าถึงเรื่องราวของภาพ ถ่ายทอดความคิด อารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อภาพเหล่านั้น ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

กติกาคือ

- ๑) เวลาเพื่อนเล่าต้องฟังอย่างตั้งใจ ไม่พูดแทรกจนกว่าเพื่อนจะพูดจบ
- ๒) ไม่ตัดสินว่าภาพของเพื่อนดีหรือไม่ดีชอบหรือไม่ชอบ ไม่ตัดสินว่าสิ่งที่เพื่อนเล่านั้นถูกหรือผิด เมื่อเพื่อนเล่าจบให้แต่ละคนบอกเพื่อนว่าภาพของเพื่อนน่าสนใจอย่างไร และให้กลุ่มเลือกเรื่องราวที่ประทับใจ ๑ เรื่อง ให้เป็นตัวแทนกลุ่มออกมาเล่าให้เพื่อนๆ กลุ่มใหญ่ฟัง

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปว่ากว่าจะได้ชิ้นงานสุดท้ายออกมา ทุกคนจะผ่านกระบวนการคิดใช้จินตนาการ วางแผน สื่อสาร ซึ่งบางคนอาจรู้สึกร้อนและเหนื่อย เป็นการฝึกความอดทน ความละเอียดอ่อน ตลอดจนประเมินทางเลือกและตัดสินใจเลือกการแก้ปัญหาในทางที่เหมาะสม และประการสำคัญคือ ความแตกต่างระหว่างบุคคล

สื่อ / อุปกรณ์

โทรศัพท์มือถือที่สามารถถ่ายภาพได้

หมายเหตุ : ในกรณีที่ผู้เข้าอบรมไม่มีโทรศัพท์ให้จับคู่หรือเข้ากลุ่มกับเพื่อน

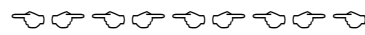


ที่มา : ดัดแปลงมาจาก <http://photo.maahalai.com/๒๐๑๘/๑๒/meitu-app-avatar-anime/> และ th.pngtree.com



QR Code กิจกรรม “ตามหาสิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ารัก”

กิจกรรม “ใจเขาใจเรา”



กิจกรรมใจเขาใจเราเป็นความสามารถในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา หรือการพยายามเข้าใจสถานการณ์ มุมมอง ตลอดจนความรู้สึกของอีกฝ่าย ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่จะสื่อสารความเข้าใจให้อีกฝ่ายได้รับรู้ เพราะฉะนั้น ทักษะการเข้าใจผู้อื่น นอกจากจะเป็นทักษะสำคัญในการเข้าสังคมแล้ว ยังเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตให้รู้เท่าทัน อารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเอง และเลือกใช้การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

วิธีดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมทุกคนยืนล้อมเป็นวงกลม ให้แต่ละคนนึกถึงนิสัยที่ชอบ (อาจเป็นนิสัยของตนเองหรือของเพื่อนก็ได้) คิดคนละ ๔ นิสัย แล้วเขียนลงบนบัตรคำที่แจกให้ บัตรคำละ ๑ นิสัย จากนั้นให้แต่ละคนนึกถึงนิสัยที่ไม่ชอบ (อาจเป็นนิสัยของตนเองหรือของเพื่อนก็ได้) คนละ ๔ นิสัย เขียนเสร็จแล้ว นำกระดาษมาวางคว่ำหน้ารวมกัน ผู้ดำเนินกิจกรรมนำบัตรคำมาคละก้น

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำบัตรคำที่คละก้นแล้วแจกให้คนละ ๘ ใบ แต่ละคนจะต้องไม่ให้เพื่อนคนอื่นๆ เห็นบัตรคำของตนเอง

กติกาคือ

- ๑) ให้แต่ละคนนำบัตรคำไปแลกกับเพื่อนจะให้ใครก็ได้ (คว่ำบัตรคำส่งให้เพื่อน) ๑ คนต่อ ๑ แผ่น
- ๒) เมื่อเพื่อนนำบัตรคำมาแลกจะต้องนำบัตรคำที่มีอยู่ในมือแลกกับเพื่อน (โดยไม่สามารถปฏิเสธได้)
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเริ่มกิจกรรม เช่น เป่านกหวีด หรือเปิดเพลง ผู้เข้าอบรมเริ่มแลกบัตรคำได้ เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณหมดเวลา เช่นเป่านกหวีด หรือปิดเพลง ผู้เข้าอบรมหยุด และแลกบัตรคำ

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมจับกลุ่มสามคน ให้แต่ละคนนับจำนวนบัตรคำที่ได้มาคว่ำว่ามีนิสัยอะไรบ้าง ที่มีอยู่ในมือ รู้สึกอย่างไรกับบัตรที่อยู่ในมือ (ชอบไหม พอใจไหม) ให้แต่ละคนทบทวนว่า

“เราเอาบัตรคำอะไรให้เพื่อนเวลาที่เอาบัตรคำไปแลกกับเพื่อนเอาคำแบบไหนไปแลก”

“เวลาเพื่อนมาแลกบัตรคำเราหยิบคำแบบไหนให้เพื่อน”

“เรารู้สึกอย่างไรเวลาได้รับบัตรคำจากเพื่อน”(ขณะที่เราได้รับคำดีๆ รู้สึกอย่างไร และที่ได้รับคำไม่ดีรู้สึกอย่างไร)

“ตอนทำกิจกรรมมีตอนไหนที่เรารู้สึก “จิต” บ้าง เมื่อรู้สึกจิตเราตอบได้อย่างไร หรืออยากจะตอบได้อย่างไร”

“เรามีวิธีระงับอารมณ์นั้นอย่างไร”

“เราได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้”

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปว่าส่วนใหญ่เราจะเอาบัตรคำที่ไม่ดีไปให้เพื่อนเพราะคนเรามักไม่อยากจะเก็บสิ่งไม่ดีไว้กับตัวแม้ว่ามันเป็นแค่บัตรคำ ถ้าเรามีสติเราก็จะพิจารณาว่าตัวเรามีนิสัยไม่ดีแบบนั้นไหม ถ้าไม่ใช่ก็ปล่อยวาง ถ้ามีก็หาโอกาสพัฒนาปรับปรุง จะเห็นว่าเวลาได้รับบัตรคำที่ไม่ดีเราจะรู้สึกไม่ชอบ ผิดหวัง ถ้าได้รับบัตรคำดีๆ เราจะรู้สึกดี ทำให้เราได้เรียนรู้ของตัวเองว่ารู้สึกอย่างไรต่อคำต่างๆ ที่มาจากเพื่อน และในขณะเดียวกันก็รู้ว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร ดังนั้นในการอยู่ร่วมกันเราควรจะหยิบยื่นสิ่งดีๆ ให้แก่กัน

สื่อ/อุปกรณ์

๑. บัตรคำที่มีทั้งความหมายดีและไม่ดีคละกัน เช่น มีน้ำใจ ขยัน รักเพื่อน น่ารัก ชี้แจง เห็นแก่ตัว เกเร สกปรก ฯลฯ (จำนวนสามหรือสี่เท่าของจำนวนผู้เข้าอบรมหรือให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันเขียนก็ได้)
๒. เครื่องมือให้สัญญาณในการกำหนดเวลา เช่น นาฬิกา เพลง หรือเครื่องดนตรี



ที่มา :ดัดแปลงมาจาก https://www.lannapoly.ac.th/lannapoly/poly_๒๕๕๘/main.php



QR Code กิจกรรม “ใจเขาใจเรา”

กิจกรรม “สี่ช่องอารมณ์”



กิจกรรม “สี่ช่องอารมณ์” เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเอง ความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์และความเครียดว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเอง และเลือกใช้การจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกทักษะการตระหนักรู้ตนเอง ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

วิธีดำเนินการกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษ A ๔ คนละ ๑ แผ่น และให้แต่ละคนแบ่งกระดาษเป็น ๔ ส่วนเท่าๆ กัน เขียนหมายเลข ๑-๔ กำกับตามช่องไว้ให้แต่ละคนนั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายที่สุดและค่อยๆหลับตาลง ทำสมาธิกับลมหายใจของตัวเอง สำรวจสถานะที่เกิดขึ้นกับตัวเองว่าเป็นอย่างไร และให้คิดย้อนทบทวนถึงความรู้สึกที่เคยเกิดขึ้นกับตัวเองที่ผ่านมา โดยผู้ดำเนินกิจกรรมพูดชวนให้คิด เช่น “ลองย้อนคิดทบทวนถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตัวเองว่า ความรู้สึกดีและมีความสุขของเราที่ผ่านมาเป็นอย่างไร และเกิดขึ้นตอนไหนบ้างในชีวิตเรา (ให้เวลาทบทวนสักพัก) แล้ว...เวลาอารมณ์โกรธหรือโมโหของเรา ตอนนั้นตัวเราเป็นอย่างไร แล้วอารมณ์นั้นเคยเกิดขึ้นกับเราตอนไหน

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เวลาผู้เข้าอบรมได้คิดทบทวนสักระยะหนึ่งแล้วให้ค่อยๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้าๆ แต่ละคนยังคงอยู่กับตัวเองอย่างสงบ จากนั้นให้ผู้เข้าอบรมเขียนอารมณ์ลงในช่องทั้ง ๔ ช่อง โดยกำหนดดังนี้

๑. ช่องที่ ๑ รู้สึกโกรธ
๒. ช่องที่ ๒ รู้สึกมีความรัก
๓. ช่องที่ ๓ รู้สึกเศร้า เสียใจ
๔. ช่องที่ ๔ รู้สึกดีใจ

๓. เริ่มทำทีละช่องโดยเริ่มจากช่องที่ ๑ ก่อนให้เสร็จ จนถึงช่องที่ ๔ โจทย์ที่ชวนให้ผู้เข้าอบรมเขียน ได้แก่

ช่องที่ ๑ รู้สึกโกรธ

- ๑) เมื่อตัวเรารู้สึกโกรธ ลักษณะร่างกายรวมไปถึงลมหายใจของเราจะเป็นอย่างไร
- ๒) เหตุการณ์ใดที่เราเคยปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกโกรธออกมา
- ๓) ผลที่ตามมาจากการใช้อารมณ์ความรู้สึกโกรธนั้นเป็นอย่างไร
- ๔) เราจะหาวิธีป้องกันความรู้สึกด้านลบ/วิธีสนับสนุนให้เกิดความรู้สึกด้านบวกอย่างไร

ช่องที่ ๒ รู้สึกมีความรัก

- ๑) เมื่อตัวเรารู้สึกรัก ลักษณะร่างกายรวมไปถึงลมหายใจของเราจะเป็นอย่างไร
- ๒) เหตุการณ์ใดที่เราเคยปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกรักออกมา
- ๓) ผลที่ตามมาจากการใช้อารมณ์รักนั้นเป็นอย่างไร
- ๔) แล้วเราจะหาวิธีสนับสนุนความรู้สึกด้านบวกอย่างไร

ช่องที่ ๓ รู้สึกเศร้า เสียใจ

- ๑) เมื่อตัวเรารู้สึกเศร้า เสียใจ ลักษณะร่างกายรวมไปถึงลมหายใจของเราจะเป็นอย่างไร
- ๒) เหตุการณ์ใดที่เราเคยปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกเศร้า เสียใจออกมา
- ๓) ผลที่ตามมาจากการใช้อารมณ์ความรู้สึกเศร้า เสียใจเป็นอย่างไร
- ๔) แล้วเราจะหาวิธีป้องกันความรู้สึกด้านลบที่ทำให้เศร้า เสียใจอย่างไร/วิธีสนับสนุนให้เกิดความรู้สึก

ด้านบวกอย่างไร

ช่องที่ ๔ รู้สึกดีใจ

- ๑) เมื่อตัวเรารู้สึกดีใจ ลักษณะร่างกายรวมไปถึงลมหายใจของเราจะเป็นอย่างไร
 - ๒) เหตุการณ์ใดที่เราเคยปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกดีใจออกมา
 - ๓) ผลที่ตามมาจากการใช้อารมณ์ความรู้สึกดีใจนั้นเป็นอย่างไร
 - ๔) แล้วเราจะหาวิธีสนับสนุนความรู้สึกด้านบวกอย่างไร
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เข้าอบรมว่า “รู้สึกอย่างไรหลังจากทำกิจกรรมนี้”

๕. สุดท้ายผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปว่า “กิจกรรมนี้เป็นการให้ผู้เข้าอบรมได้สำรวจสถานะอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองที่เคยเกิดขึ้นและมองให้ลึกซึ้งถึงอารมณ์ความรู้สึกนั้นว่าส่งผลอย่างไรกับตัวเราและผู้อื่น ดังนั้นในอนาคตถ้ามีเหตุการณ์ที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้นให้เราลองหาวิธีการที่จะจัดการอารมณ์ความรู้สึกไม่ให้ส่งผลกระทบต่อตัวเองและผู้อื่นนำเหตุการณ์ที่ผ่านมาเป็นบทเรียนกับตัวเอง”

หมายเหตุ *** ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนถามตามโจทย์ข้างต้นนี้ แต่อารมณ์ความรู้สึกเปลี่ยนไปตามช่องของอารมณ์ แต่ละช่องซึ่งผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถชวนตั้งคำถามที่น่าสนใจได้ตามความเหมาะสม”

สื่อ / อุปกรณ์

๑. กระดาษ A๔
๒. ปากกา



ที่มา : ดัดแปลงมาจาก <https://wbscport.dusit.ac.th/artefact/artefact.php?artefact=๑๓๗๕๑๔&view=๘๔๖๘๒&block=๒๙๔๙๑๐> และ https://th.pngtree.com/freepng/cartoon-male-teacher_๓๑๙๔๑๘๑.html



QR Code กิจกรรม “สี่ช่องอารมณ์”

สรุปทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นคุณสมบัติพื้นฐานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งเป็นเหมือนอาวุธที่มองไม่เห็น นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาควรพัฒนาขึ้นเพื่อให้ตนเองมีความสามารถในการใช้ชีวิตท่ามกลางสังคมที่เปลี่ยนแปลง มีการแข่งขันเบียดเบียนกันมากขึ้นอย่างรวดเร็ว

ฐานของทักษะชีวิตอยู่ที่ความเข้าใจในตนเอง เห็นใจและปรารถนาดีต่อผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ สื่อสารกับผู้อื่นในฐานะของเพื่อนที่มุ่งหวังดีต่อกัน ท้ายสุดเมื่อพบกับปัญหาที่สามารถหาทางออกที่เหมาะสมได้

ทักษะชีวิตไม่ใช่สิ่งที่บ่มเพาะได้จากการเรียนรู้ การฟังและการอ่าน แต่ต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นจนเป็นลักษณะนิสัยในทุกสถานที่ที่มีโอกาส อุดมการณ์ของผู้ที่มีทักษะชีวิตคือ การเป็นคนที่ไม่แบ่งแยกคนด้วยความรู้ ความสามารถ อาชีพ ศิวัพพรณ ด้านครอบครัวแต่รับรู้บุคคลด้วยฐานะของความเป็นเพื่อนมนุษย์ ความเป็นกัลยาณมิตร ใช้ทักษะที่มีให้เกิดประโยชน์กับเพื่อนโดยไม่ยโส ทะนงว่าตนดีกว่าหรือด้อยกว่า แต่เป็นไปด้วยความนอบน้อม อดทนและเจียมตนเจียมใจ ไม่ตกอยู่ในวังวนของความวิตกกังวล ขุ่นมัว เมื่อพบกับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามคาดหวัง เรียนรู้ทุกครั้งที่มีโอกาส เป็นที่ปรึกษาให้เพื่อนพักพิง แต่มิให้แอบอิงอยู่ตลอดจนเพื่อนหมดคุณค่า ผู้เข้าอบรมเพื่อนที่ปรึกษามีคุณค่าในตนเอง ทักษะชีวิตไม่ใช่คำตอบของทุกคำถาม ทักษะชีวิตเป็นเพียงหยดน้ำหนึ่งในมหาสมุทรที่ต้องไปรวมอยู่ในวงน้ำใหญ่ แต่ในที่เพื่อนขาดน้ำน้ำเพียงแคหยดหนึ่งก็มีค่า ดังนั้นผู้เข้าอบรมเพื่อนที่ปรึกษาควรพัฒนาตนเองจนเป็นหนึ่งเดียวกับทักษะชีวิตหรือให้ทักษะชีวิตเป็นหนึ่งเดียวกับตนโดยไม่เสแสร้งโดยอย่าลืมนะ.....ดังนี้

