คู่มือการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)
สำหรับนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาส จังหวัดนครปฐม

เจษฎา บุญมาโฮม และคณะ

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

2565

ภายใต้โครงการพัฒนาคุณภาพการศึกษาโดยมีสถาบันอุดมศึกษาเป็นพี่เลี้ยง

(U-School Mentoring)

ปีงบประมาณ 2564

รศ.เจษฎา บุญมาโฮม และคณะ
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
2565

ภายใต้โครงการพัฒนาคุณภาพการศึกษาโดยมีสถาบันอุดมศึกษาเป็นพี่เลี้ยง
ปีงบประมาณ 2564

คำนำ

ปัญหาสุขภาพจิตและพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากรายงานของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่าวัยรุ่นไทยประสบปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้นทุกปี ขณะเดียวกัน อัตราส่วนครูแนะแนวต่อนักเรียนยังห่างไกลจากมาตรฐานที่กำหนดไว้ 1 ต่อ 500 คน โดยเฉพาะในโรงเรียนขยายโอกาสที่มักมีข้อจำกัดด้านทรัพยากรและบุคลากร ส่งผลให้นักเรียนจำนวนมากไม่สามารถเข้าถึงการช่วยเหลือทางจิตใจได้อย่างทั่วถึงและทันท่วงที

กระทรวงศึกษาธิการตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้ส่งเสริมให้สถานศึกษาพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551 โดยหนึ่งในกลไกสำคัญคือ "นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา" (Youth Counselor: YC) ซึ่งเป็นการพัฒนานักเรียนให้มีความรู้และทักษะในการเป็นผู้รับฟังและให้การสนับสนุนทางอารมณ์แก่เพื่อนนักเรียนภายใต้การกำกับดูแลของครูแนะแนว งานวิจัยจากนานาประเทศแสดงให้เห็นว่าระบบ peer support มีประสิทธิภาพสูง เนื่องจากวัยรุ่นมักรู้สึกสะดวกใจที่จะเปิดเผยปัญหาส่วนตัวกับเพื่อนมากกว่าผู้ใหญ่ นอกจากนี้ การเป็นผู้ช่วยเหลือยังส่งผลดีต่อตัวนักเรียน YC เอง ทั้งด้านการพัฒนาทักษะชีวิต ความมั่นใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม

ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ได้จัดสรรงบประมาณสนับสนุน โครงการพัฒนาคุณภาพการศึกษาโดยมีสถาบันอุดมศึกษาเป็นพี่เลี้ยง (U-School Mentoring) โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมได้รับมอบหมายให้เป็นสถาบันพี่เลี้ยง รับผิดชอบการพัฒนาคุณภาพการศึกษาในพื้นที่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 2 โดยมุ่งเน้นการสนับสนุนโรงเรียนขยายโอกาสที่มีความต้องการพัฒนาด้านวิชาการและระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ในระยะเริ่มต้นของโครงการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมได้ดำเนินการสำรวจความต้องการและปัญหาของโรงเรียนในเครือข่าย โดยสอบถามครูแนะแนวและผู้รับผิดชอบงานดูแลช่วยเหลือนักเรียน ผลการสำรวจพบประเด็นสำคัญว่า แม้ส่วนใหญ่ตระหนักถึงความสำคัญของระบบ YC แต่ประสบปัญหาในการดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรม สาเหตุหลักมาจากการขาดคู่มือหรือแนวทางในการฝึกอบรมและพัฒนานักเรียน YC ที่เป็นระบบ มีมาตรฐาน และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ส่งผลให้การดำเนินงานไม่ต่อเนื่อง ขาดความชัดเจน และไม่บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ควรจะเป็น

เพื่อตอบสนองความต้องการดังกล่าว คณะกรรมการดำเนินงานโครงการฯ ซึ่งประกอบด้วยอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา การแนะแนว และการพัฒนาเยาวชนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ร่วมกับครูแนะแนวผู้มีประสบการณ์จากโรงเรียนขยายโอกาสในพื้นที่ จึงได้ร่วมกันพัฒนา" คู่มือการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (Youth Counselor)" เล่มนี้ขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายให้เป็นเครื่องมือที่ชัดเจน เป็นระบบ อิงหลักวิชาการ และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในบริบทของโรงเรียนขยายโอกาส

คู่มือเล่มนี้ได้รับการออกแบบอย่างพิถีพิถันโดยอิงจากทฤษฎีและงานวิจัยที่มีความน่าเชื่อถือทั้งในและต่างประเทศ ได้แก่ Person-Centered Approach ของ Carl Rogers (1951, 1957, 1961), Skilled Helper Model ของ Gerard Egan (1975, 2014) ทฤษฎีการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening Theory) งานวิจัยระบบ Peer Support ของ Helen Cowie และคณะ (1998, 2000, 2002, 2010) รวมถึงทฤษฎีพัฒนาการวัยรุ่นของ Piaget (1972) Erikson (1968) Selman (1980) และ Steinberg (2014) เพื่อให้เนื้อหามีความเหมาะสมกับพัฒนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (อายุ 11-14 ปี) นอกจากนี้ ยังได้คำนึงถึงบริบทของสังคมไทย ข้อจำกัดของโรงเรียนขยายโอกาส และประสบการณ์จริงจากการทำงานในพื้นที่

โครงสร้างคู่มือประกอบด้วย 4 ส่วนหลัก คือ ส่วนที่ 1 หลักการและแนวคิด ที่อธิบายเหตุผลความจำเป็น ส่วนที่ 2 แนวคิด/ทฤษฎีพื้นฐาน และโครงสร้างหลักสูตร ส่วนที่ 3 ภาพรวมการปฏิบัติ ที่นำเสนอกิจกรรมในภาพรวมตลอด 5 วัน และส่วนที่ 4 แผนการจัดกิจกรรมรายวันอย่างละเอียดครบทั้ง 5 วัน พร้อมคำแนะนำเชิงปฏิบัติสำหรับวิทยากรในแต่ละกิจกรรม

หลักสูตรการฝึกอบรมมีระยะเวลา 5 วัน (รวม 15 ชั่วโมง) ออกแบบตามหลักการการเรียนรู้โดยการลงมือปฏิบัติ (Learning by Doing) ของ Kolb (1984) โดยจัดสัดส่วนการฝึกปฏิบัติ 60% และทฤษฎี 40% เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะจริงผ่านกิจกรรม role-play, case study และ mini case conference ไม่ใช่เพียงการรับฟังบรรยายเพียงอย่างเดียว เนื้อหาครอบคลุมทักษะหลัก 4 ด้าน ได้แก่ 1) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) ตามแนวคิด SOLER Model ของ Egan 2) การถามคำถามเปิด (Open Questions) 3) การทวนความ (Paraphrasing) และ 4) การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feelings) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลักสูตรให้ความสำคัญสูงสุดกับการรู้จักขอบเขตและการส่งต่อ (Boundaries and Referral) เพื่อสร้างความปลอดภัยทั้งสำหรับผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือ ซึ่งเป็นหลักการสำคัญที่ Cowie และ Wallace (2000) เน้นย้ำว่าเป็นสิ่งที่แยก peer helper ที่ดีจากที่ไม่ดี

หลังจากการพัฒนาคู่มือแล้วเสร็จ คณะกรรมการได้นำไปทดลองใช้ในการฝึกอบรมนักเรียน YC ในโรงเรียนขยายโอกาสที่เข้าร่วมโครงการฯ จำนวน 4 โรงเรียน แบบออนไลน์ ได้แก่ โรงเรียนบ้านกระทุ่มล้ม โรงเรียนวัดศรีมหาโพธิ์ โรงเรียนวัดบึงลาดสวาย และโรงเรียนวัดดอนหวาย ระยะเดือนกุมภาพันธ์ 2565 ผลการดำเนินงานเป็นที่น่าพอใจและเกินความคาดหมาย โดยผลการประเมินพบว่า

ด้านความรู้ คะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) เพิ่มขึ้น 42.3% เมื่อเทียบกับก่อนเรียน (Pre-test) แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ ขอบเขต และทักษะของ YC เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ด้านทักษะ จากการสังเกตพฤติกรรมในกิจกรรม role-play และ mini case conference พบว่านักเรียน 87.5% สามารถใช้ทักษะการฟัง การถามคำถาม การทวนความ และการสะท้อนความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม และที่สำคัญคือ 95.2% สามารถตัดสินใจส่งต่อได้ถูกต้องเมื่อพบสัญญาณอันตราย

ด้านเจตคติ นักเรียน 91.7% แสดงความมั่นใจในการปฏิบัติหน้าที่ YC โดย 88.9% ระบุว่าเข้าใจขอบเขตและความรับผิดชอบของตนเอง และพร้อมที่จะขอความช่วยเหลือจากครูแนะแนวเมื่อจำเป็น

ความพึงพอใจ คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมอยู่ที่ 4.62 จาก 5 คะแนน (ร้อยละ 92.4) และครูแนะแนวผู้รับผิดชอบให้คะแนนความพึงพอใจต่อคู่มือที่ 4.78 จาก 5 คะแนน (ร้อยละ 95.6) พร้อมแสดงความเห็นว่าคู่มือมีความชัดเจน ครบถ้วน เป็นระบบ และสามารถนำไปใช้ได้ทันทีโดยไม่ต้องพัฒนาเพิ่มเติมมากนัก

จากผลการทดลองใช้ที่ประสบความสำเร็จดังกล่าว คณะกรรมการจึงมั่นใจว่าคู่มือเล่มนี้มีประสิทธิภาพและสามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาระบบ YC ในโรงเรียนขยายโอกาสได้อย่างเป็นรูปธรรม

ขอบพระคุณรองศาสตราจารย์กรกฎา นักคิ้ม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปวีณา อ่อนใจเอื้อ และอาจารย์ชาคริย์ เกิดสมบูรณ์ จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ร่วมเป็นคณะกรรมการดำเนินการยกร่างคู่มือและเป็นวิทยากรจัดการฝึกอบรม ขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นลินทิพย์ คชพงษ์ อาจารย์เสมา เดชะดิลก และอาจารย์วรรณีย์ เล็กมณี ที่อนุเคราะห์เป็นคณะกรรมการดำเนินการพัฒนานักเรียนที่ปรึกษาในครั้งนี้ ขอบคุณ นางสาววีรวรรณ เจริญสุข ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 2 ที่อนุเคราะห์ประสานกิจกรรมต่าง ๆ และขอบคุณครูและนักเรียนโรงเรียนบ้านกระทุ่มล้ม โรงเรียนวัดศรีมหาโพธิ์ โรงเรียนวัดบึงลาดสวาย และโรงเรียนวัดดอนหวายที่เข้าร่วมกิจกรรม

คณะกรรมการดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพการศึกษาโดยมีสถาบันอุดมศึกษาเป็นพี่เลี้ยง (U-School Mentoring) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา และผู้เกี่ยวข้องกับงานดูแลช่วยเหลือนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 2 รวมถึงสถานศึกษาอื่น ๆ ทั่วประเทศที่สนใจนำไปปรับใช้ อย่างไรก็ตาม การนำไปใช้ในแต่ละบริบทอาจต้องมีการปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับความพร้อมและข้อจำกัดของแต่ละโรงเรียน ทั้งนี้ คณะกรรมการยินดีรับฟังข้อเสนอแนะเพื่อนำไปพัฒนาและปรับปรุงคู่มือให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นในอนาคต

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมที่ให้การสนับสนุนงบประมาณและโอกาสในการดำเนินโครงการที่มีคุณค่านี้ ขอบคุณสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 2 ที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกอย่างดีเยี่ยม ขอบคุณผู้บริหารและครูแนะแนวจากโรงเรียนขยายโอกาสทุกแห่งที่ให้ความไว้วางใจและร่วมขับเคลื่อนโครงการด้วยความมุ่งมั่น ขอบคุณคณะผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะอันมีค่ายิ่ง และขอบคุณนักเรียนทุกคนที่เข้าร่วมการฝึกอบรม ซึ่งความกระตือรือร้น ความตั้งใจ และรอยยิ้มของพวกเขาคือพลังผลักดันสำคัญที่ทำให้คู่มือเล่มนี้ได้รับการพัฒนาจนสำเร็จลุล่วง

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างเยาวชนไทยที่มีจิตใจอันงดงาม มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น พร้อมช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน และเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคมไทยสืบไป

รองศาสตราจารย์เจษฎา บุญมาโฮม
2565

สารบัญ

หน้า

คำนำ ..... **ก**

สารบัญ ..... **จ**

ส่วนที่ 1 หลักการและแนวคิด **1**

หลักการเหตุผลความจำเป็น 3

ทำไมต้องมีนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) 3

ทำไมต้องเป็นนักเรียน ม.ต้น 4

เป้าหมายหลักสูตรและผลลัพธ์ที่คาดหวังหลังจบการฝึก 4

กลุ่มเป้าหมาย ลักษณะ และความพร้อมของนักเรียน ม.ต้น 5

หลักการเรียนรู้ 6

สรุป 6

ส่วนที่ 2 แนวคิด/ทฤษฎีพื้นฐาน **7**

แนวคิดเพื่อนช่วยเพื่อน 9

ทฤษฎี Carl Rogers - Person-Centered Approach 9

ทฤษฎี Egan's Skilled Helper Mode 10

การฟังอย่างตั้งใจ 11

จิตวิทยาวัยรุ่นตอนต้นช่วงอายุ 11-14 ปี 12

จุดแข็งและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบเพื่อน 13

โครงสร้างเนื้อหาต่อระยะเวลา 15

การลำดับโครงสร้างของเนื้อหา 17

สัดส่วนเวลา ทฤษฎี 40% : ปฏิบัติ 60% 19

ความเชื่อมโยงระหว่างวัน 21

ส่วนที่ 3 ภาพรวมการปฏิบัติ **25**

กำหนดการรวม 5 วัน 27

เป้าหมายการจัดกิจกรรมรายวัน 27

ส่วนที่ 4 แผนการจัดกิจกรรมรายวัน **35**

วันที่ 1 รู้จัก YC และตัวเอง 37

วันที่ 2 ทักษะการฟังและการใส่ใจ 49

วันที่ 3 ทักษะการถามและการทวนความ 64

วันที่ 4 รู้จักปัญหาและขอบเขต YC 80

วันที่ 5 ฝึกปฏิบัติจริงและสรุป 100

บรรณานุกรม **120**

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

แบบประเมินพลังงาน YC รายสัปดาห์ 124
คณะกรรมการดำเนินโครงการ 131

ส่วนที่ 1
หลักการและแนวคิด

หลักการเหตุผลความจำเป็น

1. บริบท สถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นปัจจุบัน

ปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มวัยรุ่นไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในช่วง 5 ปี ที่ผ่านมา สถานการณ์ที่น่ากังวล ได้แก่

1.1 ปัญหาความเครียดและความวิตกกังวล เกิดจากแรงกดดันทางการเรียน ความคาดหวังจากครอบครัว และการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นผ่านโซเชียลมีเดีย

1.2 ปัญหาภาวะซึมเศร้า พบมากขึ้นในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น (11-14 ปี) ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็ว

1.3 การขาดทักษะการจัดการอารมณ์ วัยรุ่นหลายคนไม่รู้วิธีรับมือกับอารมณ์ที่รุนแรง นำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นอันตราย เช่น การทำร้ายตนเอง การแสดงความก้าวร้าว

1.4 ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน การถูกกลั่นแกล้ง การรังแกทั้งในโรงเรียนและออนไลน์ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตอย่างมาก

1.5 การขอความช่วยเหลือยังไม่เพียงพอ วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ เพราะกลัวถูกตัดสิน กลัวถูกว่ากล่าว หรือไม่รู้ว่าจะหาความช่วยเหลือได้ที่ไหน

1.6 อัตราส่วนครูแนะแนวต่อนักเรียนไม่เพียงพอ ครูแนะแนวในโรงเรียนส่วนใหญ่รับผิดชอบนักเรียนจำนวนมาก ทำให้ไม่สามารถดูแลเป็นรายบุคคลได้อย่างทั่วถึง

2. ความจำเป็น ทำไมต้องมี YC? ทำไมต้องเป็นนักเรียน ม.ต้น

ทำไมต้องมีนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

1. เพื่อนเข้าถึงเพื่อนได้ง่ายกว่า วัยรุ่นมักเปิดใจกับเพื่อนวัยเดียวกันมากกว่าผู้ใหญ่ เพราะรู้สึกว่าเพื่อนเข้าใจและไม่ตัดสิน

2. เพื่อนอยู่ใกล้ชิดตลอดเวลา YC สามารถให้การช่วยเหลือเบื้องต้นได้ทันทีในชีวิตประจำวัน ไม่ต้องรอนัดหมาย

3. ลดอุปสรรคในการขอความช่วยเหลือ การพูดคุยกับเพื่อนทำให้รู้สึกเป็นธรรมชาติ ไม่เป็นทางการเกินไป

4. สร้างระบบสนับสนุนในโรงเรียน YC ช่วยเสริมงานของครูแนะแนว ทำให้ระบบดูแลนักเรียนครอบคลุมมากขึ้น

5. ป้องกันปัญหาก่อนลุกลาม YC สามารถสังเกตสัญญาณเตือนและช่วยเหลือเบื้องต้นได้ก่อนที่ปัญหาจะรุนแรง

6. พัฒนาทั้งผู้ให้และผู้รับ การเป็น YC ช่วยพัฒนาทักษะชีวิตของตัว YC เอง ทั้งการฟัง การเอาใจใส่ การแก้ปัญหา

ทำไมต้องเป็นนักเรียน ม.ต้น

1. อายุใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย นักเรียน ม.ต้นสามารถเข้าใจปัญหาของเพื่อนวัยเดียวกันได้ดี เพราะกำลังเผชิญประสบการณ์เดียวกัน

2. มีความยืดหยุ่นในการเรียนรู้ วัยนี้ยังไม่มีอคติมากนัก เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และพัฒนาทักษะได้ง่าย

3. เป็นวัยที่เริ่มสร้างเอกลักษณ์ การได้เป็น YC ช่วยสร้างความภาคภูมิใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

4. มีเวลาพัฒนาทักษะต่อยอด เริ่มฝึกตั้งแต่ ม.ต้น จะได้มีเวลาพัฒนาทักษะจนเชี่ยวชาญในระดับ ม.ปลาย

5. เป็นแบบอย่างได้เร็ว นักเรียนรุ่นน้องมองเห็นพี่ YC เป็นต้นแบบที่เข้าถึงได้และอยากเป็นตาม

6. ขยายโอกาสในการเข้าถึงบริการ การมี YC ในระดับ ม.ต้นทำให้นักเรียนทุกระดับชั้นมีเพื่อนคอยให้การสนับสนุน

เป้าหมายหลักสูตรและผลลัพธ์ที่คาดหวังหลังจบการฝึก

หลังจบการฝึกอบรม 5 วัน นักเรียนที่เข้าอบรมจะเกิดผลลัพธ์ดังนี้

1. ด้านความรู้ (Knowledge)

1.1 เข้าใจบทบาทหน้าที่และขอบเขตของ YC

1.2 เข้าใจหลักการให้คำปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

1.3 รู้จักปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่นและวิธีการช่วยเหลือเบื้องต้น

1.4 เข้าใจเมื่อไหร่ต้องส่งต่อครูแนะแนวหรือผู้เชี่ยวชาญ

2. ด้านทักษะ (Skills)

2.1 ฟังอย่างตั้งใจและเข้าใจความรู้สึกของเพื่อน

2.2 ใช้ภาษากายและการใส่ใจที่เหมาะสม

2.3 ถามคำถามที่ช่วยให้เพื่อนเล่าต่อและคิดวิเคราะห์

2.4 ทวนความและสะท้อนความรู้สึกได้อย่างถูกต้อง

2.5 ให้กำลังใจอย่างสร้างสรรค์

2.6 รู้จักดูแลตนเองเมื่อรับฟังปัญหาหนัก ๆ

3. ด้านเจตคติ (Attitude)

3.1 มีความเชื่อมั่นในการเป็น YC

3.2 มีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่

3.3 มีความเห็นอกเห็นใจและไม่ตัดสินเพื่อน

3.4 เคารพความลับและเข้าใจจริยธรรมของ YC

3.5 มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

กลุ่มเป้าหมาย ลักษณะ และความพร้อมของนักเรียน ม.ต้น

1. คุณสมบัติผู้เข้าอบรม

1.1 เป็นนักเรียนระดับชั้น ม.1-3 ที่สมัครใจเข้าร่วม

1.2 มีความสนใจในการช่วยเหลือเพื่อน

1.3 มีความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา

1.4 สามารถเก็บความลับได้

1.5 มีเวลาและความมุ่งมั่นในการเข้าร่วมฝึกอบรม 5 วันเต็ม

1.6 ได้รับความเห็นชอบจากผู้ปกครอง

2. ลักษณะทางพัฒนาการของวัยนี้

2.1 ด้านสติปัญญา กำลังพัฒนาความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม เริ่มมองเห็นมุมมองของผู้อื่น สามารถคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาเบื้องต้นได้

2.2 ด้านอารมณ์ อารมณ์ผันแปรง่าย มีความอ่อนไหวสูง กำลังเรียนรู้การจัดการอารมณ์ตนเอง