อย่าลืมนะ เข้าใจสูงสุด คือ เข้าใจในภาวะของความเป็นคนโดยไม่แบ่งแยกและตัดสิน

อย่าลืมนะ ความคิดเป็นฐานของการกระทำและการพูด การสื่อสารมาจากความคิดและความรู้สึก มีประสิทธิภาพ ก่อเกิดทักษะแห่งการช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่าลืมนะ ต้องไม่ตกอยู่ในวังวนของอารมณ์จนเกินไป อย่าลืมนะ โลกนี้มีได้มีคำตอบเพียงผิดหรือถูก เมื่อตัดสินใจจงใคร่ควรให้เหมาะสมอย่าลืมนะ โลกมีความยาวนาน ต้องเอาชนะใจตนเองให้ได้อย่าลืมนะ ทักษะชีวิตไม่ใช่เรื่องของผู้อื่น แต่เป็นเรื่องของเรา



QR Code สรุปทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

หน่วยที่ ๕ ถอดบทเรียนการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

เนื้อหา ประกอบด้วย

หน่วยที่ ๕.๑ สรุปลองค์ความรู้หน่วยที่ ๑-๔ (เวลา ๑ ชั่วโมง)

หน่วยที่ ๕.๒ การดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในโรงเรียน (เวลา ๒ ชั่วโมง)

เวลาที่ใช้ จำนวน ๓ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสรุปลองค์ความรู้บทเรียนที่ได้จากการฝึกอบรม หน่วยที่ ๑ – หน่วยที่ ๔ ได้
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรม เขียนสะท้อนความคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะได้
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในโรงเรียนได้ โดยฝึกปฏิบัติเขียนโครงการ กำหนดปฏิทินการทำงาน การจัดทำเนียบเพื่อนที่ปรึกษา (YC) บันทึกการประชุม บันทึกการให้การศึกษา และสรุปรายงานผลการปฏิบัติงานได้
๔. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมบอกแนวทางการสร้างเครือข่ายในการทำงานกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษาได้



หน่วยที่ ๕ ถอดบทเรียนการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

หน่วยที่ ๕.๑ สรุปองค์ความรู้หน่วยที่ ๑-๔

เวลา ๑ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การสรุปองค์ความรู้บทเรียนจากการเข้ารับการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จากหน่วยที่ ๑-๔ เป็นการสรุปภาพรวมของสาระการเรียนรู้ องค์ความรู้ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากเพื่อนผู้เข้าอบรม การแบ่งปันประสบการณ์ เป็นการเรียนรู้ไปด้วยกันของผู้เข้าอบรมซึ่งสามารถนำความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมครั้งนี้ไปเป็นแนวทางปฏิบัติในการทำงานเพื่อเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ในโรงเรียนของตนเองต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสรุปองค์ความรู้บทเรียนที่ได้จากการฝึกอบรม หน่วยที่ ๑-หน่วยที่ ๔ ได้
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรม เขียนสะท้อนความคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะได้

วิธีดำเนินการกิจกรรม

กิจกรรมสรุปองค์ความรู้หน่วยที่ ๑-๔

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมสนทนากับผู้เข้าอบรมเกี่ยวกับภารกิจช่วงสุดท้ายของการอบรมและแจ้งวัตถุประสงค์ให้ผู้เข้าอบรมทราบถึง กิจกรรมสรุปองค์ความรู้ ร่วมกันอภิปราย แบ่งปันประสบการณ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมมอบหมายให้ผู้เข้าอบรมปฏิบัติกิจกรรมในใบงานให้สรุปองค์ความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมหน่วยที่ ๑- หน่วยที่ ๔
๓. สุ่มนักเรียน ๔-๕ คน นำเสนอแผนผังความคิด ผลการสรุปสิ่งที่ได้รับความรู้จากการฝึกอบรมหน่วยที่ ๑-๔
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคน เขียนสะท้อนความรู้สึกรู้สึกที่มีต่อการฝึกอบรม และข้อเสนอแนะต่อการอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ลงในใบงานการสะท้อนความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ

(โดยไม่เขียนชื่อสกุล)

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัคร ๑-๓ คนออกมาสะท้อนความรู้สึกรู้สึก ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะให้ผู้เข้าอบรมรับฟัง ร่วมกัน

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปกิจกรรมการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาและประโยชน์ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

สื่อ/เครื่องมือ

๑. ใบงานสรุปองค์ความรู้จากหน่วยที่ ๑-๔
๒. ใบงานการสะท้อนความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
๓. กระดาษชาร์ต / ปากกาเคมีคละสี

การวัดและประเมินผล

๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- ๑.๑ สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
- ๑.๒ การนำเสนอผลงานกลุ่ม
- ๑.๓ ประเมินจากใบงาน
- ๑.๔ ประเมินจากการเขียนแผนผังความคิด

๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล

- ๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
- ๒.๒ แบบวัดและประเมินผลการนำเสนอผลงานกลุ่ม
- ๒.๓ แบบประเมินใบงาน
- ๒.๔ แบบประเมินการเขียนแผนผังความคิด

๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน

๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน

๓.๑ การสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

รายการสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม			
การมีส่วนร่วม	ความกระตือรือร้น	ความรับผิดชอบ	มีขั้นตอนทำงาน ใช้เวลาได้เหมาะสม
เกณฑ์ประเมินคุณภาพ			
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง	

๓.๒ การประเมินความรู้ ความเข้าใจ

รายการประเมิน		
ความถูกต้องของเนื้อหา	ความสามารถในการเขียน	ความคิดสร้างสรรค์
เกณฑ์การประเมิน		
๗ - ๙ : ดี	๔ - ๖ : พอใช้	๑ - ๓ : ปรับปรุง

๓.๓ การประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม

รายการประเมิน		
ข้อมูลน่าสนใจ	รายละเอียดข้อมูล	ความคิดสร้างสรรค์ ผลการวิเคราะห์สรุป การนำเสนอที่น่าสนใจ
เกณฑ์การประเมิน		
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง

๓.๔ การประเมินแผนผังความคิด

รายการประเมิน			
การสรุปองค์ความรู้	การออกแบบแผนผังความคิด	การตรงต่อเวลา	การนำเสนอผลงาน ความคิดสร้างสรรค์
เกณฑ์การประเมิน			
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง	

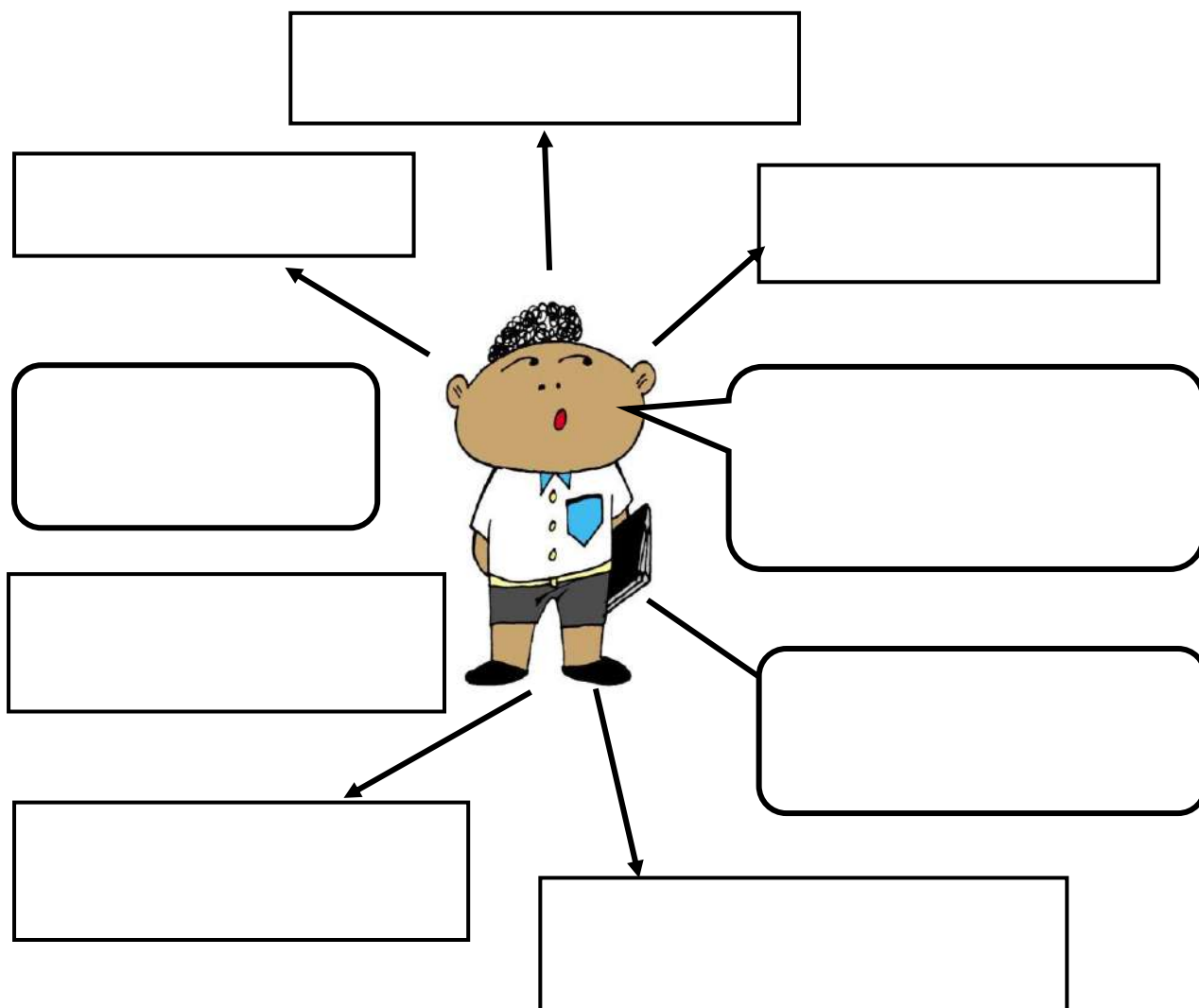
สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การสรุปองค์ความรู้จากการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ซึ่งได้ผ่านการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ ตั้งแต่หน่วยที่ ๑-หน่วยที่ ๔ เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน แบ่งปันประสบการณ์ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ไปด้วยกัน ผู้เข้ารับการอบรม สามารถนำความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมไปใช้เป็นทางในการกำหนดพฤติการทำงาน เขียนโครงการ บันทึกการประชุม บันทึกการให้การปรึกษา เป็นต้น ไปปรับใช้ในบริบทโรงเรียนของตนเอง รวมถึงการมีทักษะชีวิตที่ดีก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง เพื่อน บุคคลใกล้ชิด บุคคลในครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และสังคม กิจกรรมนี้จะช่วยให้นักเรียนนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อการพัฒนาการคิดวิเคราะห์ การเห็นคุณค่าของตนเอง และผู้อื่น สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์โดยผ่านกระบวนการแนะแนวควบคู่กับการให้การปรึกษาที่ถูกต้องหลักการ



ใบงาน
สรุปองค์ความรู้จากหน่วยที่ ๑-๔

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรมเขียนสรุปองค์ความรู้ที่เรียนที่ได้จากการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา หน่วยที่ ๑ - ๔ ลงในแผนผังนี้



ชื่อ.....ระดับชั้น.....

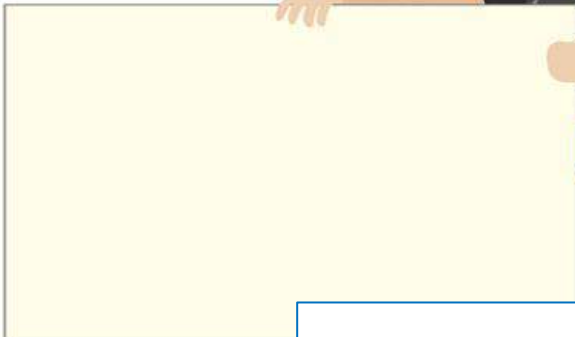


QR Code ใบงานสรุปองค์ความรู้หน่วยที่ ๑-๔

ใบงาน
สะท้อนความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนสะท้อนความรู้สึกลงและข้อเสนอแนะจากการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา(YC)

การสะท้อนความคิดเห็น



ข้อเสนอแนะ





QR Code ใบงานสะท้อนความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

หน่วยที่ ๕ ถอดบทเรียนการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

หน่วยที่ ๕.๒ การดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในโรงเรียน

เวลา ๒ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ ความเข้าใจในสภาพปัญหาของวัยรุ่น มีทักษะในการให้การปรึกษา ตลอดจนแนวทางในการปฏิบัติหน้าที่ของการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา โดยการฝึกอบรมและการฝึกปฏิบัติ แล้วสามารถนำความรู้ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติระหว่างการฝึกอบรมไปปรับใช้ตามบริบทโรงเรียนตนเอง ได้แก่ การเขียนโครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) กำหนดปฏิทินการทำงานกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) การจัดทำทำเนียบเพื่อนที่ปรึกษา (YC) การจัดทำบันทึกการประชุม การบันทึกให้การปรึกษา การรายงานผลการปฏิบัติงาน การทำกิจกรรมตามบทบาทหน้าที่ของเพื่อนที่ปรึกษา และสามารถสร้างเครือข่ายการทำงานทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษาให้กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีความยั่งยืน เข้มแข็ง ประสานความร่วมมือในการช่วยเหลือเพื่อนกับครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องจากการปฏิบัติงานในหน้าที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จะต้องมีการถอดบทเรียน เพราะการถอดบทเรียน (Learning log) เป็นการเรียนรู้ จากการฝึกอบรม ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้าอบรมเพื่อให้บอกสิ่งที่จะทำต่อไป สิ่งที่ไม่ดีคิดว่าจะหยุด และสิ่งใหม่ๆ ที่จะเริ่มทำงานเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาได้ อันเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จในการดำเนินงานกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในโรงเรียน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถเขียนโครงการ กำหนดปฏิทินการทำงาน จัดทำทำเนียบเพื่อนที่ปรึกษา (YC) บันทึกการประชุม บันทึกการให้การปรึกษา และสรุปรายงานผลการปฏิบัติงานได้
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถบอกแนวทางการเครือข่ายในการทำงานกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษาได้
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถสรุปถอดบทเรียนจากการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ได้

วิธีดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมฝึกการเขียนแบบฟอร์มการปฏิบัติงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมกลุ่มละ ๘-๑๐ คน ตัวแทนกลุ่มรับใบความรู้เอกสารประกอบการอบรม เรื่อง นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) : ทำงานอะไรบ้าง ให้ศึกษาจากเอกสารเพิ่มเติม / ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเสนอบทบาทหน้าที่ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) โดยใช้ Power Point ประกอบการบรรยายในการเขียนโครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา การจัดทำปฏิทินงาน การบันทึกการประชุม การจัดทำทำเนียบนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) และการบันทึกการให้การปรึกษา การสรุปรายงานผลการปฏิบัติงาน เป็นต้น

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมมอบหมายภาระงานให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมตามใบงานโดยให้ร่วมมือกันเรียนรู้ กำหนดเวลาในการทำกิจกรรมตามแบบฟอร์มที่กำหนดให้ ดังนี้

- ๒.๑ ใบงานการเขียนโครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)
- ๒.๒ ใบงานการกำหนดปฏิทินการทำงาน
- ๒.๓ ใบงานการบันทึกการประชุม
- ๒.๔ ใบงานการจัดทำทำเนียบนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

๒.๕ ใบงานการบันทึกการให้การศึกษา

๒.๖ ใบงานการสรุปรายงานผลการปฏิบัติงาน

๓. การปฏิบัติกิจกรรมใบงานผู้ดำเนินกิจกรรมกำหนดให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน ดังนี้

-ทุกกลุ่ม ให้นำเสนอการเขียนโครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

กลุ่มที่ ๑ และกลุ่มที่ ๒ การกำหนดปฏิทินปฏิบัติงาน

กลุ่มที่ ๓ และกลุ่มที่ ๔ การบันทึกการประชุม

กลุ่มที่ ๕ และกลุ่มที่ ๖ การจัดทำทำเนียบนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

กลุ่มที่ ๗ และกลุ่มที่ ๘ การบันทึกการให้การศึกษา

ใบงานการสรุปรายงานผลการปฏิบัติงาน ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มนักเรียน ๒-๔ คน ออกมานำเสนอ

๔. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มนำเสนอ และนำเสนอผลงานทุกชิ้นไปติดที่ป้ายนิเทศ เพื่อแลกเปลี่ยนให้กลุ่มอื่นๆ ได้มาศึกษาดูงานกลุ่มตนเองด้วย

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมสัญญาใจเพื่อนที่ปรึกษา

วิธีดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดเพลงนำเข้าสู่กิจกรรม เช่น ดังดอกไม้บาน หรือเพลงไปไม้ต้นเดียวกัน จาก YouTube ปรับตามความเหมาะสม ผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัคร ๔-๕ คน ทำท่าทางประกอบเพลง ผู้เข้าอบรมร้องตามและใช้ท่าทางประกอบ ตามสื่อที่นำเสนอหรือทำตามอาสาสมัคร

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจ้งวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมให้ผู้อบรมรับทราบ

๒. แจกใบงานสัญญาใจเพื่อนที่ปรึกษา ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนเขียนสัญญาใจในรูปหัวใจให้ครบ ๔ ช่อง

ช่องที่ ๑ สัญญาใจในการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ช่องที่ ๒ การสร้างความยั่งยืนของกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ช่องที่ ๓ การสร้างเครือข่ายกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ภายในสถานศึกษา

ช่องที่ ๔ การสร้างเครือข่ายกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ภายนอกสถานศึกษา

ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มผู้เข้าอบรม นำเสนอกิจกรรมสัญญาใจเพื่อนที่ปรึกษาในการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

กิจกรรมที่ ๓ ถอดบทเรียน (Learning log)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา แจ้งวัตถุประสงค์ให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบ

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบงานการถอดบทเรียน (Learning log) ให้ผู้เข้าอบรมเขียนสิ่งที่จะทำต่อไป (Stay) สิ่งที่ไม่ดีคิดว่าหยุด (Stop) และสิ่งใหม่ๆ ที่จะเริ่มทำงานเป็นเพื่อนที่ปรึกษาได้ (Start)

๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัครผู้เข้าอบรม ๑-๓ คน นำเสนอใบงาน การถอดบทเรียน (Learning log)

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้าอบรมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมถอดบทเรียน (Learning log)

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกผู้อบรมทุกคนยื่นเข้าแถวเป็นวงกลม ทุกคนจับมือและร่วมกันร้องเพลงด้วยรักและผูกพันหรือ เพลงที่มีความหมายเกี่ยวกับเพื่อนที่ปรึกษา

๖. ประเมินผลการฝึกอบรม และมอบเกียรติบัตรการฝึกอบรม / ปิดการอบรม

สื่อ/เครื่องมือ

๑. เนื้อเพลงไปไม้ตันเดียวกัน /คลิปวิดีโอเพลง จาก YouTube
๒. เอกสารประกอบการอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) : ทำงานอะไรบ้าง
๓. Power Point นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) : ทำงานอะไรบ้าง
๔. ใบงานแบบฟอร์มการเขียนโครงการ
๕. ใบงานการกำหนดปฏิทินการทำงาน
๖. ใบงานการบันทึกการประชุม
๗. ใบงานการจัดทำทำเนียบนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)
๘. ใบงานการบันทึกการให้การศึกษา
๙. ใบงานการสรุปรายงานผลการปฏิบัติงาน
๑๐. ใบงานสัญญาใจเพื่อนที่ปรึกษา
๑๑. ใบงานการถอดบทเรียน (Learning log)
๑๒. กระดาษชาร์ตสี กลุ่มละ ๒ แผ่น
๑๓. ปากกาเมจิกคละสี
๑๔. เกียรติบัตร

การวัดและประเมินผล

๑. วิธีการวัดและประเมินผล
 - ๑.๑ สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
 - ๑.๒ ประเมินความรู้ ความเข้าใจ
 - ๑.๓ การนำเสนอผลงานกลุ่ม
๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล
 - ๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
 - ๒.๒ แบบประเมินใบงาน
 - ๒.๓ แบบประเมินผลการนำเสนอผลงานกลุ่ม
๓. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ๓.๑ การสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

รายการสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม			
การมีส่วนร่วม	ความกระตือรือร้น	ความรับผิดชอบ	มีขั้นตอนทำงาน ใช้เวลาได้เหมาะสม
เกณฑ์ประเมินคุณภาพ			
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง	

- ๓.๒ การประเมินความรู้ ความเข้าใจ

รายการประเมิน		
ความถูกต้องของเนื้อหา	ความสามารถในการเขียน	ความคิดสร้างสรรค์
เกณฑ์การประเมิน		
๗ - ๙ : ดี	๔ - ๖ : พอใช้	๑ - ๓ : ปรับปรุง

๓.๓ การประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม

รายการประเมิน		
ข้อมูลน่าสนใจ รายละเอียดข้อมูล ความคิดสร้างสรรค์ ผลการวิเคราะห์สรุป การนำเสนอที่น่าสนใจ		
เกณฑ์การประเมิน		
๑๑ - ๑๕ : ดี	๖ - ๑๐ : พอใช้	๑ - ๕ : ปรับปรุง

สรุปแนวคิดของกิจกรรม

การจัดกิจกรรมฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงในการทำงานสามารถนำความรู้จากการฝึกอบรมไปเขียนเป็นโครงการกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ในโรงเรียนของตนเอง การฝึกเขียนโครงการ กำหนดปฏิทินการทำงาน บันทึกการประชุม การจัดทำทำเนียบเพื่อนที่ปรึกษา บันทึกการให้การศึกษา การสรุปรายงานการปฏิบัติงาน ไปปรับใช้ในบริบทโรงเรียนของตนเอง การประสานภาคีเครือข่ายในการทำงานภายในและภายนอกสถานศึกษา การขยายเครือข่ายในการทำงานเพื่อสร้างความยั่งยืนของกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ให้เข้มแข็ง มีแรงบันดาลใจในการทำงาน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มั่นใจในตนเอง และสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่พัฒนาตนให้เต็มตามกำลังความสามารถ เป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของหลักสูตรและสถานศึกษา



เพลงไม้ไผ่ต้นเดียวกัน

เราคือใบไม้ต้นเดียวกัน (ซ้ำ) เวลาจะมาให้เรา/ได้ใช้ร่วมกัน เราคือใบไม้ต้นเดียวกัน
 เราคือ ลูกคลื่นทะเลเดียวกัน (ซ้ำ) เวลาจะมาให้เรา/ได้ใช้ได้ใช้ร่วมกัน เราคือลูกคลื่นทะเลเดียวกัน
 เราคือดวงดาวฟ้าเดียวกัน (ซ้ำ) เวลาจะมาให้เรา/ได้ใช้ร่วมกัน เราคือดวงดาวฟ้าเดียวกัน

We are the leave of one tree.

We are the wave of one sea.

The time has come for all to live as one.

We are the star of one sky.

เราคือใบไม้ต้นเดียวกัน (ซ้ำ) เวลาจะมาให้เรา/ได้ใช้ร่วมกัน เราคือใบไม้ต้นเดียวกัน
 เราคือลูกคลื่นทะเลเดียวกัน(ซ้ำ) เวลาจะมาให้เราได้ใช้ได้ใช้ร่วมกัน เราคือลูกคลื่นทะเลเดียวกัน
 เราคือดวงดาวฟ้าเดียวกัน(ซ้ำ) เวลาจะมาให้เราได้ใช้ร่วมกัน เราคือดวงดาวฟ้าเดียวกัน
 เราคือใบไม้ต้นเดียวกัน เราคือลูกคลื่นทะเลเดียวกัน เราคือ ดวงดาวฟ้าเดียวกัน



ที่มา : <https://www.gotoknow.org>

เอกสารความรู้ประกอบการอบรม นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) : ทำงานอะไรบ้าง

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) มีหน้าที่รับฟังและให้การปรึกษาระหว่างเพื่อนนักเรียนด้วยกัน เช่น ปัญหาการเรียน ความเครียดหรือวิตกกังวล และปัญหาครอบครัว ซึ่งข้อมูลจากการให้การปรึกษาจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ภายใต้การดูแลของครูแนะแนว

เพื่อให้เห็นแนวทางการดำเนินงานกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) สำหรับในเนื้อหานี้จะนำเสนอกระบวนการปฏิบัติงาน ซึ่งประกอบด้วย

๑. การเขียนโครงการ
๒. ปฏิทินการปฏิบัติงาน
๓. การจัดทำทำเนียบนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)
๔. การจัดทำทำภาคีเครือข่าย
๕. การจัดทำวาระการประชุม/การเขียนรายงานการประชุม
๖. การประชุมกลุ่มเพื่อปรึกษาปัญหารายกรณี (Case Conference)
๗. การบันทึกการให้การปรึกษา
๘. การประสานเครือข่ายทำงาน การสร้างและขยายเครือข่ายภายในและนอกโรงเรียน
๙. การสรุปรายงานผลการปฏิบัติงาน

๑. โครงการกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) เป็นโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพกายให้แก่นักเรียนที่เป็นเยาวชนที่มีคุณภาพในปัจจุบันและอนาคต เนื่องจากในปัจจุบันเกิดปัญหาต่าง ๆ ของวัยรุ่นมากมาย เช่น ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาส่วนตัว ปัญหาการคบเพื่อน ปัญหาการติดเกม และปัญหาอื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหาและส่งผลกระทบต่ออย่างรอบด้าน

โครงการ “นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC” (YC : Youth Counselor) หรือ เรียกสั้น ๆ ว่า นักเรียน (YC) เป็นกลไกสำคัญของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีส่วนร่วมในการดูแลช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนที่ประสบปัญหาต่าง ๆ ทั้งในด้านการเรียนและปัญหาชีวิตส่วนตัว โดยใช้เทคนิคการให้การปรึกษาและ กระบวนการด้านการแนะแนวเป็นฐานความรู้เพื่อการปฏิบัติงาน โดยการดูแลชี้แนะอย่างใกล้ชิดจากครูแนะแนว ดังนั้นการเขียนโครงการจึงควรมีการเชื่อมโยงโครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษากับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนอย่างเหมาะสมสอดคล้องกัน ทั้งนี้ โครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรมีการแสดงข้อมูลการดำเนินงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเกี่ยวกับการรายงานผลการปฏิบัติงาน คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการและคณะทำงานเพื่อนที่ปรึกษา บันทึกการปฏิบัติงานการจัดทำโครงสร้างการดำเนินงานกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา และเอกสารหลักฐานในส่วนหนึ่งของเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องด้วย



QR Code เอกสารความรู้ประกอบการอบรม
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) : ทำงานอะไรบ้าง

ตัวอย่างโครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)

ชื่อโครงการ : โครงการพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)

หลักการและเหตุผล

กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) เป็นส่วนหนึ่งของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่ใช้เป็นเครื่องมือเฝ้าระวัง ดูแล แก้ไขปัญหา ช่วยเหลือ ส่งเสริม ให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง โดยมีครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา เป็นบุคลากรหลัก โดยการมีส่วนร่วมของบุคลากรทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและนอกสถานศึกษา นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จึงควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาเป็นแกนนำในแต่ละห้องเรียนเพื่อจะให้ความช่วยเหลือเพื่อนตามความสามารถ และสร้างเครือข่ายในการดำเนินงานให้เข้มแข็งและยั่งยืน จึงควรจัดโครงการนี้

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ให้มีความรู้ ความสามารถในการให้การปรึกษาช่วยเหลือเพื่อน
๒. เพื่อสร้างเครือข่ายนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน

เป้าหมาย

๑. นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) มีความรู้ ความสามารถในการให้การปรึกษาช่วยเหลือเพื่อนได้เหมาะสม
๒. มีเครือข่ายนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ขยายในห้องเรียนและนอกโรงเรียนในการดำเนินงานกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับงานแนะแนว และระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ขั้นตอนการดำเนินงาน

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| ๑. เสนอโครงการ | มีนาคม |
| ๒. ประชุมวางแผน | พฤษภาคม |
| ๓. ดำเนินการตามโครงการตามแผน | มิถุนายน – กุมภาพันธ์ |
| ๔. นิเทศ/ประชุม/ติดตามผลงาน | ตลอดปีการศึกษา |
| ๕. สรุปผล/รายงานผลการดำเนินงาน | มีนาคม |

แผนการปฏิบัติงาน/ระยะเวลาดำเนินงาน

ตลอดปีการศึกษา (พ.ค.-มี.ค.)

งบประมาณ

จำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ครูแนะแนว /กลุ่มงานกิจการนักเรียน/แกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

การติดตามประเมินผลโครงการ

๑. ประเมินผลการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้
๒. การสังเกต สัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้อง
๓. แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้อง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) มีความรู้ ความสามารถในการให้การปรึกษาเพื่อน ได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม
๒. มีเครือข่ายการทำงานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ทั้งภายในและนอกโรงเรียน
๓. ลดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง ปรับทุกข์ ลดระดับความเครียด ความไม่สบายใจของเพื่อน พี่ และน้องในโรงเรียน
๔. เกิดสัมพันธภาพที่ดี มีการช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อน พี่ และน้องในโรงเรียนได้

๒. ปฏิทินการปฏิบัติงาน

ปฏิทินการปฏิบัติงานของกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) เป็นเสมือนตารางกำหนดในการดำเนินกิจกรรม ทั้งหมดของการปฏิบัติงานของกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาของสถานศึกษานั้น ๆ ดังนั้น การกำหนดปฏิทินการปฏิบัติงานของกิจกรรมควรได้มาจากข้อมูลพื้นฐานของสภาพปัญหาของนักเรียนและสถานศึกษา เพื่อให้เกิดการพัฒนา และการขับเคลื่อนของการดำเนินงานกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในสถานศึกษาต่อไป

ตัวอย่าง ปฏิทินการปฏิบัติงาน (แบบที่ ๑)

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินงาน												ผู้รับผิดชอบ
	พ.ศ.....			พ.ศ.									
	ตค	พย	ธค	มค	กพ	มีค.	เมย.	พค.	มิย	กค.	สค	กย.	
๑. เสนอโครงการ	↔												-ครูแนะแนว ประธานชมรม (YC)
๒. แต่งตั้งคณะกรรมการ	↔												ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา
๓. ประชุมวางแผน	↔												ผู้ บริ หาร แล ะ ค ณ ะ ก ร ร ม ก า ร ด า เนิ น จ า น (YC)
๔. ดำเนินงานจัดกิจกรรม ตามแผนกิจกรรมโครงการ - กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ - กิจกรรมสร้างเครือข่าย ภายในและภายนอกโรงเรียน - กิจกรรมส่งเสริมและ สนับสนุน ป้องกัน พัฒนา - กิจกรรมส่งเสริมจิตอาสา - กิจกรรมค่ายเพื่อนที่ปรึกษา - กิจกรรมค่ายทักษะชีวิต - กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน - การให้การปรึกษาเพื่อน - การประสานความช่วยเหลือ การส่งต่อปัญหาจากเพื่อน		↔				↔		↔					-ครูแนะแนว และคณะ -ครูที่ปรึกษา -ประธานชมรม (YC) -รองประธานชมรม (YC) -แกนนำนักเรียน เพื่อนที่ปรึกษา (YC) -คณะกรรมการ ดำเนินงานกิจกรรม นักเรียนเพื่อน ที่ปรึกษา (YC) -เครือข่ายนักเรียน เพื่อนที่ปรึกษา (YC)
๕. ติดตามประเมินผล นิเทศ กำกับ ดูแล ให้การปรึกษา ประชุม/PLC		↔										↔	-ครูแนะแนว/ที่ปรึกษา -ประธานชมรม (YC) -คณะกรรมการ ที่ได้รับมอบหมาย
๖. สรุปรายงานผลโครงการ		↔										↔	ครูแนะแนว



ตัวอย่างปฏิทินการปฏิบัติงาน (แบบที่ ๒)