2.3 ด้านสังคม ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมาก ต้องการได้รับการยอมรับ กำลังสร้างเอกลักษณ์และค้นหาตัวตน

2.4 ด้านจริยธรรม เริ่มมีค่านิยมและหลักคิดของตนเอง สนใจเรื่องความยุติธรรม ความถูกต้อง

3. จุดแข็งของกลุ่มเป้าหมาย

3.1 มีพลังและกระตือรือร้น

3.2 เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่

3.3 มีความจริงใจและตรงไปตรงมา

3.4 เชื่อมโยงกับเพื่อนได้ง่าย

3.5 มีความคิดสร้างสรรค์

4. ความท้าทายของกลุ่มเป้าหมาย

4.1 ยังขาดประสบการณ์ชีวิต

4.2 อาจขาดความมั่นใจในตนเอง

4.3 อาจมุ่งเน้นที่ตัวเองมากเกินไป

4.4 อาจหลงลืมขอบเขตและบทบาท

4.5 ต้องการการดูแลและติดตามอย่างใกล้ชิด

หลักการเรียนรู้

หลักสูตรนี้ออกแบบตามหลักการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยรุ่นโดยเน้นปฏิบัติ เรียนผ่านประสบการณ์

1. เรียนรู้จากการลงมือทำ (Learning by Doing) ประกอบด้วยการใช้กิจกรรมปฏิบัติมากกว่าการบรรยาย การให้ผู้เรียนได้ลองผิดลองถูกในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และสัดส่วนการดำเนินกา: การบรรยาย 40% / การปฏิบัติ 60%

2. เรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ประกอบด้วย การใช้ Role-play และกรณีศึกษาจากสถานการณ์จริง การให้ผู้เรียนได้สะท้อนความคิด (Reflection) หลังทำกิจกรรม และการเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตของผู้เรียน

3. เรียนรู้จากกัน (Peer Learning) ประกอบด้วย การส่งเสริมให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การทำงานเป็นกลุ่มและเรียนรู้จากเพื่อนร่วมงาน และวิทยากรเป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) มากกว่าผู้บอก

4. เรียนรู้ทีละขั้นตอน (Step-by-Step Learning) ประกอบด้วย การเริ่มจากง่ายไปยาก จากรู้จักตัวเองไปสู่การช่วยเหลือผู้อื่น แต่ละวันสร้างบนพื้นฐานของวันก่อนหน้า และการทบทวนและเชื่อมโยงเนื้อหาอย่างต่อเนื่อง

5. สร้างบรรยากาศปลอดภัยทางจิตใจ (Safe Space) ประกอบด้วย การห้ามการตัดสินล้อเลียน หรือดูถูก การเคารพความลับและความเป็นส่วนตัว และการส่งเสริมการมีส่วนร่วมแบบสมัครใจไม่บังคับ

6. ให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) ประกอบด้วย การให้ feedback เชิงบวกเสมอ การชี้จุดแข็งก่อน แล้วจึงแนะนำจุดพัฒนา และการส่งเสริมให้ผู้เรียนประเมินตนเองด้วย

สรุป

การฝึกอบรม YC เป็นความจำเป็นเร่งด่วนในสถานการณ์ที่ปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น หลักสูตรนี้ออกแบบให้เหมาะสมกับนักเรียน ม.ต้น ที่มีศักยภาพในการเป็นเพื่อนที่ปรึกษา โดยเน้นการเรียนรู้แบบลงมือทำและเรียนรู้จากประสบการณ์จริง เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งความรู้ ทักษะ และเจตคติที่เหมาะสมในการเป็น YC ที่มีคุณภาพต่อไป

ส่วนที่ 2
แนวคิด/ทฤษฎีพื้นฐาน

แนวคิดเพื่อนช่วยเพื่อน

แนวคิดการใช้เพื่อนเป็นผู้ช่วยเหลือเพื่อนด้วยกันมีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นเรียนรู้พฤติกรรมและเจตคติจากกลุ่มเพื่อนมากกว่าจากผู้ใหญ่ การที่เพื่อนวัยเดียวกันมาช่วยเหลือจึงมีประสิทธิภาพสูงกว่าในหลายมิติ

1. ความเท่าเทียมในความสัมพันธ์ ความสัมพันธ์แบบเพื่อนต่อเพื่อนมีลักษณะเป็น horizontal relationship ซึ่งแตกต่างจาก vertical relationship ระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่น ความเท่าเทียมนี้ทำให้เกิด psychological safety ที่วัยรุ่นสามารถเปิดเผยปัญหาได้โดยไม่กลัวถูกตัดสินหรือถูกลงโทษ Tindall และ Gray (1985) ในงานวิจัยเรื่อง peer counseling พบว่าวัยรุ่นรู้สึกสะดวกใจที่จะพูดคุยกับเพื่อนมากกว่าผู้ใหญ่ถึง 3 เท่า เนื่องจากรับรู้ว่าเพื่อนไม่มีอำนาจในการลงโทษหรือควบคุม

2. ภาษาและวัฒนธรรมร่วม เพื่อนวัยเดียวกันใช้ภาษา สำนวน และการสื่อสารที่เข้าใจตรงกัน รวมถึงแบ่งปันบริบทวัฒนธรรมย่อยของวัยรุ่นที่ผู้ใหญ่อาจไม่เข้าใจ การสื่อสารที่ตรงกันนี้ช่วยลดช่องว่างในการทำความเข้าใจปัญหา Carr (1981) อธิบายว่า shared language และ shared experience ระหว่างเพื่อนทำให้กระบวนการสร้างความเข้าใจ (empathic understanding) เกิดขึ้นได้เร็วและลึกซึ้งกว่า

3. การเข้าถึงที่ง่ายและทันท่วงที เพื่อนอยู่ใกล้ชิดกันในชีวิตประจำวัน สามารถให้การช่วยเหลือได้ทันทีโดยไม่ต้องรอการนัดหมาย ความพร้อมใช้ (accessibility) นี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในกรณีที่วัยรุ่นต้องการความช่วยเหลือฉุกเฉิน Cowie และ Wallace (2000) ระบุว่า immediate availability ของเพื่อนทำให้สามารถป้องกันปัญหาไม่ให้ลุกลามได้ดีกว่าระบบที่ต้องรอพบผู้เชี่ยวชาญ

4. แบบอย่างที่เข้าถึงได้ การเห็นเพื่อนที่ผ่านประสบการณ์คล้ายกันและสามารถจัดการปัญหาได้สำเร็จ ทำให้เกิด modeling effect ที่กระตุ้นให้เกิดความหวังและแรงจูงใจในการแก้ปัญหา Bandura (1977) อธิบายในทฤษฎี Social Cognitive Theory ว่า peer models มีอิทธิพลต่อ self-efficacy ของวัยรุ่นมากกว่า adult models เพราะวัยรุ่นมองว่าตนเองสามารถทำได้เหมือนเพื่อน

5. การพัฒนาทั้งสองฝ่าย กระบวนการช่วยเหลือแบบเพื่อนช่วยเพื่อนไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับความช่วยเหลือ แต่ยังพัฒนาทักษะชีวิตของผู้ช่วยเหลืออีกด้วย Topping (1996) พบว่า ผู้ที่เป็น peer helper มีพัฒนาการด้าน empathy, communication skills และ problem-solving abilities สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

ทฤษฎี Carl Rogers - Person-Centered Approach

Carl Rogers (1951, 1961) ผู้ก่อตั้ง Person-Centered Approach หรือ Client-Centered Therapy วางรากฐานสำคัญของการให้คำปรึกษาสมัยใหม่ แนวคิดของ Rogers เชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพในการเติบโตและแก้ปัญหาของตนเอง หน้าที่ของผู้ช่วยเหลือคือการสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้กระบวนการเติบโตนี้เกิดขึ้น

1. เงื่อนไขหลักสามประการ (Core Conditions) Rogers (1957) ระบุว่ามี 3 คุณลักษณะหลักที่ผู้ช่วยเหลือต้องมีเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับความช่วยเหลือดังนี้

1.1 ความจริงใจ หรือ ความสอดคล้องกัน (Congruence or Genuineness) ผู้ช่วยเหลือต้องเป็นตัวของตัวเอง ไม่แสร้งทำ ไม่ซ่อนเร้น สิ่งที่แสดงออกต้องสอดคล้องกับสิ่งที่รู้สึกภายใน Rogers อธิบายว่า congruence เป็นรากฐานของความไว้วางใจ เมื่อผู้รับความช่วยเหลือรับรู้ว่าผู้ช่วยเหลือเป็นคนจริงใจ จะสามารถเปิดใจและเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงได้ สำหรับ YC ความจริงใจหมายถึงการไม่แสร้งเป็นผู้เชี่ยวชาญ แต่แสดงตัวตนเป็นเพื่อนที่ห่วงใยและพร้อมช่วยเหลืออย่างจริงจริง

1.2 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) ผู้ช่วยเหลือต้องยอมรับและให้คุณค่าแก่ผู้รับความช่วยเหลือโดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ตัดสิน ไม่ด่าว่า ไม่ว่ากล่าว แม้ว่าจะไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมบางอย่างก็ตาม Rogers เชื่อว่าการได้รับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขทำให้บุคคลกล้าที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาและพัฒนาตนเอง Patterson และ Hidore (1997) อธิบายว่า unconditional positive regard สร้าง psychological safety ที่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลง

1.3 ความเข้าใจอย่างเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathic Understanding) ผู้ช่วยเหลือต้องเข้าใจโลกภายในของผู้รับความช่วยเหลืออย่างลึกซึ้ง เสมือนเข้าไปอยู่ใน frame of reference ของเขา Rogers (1975) อธิบายว่า empathy คือการเข้าใจความรู้สึกและความหมายของประสบการณ์จากมุมมองของอีกฝ่าย โดยไม่สูญเสียความเป็นตัวเราเอง สำหรับ YC การมี empathy หมายถึงการพยายามเข้าใจว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไรในสถานการณ์นั้นๆ โดยไม่ใช่การตัดสินว่าควรรู้สึกอย่างไร

2. การประยุกต์ใช้กับ YC แนวคิดของ Rogers เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับ peer counseling เพราะไม่เน้นเทคนิคซับซ้อน แต่เน้นที่คุณภาพของความสัมพันธ์ Mearns และ Thorne (2007) ระบุว่า Person-Centered Approach สามารถนำมาใช้กับผู้ช่วยเหลือที่ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญได้ดี เพราะหลักการพื้นฐานคือการเป็นมนุษย์ที่ดีต่อกัน มากกว่าการใช้เทคนิคทางจิตวิทยา การฝึก YC จึงมุ่งเน้นให้นักเรียนพัฒนาทั้งสามคุณลักษณะนี้เป็นพื้นฐานของการเป็นเพื่อนที่ปรึกษา