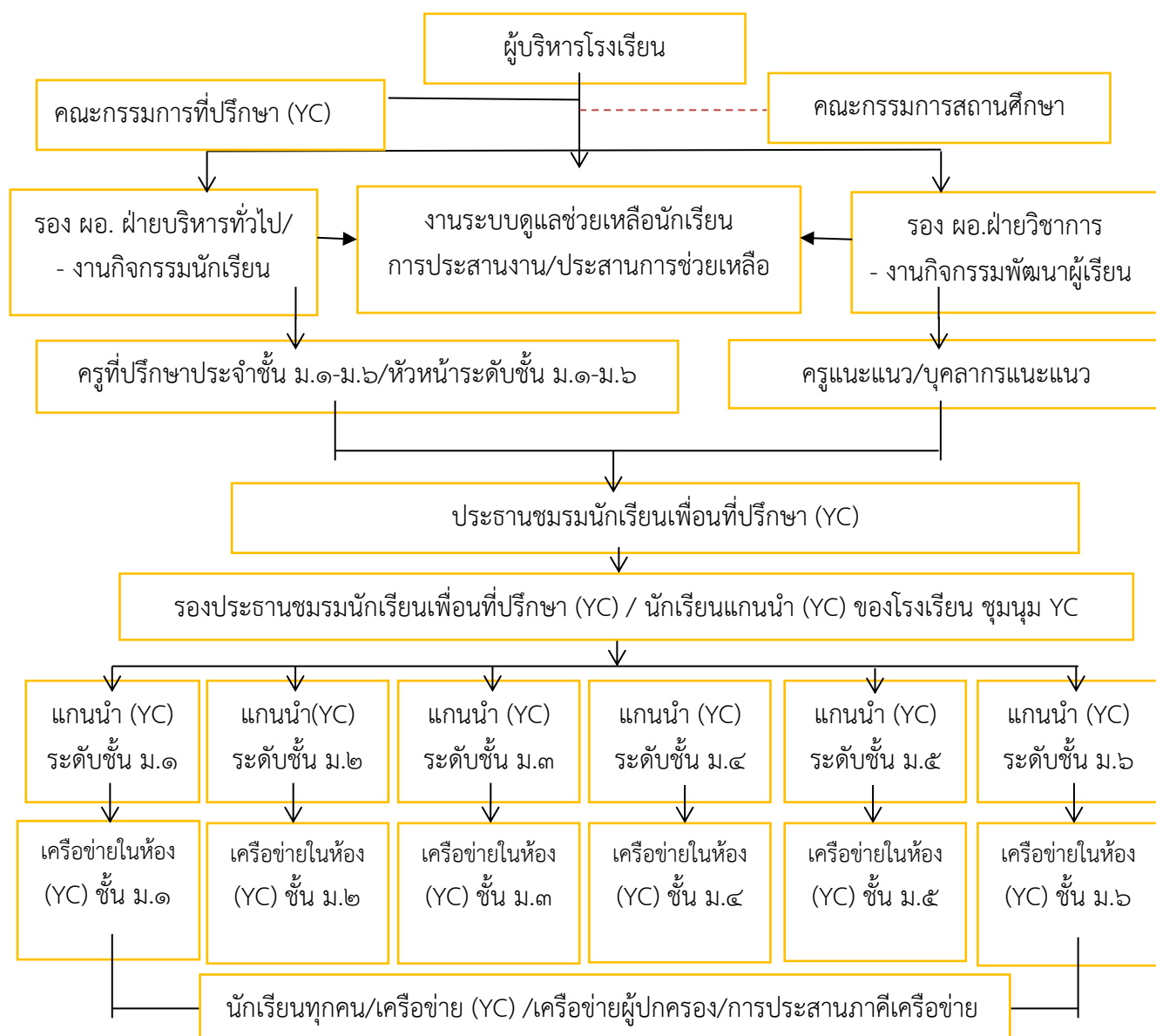
ตัวอย่างโดยสังเขปปฏิทินการดำเนินงานกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ที่	วัน เดือน ปี	รายการกิจกรรมที่ดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
๑	มี.ค. พ.ค. พ.ค.	-เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ -ประชุมวางแผนงาน -แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน -โครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) -เปิดภาคเรียนภาคเรียน -รับสมัครนักเรียนชมรม/ชุมนุม YC -ประชุมคณะกรรมการที่ปรึกษาประจำชั้น -ประชุมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC -ทบทวน สรุปผลงาน/ถอดบทเรียน -ประชาสัมพันธ์งาน YC -ประชุมคณะกรรมการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) -กำหนดวัตถุประสงค์/เป้าหมาย/ทิศทางการทำงาน ของแต่ละปี/ -การขับเคลื่อนกระบวนการทำงาน (YC) กับงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน	-ครูแนะแนว/ประธานชมรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) -ฝ่ายบริหาร/งานแนะแนว/ -แกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) -งานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน -งานกิจการนักเรียน -ครูที่ปรึกษาYC และคณะ -ฝ่ายบริหาร -ครูแนะแนว/นักเรียน YC -นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา (YC) รุ่นเก่า/ใหม่ -ฝ่ายบริหาร/ครูแนะแนว -แกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)	
๒	๓๑ พ.ค.ของทุกปี	-ร่วมกิจกรรมรณรงค์ดูสุขภาพโลก -จัดทำทำเนียบเพื่อนที่ปรึกษา (YC)	-ฝ่ายบริหาร/ครูที่ปรึกษา -แกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)	
๓	มิ.ย.-ก.พ.	-ปฏิบัติกิจกรรมตามแผนปฏิบัติงาน -โครงการ/กิจกรรมที่กำหนดในแผน -ปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่ของ (YC) -ประชุม นิเทศ ติดตามงาน ทุกสัปดาห์/หรือเดือนละครั้ง	-ครูแนะแนว/ครูที่ปรึกษา -ประธานชมรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) -นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) แต่ละห้องเรียน	
๔	ก.พ.	- กิจกรรม OPEN HOUSE	-คณะกรรมการ (YC)	
๕	มีนาคมของทุกปี	-สรุปรายงานผลการปฏิบัติงาน -สรุปรายงานการพัฒนากิจกรรม	-ครูแนะแนว/ครูที่ปรึกษา -นักเรียน YC แต่ละห้องเรียน	



QR Code ตัวอย่างปฏิทินการปฏิบัติงาน

ตัวอย่างโครงสร้างการบริหารงานกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)



ที่มา : โรงเรียนนครขอนแก่น. (๒๕๖๒). รายงานการดำเนินงานโครงการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) โรงเรียนนครขอนแก่น ปีการศึกษา ๒๕๖๒. งานแนะแนวโรงเรียนนครขอนแก่น.



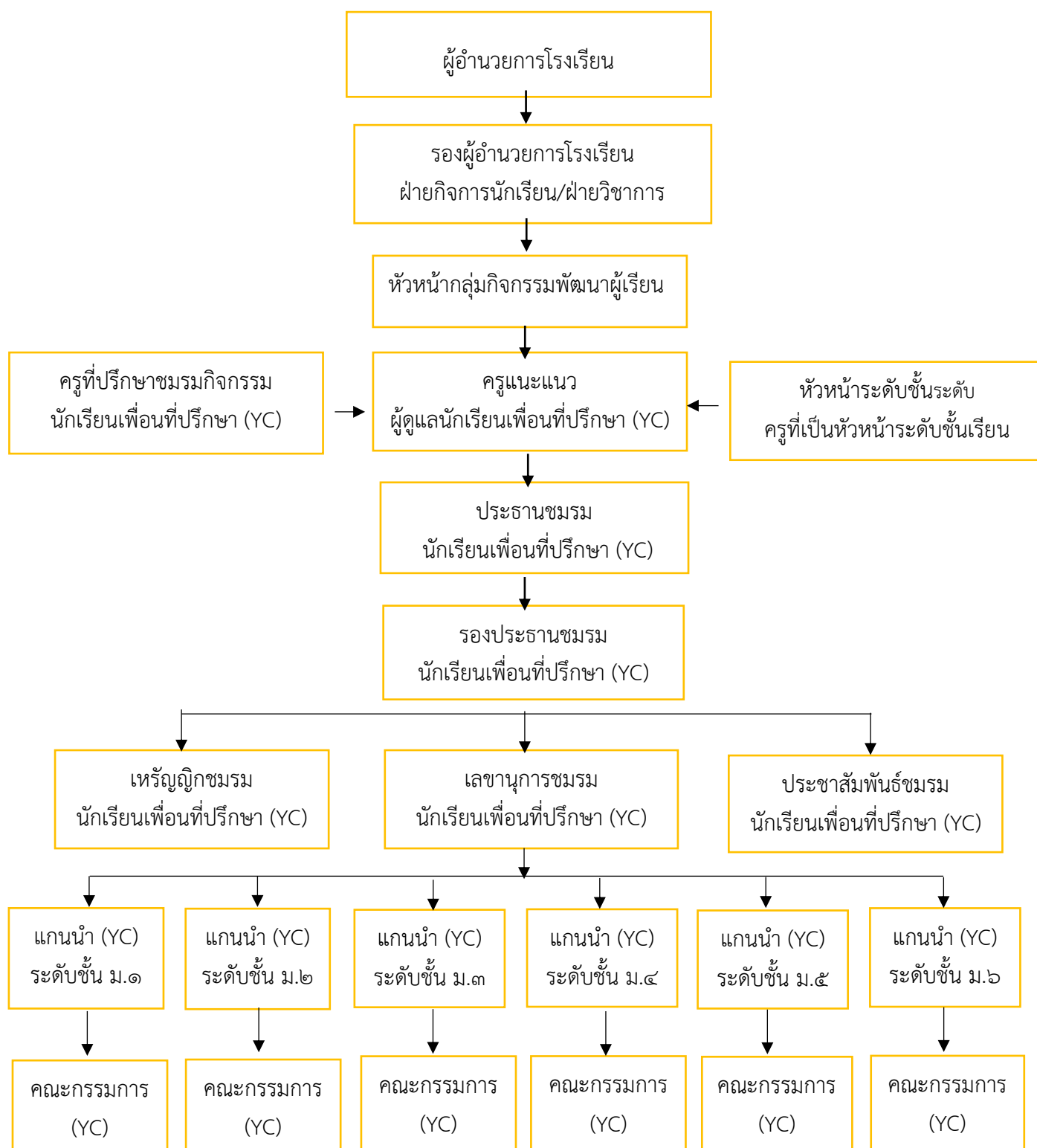
ตัวอย่างโครงสร้างการบริหารงานกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

๓. การจัดทำทำเนียบนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ทำเนียบนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

การจัดทำทำเนียบนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาก็เหมือนกับการจัดทำทำเนียบขององค์กรหรือหน่วยงานอื่น ๆ ทั่วไป ที่ต้องมีการจัดทำเป็นโครงสร้างตามหน้าที่ที่ชัดเจน ระบุตำแหน่งหน้าที่ของกิจกรรม และมีรูปภาพของผู้ปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าว

ตัวอย่างการจัดทำทำเนียบนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)



๔. การจัดทำทำเนียบภาคีเครือข่าย

การจัดทำทำเนียบภาคีเครือข่าย เป็นการจัดทำทำเนียบภาคีเครือข่ายของกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาของสถานศึกษา ซึ่งภาคีเครือข่ายดังกล่าวมีส่วนสำคัญยิ่งในการสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จในการดำเนินงาน/ดำเนิน กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาของสถานศึกษาดังกล่าว

ตัวอย่าง ทำเนียบภาคีเครือข่ายแผนภาพกระบวนการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง



QR Code การจัดทำทำเนียบภาคีเครือข่าย



การมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน (YC) ในโรงเรียน



ที่มา : ปรับจากการถอดองค์ความรู้ การประชุมอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

หลักสูตร (๒). สพฐ. กระทรวงศึกษาธิการ. วันที่ ๒๒-๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๗ จังหวัดนครปฐม.



QR Code การมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน (YC)
 ในโรงเรียน

๕. การทำวาระการประชุมและรายงานการประชุม

วาระการประชุม เป็นการจัดรวมเรื่องที่จะเสนอต่อที่ประชุม เป็นหมวดหมู่ เพื่อสะดวกต่อการประชุม

รายงานการประชุม คือ การบันทึกความคิดเห็นของผู้มาประชุม ผู้เข้าร่วมประชุมและมติของที่ประชุมไว้เป็นหลักฐาน ดังนั้น เมื่อมีการประชุม จึงเป็นหน้าที่ของฝ่ายเลขานุการที่จะต้องรับผิดชอบจัดทำรายงานการประชุม ปัญหาของการเขียนรายงานการประชุมที่พบบ่อยคือ ไม่รู้วิธีการดำเนินการการประชุมที่ถูกต้อง ไม่รู้จะจด อย่างไร ไม่เข้าใจประเด็นของเรื่อง ผู้จดบันทึกการประชุมจะต้องรู้วิธีคิดก่อนเขียน รู้ลำดับความคิด รู้โครงสร้างความคิด รู้องค์ประกอบเนื้อหา จะทำให้เขียนได้เข้าใจง่าย ไม่สับสนวุ่น

ตัวอย่าง การทำวาระการประชุม/การรายงานการประชุม
บันทึกการประชุมคณะกรรมการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ครั้งที่ ๑/๒๕๖๒

เมื่อวันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒ เวลา ๑๒.๒๐ น.

ณ ห้องโสตทัศนศึกษา

๑. ประธานการประชุม

รองผู้อำนวยการโรงเรียน ฝ่ายวิชาการ

๒. จำนวนผู้มาประชุม

๖๐ คน

๓. จำนวนผู้ไม่มาประชุม -ไม่มี-

๔. ผู้เข้าร่วมประชุม

๑. หัวหน้างานแนะแนว/ครูแนะแนว

๒. ที่ปรึกษากิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

๕. สารสำคัญของการประชุม

เริ่มประชุมเวลา ๑๒.๒๐ น.

เมื่อที่ประชุมพร้อมแล้ว ประธานกล่าวเปิดประชุม/กล่าวขอบคุณ คุณครูที่ปรึกษากิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ทั้ง ๒ ท่าน ที่ให้เกียรติเข้าร่วมประชุม และดำเนินการตามระเบียบวาระการประชุมต่อไป

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องประธานแจ้งให้ทราบ

๑. การสรุปบทวนผลงานในรอบปีการศึกษาที่แล้ว ประธานกล่าวขอบคุณและนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ที่ทำผลงานสร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียน รางวัลชนะเลิศ เหรียญทอง ซึ่งฝ่ายบริหารได้ทำป้ายขึ้นหน้าโรงเรียน และเว็บไซต์โรงเรียนแล้ว

๒. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๕ ได้คัดเลือกผลงานโรงเรียนในสังกัด ๘๔ โรงเรียน ให้โครงการพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor) เป็นการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices) ระดับยอดเยี่ยม ประจำจังหวัด

ระเบียบวาระที่ ๒ รับรองรายงานการประชุม

ระเบียบวาระที่ ๓ เรื่องสืบเนื่อง

ระเบียบวาระที่ ๔ เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

ระเบียบวาระที่ ๕ เรื่องเสนอเพื่อพิจารณา

ระเบียบวาระที่ ๖ เรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

๖. การประชุมกลุ่มเพื่อปรึกษาปัญหารายกรณี (Case Conference)

คำว่า Conference ก็คือ การประชุมเพื่อปรึกษารื้อกันอย่างเป็นทางการ เป็นการปรึกษาร่วมกัน โดยมีการแลกเปลี่ยนข้อคิด ความเห็นหรือทัศนคติต่อกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปรึกษา/การตัดสินใจ กำหนดนโยบาย กำหนดวิธีแก้ไขปัญหามา หรือเพื่อหาข้อสรุปร่วมกันในเรื่องที่กำหนดไว้ การประชุมแบบนี้นิยมใช้กันมาก

ตัวอย่าง การประชุมกลุ่มเพื่อปรึกษาปัญหารายกรณี (Case Conference) สำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

ปัญหาหลักขโมยโทรศัพท์

การประชุมกลุ่มเพื่อปรึกษาหารือปัญหารายกรณีของนักเรียนที่มีปัญหาหลักขโมยโทรศัพท์ ซึ่งการประชุมครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมการประชุม จำนวนทั้งสิ้น ๖ คน ประกอบด้วย

- | | |
|--|---------------------|
| - ตัวแทนผู้บริหารโรงเรียน : หัวหน้ากลุ่มกิจการนักเรียน | ประธานกรรมการ |
| - หัวหน้าระดับชั้นของนักเรียนที่เป็นปัญหา | กรรมการ |
| - ครูที่ปรึกษาประจำชั้นของนักเรียน ๑ คน | กรรมการ |
| - นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ๑ คน | กรรมการ |
| - ครูแนะแนว ๑ คน | กรรมการและเลขานุการ |

สถานที่ในการประชุม ได้แก่ ห้องแนะแนว

ประชุมวันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๒

ใช้เวลาประชุมประมาณ ๑ ชั่วโมง คือ เริ่มการประชุม เวลาประมาณ ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

สรุปผลการประชุมโดยสังเขป คือ

๑. ปัญหาของนักเรียน จากการสอบถามความคิดเห็นของผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย สามารถสรุปได้ว่าปัญหาที่พบ คือ ปัญหาพฤติกรรม : ลักขโมยโทรศัพท์

๒. สาเหตุของปัญหา

ปัญหาพฤติกรรม : ลักขโมยโทรศัพท์ ทำให้เกิดเป็นทุกข์ ไม่สบายใจ จึงต้องการคืนเจ้าของ

๓. ผลการประชุมกลุ่มเพื่อปรึกษาหารือรายกรณี สรุปได้ว่า การแก้ปัญหาของนักเรียน มีข้อสรุปดังนี้
นักเรียนได้คืนโทรศัพท์ให้แก่เจ้าของ ครูหัวหน้าระดับชั้นและครูที่ปรึกษาประจำชั้นได้อบรมสั่งสอนและแนะแนวทางการปฏิบัติตน หัวหน้ากลุ่มกิจการนักเรียน ได้ทำการตักเตือนและแจ้งเน้นย้ำระเบียบของโรงเรียนเรื่องการลักขโมย

๔. ข้อเสนอแนะจากการประชุม

๔.๑ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) มีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือโรงเรียนในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

๔.๒ กรณีนักเรียนที่มีปัญหาขโมยรายนี้ โรงเรียนโดยฝ่ายกิจการนักเรียน ควรเชิญผู้ปกครองมาพบและแจ้งผู้ปกครองให้รับทราบร่วมกันและคอยดูแลนักเรียนต่อไป

๗. การบันทึกการให้การศึกษา

การบันทึกการให้การศึกษา เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการให้การศึกษา นอกจากจะช่วยให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) สามารถสรุปงานของตนเองที่ได้ทำไปแล้ว ยังเป็นการสื่อสารอีกทางหนึ่งที่ทำให้เกิดความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการการศึกษา ก่อนที่จะบันทึกจะต้องกำหนดจุดมุ่งหมายของการบันทึกรวบรวมและจัดลำดับความคิด และวางแผนการบันทึกเป็นเค้าโครงคร่าว ๆ ไว้ก่อน การบันทึกอาจสรุปให้แก่ผู้รับการศึกษาคลายกับรายงานผลการประชุม ควรบันทึกข้อตกลงในการให้คำปรึกษา บันทึกสรุปข้อตกลงต่าง ๆ ตามหลักการและรูปแบบเฉพาะ ทั้งนี้อาจจัดรูปแบบของการบันทึกแต่ละอันตามความเหมาะสมได้

ตัวอย่าง แบบบันทึกการให้การปรึกษา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เริ่มเวลา.....น. ยุติเวลา.....น. สถานที่.....

๑. ผู้รับการปรึกษา ชื่อ..... (นามสมมติ) เพศ.....อายุ.....ปี ศึกษาอยู่ชั้น.....

๒. ให้การปรึกษาเรื่อง.....ด้าน.....

๓. สาเหตุ/ความต้องการที่มาขอรับการปรึกษา

๔. ปัญหาที่พบ

๕. ผลกระทบที่เกิดจากปัญหาดังกล่าว

๖. แนวทางการช่วยเหลือ

☐ ให้ข้อมูลความรู้ (ระบุเป็นข้อๆ).....☐ แนะนำแหล่งส่งต่อ (ระบุว่าใคร).....

๗. การประเมินผลการให้การปรึกษา (โดยการถามและการสังเกตผู้รับบริการ)

๗.๑ ความทุกข์/ความคับข้องใจ ☐ ลดลงมาก ☐ ลดลงบ้าง ☐ เท่าเดิม๗.๒ ทางออกของปัญหา ☐ มีทางออกชัดเจนแล้ว ☐ พอได้แนวทาง ☐ ยังไม่พบแนวทาง๗.๓ กำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหา ☐ เพิ่มมากขึ้น ☐ เพิ่มขึ้นบ้าง ☐ เท่าเดิม๗.๔ ความรู้สึกพอใจที่ได้รับการปรึกษา ☐ มาก ☐ ปานกลาง ☐ น้อย

๗.๕ อื่น ๆ.....

๘. การนัดหมายครั้งต่อไป วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... สถานที่.....

ลงชื่อ.....ผู้ให้การปรึกษา
(.....)

๙. ความคิดเห็นของครูแนะแนว

ลงชื่อ.....ครูแนะแนว
(.....)

๑๐. การติดตามผลหลังขอรับการปรึกษา วันที่.....ด้าน.....

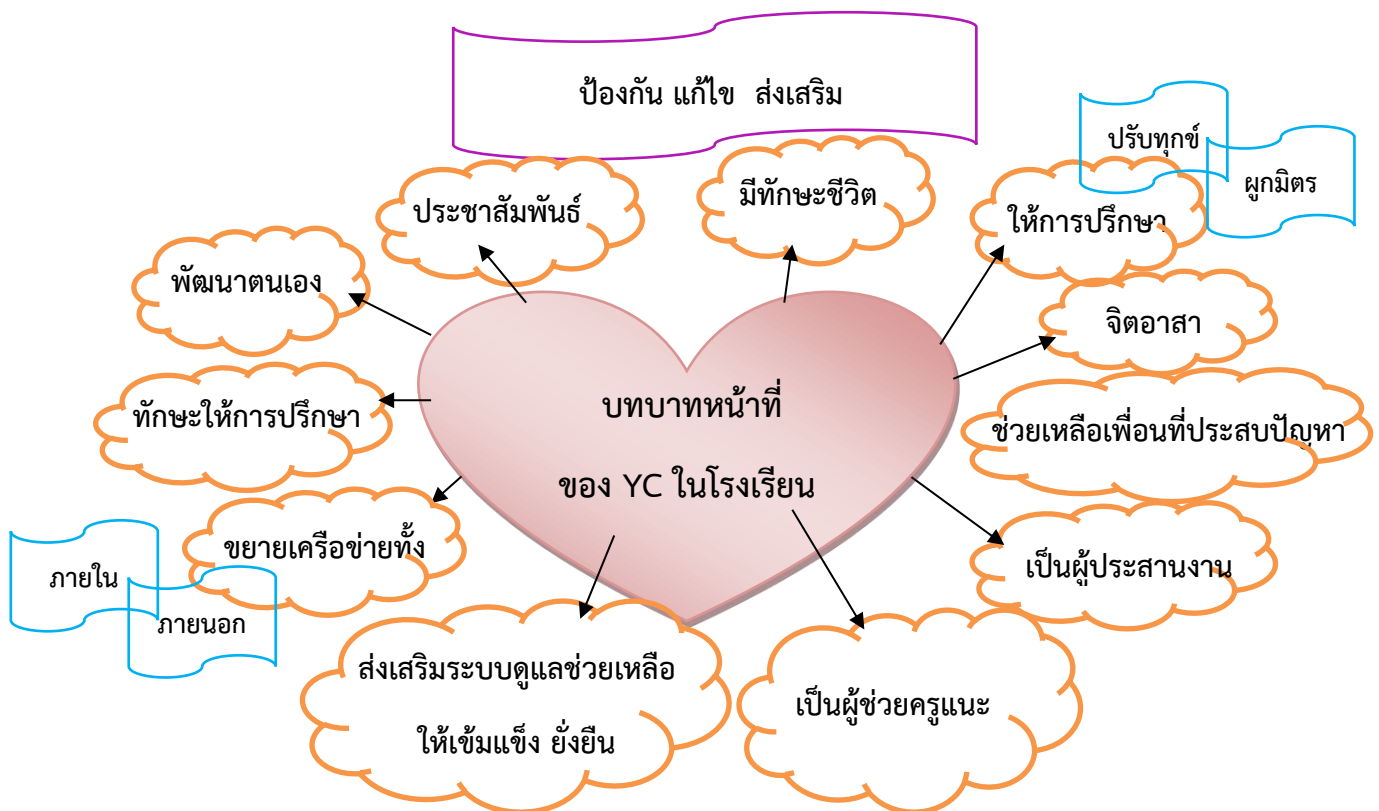
☐ ดีขึ้นมาก ☐ ดีขึ้นเล็กน้อย ☐ เหมือนเดิม ☐ หนักกว่าเดิม

บทบาทหน้าที่ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) มีบทบาทในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกับที่ประสบกับความวิตกกังวล หรือความยุ่งยากใจให้เข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และพัฒนาแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันเป็นต้นแบบให้เพื่อน ช่วยให้เพื่อนเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง และยังเป็นการช่วยส่งเสริม สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนด้วยกันอีกด้วย

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรได้รับการฝึกอบรมทักษะการให้การปรึกษาเพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือผู้อื่นที่อยู่ในวัยเดียวกัน สามารถและเปลี่ยนค่านิยม ประสบการณ์ และวิถีการดำเนินชีวิตให้กับผู้รับการปรึกษา งานที่ทำเป็นงานขั้นพื้นฐานมีข้อจำกัดด้วยทักษะเฉพาะที่ได้รับการฝึกอบรมและอยู่ภายใต้การนิเทศของผู้เป็นวิชาชีพปัญหา ที่ให้การช่วยเหลือเป็นปัญหาทั่วไป ไม่ใช่ปัญหารุนแรงที่ต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ ที่เป็นวิชาชีพ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) เป็นเสมือนสะพานเชื่อมโยงระหว่างเพื่อนกับผู้ให้ความช่วยเหลือที่เป็นวิชาชีพ โดยทั่วไป นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรเป็นสมาชิกในชุมชนเดียวกับเพื่อนผู้มาของรับการศึกษา

บทบาทหน้าที่ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ในโรงเรียน



ที่มา : ปรับจากการถอดองค์ความรู้ อบรมปรับปรุงหลักสูตรนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จังหวัดนครปฐม, ๒๕๕๗

๘. การประสานงานเครือข่ายทำงาน การสร้างและขยายเครือข่ายภายในและนอกโรงเรียน

๘.๑ การประสานงานเครือข่ายทำงาน

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) เป็นภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในการสร้างความเข้มแข็งให้กับระบบดูแลนักเรียนในโครงการต่างๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้น

การประสานความร่วมมือกับภายใน อาทิ สถานนักเรียน ชมรมทู บี นัมเบอร์วัน ฝ่ายวิชาการ แขนงนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) แต่ละห้องเรียน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหา แนวทางการแก้ไข หรือลดพฤติกรรมเสี่ยง เป็นต้น

การประสานความร่วมมือจากภายนอก เช่น ครูที่ปรึกษาคัดเลือกให้เข้าอบรมหลักสูตรต่างๆ เช่น โครงการจิตอาสา วิทยุยุคใหม่ ไม่คิดมีเพศสัมพันธ์ ไม่ท้องก่อนวัย ขององค์กรแพทีท อบรมเพศศึกษา ค่ายทักษะชีวิต เป็นต้น

ในการให้ความช่วยเหลือหรือให้การปรึกษานั้น หากสามารถยุติปัญหาได้ และเป็นไปตามขั้นตอนของการให้การปรึกษา ก็จะติดตามผลและให้ความช่วยเหลือต่อไปได้ แต่หากปัญหาที่เกิดขึ้นไม่สามารถจบลงได้ด้วยความสามารถของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) เองจำเป็นต้องส่งต่อและประสานงาน เพื่อไม่ให้ปัญหานั้นลุกลามออกไปและป้องกันปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความกังวลในการให้ความช่วยเหลือ มิตรภาพของเพื่อน ผู้รับการปรึกษากับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

การให้การปรึกษาที่จะช่วยให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) นำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมและส่งไปยังเครือข่ายเพื่อให้ได้รับทราบข้อมูลที่เป็นประโยชน์ การประสานงานกับเครือข่าย เป็นสิ่งที่จำเป็นเพราะในการทำงานต้องมีการทำงานกับฝ่ายต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน ดังนั้นการมีส่วนร่วมในการทำงานกับภาคีเครือข่าย จะส่งผลให้การดำเนินงานกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีความต่อเนื่อง เข้มแข็งและยั่งยืน

๘.๒ การสร้างเครือข่ายภายในโรงเรียนและภายนอกโรงเรียน

การดำเนินงานกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ให้ประสบผลสำเร็จ เครือข่ายเป็นปัจจัยที่สำคัญในการทำงานให้สำเร็จ ทั้งนี้บทบาทหน้าที่ของนักเรียน YC ที่ต้องมีคือ การสร้างภาคีเครือข่ายในการทำงาน ซึ่งจำเป็นต้องมีเครือข่าย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งภายใน และภายนอกโรงเรียน จะช่วยให้การขับเคลื่อนงานกิจกรรมนักเรียนเพื่อน ที่ปรึกษา (YC) มีความเข้มแข็งและยั่งยืน ดังนี้

๑. การสร้างเครือข่ายภายในโรงเรียน ได้แก่ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ภายในห้องเรียน แขนงนำห้องละ ๒ คน และแกนนำในห้องเรียน สามารถขยายแกนนำได้อีก การประสานเครือข่ายชุมนุมต่างๆ เช่น ชมรมทีบี นัมเบอร์วัน ชุมนุมดนตรี ชมรมศิลปะ ชมรมภาพถ่าย เป็นต้น

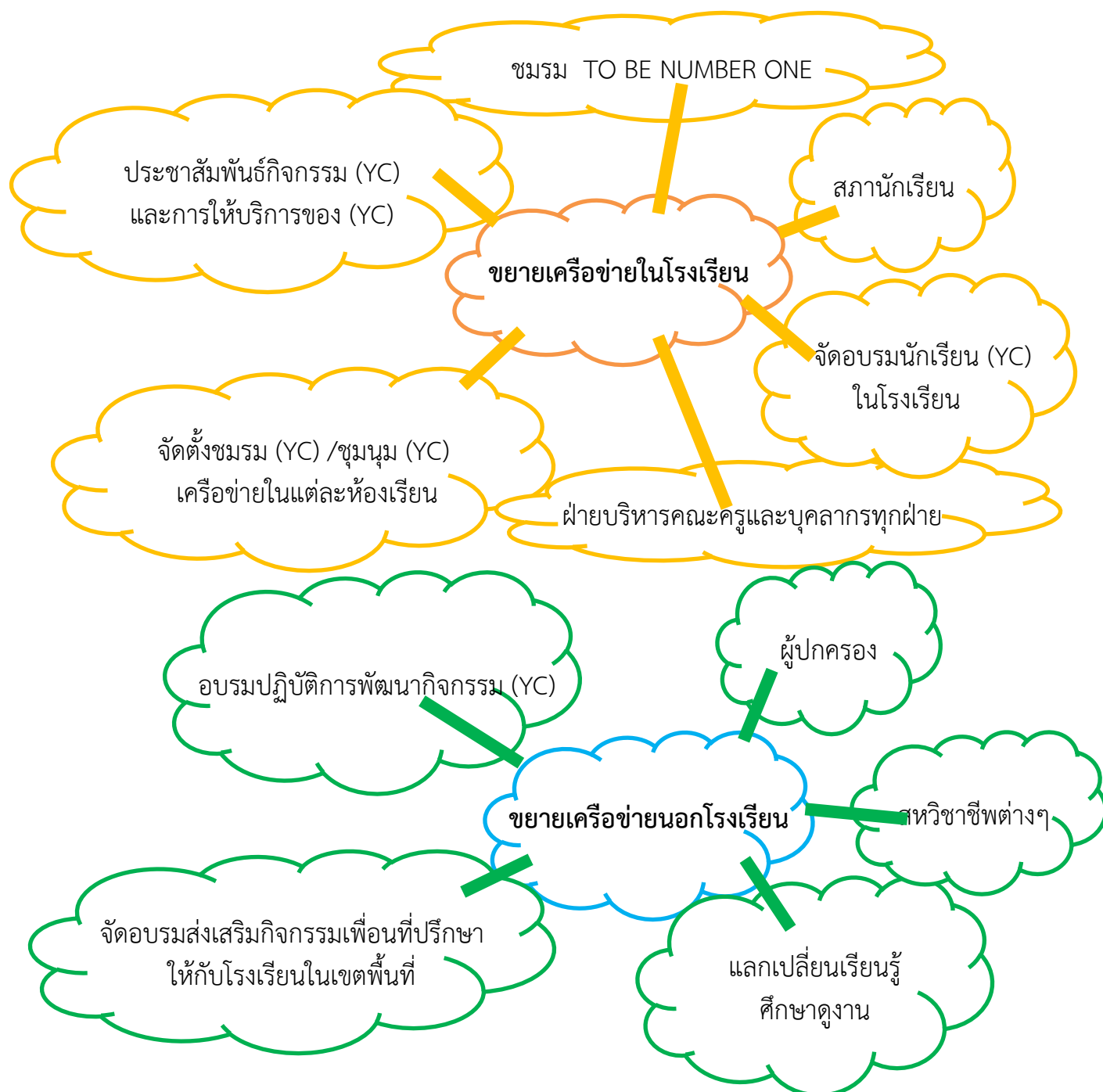
๒. เครือข่ายภายนอกโรงเรียน ได้แก่ เครือข่ายโรงเรียนสังกัด สพม./สพป./สังกัดเทศบาล/โรงเรียนประถมศึกษาในเขตบริการของโรงเรียน ศูนย์พื้งได้ โรงพยาบาลศูนย์ประจำจังหวัด/โรงพยาบาล/สถานีนอนามัย/เทศบาลต่างๆ สหวิชาชีพ อาทิ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ แพทย์ พยาบาล ตำรวจ นักกิจกรรมบำบัด ฯลฯ เครือข่ายการลดความรุนแรงในเด็กและสตรี เครือข่ายผู้ปกครอง เป็นต้น