ทฤษฎี Egan's Skilled Helper Mode

Gerard Egan (1975, 2014) พัฒนา Skilled Helper Model ซึ่งเป็นแบบจำลองที่ให้โครงสร้างชัดเจนสำหรับกระบวนการช่วยเหลือ แบบจำลองนี้ได้รับความนิยมอย่างมากในการฝึกอบรมผู้ช่วยเหลือทั้งมืออาชีพและไม่ใช่มืออาชีพ เนื่องจากมีความเป็นระบบและนำไปใช้ได้จริง

ขั้นที่ 1 การสำรวจสถานการณ์ปัจจุบัน (The Current Scenario)

ขั้นนี้มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับความช่วยเหลือเล่าและทำความเข้าใจสถานการณ์ปัจจุบันของตน รวมถึงปัญหาที่กำลังเผชิญ Egan เน้นว่าผู้ช่วยเหลือต้องใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (active listening) การถามคำถามเปิด (open questions) และการสะท้อนความรู้สึก (reflecting feelings) เพื่อช่วยให้ผู้รับความช่วยเหลือได้เห็นภาพชัดเจนขึ้น

สำหรับ YC ขั้นนี้คือการฟังเพื่อนเล่าปัญหาอย่างตั้งใจ ไม่รีบตัดสิน ไม่รีบแนะนำ แต่ช่วยให้เพื่อนได้ระบายและเข้าใจปัญหาของตนเองให้ชัดเจนก่อน

ขั้นที่ 2 การกำหนดสถานการณ์ที่ต้องการ (The Preferred Scenario)

หลังจากเข้าใจสถานการณ์ปัจจุบันแล้ว ขั้นต่อไปคือการช่วยให้ผู้รับความช่วยเหลือจินตนาการถึงอนาคตที่ต้องการ หรือ preferred scenario Egan (2014) อธิบายว่าการมีเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญในการเปลี่ยนแปลง ในขั้นนี้ผู้ช่วยเหลือใช้คำถามที่กระตุ้นให้คิดถึงความเป็นไปได้และความหวัง

สำหรับ YC ขั้นนี้คือการช่วยให้เพื่อนคิดว่าต้องการให้สถานการณ์เป็นอย่างไร อยากเห็นตัวเองเป็นอย่างไร หรืออยากให้ปัญหานี้จบลงอย่างไร

ขั้นที่ 3 การวางแผนและลงมือทำ (Getting There - Action)

ขั้นสุดท้ายคือการช่วยให้ผู้รับความช่วยเหลือคิดหาวิธีการที่จะไปถึงสถานการณ์ที่ต้องการและลงมือปฏิบัติจริง Egan เน้นว่าแผนต้องเป็นรูปธรรม ทำได้จริง และเริ่มจากขั้นตอนเล็กๆ Hill และ O'Brien (1999) สนับสนุนว่า action-oriented approach ทำให้ผู้รับความช่วยเหลือรู้สึกมี control และ self-efficacy มากขึ้น

สำหรับ YC ขั้นนี้คือการช่วยให้เพื่อนคิดว่าจะทำอะไรได้บ้างเพื่อแก้ปัญหา โดย YC ไม่ใช่คนบอกคำตอบ แต่เป็นคนช่วยกระตุ้นให้เพื่อนคิดและตัดสินใจเอง

ทักษะหลักที่ใช้ในแต่ละขั้น Egan (2014) ระบุทักษะหลักที่ผู้ช่วยเหลือต้องมี ได้แก่ attending (การใส่ใจ) listening (การฟัง) empathy (ความเข้าใจ) probing (การถาม) challenging (การท้าทาย) และ facilitating action (การอำนวยความสะดวกในการลงมือทำ) ทักษะเหล่านี้สามารถฝึกฝนได้และเหมาะสมสำหรับการนำมาฝึกให้กับ YC

การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening Theory)

การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของการให้คำปรึกษา Rogers (1951) เป็นผู้วางรากฐานของแนวคิดนี้ และต่อมามีนักวิชาการหลายท่านพัฒนาต่อ

1. ความหมายและองค์ประกอบ Active listening แตกต่างจากการฟังธรรมดา โดยเป็นกระบวนการที่ผู้ฟังมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ Weger et al. (2014) วิเคราะห์ว่า active listening ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลักดังนี้

1.1 Cognitive Processing การประมวลผลข้อมูลอย่างตั้งใจ ไม่ใช่ฟังแบบผ่าน ๆ แต่พยายามเข้าใจทั้งเนื้อหาและอารมณ์ที่อยู่เบื้องหลัง

1.2 Behavioral Demonstration การแสดงออกให้เห็นว่ากำลังฟังอย่างตั้งใจผ่านภาษากาย การสบตา การพยักหน้า

1.3 Verbal Response การตอบสนองด้วยวาจาที่แสดงความเข้าใจ เช่น การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก การถามคำถามที่เกี่ยวข้อง

2. เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ Robertson (2005) สรุปเทคนิคสำคัญของ active listening ดังนี้

2.1 Attending Behaviors (พฤติกรรมการใส่ใจ) Egan (1975) เสนอ SOLER model ซึ่งเป็นแนวทางที่ได้รับความนิยมสูงคือ S = Squarely face the person (หันหน้าเข้าหา) O = Open posture (ท่าทางเปิด) L = Lean toward (เอียงตัวเข้าไปเล็กน้อย) E = Eye contact (สบตา) R = Relaxed (ผ่อนคลาย)

2.2 Paraphrasing (การทวนความ) การสรุปสิ่งที่อีกฝ่ายพูดด้วยคำพูดของตนเอง เพื่อตรวจสอบความเข้าใจและแสดงว่ากำลังฟังอย่างตั้งใจ

2.3 Reflecting Feelings (การสะท้อนความรู้สึก) การระบุและสะท้อนอารมณ์ที่อีกฝ่ายแสดงออกหรือซ่อนอยู่ ช่วยให้อีกฝ่ายได้ตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง

2.4 Asking Open Questions (การถามคำถามเปิด) การถามคำถามที่ให้อีกฝ่ายได้เล่าต่อ ไม่ใช่คำถามที่ตอบได้แค่ใช่หรือไม่ใช่

3. ผลของการฟังอย่างตั้งใจ Bodie (2011) พบว่า active listening มีผลดี 4 ประการ คือ

3.1 ทำให้ผู้พูดรู้สึกได้รับการยอมรับและเข้าใจ

3.2 ช่วยให้ผู้พูดได้ทำความเข้าใจปัญหาของตนเองชัดเจนขึ้น

3.3 ลดความตึงเครียดทางอารมณ์

3.4 สร้างความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจกัน

สำหรับ YC การฝึกให้ฟังอย่างตั้งใจเป็นทักษะแรกและสำคัญที่สุดที่ต้องพัฒนา เพราะเป็นรากฐานของการช่วยเหลืออื่น ๆ ทั้งหมด

จิตวิทยาวัยรุ่นตอนต้นช่วงอายุ 11-14 ปี (Developmental Psychology)

การทำความเข้าใจพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการออกแบบโปรแกรม YC ที่มีประสิทธิภาพ Steinberg (2014) อธิบายว่าช่วงอายุ 11-14 ปีเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม นำเสนอได้ดังนี้

1. พัฒนาการทางสติปัญญา (Cognitive Development) ตามทฤษฎีของ Piaget (1972) วัยรุ่นตอนต้นอยู่ในขั้น formal operational stage หรือกำลังเข้าสู่ขั้นนี้ ซึ่งมีลักษณะสำคัญดังนี้

1.1 Abstract Thinking เริ่มสามารถคิดเชิงนามธรรมได้ ไม่จำกัดเพียงสิ่งที่มองเห็น สามารถคิดเกี่ยวกับความเป็นไปได้ ความยุติธรรม และแนวคิดที่ซับซ้อน

1.2 Metacognition เริ่มสามารถคิดเกี่ยวกับการคิดของตนเอง (thinking about thinking) สามารถวิเคราะห์กระบวนการคิดและปรับปรุงได้

1.3 Perspective-Taking Selman (1980) พบว่า วัยนี้พัฒนาความสามารถในการมองมุมมองของผู้อื่น (perspective-taking) ได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของ empathy

อย่างไรก็ตาม Blakemore และ Choudhury (2006) เตือนว่าสมองส่วน prefrontal cortex ซึ่งรับผิดชอบเรื่องการวางแผน การตัดสินใจ และการควบคุมอารมณ์ ยังพัฒนาไม่เต็มที่ในวัยนี้ ทำให้วัยรุ่นตอนต้นอาจตัดสินใจแบบหุนหันพลันแล่นหรือควบคุมอารมณ์ไม่ได้บางครั้ง

2. พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional Development) Arnett (1999) อธิบายว่าวัยรุ่นตอนต้นมีลักษณะเด่นคือ emotional intensity และ mood volatility อารมณ์ผันแปรได้เร็วและรุนแรง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและสมอง Steinberg และ Morris (2001) พบว่า

2.1 Emotional Reactivity วัยรุ่นตอนต้นมีความไวต่อสิ่งเร้าทางอารมณ์สูง โดยเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวกับการยอมรับจากเพื่อน

2.2 Identity Formation Erikson (1968) ระบุว่าวัยรุ่นกำลังอยู่ในขั้น identity vs. role confusion กำลังค้นหาตัวตนและสร้างเอกลักษณ์

2.3 Self-Consciousness Elkind (1967) พบว่า วัยรุ่นตอนต้นมี imaginary audience คือคิดว่าคนอื่นมองและสนใจตนเองตลอดเวลา ทำให้อ่อนไหวต่อการถูกตัดสินหรือถูกวิพากษ์วิจารณ์

3. พัฒนาการทางสังคม (Social Development) Brown และ Larson (2009) ชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นตอนต้นเกิดการเปลี่ยนแปลงสำคัญในความสัมพันธ์ทางสังคม ดังนี้

3.1 Peer Influence กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลสูงสุดในช่วงนี้ แม้มากกว่าครอบครัว Steinberg และ Monahan (2007) พบว่า susceptibility to peer influence สูงสุดในช่วงอายุ 14 ปี

3.2 Conformity มีความต้องการ conform หรือทำตามกลุ่มเพื่อนสูง เพื่อได้รับการยอมรับ Gavin และ Furman (1989) อธิบายว่านี่เป็นกลไกธรรมชาติในการเรียนรู้บรรทัดฐานทางสังคม

3.3 Friendship Quality Berndt (2002) พบว่า มิตรภาพในวัยนี้มี intimacy และ self-disclosure สูงขึ้น เพื่อนกลายเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ที่สำคัญ