๓. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านอินเทอร์เน็ต อีเมล สังคมออนไลน์อื่นๆ เช่น กลุ่ม Face book Line Instagram Twitter เป็นต้น



QR Code การประสานงานเครือข่ายทำงาน
การสร้างและขยายเครือข่ายภายในและนอกโรงเรียน

ตัวอย่างการขยายเครือข่ายนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน



ที่มา : โรงเรียนนครขอนแก่น. (๒๕๖๒). รายงานโครงการพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
ปีการศึกษา ๒๕๖๒. งานแนะแนวโรงเรียนนครขอนแก่น.

๙. การสรุปรายงานผลการปฏิบัติงาน

เมื่อสิ้นสุดการทำงานแต่ละเดือน นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จะต้องมีการสรุปรายงานผลการดำเนินงาน
นำเสนอต่อครูแนะแนว หรือครูที่ปรึกษากิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ตัวอย่างรายงานสรุปผลการปฏิบัติงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)
 แบบสรุปรายงานผลการปฏิบัติงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)
 ประจำเดือน

ชื่อนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)ชั้น.....

๑.จำนวนนักเรียนที่ให้การปรึกษา.....คน

๒.จำนวนนักเรียนที่สามารถช่วยเหลือได้.....คน

๓.จำนวนนักเรียนที่ต้องส่งต่อครูแนะแนว/ครูที่เกี่ยวข้อง.....คน

๔. ปัญหาที่นักเรียนมาขอรับการปรึกษามากที่สุด ๓ อันดับแรก ได้แก่

๔.๑ อันดับ ๑คน

๔.๒ อันดับ ๒คน

๔.๓ อันดับ ๓คน

๕. สิ่งที่เป็นปัญหาในยุติการให้การปรึกษาและต้องการความช่วยเหลือจากครูแนะแนว ได้แก่

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน
 (.....)

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ใบงาน แบบฟอร์มการเขียนโครงการ

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่ม เขียนโครงการการจัดกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ลงในแบบฟอร์มด้านล่าง

๑. ชื่อโครงการ

.....

๒. หลักการและเหตุผล

.....

.....

๓. วัตถุประสงค์

.....

.....

๔. เป้าหมาย

.....

๕. ขั้นตอนการดำเนินงาน

.....

.....

๖. แผนการปฏิบัติงาน/ระยะเวลา

.....

๗. งบประมาณ

.....

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

.....

๙. การติดตามประเมินผลโครงการ

.....

.....

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

.....

.....

ลงชื่อผู้รับผิดชอบโครงการ

.....

ลงชื่อครูที่ปรึกษาโครงการ

.....

ลงชื่อผู้บริหารสถานศึกษา

.....



QR Code ใบงานแบบฟอร์มการเขียนโครงการ

[illegible]

ใบงาน
การบันทึกการประชุม

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่ม จับคู่กันคิด เขียนบันทึกการประชุมกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
การทำวาระการประชุม/การรายงานการประชุม

บันทึกการประชุมคณะกรรมการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)

ครั้งที่...../.....

เมื่อวันที่เดือน.....พ.ศ..... เวลา.....น.

สถานที่ประชุม.....

๑. ประธานการประชุม

๒. จำนวนผู้มาประชุม

๓. จำนวนผู้ไม่มาประชุม

๔. ผู้เข้าร่วมประชุม

๑.....๒.....๓..... ฯลฯ

๕. สาระสำคัญของการประชุม

เริ่มประชุมเวลา น.

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องประธานแจ้งให้ทราบ

ระเบียบวาระที่ ๒ รับรองรายงานการประชุม

ระเบียบวาระที่ ๓ เรื่องสืบเนื่อง

ระเบียบวาระที่ ๔ เรื่องปรึกษาหารือ

ระเบียบวาระที่ ๕ เรื่องเสนอเพื่อพิจารณา

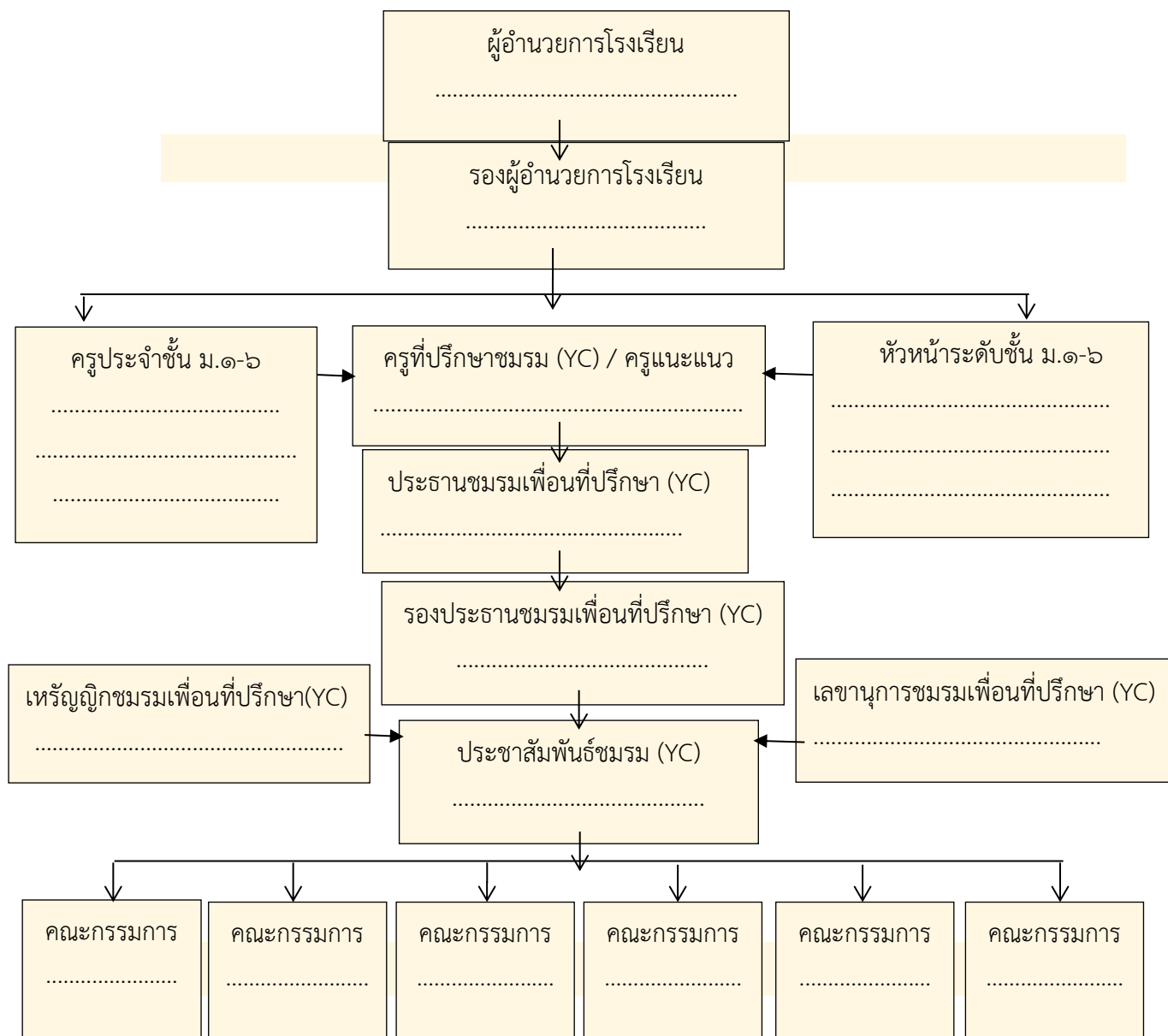
ระเบียบวาระที่ ๖ เรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

ใบงาน

การจัดทำทำเนียบนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่ม จับคู่กันคิดเพื่อจัดทำทำเนียบนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) โดยใช้ชื่อหรือรูปภาพ ประกอบในกรอบที่กำหนดให้

การจัดทำทำเนียบกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)



ใบงาน

การบันทึกข้อมูลการให้การศึกษา

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่ม จับคู่กันคิด จัดทำบันทึกการให้การศึกษา
แบบบันทึกการให้การศึกษา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เริ่มเวลา.....น. ยุติเวลา.....น. สถานที่.....

๑. ผู้รับการปรึกษา ชื่อ..... (นามสมมติ) เพศ.....อายุ.....ปี ศึกษาอยู่ชั้น.....

๒. ให้การปรึกษาเรื่อง.....ด้าน.....

๓. สาเหตุ/ความต้องการที่มาขอรับการปรึกษา

๔. ปัญหาที่พบ

๕. ผลกระทบที่เกิดจากปัญหาดังกล่าว

๖. แนวทางการช่วยเหลือ

☐ ให้ข้อมูลความรู้ (ระบุเป็นข้อๆ).....

☐ แนะนำแหล่งส่งต่อ (ระบุว่าใคร).....

๗. การประเมินผลการให้การศึกษา (โดยการถามและการสังเกตผู้รับบริการ)

๗.๑ ความทุกข์/ความคับข้องใจ ☐ ลดลงมาก ☐ ลดลงบ้าง ☐ เท่าเดิม

๗.๒ ทางออกของปัญหา ☐ มีทางออกชัดเจนแล้ว ☐ พอได้แนวทาง ☐ ยังไม่พบแนวทาง

๗.๓ กำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหา ☐ เพิ่มมากขึ้น ☐ เพิ่มขึ้นบ้าง ☐ เท่าเดิม

๗.๔ ความรู้สึกพอใจที่ได้รับคำปรึกษา ☐ มาก ☐ ปานกลาง ☐ น้อย

๗.๕ อื่น ๆ.....

๘. การนัดหมายครั้งต่อไป วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... สถานที่.....

ลงชื่อ.....ผู้ให้การศึกษา
(.....)

๙. ความคิดเห็นของครูแนะแนว

ลงชื่อ.....ครูแนะแนว
(.....)

๑๐. การติดตามผลหลังขอรับคำปรึกษา วันที่.....ด้าน.....

☐ ดีขึ้นมาก ☐ ดีขึ้นเล็กน้อย ☐ เหมือนเดิม ☐ หนักกว่าเดิม

ใบงาน

สรุปรายงานผลการปฏิบัติงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรม ฝึกการเขียนสรุปรายงานผลการปฏิบัติงาน ซึ่งนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ทุกคนจะต้องสรุปรายงานผลการปฏิบัติงานทุกเดือน แล้วนำเสนอต่อครูแนะแนว หรือครูที่ปรึกษากิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) โดยให้เขียนในแบบสรุปรายงานผลการปฏิบัติงาน

แบบสรุปรายงานผลการปฏิบัติงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ประจำเดือน.....

ชื่อนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)ชั้น.....

๑.จำนวนนักเรียนที่ให้การปรึกษา.....คน

๒.จำนวนนักเรียนที่สามารถช่วยเหลือได้.....คน

๓.จำนวนนักเรียนที่ต้องส่งต่อครูแนะแนว/ครูที่เกี่ยวข้อง.....คน

๔. ปัญหาที่นักเรียนมาขอรับการปรึกษามากที่สุด ๓ อันดับแรก ได้แก่

๔.๑ อันดับ ๑คน

๔.๒ อันดับ ๒คน

๔.๓ อันดับ ๓คน

๕. สิ่งที่เป็นปัญหาในการให้การปรึกษาและต้องการความช่วยเหลือจากครูแนะแนว ได้แก่

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน

(.....)

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ใบงาน สัญญาใจเพื่อนที่ปรึกษา

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรมเขียนสัญญาใจในการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ที่ดี ลงในรูปหัวใจด้านล่างให้ครบทั้ง ๔ ช่อง ช่องที่ ๑ สัญญาใจการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ช่องที่ ๒ การสร้างความยั่งยืนกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ช่องที่ ๓ การสร้างเครือข่ายภายในสถานศึกษา และช่องที่ ๔ การสร้างเครือข่ายภายนอก

๑.สัญญาใจการเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)	๒. การสร้างความยั่งยืนกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
๓. การสร้างเครือข่ายภายในสถานศึกษา	๔. การสร้างเครือข่ายภายนอก

ชื่อ-สกุล.....ระดับชั้น.....

ใบงานสัญญาใจเพื่อนที่ปรึกษา



ใบงาน
ถอดบทเรียน Learning Log

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนสิ่งที่จะทำต่อไป (Stay) สิ่งที่ไม่ดีคิดว่าจะหยุด (Stop) และสิ่งใหม่ๆ ที่จะเริ่มทำงานเป็นเพื่อนที่ปรึกษาได้ (Start)

Stay : สิ่งที่ดีคิดว่าจะทำต่อไป	Stop : สิ่งที่ไม่ดีคิดว่าจะหยุด	Start : สิ่งใหม่ๆ ที่จะเริ่มทำได้

ชื่อ – สกุล

โรงเรียน.....