4. ความหมายต่อโปรแกรม YC ความเข้าใจพัฒนาการเหล่านี้ช่วยให้ออกแบบโปรแกรม YC ได้เหมาะสมดังนี้

4.1 ใช้ความสามารถในการคิดเชิงนามธรรมที่เริ่มพัฒนา โดยให้ฝึกคิดวิเคราะห์สถานการณ์

4.2 เข้าใจว่า YC ยังควบคุมอารมณ์ไม่เต็มที่ จึงต้องมีการดูแลและสอนเรื่องการจัดการอารมณ์ตนเองด้วย

4.3 ใช้ประโยชน์จาก peer influence โดยให้ YC เป็นแบบอย่างที่ดีในการจัดการปัญหา

4.4 สร้างโอกาสให้ YC ได้รับการยอมรับและสร้างเอกลักษณ์เชิงบวก

จุดแข็งและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบเพื่อน Peer Counseling Model

Peer counseling เป็นรูปแบบการช่วยเหลือที่มีการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในบริบทโรงเรียน Myrick และ Folk (1999) ให้นิยามว่า peer counseling คือกระบวนการที่บุคคลที่ได้รับการฝึกอบรมช่วยเหลือเพื่อนวัยเดียวกันในการรับฟังปัญหา ให้การสนับสนุนทางอารมณ์ และช่วยในการแก้ปัญหาเบื้องต้น

1. จุดแข็งของ Peer Counseling Robinson et al. (1991) สรุปจุดแข็งหลักของ peer counseling ได้ดังนี้

1.1 Accessibility and Availability เพื่อนอยู่ใกล้ชิดและพร้อมให้ความช่วยเหลือได้ทุกเวลา ไม่ต้องรอนัดหมาย Cowie และ Sharp (1996) พบว่า 78% ของนักเรียนชอบพูดคุยกับเพื่อนมากกว่าครูเมื่อมีปัญหา

1.2 Reduced Stigma การขอความช่วยเหลือจากเพื่อนไม่ทำให้รู้สึก stigmatized เหมือนกับการไปพบนักจิตวิทยา Gulliver et al. (2010) ระบุว่า stigma เป็นอุปสรรคหลักที่ทำให้วัยรุ่นไม่ขอความช่วยเหลือทางจิตใจ

1.3 Enhanced Empathy เพื่อนวัยเดียวกันสามารถเข้าใจและเห็นอกเห็นใจได้ดีเนื่องจากผ่านประสบการณ์คล้ายกัน Naylor และ Cowie (1999) พบว่า peer supporters แสดง empathy ได้ดีในสถานการณ์ที่เกี่ยวกับ peer relationships

1.4 Positive Role Models YC เป็นแบบอย่างที่ดีและเป็นรูปธรรมสำหรับเพื่อน ๆ Houlston et al. (2009) พบว่า peer support programs ช่วยสร้างวัฒนธรรมการช่วยเหลือกันในโรงเรียน

1.5 Benefits for Peer Counselors Cowie et al. (2002) พบว่า peer counselors เองได้ประโยชน์หลายด้าน ทั้ง improved self-esteem, communication skills, empathy และ sense of responsibility

2. ข้อจำกัดของ Peer Counseling Cowie และ Wallace (2000) และ Houlston และ Smith (2009) ระบุข้อจำกัดที่ต้องระวัง ดังนี้

2.1 Limited Training and Experience YC ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ มีข้อจำกัดทั้งความรู้และประสบการณ์ อาจไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่ซับซ้อนหรือรุนแรงได้

2.2 Boundary Issues การแยกความสัมพันธ์แบบเพื่อนกับบทบาท YC อาจยาก เพื่อนอาจคาดหวังให้ช่วยเหลือตลอด 24 ชั่วโมง หรือ YC อาจเกินขอบเขตโดยไม่รู้ตัว

2.3 Emotional Burden การรับฟังปัญหาของเพื่อนอาจสร้างภาระทางอารมณ์ให้กับ YC Cowie (1998) พบว่า peer supporters บางคนรู้สึก stressed และ overwhelmed

2.4 Confidentiality Dilemmas YC อาจประสบความยากลำบากในการตัดสินใจว่าเมื่อไหร่ต้องแจ้งผู้ใหญ่ โดยเฉพาะเมื่อเพื่อนขอให้เก็บความลับ

2.5 Limited Effectiveness for Serious Issues Houlston และ Smith (2009) พบว่า peer support มีประสิทธิภาพดีสำหรับปัญหาทั่วไป แต่อาจไม่เพียงพอสำหรับปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรง

3. เงื่อนไขความสำเร็จ Cowie และ Smith (2010) สรุปเงื่อนไขที่ทำให้ peer counseling programs ประสบความสำเร็จ ดังนี้

3.1 การคัดเลือกที่เหมาะสม เลือก YC จากผู้ที่มี motivation และ interpersonal skills พื้นฐาน

3.2 การฝึกอบรมที่มีคุณภาพ ต้องมีเนื้อหาครอบคลุมทั้งทักษะและจริยธรรม

3.3 การกำหนดขอบเขตชัดเจน YC ต้องเข้าใจบทบาทและข้อจำกัดของตนเอง

3.4 การนิเทศและสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง YC ต้องได้รับการดูแลจากครูแนะแนวอย่างสม่ำเสมอ

3.5 การสนับสนุนจากโรงเรียน ผู้บริหารและครูต้องให้การสนับสนุนและยอมรับโปรแกรม

3.6 ระบบการส่งต่อที่ชัดเจน ต้องมีกลไกในการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญเมื่อจำเป็น

สรุปแล้ว peer counseling มีทั้งจุดแข็งและข้อจำกัด การออกแบบโปรแกรม YC ที่ดีต้องใช้ประโยชน์จากจุดแข็งในขณะที่จัดการกับข้อจำกัดอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการเน้นย้ำเรื่องขอบเขตและการส่งต่อ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า แนวคิดและทฤษฎีที่นำเสนอในส่วนนี้เป็นรากฐานสำคัญของหลักสูตรการฝึกอบรม YC แนวคิดเพื่อนช่วยเพื่อน มีฐานรองรับจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมและหลักฐานเชิงประจักษ์ Person-Centered Approach ของ Rogers ให้หลักการพื้นฐานเรื่องเจตคติที่ YC ต้องมี Skilled Helper Model ของ Egan ให้โครงสร้างในการดำเนินการช่วยเหลือ Active Listening Theory ให้ทักษะการฟังที่เป็นรากฐาน ความเข้าใจพัฒนาการวัยรุ่นช่วยให้ออกแบบโปรแกรมเหมาะสมกับวัย และ Peer Counseling Model ช่วยให้เห็นทั้งโอกาสและข้อระวังของการใช้เพื่อนเป็นผู้ช่วยเหลือ การบูรณาการทฤษฎีเหล่านี้ทำให้หลักสูตรมีความมั่นคงทางวิชาการและสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โครงสร้างเนื้อหาต่อระยะเวลา

1. ภาพรวม 5 วัน (แผนผังหลักสูตร)

หลักสูตรการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ระยะเวลา 5 วัน ออกแบบให้มีความต่อเนื่องและสร้างทักษะทีละขั้นตอน โดยแต่ละวันมีจุดเน้นหลักที่ชัดเจนและเชื่อมโยงกันเป็นระบบ รวมเวลาทั้งหมด 15 ชั่วโมง (3 ชั่วโมงต่อวัน) แบ่งเป็นช่วงเช้า 2 ชั่วโมงสำหรับทฤษฎีและการสาธิต และช่วงบ่าย 1 ชั่วโมงสำหรับการฝึกปฏิบัติและสะท้อนการเรียนรู้

ตารางภาพรวมหลักสูตร 5 วัน

วันที่	หัวข้อหลัก	จุดเน้น	เวลา	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
1	รู้จัก YC และตัวเอง	การสร้างความเข้าใจบทบาท YC และการรู้จักตนเอง	3 ชม.	เข้าใจบทบาท YC รู้จักตัวเองและเพื่อนในกลุ่ม มีแรงจูงใจ
2	ทักษะการฟังและการใส่ใจ	การฟังอย่างตั้งใจและภาษากาย	3 ชม.	ฟังอย่างตั้งใจได้ ใช้ภาษากายเหมาะสม
3	ทักษะการถามและการทวนความ	การถามคำถามและการสะท้อน	3 ชม.	ถามคำถามเปิดได้ ทวนความและสะท้อนความรู้สึกได้
4	รู้จักปัญหาและขอบเขต YC	การแยกปัญหาและการส่งต่อ	3 ชม.	รู้จักแยกปัญหา รู้เมื่อไหร่ต้องส่งต่อ
5	ฝึกปฏิบัติจริงและสรุป	การบูรณาการทักษะทั้งหมด	3 ชม.	ใช้ทักษะได้ครบถ้วน มั่นใจในบทบาท YC

2. โครงสร้างเวลาในแต่ละวัน

แต่ละวันมีโครงสร้างเวลาที่สม่ำเสมอเพื่อสร้างความคุ้นเคยและความมั่นคง

ช่วงเช้า (09:00-11:00 น.) 2 ชั่วโมง

1) ทบทวนและเชื่อมโยง (15 นาที)

2) บรรยายทฤษฎีและแนวคิด (45 นาที)

3) สาธิตและตัวอย่าง (30 นาที)

4) ฝึกปฏิบัติเบื้องต้น (30 นาที)

พัก (11:00-11:15 น.) 15 นาที

ช่วงบ่าย (11:15-12:15 น.) 1 ชั่วโมง

1) ฝึกปฏิบัติในกลุ่มย่อย (40 นาที)

2) สะท้อนการเรียนรู้และสรุป (20 นาที)

3. การกระจายเวลารวมทั้งหลักสูตร

3.1 ทฤษฎีและแนวคิด 6 ชั่วโมง (40%)

3.2 การฝึกปฏิบัติ 9 ชั่วโมง (60%)

3.3 รวมทั้งหมด 15 ชั่วโมง (100%)

การลำดับโครงสร้างของเนื้อหา

การออกแบบลำดับเนื้อหาในหลักสูตรนี้อิงตามหลักการ scaffolding ของ Vygotsky (1978) ซึ่งเน้นการสร้างความรู้ทีละชั้นบนพื้นฐานที่มั่นคง และทฤษฎี experiential learning ของ Kolb (1984) ที่เน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์และการสะท้อนคิด