QR Code ใบงานถอดบทเรียน Learning Log



บรรณานุกรม

- กรกฎา นักรัก. (๒๕๕๙). สมรรถนะครูที่ปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา. **วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒, ๘๘-๑๐๒.**
- กฤตวรรณ คำสม. (๒๕๕๔). **การศึกษาและการพัฒนาสมรรถนะของนักศึกษาในการให้คำปรึกษาแก่เพื่อน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- กอบสุข คงมนัส. (๒๕๖๑). **เครื่องมือดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ : วิธีแห่งการศึกษายุคดิจิทัล.** บทความวิจัย วารสารคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ. (๒๕๖๐). **แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔. คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ, (พิมพ์ครั้งที่ ๒) โรงพิมพ์ เจ.เอส.การพิมพ์.**
- คมเพชร นัตรศุภกุล และคณะ. (๒๕๕๔). **ชุดฝึกอบรมครูแนะแนว.โครงการยกระดับคุณภาพครูทั้งระบบ ตามแผนปฏิบัติการไทยเข้มแข็ง. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและศูนย์เครือข่าย ทั่วประเทศ.**
- เครือวัลย์ พนมศิริ. (๒๕๕๗). **การถอดองค์ความรู้ อบรมปรับปรุงหลักสูตรนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC).** จังหวัดนครปฐม.
- _____. (๒๕๖๑). **การพัฒนาทักษะชีวิตในการปฏิบัติตนให้รอดพ้นปัญหาสังคม โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน และสื่อประสม. สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนนครขอนแก่น.**
- _____. (๒๕๖๒). **ถอดบทเรียนผลการดำเนินงานโครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา. โรงเรียนนครขอนแก่น สพม.เขต ๒๕.**
- _____. (๒๕๖๒). **รายงานผลการดำเนินงานโครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำปี ๒๕๖๒. โรงเรียนนครขอนแก่น.**
- จันทิมา ทอดสนิท และฉันทนา กล่อมจิต. (๒๕๕๔). **ผลของโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษา ของเพื่อนที่ปรึกษา. วารสารศึกษาศาสตร์ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑, ๒๒-๒๖.**
- ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ. (๒๕๕๖). **การพัฒนาแบบทดสอบการติดเกมสำหรับเด็กและวัยรุ่น. วารสาร สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ๕๙(๑), ๓๑-๓๔.**
- ธีรวัฒน์ รูปเหลี่ยม. (๒๕๖๐). **การพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางดิจิทัลของนักเรียนระดับ ประถมศึกษา. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.**
- นงลักษณ์ เขียนงาม. (๒๕๖๒). **ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**
- _____. (๒๕๖๓). **การศึกษาระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายจังหวัดเชียงใหม่. ศึกษาศาสตร์สาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๔(๒), ๗๑-๘๓.**
- _____. (๒๕๖๔). **การพัฒนาโปรแกรมแนะแนวแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางดิจิทัล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครสวรรค์. ๑๗(๑), ๗๗-๙๐.**

- _____. (๒๕๖๔). การพัฒนาโปรแกรมแนะแนวแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางดิจิทัล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- _____. (๒๕๖๔). คู่มือโปรแกรมแนะแนวแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางดิจิทัล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. ทูลสนับสนุนโดยคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประภาส ณ พิกุล. (๒๕๕๑). การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง และการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ. ปรินญาการศึกษาดุขฎิบัณติต สาขาวิชาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา บัณติตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประวิตร จันทรอัป. (๒๕๖๑). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และผลกระทบต่อนักเรียน ระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดพิษณุโลก. ปรินญาศึกษามหาบัณติต สาขาวิชาเทคโนโลยี และสื่อสารการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ปิยะพงษ์ ป้องภัย. (๒๕๕๔). Social network [Online]. แหล่งที่มา: sites.google.com/site/pnru๒๖๑/social-network [๒๕๖๐, ๓๐ มิถุนายน].
- พ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (๒๕๕๕). การสร้างมาตรฐานและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับ วัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พีรวิชัย คำเจริญ และวีรพงษ์ พลนิกกรกิจ. (๒๕๖๑). วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (๑๒) ก.ค. - ธ.ค.๖๑ หน้า ๒๒ - ๓๐.
- มานิตย์ จุมปา. (๒๕๕๔). คำอธิบายกฎหมายว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์. กรุงเทพฯ : วิญญูชน.
- มัลลวีร์ อุดลัฒนศิริ. (๒๕๕๓). คู่มือให้คำปรึกษาแก่นักเรียนกลุ่มเสี่ยง. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังน่านานาวิทยา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- _____. (๒๕๕๒). เทคนิคการให้การปรึกษา สำหรับครูที่ปรึกษา. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและให้ การปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- _____. (๒๕๕๒). เทคนิคการให้การปรึกษา : การนำไปใช้. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและให้การปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- _____. (๒๕๕๙). เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC). ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มัลลวีร์ อุดลัฒนศิริ และฉันทนา กล่อมจิต. (๒๕๕๑). การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา และให้การปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (๒๕๔๖). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.
- โรงเรียนนครขอนแก่น. (๒๕๖๒). รายงานโครงการพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ปีการศึกษา ๒๕๖๒. จังหวัดขอนแก่น.
- _____. (๒๕๖๒). รายงานการดำเนินงานโครงการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) โรงเรียนนครขอนแก่น ปีการศึกษา ๒๕๖๒. จังหวัดขอนแก่น.
- สรวงมณต์ สิทธิสมาน. (๒๕๖๑). ละคร ‘วัยแสบสาแหรกขาด’ สืบค้นจาก https://www.youtube.com/watch?v=๓๗_NVtbJvds.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (๒๕๕๐). *การศึกษานักเรียนเป็นรายกรณี*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

_____. (๒๕๕๒). *หลักสูตรฝึกอบรมครูแนะแนว*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

_____. (๒๕๕๖). *หลักสูตรฝึกอบรม นักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (๒๕๖๑). “ยุค Digital ๔.๐ เมื่อโลกขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยี”.

สืบค้นจาก <http://www.ops.moe.go.th/ops๒๐๑๗/>.

สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (๒๕๕๖). *หลักสูตรฝึกอบรม นักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา*.

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.

_____. (๒๕๕๓). *เอกสารประกอบการฝึกอบรมพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor) หลักสูตร (๒)*. วันที่ ๒๒-๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๓ ณ โรงแรมเดอะรอยัลเจมส์ กอล์ฟ รีสอร์ท จังหวัดนครปฐม.

_____. (๒๕๖๒). *แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว (ช่วงชั้นที่ ๓ ม.๑-ม.๓)*. กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.

สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต. (๒๕๖๐). *คู่มือจัดกิจกรรม พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นอายุ ๑๒-๑๖ ปี*. ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑.

Delworth, U; & M. Moore. (๑๙๗๔). Helper Plus Trainer: A Two-Phase Program for the Counselor. *PERSONNEL AND GUIDANCE JOURNAL*. ๕๒(๖): ๔๒๘-๔๓๓.

Mill M.E. (๒๐๐๕). *Protfolio Management as a tool for Peer Helpers to Monitor their Development*. Master of Arts (Psychology) University of South Africa.

Morey E.; et al. (๑๙๙๓, March). *High School Peer Counseling: The Relationship Between Student Satisfaction and peer Counselor' Style of Helping*. The School Counselor. (๔๐): ๒๙๓-๓๐๐.

Nongluck K.; et al. (๒๐๒๒). Psychological Factors Influencing Achievement of Senior High School Students. *Article healthcare. Healthcare* ๒๐๒๒, ๑๐, ๑๑๖๓. <https://doi.org/10.3390/healthcare10๐๗๑๑๖๓>.

อ้างอิงออนไลน์

การสู้ครั้งสำคัญของชีวิตเด็กเรียนไม่เก่ง. สืบค้นจาก URL: <https://youtu.be/N๐xcY๙PGY๕w>.

การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา. สืบค้นจาก มัลลวิทย์ อุดุลวัฒน์ศิริ และฉันทนา กล่อมจิต <https://sac.kku.ac.th/kmsac/counseling/co๑.pdf>.

เกม ชีวิต แอดมิชชั่น. สืบค้นจาก URL: <https://youtu.be/TEBAmOY๑emQ>.

ข้อคิดและกำลังใจ จาก “คุณครูสมศรี”. สืบค้นจาก URL: <https://youtu.be/mosmel๓UgrM>.

ขั้นตอนการให้การปรึกษา. สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/watch?v=gOMxzphli๒A>

คอนเสิร์ตข้างถนน Street Concert (Official HD) : ไทยประกันชีวิต Thai Life Insurance

สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/watch?v=koKzquDdSM๘>.

โชคตินะเพื่อน (Cover Version โดย ต่อ ธนภพ) สืบค้นจาก https://youtu.be/SXh_ePhXeSA

ทักษะชีวิต. สืบค้นจาก <https://www.whiteswanfoundation.org/> และ <https://th.wikihow.com>.

บูลลี่ เด็กไทยติดอันดับ ๒ ของโลก. สืบค้นจาก <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/๘๖๑๔๓๓>

พระคุณที่สาม ตอนที่ ๑๔ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor). สืบค้นจาก

<https://www.youtube.com/รายการ>.

เพลงใบไม้ต้นเดียวกัน. สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/>

เพื่อนกันไม่ต้องสงสัย. สืบค้นจาก <https://youtu.be/wxN๕F-w๓๑Bg>.

เพื่อนคือของขวัญ. สืบค้นจาก <https://youtu.be/FnU๗EWizio>.

มิตรภาพที่ไม่อาจลบเลือน. สืบค้นจาก <https://youtu.be/sWD๐VQNHqnE>.

มือถือที่สามารถถ่ายภาพได้. สืบค้นจาก <http://photo.maahalai.com/๒๐๑๘/๑๒/meitu-app-avatar-anime/> และ th.pngtree.com.

เรียนรู้กับครูเดียร์ เรื่องการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา. สืบค้นจาก <https://krudearblog.wordpress.com>.

รอยยิ้มของวันพรุ่งนี้. สืบค้นจาก <https://youtu.be/XH๗JAUIGleM>.

ลูกบอลขนาดเล็ก. สืบค้นจาก <http://www.beach-ball-vector-icon-sign-symbol-๖๐๑๐๙๓๗๘>.

ศรัทธา ลักวันต้องเป็นของเรา. สืบค้นจาก URL: <https://youtu.be/-MvWDNnfiK>.

สื่อของอารมณ์. สืบค้นจาก <https://wbscport.dusit.ac.th/artefact/artefact.php?artefact=๑๓๗๕๑๔&view=๘๔๖๘๒&block=๒๔๔๙๑๐> และ https://th.pngtree.com/freepng/cartoon-male-teacher_๓๑๙๔๑๘๑.html.

หลักการและแนวทางการใช้สื่อออนไลน์ (Social Media) อย่างสร้างสรรค์. สืบค้นจาก

<https://www.thaihealth.or.th/content/๓๙๕๕๘-๕> แหล่งข้อมูลองค์ประกอบของการรู้เท่าทันสื่อ.

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

ภาคผนวก
เครื่องมือการวัดและประเมินผล



QR Code เครื่องมือการวัดและประเมินผล

แบบสังเกตการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
หน่วยที่.....

กลุ่มที่

๑.....๒.....๓.....
๔.....๕.....๖.....
๗.....๘.....๙.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมายถูก ✓ ให้ตรงกับระดับคุณภาพ

ข้อที่	พฤติกรรม	ระดับคุณภาพ		
		๓	๒	๑
๑	การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น			
๒	มีความกระตือรือร้นในการทำงาน			
๓	รับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย			
๔	มีขั้นตอนในการทำงานอย่างเป็นระบบ			
๕	ใช้เวลาในการทำงานอย่างเหมาะสม			
รวม				
คะแนนเฉลี่ย				

สรุปผลการประเมิน

☐ ดี

☐ พอใช้

☐ ปรับปรุง

ระดับคะแนน	ความหมาย
๑๑ - ๑๕	ดี
๖- ๑๐	พอใช้
๑- ๕	ปรับปรุง

ลงชื่อ ผู้ประเมิน
(.....)

แบบประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม
หน่วยที่.....
กลุ่มที่

๑.....๒.....๓.....
๔.....๕.....๖.....
๗.....๘.....๙.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมายถูก ✓ ให้ตรงกับระดับคุณภาพ

ข้อที่	พฤติกรรม	ระดับคุณภาพ		
		๓	๒	๑
๑	ข้อมูลน่าสนใจ			
๒	รายละเอียดข้อมูล			
๓	ความคิดสร้างสรรค์			
๔	ผลการวิเคราะห์สรุป			
๕	การนำเสนอที่น่าสนใจ			
รวม				
คะแนนเฉลี่ย				

สรุปผลการประเมิน

☐ ดี

☐ พอใช้

☐ ปรับปรุง

ระดับคะแนน	ความหมาย
๑๑ - ๑๕	ดี
๖- ๑๐	พอใช้
๑- ๕	ปรับปรุง

ลงชื่อ ผู้ประเมิน
(.....)

แบบประเมินในงาน
หน่วยที่.....

กิจกรรม/ใบงาน เรื่อง.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมายถูก ✓ ให้ตรงกับระดับการปฏิบัติงาน และสรุประดับคุณภาพของผลงาน

ชื่อ - สกุล		รายการประเมิน			รวม คะแนน เฉลี่ย	ระดับ คุณภาพ
		ความถูกต้อง ของเนื้อหา (๓ คะแนน)	ความ สามารถ ในการเขียน (๓ คะแนน)	ควา ม คิ ด สร้างสรรค์ (๓ คะแนน)		
กลุ่มที่	๑.					
	๒.					
	๓.					
	๔.					
	๕.					
กลุ่มที่	๑.					
	๒.					
	๓.					
	๔.					
	๕.					
กลุ่มที่	๑.					
	๒.					
	๓.					
	๔.					
	๕.					

สรุปผลการประเมิน

☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ปรับปรุง

ระดับคะแนน	ความหมาย
๗ - ๙	ดี
๔ - ๖	พอใช้
๑ - ๓	ปรับปรุง

ลงชื่อ ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การประเมินใบงาน
หน่วยที่

กิจกรรม/ ใบงาน เรื่อง

ระดับ คะแนน ประเด็น การประเมิน	ระดับคะแนน ๓	ระดับคะแนน ๒	ระดับคะแนน ๑
ความถูกต้อง ของเนื้อหา	ตรงตามเนื้อหาที่กำหนด คำศัพท์และโครงสร้างภาษา สมบูรณ์	ตรงตามเนื้อหาที่กำหนด ผิดไม่เกิน ๒ แห่ง	ตรงตามเนื้อหาที่กำหนด ผิดไม่เกิน ๔ แห่ง
ความสามารถ ในการเขียน	ประโยคมีความถูกต้อง การเขียนสะกดคำ ใช้เครื่องหมายวรรคตอน ได้ถูกต้อง	ประโยคมีความถูกต้อง การเขียน สะกดคำ ใช้เครื่องหมายวรรค ตอนผิดไม่เกิน ๓ แห่ง	ประโยคมีความถูกต้อง การเขียนสะกดคำ ใช้เครื่องหมายวรรคตอน ผิดไม่เกิน ๕ แห่ง
ค ว า ม คิ ด สร้างสรรค์	เป็นชิ้นงานที่แปลกใหม่ ไม่เหมือนตัวอย่าง ตกแต่ง ได้สวยงาม ประณีต มีความละเอียดมาก	เป็นชิ้นงานที่แปลกใหม่ไม่เหมือน ตัวอย่าง ตกแต่งได้สวยงาม ละเอียดค่อนข้างสมบูรณ์	เป็นชิ้นงานที่ปรับปรุง ดัดแปลงเล็กน้อย

แบบประเมินแผนผังความคิด
หน่วยที่

ชื่อ-สกุล กลุ่มที่.....

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
		๓	๒	๑
๑	การสรุปองค์ความรู้			
๒	การออกแบบแผนผังความคิด			
๓	การตรงต่อเวลา			
๔	การนำเสนอผลงาน			
๕	ความคิดสร้างสรรค์			
รวม				
คะแนนเฉลี่ย				

สรุปผลการประเมิน

☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ปรับปรุง

ระดับคะแนน	ความหมาย
๑๑ - ๑๕	ดี
๖- ๑๐	พอใช้
๑- ๕	ปรับปรุง

ลงชื่อ ผู้ประเมิน
(.....)

แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
หน่วยที่ ๓ การให้การปรึกษาเพื่อน
หน่วยที่ ๓.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการให้การปรึกษา

กลุ่มที่

๑.....๒.....๓.....

๔.....๕.....๖.....

๗.....๘.....๙.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมายถูก ✓ ที่ตรงกับระดับคุณภาพ

ข้อที่	รายการ	ระดับคุณภาพ		
		๓	๒	๑
๑	มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้การปรึกษา			
๒	ตระหนักถึงความสำคัญของการให้การปรึกษา			
๓	ตรวจสอบคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาของตนเอง			
๔	รู้ความสามารถของตนเองในการให้การปรึกษา			
๕	การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษา			
รวม				
คะแนนเฉลี่ย				

สรุปผลการประเมิน

☐ ดี

☐ พอใช้

☐ ปรับปรุง

ระดับคะแนน	ความหมาย
๑๑ - ๑๕	ดี
๖- ๑๐	พอใช้
๑- ๕	ปรับปรุง

ลงชื่อ ผู้ประเมิน
(.....)

แบบประเมินตรวจสอบขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา
หน่วยที่ ๓.๒ ขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา

ชื่อ-สกุล ระดับชั้น.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมายถูก ✓ ให้ตรงกับระดับปฏิบัติ

รายการประเมิน		ระดับปฏิบัติ	
ขั้นตอนการให้การปรึกษา		ใช้	ไม่ใช้
๑	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ		
๒	ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา		
๓	ขั้นหาแนวทางแก้ปัญหา		
๔	ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ		
๕	ขั้นยุติการให้การปรึกษา		
รวมขั้นตอนการให้การปรึกษา			
ทักษะการให้การปรึกษา			
๑	ทักษะการใส่ใจ		
๒	ทักษะการฟัง		
๓	ทักษะการถาม		
๔	ทักษะการเจียบ		
๕	ทักษะการทวนซ้ำ		
๖	ทักษะการให้กำลังใจ		
๗	ทักษะการชี้ผลที่ตามมา		
๘	ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ		
๙	ทักษะการสรุปความ		
รวมทักษะการให้การปรึกษา			

ลงชื่อ ผู้ประเมิน
 (.....)

แบบบันทึกการให้การปรึกษา
หน่วยที่ ๓.๔ การบันทึกการให้การปรึกษา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เริ่มเวลา.....น. ถึง.....น.

การให้การปรึกษารั้งที่.....

๑. ข้อมูลส่วนตัวของผู้รับการปรึกษา

- ชื่อ.....(สมมติ หรือ แฝง ตามความเหมาะสม)
- เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
- อายุ.....ปี ศึกษาอยู่ในระดับชั้น

๒. สาเหตุ / ความต้องการที่มาขอรับการปรึกษา.....

๓. ปัญหาที่พบ.....

๔. ผลกระทบที่เกิดจากปัญหาดังกล่าว.....

๕. แนวทางการช่วยเหลือ.....

☐ ให้ข้อมูลความรู้ (ระบุเป็นข้อๆ)

☐ แนะนำแหล่งส่งต่อ (ระบุว่าเป็นที่ใด).....

๖. การประเมินผลการให้การปรึกษา (โดยการถามและ/ การสังเกตผู้รับบริการ)

๖.๑ ความทุกข์ / ความคับข้องใจ ☐ ลดลงมาก ☐ ลดลงบ้าง ☐ เท่าเดิม

๖.๒ ทางออกของปัญหา ☐ มีทางออกชัดเจนแล้ว ☐ พอได้แนวทาง ☐ ยังไม่พบแนวทาง

๖.๓ กำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหา ☐ เพิ่มมากขึ้น ☐ เพิ่มขึ้นบ้าง ☐ เท่าเดิม

๖.๔ ความรู้สึกพึงพอใจที่ได้รับการปรึกษา ☐ มาก ☐ ปานกลาง ☐ น้อย

๖.๕ อื่น ๆ

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ให้การปรึกษา

(.....)

แบบประเมินการบันทึกข้อมูลการให้การปรึกษา
หน่วยที่ ๓.๔ การบันทึกการให้การปรึกษา

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมายถูก ✓ ที่ตรงกับระดับการปฏิบัติ

ข้อที่	รายการ	การปฏิบัติ	
		ได้	ไม่ได้
๑	ข้อมูลส่วนตัวของผู้รับการปรึกษา		
๒	สาเหตุ / ความต้องการที่มาขอรับการปรึกษา		
๓	ปัญหาที่พบ		
๔	ผลกระทบที่เกิดจากปัญหาดังกล่าว		
๕	แนวทางการช่วยเหลือ		
๖	การประเมินผลการให้การปรึกษา		
รวม			

สรุปผลการประเมิน

ปฏิบัติได้มากกว่า ๕ ข้อ ☐ ดี ปฏิบัติได้ไม่เกิน ๔ ข้อ ☐ พอใช้ ปฏิบัติได้ไม่เกิน ๒ ข้อ ☐ ปรับปรุง

ระดับปฏิบัติ	ความหมาย
๕ - ๖	ดี
๓- ๔	พอใช้
๑- ๒	ปรับปรุง

ลงชื่อผู้ประเมิน
(.....)

หน่วยที่ ๔ ทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

แบบประเมิน

หน่วยที่ ๔.๑ ทักษะชีวิตนั้นสำคัญไฉน

กลุ่มที่

๑.....๒.....๓.....

๔.....๕.....๖.....

๗.....๘.....๙.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมายถูก ✓ ที่ตรงกับระดับคุณภาพ

ข้อที่	รายการ	ระดับคุณภาพ		
		๓	๒	๑
๑	สามารถมีความรู้ความเข้าใจทักษะชีวิตนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา			
๒	สามารถมีความตระหนักถึงการพัฒนาทักษะชีวิตที่จำเป็นได้			
๓	สามารถมีความคิดริเริ่ม และสร้างสรรค์ผลงานอย่างต่อเนื่อง			
๔	สามารถใช้ทักษะชีวิตได้เหมาะสมกับกรณีตัวอย่าง			
๕	สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับตนเองในการเป็นเพื่อนที่ปรึกษา			
รวม				
คะแนนเฉลี่ย				

สรุปผลการประเมิน

☐ ดี

☐ พอใช้

☐ ปรับปรุง

ระดับคะแนน	ความหมาย
๑๑ - ๑๕	ดี
๖- ๑๐	พอใช้
๑- ๕	ปรับปรุง

ลงชื่อผู้ประเมิน
(.....)

หน่วยที่ ๔ ทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

แบบสังเกตพฤติกรรม

หน่วยที่ ๔.๒ ทักษะแบบไหนที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ต้องมี

กลุ่มที่

๑.....๒.....๓.....

๔.....๕.....๖.....

๗.....๘.....๙.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมายถูก ✓ ที่ตรงกับระดับคุณภาพ

ข้อที่	รายการ	ระดับคุณภาพ		
		๓	๒	๑
๑	มีการค้นพบความถนัด ความสามารถ และบุคลิกภาพของตนเอง			
๒	มีการสะท้อนมุมมองที่ดีของตนเองและผู้อื่นได้			
๓	มีการแสดงออกทางการกระทำของตนเองด้วยความมั่นใจ			
๔	มีการยอมรับในความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่ดีของผู้อื่น			
๕	มีการวางแผนการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ตนเองคาดหวังได้			
รวม				
คะแนนเฉลี่ย				

สรุปผลการประเมิน

☐ ดี☐ พอใช้☐ ปรับปรุง

ระดับคะแนน	ความหมาย
๑๑ - ๑๕	ดี
๖- ๑๐	พอใช้
๑- ๕	ปรับปรุง

ลงชื่อผู้ประเมิน
(.....)

หน่วยที่ ๔ ทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
แบบประเมินพฤติกรรม
หน่วยที่ ๔.๒ ทักษะแบบไหนดนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ต้องมี

กลุ่มที่

๑.....๒.....๓.....
๔.....๕.....๖.....
๗.....๘.....๙.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมายถูก / ที่ตรงกับระดับคุณภาพ

ข้อที่	รายการ	ระดับคุณภาพ		
		๓	๒	๑
๑	สามารถมีทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล			
๒	สามารถมีทักษะตระหนักรู้ในตนเอง			
๓	สามารถมีทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ			
๔	สามารถมีทักษะการตัดสินใจ			
๕	สามารถมีทักษะการเข้าใจผู้อื่น			
๖	สามารถมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด			
รวม				
คะแนนเฉลี่ย				

สรุปผลการประเมิน

☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ปรับปรุง

ระดับคะแนน	ความหมาย
๑๓ - ๑๘	ดี
๗ - ๑๒	พอใช้
๑ - ๖	ปรับปรุง

ลงชื่อผู้ประเมิน
(.....)

รายละเอียดเกณฑ์การให้คะแนนทักษะชีวิตแต่ละด้าน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล	สามารถสร้างความสัมพันธ์ ที่ดี รักษาและดำรง ความสัมพันธ์ที่ดีไว้ได้ ครบถ้วน สมบูรณ์	สามารถสร้างความ สัมพันธ์ที่ดี รักษาและ ดำรงความสัมพันธ์ที่ดี ไว้ได้บางส่วน	ไม่ สามารถ สร้าง ความสัมพันธ์ที่ดี ไม่รักษา และดำรงความสัมพันธ์ ที่ดีไว้
ทักษะตระหนักรู้ในตนเอง	รับรู้ในความสามารถ และเท่าทันอารมณ์ และคุณค่าของตนเองได้ ครบถ้วน สมบูรณ์	รับรู้ในความสามารถ และเท่าทันอารมณ์ และคุณค่าของตนเองได้ บางส่วน	รับรู้ในความสามารถ และเท่าทันอารมณ์ และคุณค่าของตนเอง ไม่ชัดเจน
ทักษะการสื่อสาร อย่างมีประสิทธิภาพ	ใช้ คำพูด และท่าทาง อย่างเหมาะสม สามารถ โน้มน้าวและจูงใจผู้อื่นได้ ครบถ้วน สมบูรณ์	ใช้คำพูดและท่าทาง อย่างไม่เหมาะสม สามารถโน้มน้าว และจูงใจผู้อื่นได้บางส่วน	ใช้คำพูดและท่าทาง อย่างไม่เหมาะสม ไม่สามารถโน้มน้าวและ จูงใจผู้อื่นได้ไม่ชัดเจน
ทักษะการตัดสินใจ	สามารถประเมินทางเลือก ใช้เหตุผลประกอบการ ตัดสินใจอย่างถูกต้อง ครบถ้วน สมบูรณ์	สามารถ ประเมิน ทางเลือก ใช้เหตุผล ประกอบการตัดสินใจ ได้บางส่วน	ไม่สามารถประเมิน ทางเลือก ไม่ใช้เหตุผล ประกอบการตัดสินใจ ไม่ชัดเจน
ทักษะการเข้าใจผู้อื่น	สามารถรับรู้ และเข้าใจ ความรู้สึกและความต้องการ ของผู้อื่น ตอบสนองความ ต้องการของผู้อื่น ส่งเสริม และช่วยเหลือผู้อื่นได้ ครบถ้วน สมบูรณ์	สามารถรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึกและความ ต้องการของผู้อื่น ส่งเสริมและช่วยเหลือ ผู้อื่นได้บางส่วน	ไม่สามารถรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึกและความ ต้องการของผู้อื่น ไม่ตอบสนองความ ต้องการของผู้อื่น ไม่ส่งเสริมและช่วยเหลือ ผู้อื่นได้ไม่ชัดเจน
ทักษะการจัดการกับ อารมณ์และความเครียด	สามารถควบคุมอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์และ รับรู้ถึงสาเหตุของ ความเครียดและผ่อนคลาย ความเครียดได้ครบถ้วน สมบูรณ์	สามารถควบคุมอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์ และรับรู้ถึงสาเหตุ ของความเครียดได้ บางส่วน	ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์ และรับรู้ถึงสาเหตุ ของความเครียดได้ ไม่ชัดเจน

ที่มา : กรรณานุช มูลคำ และญาณินท์ คุณา (๒๕๖๓).

รายชื่อคณะกรรมการ

ที่ปรึกษา

- | | | |
|---------------------|--------------|---|
| ๑. นายอัมพร | พินะสา | เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน |
| ๒. นายวินทร์เกียรติ | นนท์พละ | รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน |
| ๓. นางสาวรัตนา | แสงบัวเพื่อน | ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |

คณะกรรมการยกร่างเอกสาร (สังกัดและตำแหน่งในปี พ.ศ.๒๕๕๘)

๑. นายอวยชัย ศรีตระกูล
๒. รศ.มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ
๓. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว
๔. รศ.ดร.จิตินันท์ บุญสถิตกุล
๕. ผศ.ดร.ประพาส ณ พิกุล
๖. ผศ.เจษฎา บุญมาโฮม
๗. ผศ.มณฑา เขียวสะอาด
๘. ดร.นิรุทธิ์ วัฒนภาส
๙. นางจิตาภา โลหะพงศ์พันธ์
๑๐. นางเครือวัลย์ พนมศิริ
๑๑. นางวรพนิต ชิมมอส์
๑๒. นางพวงพะยอม อุสาหะ
๑๓. นายสุรพล พิมพ์สอน
๑๔. นางเพลินใจ ประสารศรี
๑๕. นายกมล ประทีปธีรานันต์
๑๖. นางสาวปัทมา นัยกุล
๑๗. นางสาวหทัยทิพย์ กล้าณรงค์
๑๘. นางนิตยา อิงสันเทียะ
๑๙. นางสาวสุมาลี สุขสวัสดิ์
๒๐. นางสาวภาวดี ภาระหัตถ์
๒๑. นางสุพกา บุญกอ
๒๒. นายเฉลิมเกียรติ แก้วกนก
๒๓. นางสาวอุบล แดงชาติ
๒๔. นางสาวอรุณี ขอปปล้องกลาง
๒๕. นางสาวณัฐกานต์ มหาวรรณ
๒๖. นางสาวนิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์
๒๗. นางพัชรภรณ์ รักช่วย
๒๘. นางรัชฎาพร ศักดิ์เศรณี
๒๙. นางสาวสุวรรณา แสงสุริยา
๓๐. นางภัทรวรรณ สกุนา

๓๑. นางสาวสุทิศา จารุเคชา
๓๒. นางเพ็ญศรี ทองนพเก้า
๓๓. นางมนต์ริสสา เชื้อสุวรรณ
๓๔. นางกรรณานุช มูลคำ
๓๕. นางสาวศิรินพร ฤกษ์วัฒนศิริกุล
๓๖. นางภรณ์ นันต์ชนะ
๓๗. นางสาวคน นานาน
๓๘. นางเนาวรัตน์ ชูสกุล
๓๙. นางณัฏฐา กิรัตน์
๔๐. นายฉัตรชัย วิเทศ

คณะกรรมการพัฒนาเอกสาร (สังกัดและตำแหน่งในปี พ.ศ.๒๕๖๔)

ที่ปรึกษา

๑. ผศ.ดร.นงลักษณ์ เขียนงาม คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประธานกรรมการ

- ๒ นางเครือวัลย์ พนมศิริชัย ข้าราชการบำนาญ

เลขานุการ

๓. ดร.ญาณินท์ คุณา สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย

กรรมการ

๔. นางกรรณานุช มูลคำ ข้าราชการบำนาญ
๕. นางวิภาดา สุเพ็ญศิลป์ ข้าราชการบำนาญ
๖. นางล้วน แสงพูล ข้าราชการบำนาญ
๗. นางกาญจนา บัวคำ ข้าราชการบำนาญ
๘. นางสาวธารทิพย์ กนกศิลป์ โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๓๗
๙. นางสาวชล สายน้ำผึ้ง โรงเรียนวัดถ้ำรงค์ (ผ่านดวง)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบุรี เขต ๒
๑๐. นางทัศนีย์ ภาแก้ว โรงเรียนอานาจเจริญ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๙
๑๑. นางดวงใจ สังขะวัน ศึกษานิเทศก์ สำนักงานการพิเศษ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาร้อยเอ็ด เขต ๑
๑๒. นางสาวนาฏยา ส่งแสง โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ นครศรีธรรมราช
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑๒
๑๓. นางสาวชุติมา คำแก้ว โรงเรียนกัลยาณิศศรีธรรมราช
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑๒

๑๔. นางพรวานภา ผลบุญ โรงเรียนท่าศาลาประสิทธิ์ศึกษา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑๒
๑๕. นางสาววรรณมน จงหาญ โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร

คณะกรรมการออกแบบปกและรูปเล่ม

๑. นายวิทยากร ยาสีห์ทอง โรงเรียนนครขอนแก่น
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๕
๒. นายทศยันต์ โยชัย โรงเรียนนครขอนแก่น
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๕
๓. นายธนกฤต ก้อนตะเสน โรงเรียนท่าบ่อ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๑
๔. นายวงศกร มาระวงศ์ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

คณะบรรณาธิการ

๑. ดร.เกษศิริรินทร์ สุวรรณสุนทร ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๒. นางสาวเปรมวดี ศรีธนพล สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๓. นางสาวอนุกุล มโนชัย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๔. นางสาวสุภาพร คงช่วยชาติ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๕. นางสาววิภาวรรณ กัณธา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๖. นายวงศกร มาระวงศ์ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๗. นางสาวสุพรรณธิกา ประดิษฐ์สอน มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
๘. นางสาวมนัสวี หิมพานต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา



กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