1. หลักการออกแบบลำดับเนื้อหา

1.1 จากตัวเองสู่ผู้อื่น (Self to Others) หลักสูตรเริ่มจากการสำรวจตัวเองก่อนที่จะไปช่วยผู้อื่น Rogers (1961) เน้นว่าผู้ช่วยเหลือต้องมี self-awareness ก่อนจึงจะเข้าใจผู้อื่นได้อย่างแท้จริง การเริ่มจากตัวเองช่วยให้ผู้เรียนตระหนักถึงอคติ ความเชื่อ และอารมณ์ของตนเอง ซึ่งอาจส่งผลต่อการช่วยเหลือผู้อื่น

1.2 จากทักษะพื้นฐานสู่ทักษะซับซ้อน (Basic to Complex Skills) Egan (2014) อธิบายว่าทักษะการช่วยเหลือสามารถเรียงลำดับจากพื้นฐานไปสู่ขั้นสูงได้ การฟังเป็นทักษะพื้นฐานที่สุด ตามด้วยการถาม การทวนความ และการชี้ความรู้สึก การเรียนรู้ทีละทักษะช่วยให้ไม่ overwhelmed และสามารถฝึกฝนจนชำนาญก่อนไปต่อ

1.3 จากความรู้สู่การปฏิบัติ (Knowledge to Practice) ทุกทักษะเริ่มจากการเรียนรู้แนวคิดทฤษฎี ตามด้วยการสาธิต จากนั้นจึงฝึกปฏิบัติ และสุดท้ายได้รับ feedback Bandura (1977) อธิบายในทฤษฎี social learning ว่าการเรียนรู้เกิดจาก 4 ขั้นตอน attention (สนใจ) retention (จำได้) reproduction (ทำตามได้) และ motivation (มีแรงจูงใจทำต่อ)

1.4 จากสภาพแวดล้อมปลอดภัยสู่สถานการณ์จริง (Safe to Real) การฝึกปฏิบัติเริ่มจากสถานการณ์ง่าย ๆ ในกลุ่มเล็กที่ปลอดภัย ค่อย ๆ เพิ่มความซับซ้อนจนถึงกรณีศึกษาที่ใกล้เคียงความเป็นจริง Schön (1987) เรียกกระบวนการนี้ว่า reflective practice ที่ผู้เรียนได้ฝึกฝนในพื้นที่ปลอดภัยก่อนนำไปใช้จริง

2. การไหลของเนื้อหารายวัน

วันที่ 1 รากฐานและการเตรียมพร้อม (Foundation and Preparation)

วันแรกเป็นการวางรากฐานทั้งหมด เริ่มจากการสร้างความคุ้นเคยและความรู้สึกปลอดภัยในกลุ่ม ตามด้วยการทำความเข้าใจว่า YC คืออะไร ทำไมถึงสำคัญ และตัวเองมีความพร้อมอย่างไร

1) การสร้างบรรยากาศและความไว้วางใจ
2) ความเข้าใจบทบาทและความรับผิดชอบของ YC
3) การสำรวจแรงจูงใจและความคาดหวัง
4) การรู้จักจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง
5) การตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ส่วนบุคคล

จุดสำคัญของวันแรกคือการสร้าง group cohesion และ psychological safety ซึ่ง Edmondson (1999) พบว่า เป็นปัจจัยสำคัญต่อการเรียนรู้ในกลุ่ม เมื่อผู้เรียนรู้สึกปลอดภัย จะกล้าเสี่ยง กล้าถาม และกล้าฝึกปฏิบัติโดยไม่กลัวถูกตัดสิน

วันที่ 2 ทักษะการรับ (Receiving Skills)

วันที่สองเน้นทักษะการรับข้อมูลและความรู้สึกจากเพื่อน ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่สุดของการเป็น YC การฟังเป็นทักษะแรกที่ต้องเรียนรู้เพราะเป็นรากฐานของทักษะอื่น ๆ ทั้งหมด

1) ความหมายและความสำคัญของการฟังอย่างตั้งใจ

2) ภาษากายและการใส่ใจ (SOLER model)

3) อุปสรรคในการฟัง และวิธีเอาชนะ

4) การฟังทั้งเนื้อหาและอารมณ์

5) การฝึกฟังในสถานการณ์ต่าง ๆ

Robertson (2005) อธิบายว่า การฟังเป็นทักษะที่ต้องฝึกฝนอย่างตั้งใจ ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ การฝึกการฟังวันเดียวเต็มช่วยให้ผู้เรียนได้มีเวลาทำซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญเบื้องต้น

วันที่ 3 ทักษะการตอบสนอง (Responding Skills)

หลังจากเรียนรู้การรับข้อมูลแล้ว วันที่สามจึงเรียนรู้การตอบสนองอย่างเหมาะสม การถามคำถาม การทวนความ และการสะท้อนความรู้สึก เป็นทักษะที่ช่วยให้การสนทนาดำเนินต่อไปและลึกซึ้งขึ้น

1) ประเภทของคำถาม เปิด ปิด และสำรวจ

2) เทคนิคการถามที่กระตุ้นการคิด

3) การทวนความเพื่อตรวจสอบความเข้าใจ

4) การชี้และสะท้อนความรู้สึก

5) การให้กำลังใจอย่างสร้างสรรค์

Hill และ O'Brien (1999) พบว่า การรวม listening และ responding skills ทำให้เกิด helping alliance ที่เข้มแข็ง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อประสิทธิภาพของการช่วยเหลือ

วันที่ 4 ทักษะการตัดสินใจและขอบเขต (Decision-Making and Boundaries)

เมื่อมีทักษะพื้นฐานแล้ว วันที่สี่จึงเรียนรู้เรื่องสำคัญที่สุดคือการรู้จักขอบเขตของตนเอง ปัญหาไหนช่วยได้ ปัญหาไหนต้องส่งต่อ และจะตัดสินใจอย่างไร

1) ประเภทของปัญหาที่วัยรุ่นพบ

2) ระดับความรุนแรงของปัญหา

3) ขอบเขตของ YC ทำได้และทำไม่ได้

4) สัญญาณอันตราย ฆ่าตัวตาย ทำร้ายตัวเอง ถูกทำร้าย

5) กระบวนการส่งต่อครูแนะแนว

6) จริยธรรมและความลับ

Cowie และ Wallace (2000) เน้นว่า การรู้จักขอบเขตเป็นทักษะสำคัญที่สุดของ peer helper เพราะป้องกันทั้งความเสียหายต่อผู้รับความช่วยเหลือและความเสียหายต่อตัว peer helper เอง การเรียนรู้เรื่องนี้ในวันที่สี่ทำให้ผู้เรียนมีเวลาซึมซับและถามคำถามก่อนวันสุดท้าย

วันที่ 5 การบูรณาการและการเตรียมพร้อม (Integration and Preparation)

วันสุดท้ายเป็นการรวมทักษะทั้งหมดเข้าด้วยกัน และเตรียมพร้อมสำหรับการเป็น YC จริง ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จำลองที่ใกล้เคียงความจริง

1) การทบทวนทักษะทั้งหมด

2) การฝึกปฏิบัติแบบสมบูรณ์ (full practice)

3) กรณีศึกษาที่ซับซ้อน

4) การดูแลตนเองของ YC

5) การวางแผนพัฒนาตนเองต่อ

6) การสรุปและการให้กำลังใจ

Schön (1987) อธิบายว่าการ integrate ความรู้และทักษะทั้งหมดเป็นขั้นตอนสำคัญของการเรียนรู้ เป็นการเปลี่ยนจาก fragmented knowledge เป็น integrated competence

3. แผนภาพการไหลของเนื้อหา

วันที่ 1 ตนเอง ⟶ Self-Awareness ⟶ ฐานราก

วันที่ 2 การรับ ⟶Listening ⟶ ทักษะพื้นฐาน

วันที่ 3 การตอบสนอง ⟶ Responding ⟶ทักษะขั้นสูง

วันที่ 4 การตัดสินใจ ⟶ Boundaries ⟶ ความปลอดภัย

วันที่ 5 การบูรณาการ⟶ Integration ⟶ความพร้อม

สัดส่วนเวลา ทฤษฎี 40% : ปฏิบัติ 60%

การกำหนดสัดส่วนเวลา 40:60 ระหว่างทฤษฎีและปฏิบัติมีรากฐานจากงานวิจัยเรื่อง experiential learning และ skill acquisition

1. เหตุผลของสัดส่วน 40:60

Kolb (1984) ในทฤษฎี Experiential Learning Cycle อธิบายว่า การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพต้องผ่าน 4 ขั้นตอนคือ concrete experience (ประสบการณ์จริง) reflective observation (สังเกตและสะท้อน) abstract conceptualization (สร้างแนวคิด) และ active experimentation (ทดลองนำไปใช้) การเรียนรู้ที่เน้นปฏิบัติมากกว่าทฤษฎีช่วยให้ผู้เรียนได้ผ่านวงจรนี้หลายรอบ

Fitts และ Posner (1967) ในทฤษฎี skill acquisition อธิบายว่าการเรียนรู้ทักษะมี 3 ขั้น คือ cognitive stage (เข้าใจทฤษฎี) associative stage (ฝึกปฏิบัติซ้ำ ๆ) และ autonomous stage (ชำนาญและอัตโนมัติ) สำหรับการฝึกอบรมระยะสั้น 5 วัน เป้าหมายคือให้ผู้เรียนถึง associative stage ซึ่งต้องใช้เวลาฝึกปฏิบัติมาก

2. การกระจายเวลาในแต่ละวัน

ช่วงเช้า (2 ชั่วโมง) ทฤษฎี 75 นาที (62.5%) / ปฏิบัติ 45 นาที (37.5%)

ช่วงเช้าเน้นการนำเสนอแนวคิดและทฤษฎีใหม่ เพราะผู้เรียนยังมีสมาธิดีและพร้อมรับข้อมูล อย่างไรก็ตาม มีการฝึกปฏิบัติเบื้องต้นแทรกอยู่เพื่อไม่ให้เป็นการบรรยายเพียงอย่างเดียว

โครงสร้างช่วงเช้า

1) ทบทวนและเชื่อมโยง 15 นาที (ทฤษฎี)

2) บรรยายทฤษฎี 45 นาที (ทฤษฎี)

3) สาธิตและตัวอย่าง 30 นาที (ทฤษฎี 15 นาที / ปฏิบัติ 15 นาที)

4) ฝึกปฏิบัติเบื้องต้น 30 นาที (ปฏิบัติ)

ช่วงบ่าย (1 ชั่วโมง) ทฤษฎี 0% / ปฏิบัติ 100%

ช่วงบ่ายเน้นการฝึกปฏิบัติทั้งหมด โดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อยเพื่อให้ทุกคนได้ลงมือทำ และจบด้วยการสะท้อนการเรียนรู้

โครงสร้างช่วงบ่าย

1) ฝึกปฏิบัติกลุ่มย่อย 40 นาที (ปฏิบัติ)

2) สะท้อนและสรุป 20 นาที (ทฤษฎี 0% แต่เป็นการประมวลผลจากการปฏิบัติ)

3. สัดส่วนรวมต่อวัน

1) เวลารวม 180 นาที

2) ทฤษฎี 75 นาที (41.7%)

3) ปฏิบัติ 85 นาที (47.2%)

4) สะท้อนการเรียนรู้ 20 นาที (11.1%)

การสะท้อนการเรียนรู้ถือเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้จากประสบการณ์ ถึงแม้ไม่ได้ลงมือทำแต่เป็นการประมวลผลจากการปฏิบัติ

4. การปรับสัดส่วนตามวัน

สัดส่วน 40:60 เป็นค่าเฉลี่ยของทั้งหลักสูตร แต่แต่ละวันอาจมีสัดส่วนแตกต่างกันเล็กน้อยตามลักษณะเนื้อหา ดังนี้

วันที่ 1 ทฤษฎี 50% / ปฏิบัติ 50% เนื่องจากต้องอธิบายแนวคิดพื้นฐานมาก และสร้างความคุ้นเคยในกลุ่ม

วันที่ 2 ทฤษฎี 40% / ปฏิบัติ 60% การฟังต้องฝึกปฏิบัติมาก

วันที่ 3 ทฤษฎี 35% / ปฏิบัติ 65% การถามและทวนความต้องฝึกซ้ำ ๆ

วันที่ 4 ทฤษฎี 45% / ปฏิบัติ 55% ต้องอธิบายเรื่องจริยธรรมและขอบเขตอย่างละเอียด

วันที่ 5 ทฤษฎี 20% / ปฏิบัติ 80% เน้นการฝึกปฏิบัติแบบสมบูรณ์

5. ประเภทของกิจกรรมปฏิบัติ

เวลาปฏิบัติ 60% แบ่งเป็นกิจกรรมหลายรูปแบบเพื่อความหลากหลาย ดังนี้:

1) Role-play (40%) - ฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จำลอง

2) Group Activities (25%) - กิจกรรมกลุ่มเพื่อเรียนรู้ร่วมกัน

3) Pair Practice (20%) - ฝึกปฏิบัติเป็นคู่

4) Case Study Discussion (10%) - วิเคราะห์กรณีศึกษา

5) Reflection Writing (5%) - เขียนสะท้อนการเรียนรู้

ความเชื่อมโยงระหว่างวัน

การออกแบบให้แต่ละวันเชื่อมโยงกันเป็นระบบอิงตามแนวคิด spiral curriculum ของ Bruner (1960) ที่เน้นการกลับมาทบทวนเนื้อหาเดิมในระดับความลึกที่เพิ่มขึ้น และ zone of proximal development ของ Vygotsky (1978) ที่เน้นการเรียนรู้สิ่งใหม่บนพื้นฐานที่มีอยู่แล้ว

1. กลไกการเชื่อมโยง

1.1 การทบทวนประจำวัน (Daily Review) ทุกวันเริ่มด้วยการทบทวน 15 นาที ซึ่งมี 3 วัตถุประสงค์

1) Retrieval Practice การนึกย้อนกลับช่วยเสริมความจำ Roediger และ Butler (2011) พบว่า retrieval practice มีประสิทธิภาพในการเรียนรู้มากกว่าการอ่านซ้ำ

2) Connection Making เชื่อมโยงเนื้อหาวันก่อนกับเนื้อหาวันนี้ ช่วยให้เห็นภาพรวมและความต่อเนื่อง

3) Addressing Misconceptions แก้ไขความเข้าใจผิดหรือข้อสงสัยจากวันก่อน

1.2 การสร้างเนื้อหาทับซ้อน (Overlapping Content)

ทักษะที่เรียนในวันก่อนจะถูกนำมาใช้ในวันถัดไปด้วย เช่น วันที่ 3 ใช้ทักษะการฟัง (วันที่ 2) ร่วมกับการถาม วันที่ 4 ใช้ทักษะการฟัง การถาม และการทวนความในการวิเคราะห์กรณีศึกษา วันที่ 5 ใช้ทักษะทั้งหมดในการฝึกปฏิบัติแบบสมบูรณ์

การทับซ้อนนี้สอดคล้องกับ distributed practice ที่ Cepeda et al. (2006) พบว่าช่วยเสริมการเรียนรู้ในระยะยาว

1.3 การเพิ่มความซับซ้อนค่อยเป็นค่อยไป (Progressive Complexity)

สถานการณ์ที่ใช้ฝึกมีความซับซ้อนเพิ่มขึ้นทุกวัน เช่น วันที่ 2 ฟังเพื่อนเล่าเรื่องทั่วไป (ง่าย) วันที่ 3 ฟังและถามเพื่อนที่มีปัญหาเล็กน้อย (ปานกลาง) วันที่ 4 วิเคราะห์กรณีที่มีปัญหาซับซ้อน (ยาก) วันที่ 5 ฝึกกับกรณีที่ใกล้เคียงความจริงมากที่สุด (ยากมาก)

2. ความเชื่อมโยงเฉพาะระหว่างวัน

วันที่ 1 ⟶ วันที่ 2 จากตัวเองสู่การฟังผู้อื่น

การรู้จักตัวเองในวันแรกเป็นรากฐานสำคัญของการฟังผู้อื่นในวันที่สอง เมื่อผู้เรียนตระหนักถึงอคติ ความเชื่อ และรูปแบบการตอบสนองของตนเอง จะสามารถฟังผู้อื่นโดยไม่นำสิ่งเหล่านี้

มาบดบัง ในช่วงทบทวนวันที่ 2 วิทยากรเชื่อมโยงโดยถามว่า "เมื่อวานเราได้รู้จักตัวเองว่ามีจุดแข็งจุดอ่อนอะไร วันนี้เราจะมาดูกันว่าเราจะใช้ตัวเองในการฟังเพื่อนอย่างไร"

วันที่ 2 ⟶ วันที่ 3 จากการฟังสู่การตอบสนอง

การฟังที่ดีในวันที่สองเป็นพื้นฐานของการตอบสนองที่ดีในวันที่สาม การถามคำถามหรือทวนความที่ดีต้องเกิดจากการฟังอย่างตั้งใจก่อน ในช่วงทบทวนวันที่ 3 วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกฟังสั้น ๆ แล้วถาม "พอฟังแล้ว เราจะถามหรือทวนอย่างไรให้เพื่อนเล่าต่อ?"

วันที่ 3 ⟶ วันที่ 4 จากการตอบสนองสู่การตัดสินใจ ทักษะการถามและทวนความในวันที่สามช่วยให้ YC เข้าใจปัญหาของเพื่อนอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการตัดสินใจว่าปัญหานี้อยู่ในขอบเขตของ YC หรือต้องส่งต่อ ในช่วงทบทวนวันที่ 4 วิทยากรให้ผู้เรียนฟังกรณีศึกษาแล้วถาม "จากที่เราถามและทวนความ เราเข้าใจปัญหานี้ขนาดไหน และเราจะจัดการอย่างไรให้ปลอดภัย?"

วันที่ 4 ⟶ วันที่ 5 จากการตัดสินใจสู่การปฏิบัติจริง ความเข้าใจเรื่องขอบเขตและการส่งต่อในวันที่สี่ช่วยให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติในวันที่ห้าอย่างมั่นใจและปลอดภัย รู้ว่าเมื่อไหร่ต้องหยุดและขอความช่วยเหลือ ในช่วงทบทวนวันที่ 5 วิทยากรถาม "เราได้เรียนรู้ทักษะอะไรบ้างตลอด 4 วันที่ผ่านมา และวันนี้เราจะนำมารวมกันใช้อย่างไร?"

3. เครื่องมือเชื่อมโยง

3.1 สมุดบันทึก YC (YC Journal)

ผู้เรียนทุกคนได้รับสมุดบันทึกเล่มเดียวใช้ตลอด 5 วัน มีโครงสร้างดังนี้

1) หน้าแรก เป้าหมายการเรียนรู้ (เขียนวันที่ 1)

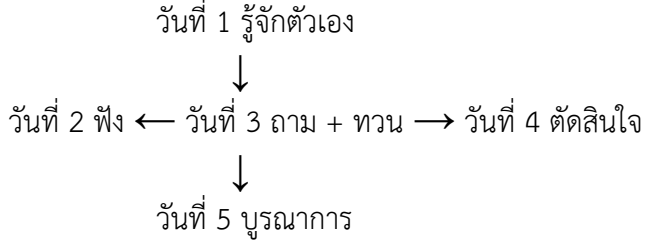
2) แต่ละวัน สรุปสิ่งที่เรียนรู้ ข้อสงสัย และจะนำไปใช้อย่างไร

3) หน้าสุดท้าย แผนพัฒนาตนเองต่อ (เขียนวันที่ 5)

สมุดบันทึกช่วยให้ผู้เรียนเห็นความเจริญก้าวหน้าของตนเองและเชื่อมโยงการเรียนรู้แต่ละวัน

3.2 ผังความคิด (Concept Map)

วันสุดท้ายวิทยากรและผู้เรียนร่วมกันวาดผังความคิดที่แสดงความสัมพันธ์ของทักษะทั้งหมด



3.3 Progress Tracker

มีตารางติดตามความก้าวหน้าที่ผู้เรียนประเมินตนเองทุกวัน

ทักษะ	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5
การฟัง	☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆
การถาม	-	☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆
การทวนความ	-	-	☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆

4. การรักษาความต่อเนื่อง

4.1 Consistent Routine โครงสร้างเวลาที่เหมือนกันทุกวันช่วยสร้างความคุ้นเคยและความมั่นคง ผู้เรียนรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นและเตรียมตัวได้

4.2 Same Facilitator ควรใช้วิทยากรคนเดียวกันหรือทีมเดียวกันตลอด 5 วัน เพื่อสร้างความต่อเนื่องและความสัมพันธ์

4.3 Same Group ผู้เรียนอยู่ในกลุ่มเดียวกันตลอด ช่วยสร้าง group cohesion และความไว้วางใจที่เพิ่มขึ้นทุกวัน

5. การประเมินความเชื่อมโยง

ในวันสุดท้าย มีการประเมินว่าผู้เรียนเห็นความเชื่อมโยงหรือไม่ โดยถามคำถาม

"ทักษะแต่ละอย่างที่เรียนมาเกี่ยวข้องกันอย่างไร?"

"ถ้าขาดทักษะใดทักษะหนึ่ง จะเกิดอะไรขึ้น?"

"ทักษะไหนที่เป็นรากฐานของทักษะอื่นๆ?"

"เราจะใช้ทักษะเหล่านี้ร่วมกันอย่างไรในการเป็น YC?"

สรุปได้ว่าโครงสร้างหลักสูตร 5 วันออกแบบอย่างเป็นระบบโดยคำนึงถึงหลักการทางจิตวิทยาการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะ การไหลของเนื้อหาเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติจากการรู้จักตัวเองสู่การช่วยเหลือผู้อื่น จากทักษะง่ายสู่ทักษะซับซ้อน สัดส่วนเวลา 40:60 ระหว่างทฤษฎีและปฏิบัติสะท้อนความเชื่อว่าการเรียนรู้ทักษะต้องอาศัยการลงมือทำจริง และความเชื่อมโยงระหว่างวันช่วยให้ผู้เรียนเห็นภาพรวมและสามารถบูรณาการทักษะทั้งหมดได้ในวันสุดท้าย โครงสร้างนี้เป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้หลักสูตรมีประสิทธิภาพในการพัฒนา YC ที่มีคุณภาพ

ส่วนที่ 3
ภาพรวมการปฏิบัติ

กำหนดการรวม 5 วัน

1. ตารางเวลาภาพรวม

หลักสูตรการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ระยะเวลา 5 วัน รวมเวลาทั้งสิ้น 15 ชั่วโมง แบ่งเป็นช่วงเช้า 2 ชั่วโมง และช่วงบ่าย 1 ชั่วโมง โดยมีกำหนดการดังนี้

ตารางกำหนดการรวม

เวลา	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5
09:00-09:15	เปิดหลักสูตรทำความรู้จัก	ทบทวนวันที่ 1 เชื่อมโยงวันนี้	ทบทวนวันที่ 2 เชื่อมโยงวันนี้	ทบทวนวันที่ 3 เชื่อมโยงวันนี้	ทบทวนวันที่ 4 เชื่อมโยงวันนี้
09:15-10:00	YC คืออะไร? ทำไมต้องเป็นเพื่อน	การฟังอย่างตั้งใจ ความสำคัญ	การถามคำถามเปิด vs ปิด	ประเภทปัญหาวัยรุ่น	ทบทวนทักษะทั้งหมด
10:00-10:30	การรู้จักตัวเอง จุดแข็ง-จุดอ่อน	ภาษากายและการใส่ใจ (SOLER)	การทวนความ Paraphrasing)	ระดับความรุนแรงขอบเขต YC	เตรียมความพร้อมเป็น YC
10:30-11:00	กิจกรรม"เพราะฉันเคย..."	สาธิต + ฝึกฟังเป็นคู่	สาธิต + ฝึกถามและทวน	สัญญาณอันตรายการส่งต่อ	กิจกรรมYC ฉันพร้อมแล้ว"
11:00-11:15	**พักรับประทานอาหารว่าง**	**พักรับประทานอาหารว่าง**	**พักรับประทานอาหารว่าง**	**พักรับประทานอาหารว่าง**	**พักรับประทานอาหารว่าง**
11:15-11:55	Role-play การทำความรู้จัก	Role-play การฟังสถานการณ์ต่าง ๆ	Role-play การใช้ทักษะครบถ้วน	กรณีศึกษาการตัดสินใจส่งต่อ	ฝึกปฏิบัติจริงMini Case Conference
11:55-12:15	สะท้อนและสรุปเขียน Journal	สะท้อนและสรุปเขียน Journal	สะท้อนและสรุปเขียน Journal	สะท้อนและสรุปเขียน Journal	พิธีมอบประกาศนียบัตรปิดหลักสูตร

2. เป้าหมายการจัดกิจกรรมรายวัน

แต่ละวันมีเป้าหมายการเรียนรู้ที่ชัดเจนและสามารถวัดผลได้ เป็นไปตามหลักการของ Bloom's Taxonomy (Anderson & Krathwohl, 2001) ที่แบ่งระดับการเรียนรู้จากพื้นฐานไปสู่ขั้นสูง

วันที่ 1 รู้จัก YC และตัวเอง

เป้าหมายด้านความรู้ (Knowledge)

1) อธิบายความหมายและบทบาทของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาได้
2) บอกความแตกต่างระหว่าง YC กับครูแนะแนวได้
3) อธิบายความสำคัญของ "เพื่อน" ในการช่วยเหลือวัยรุ่นได้

เป้าหมายด้านทักษะ (Skills)

1) ประเมินจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองได้
2) แสดงความรับผิดชอบต่อบทบาท YC ได้
3) สร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับเพื่อนในกลุ่มได้

เป้าหมายด้านเจตคติ (Attitude)

1) มีแรงจูงใจที่แท้จริงในการเป็น YC
2) แสดงความเคารพและยอมรับเพื่อนในกลุ่ม
3) เปิดใจรับการเรียนรู้สิ่งใหม่

วันที่ 2 ทักษะการฟังและการใส่ใจ

เป้าหมายด้านความรู้ (Knowledge)

1) อธิบายความแตกต่างระหว่างการฟังธรรมดากับการฟังอย่างตั้งใจได้
2) ระบุองค์ประกอบของการฟังอย่างตั้งใจได้
3) อธิบาย SOLER model และความสำคัญของภาษากายได้

เป้าหมายด้านทักษะ (Skills)

1) แสดงพฤติกรรมการใส่ใจตาม SOLER model ได้
2) ฟังเพื่อนโดยไม่ขัดจังหวะหรือตัดสินได้อย่างน้อย 5 นาที
3) จับประเด็นสำคัญและอารมณ์จากการฟังได้
4) สังเกตภาษากายและสัญญาณอารมณ์ของเพื่อนได้

เป้าหมายด้านเจตคติ (Attitude)

1) เห็นคุณค่าของการฟังอย่างตั้งใจ
2) อดทนและให้เวลาเพื่อนในการเล่า
3) ไม่รีบตัดสินหรือให้คำแนะนำ

วันที่ 3 ทักษะการถามและการทวนความ

เป้าหมายด้านความรู้ (Knowledge)

1) แยกความแตกต่างระหว่างคำถามเปิดและคำถามปิดได้
2) อธิบายวัตถุประสงค์ของการทวนความได้
3) อธิบายวิธีการสะท้อนความรู้สึกได้

เป้าหมายด้านทักษะ (Skills)

1) ถามคำถามเปิดที่ช่วยให้เพื่อนเล่าต่อได้อย่างน้อย 3 คำถาม

2) ทวนความสิ่งที่เพื่อนพูดได้อย่างถูกต้องและกระชับ

3) ชี้และสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนได้เบื้องต้น

4) ให้กำลังใจอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม

เป้าหมายด้านเจตคติ (Attitude)

1) เห็นคุณค่าของการถามที่ดีต่อกระบวนการช่วยเหลือ

2) มีความอดทนในการรอคำตอบจากเพื่อน

3) แสดงความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ

วันที่ 4 รู้จักปัญหาและขอบเขต YC

เป้าหมายด้านความรู้ (Knowledge)

1) จำแนกประเภทของปัญหาที่วัยรุ่นพบบ่อยได้

2) ระบุระดับความรุนแรงของปัญหาได้

3) อธิบายขอบเขตของ YC และเมื่อไหร่ต้องส่งต่อได้

4) ระบุสัญญาณอันตรายที่ต้องแจ้งทันทีได้

เป้าหมายด้านทักษะ (Skills)

1) ประเมินระดับความรุนแรงของปัญหาได้

2) ตัดสินใจว่าควรช่วยเหลือเองหรือส่งต่อได้

3) สื่อสารกับครูแนะแนวเพื่อส่งต่อได้อย่างเหมาะสม

4) รักษาความลับตามหลักจริยธรรม

เป้าหมายด้านเจตคติ (Attitude)

1) ยอมรับข้อจำกัดของตนเองและบทบาท YC

2) มีความรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของเพื่อน

3) กล้าขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่เมื่อจำเป็น

วันที่ 5 ฝึกปฏิบัติจริงและสรุป

เป้าหมายด้านความรู้ (Knowledge)

1) สรุปทักษะทั้งหมดที่ได้เรียนรู้มาได้

2) อธิบายวิธีดูแลตนเองในฐานะ YC ได้

3) วางแผนการพัฒนาตนเองต่อได้

เป้าหมายด้านทักษะ (Skills)

1) ใช้ทักษะการฟัง การถาม การทวนความ และการชี้ความรู้สึกร่วมกันได้อย่างลื่นไหล

2) ประเมินสถานการณ์และเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมได้

3) จัดการกับสถานการณ์ที่ซับซ้อนได้เบื้องต้น

4) ดูแลและจัดการอารมณ์ตนเองได้

เป้าหมายด้านเจตคติ (Attitude)

1) มีความมั่นใจในการเป็น YC

2) มีความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเองต่อเนื่อง

3) พร้อมที่จะเป็น YC ภายใต้การดูแลของครูแนะแนว

3. จุดเน้นหลักแต่ละวัน

แต่ละวันมีจุดเน้นหลักที่แตกต่างกัน สะท้อนการพัฒนาจากพื้นฐานไปสู่การประยุกต์ใช้

วันที่ 1 การสร้างรากฐาน (Foundation Building)

จุดเน้นหลัก

1) สร้างบรรยากาศปลอดภัยและความไว้วางใจในกลุ่ม

2) ทำความเข้าใจบทบาท YC อย่างชัดเจน

3) ตระหนักรู้ในตนเองและความพร้อม

หลักการ วันแรกเป็นวันที่สำคัญที่สุดในการกำหนดทิศทางของหลักสูตร Tuckman (1965) อธิบายว่ากลุ่มต้องผ่านขั้น forming ที่สมาชิกทำความรู้จักกันและสร้างบรรทัดฐานร่วม ก่อนจะไปถึงขั้นอื่น ๆ การสร้าง psychological safety ในวันแรกเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้ผู้เรียนกล้าลองผิดลองถูกในวันต่อ ๆ ไป

กิจกรรมหลัก

1) Ice-breaking activities เพื่อคลายความตึงเครียด

2) Group norms setting เพื่อตกลงกฎในกลุ่ม

3) Self-assessment activities เพื่อสำรวจตนเอง

4) Goal setting เพื่อกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคล

บรรยากาศที่ต้องการสร้าง

1) อบอุ่น เป็นมิตร ไม่น่ากลัว

2) เปิดกว้าง ยอมรับความหลากหลาย

3) สนุกสนาน แต่จริงจัง

4) ปลอดภัยทางจิตใจ

วันที่ 2 การพัฒนาทักษะพื้นฐาน (Basic Skill Development)

จุดเน้นหลัก

1) ฝึกการฟังอย่างตั้งใจจนเกิดความชำนาญเบื้องต้น

2) เข้าใจความสำคัญของภาษากายและการใส่ใจ

3) สร้างนิสัยการฟังก่อนตอบ

หลักการ

การฟังเป็นทักษะพื้นฐานที่สุดและสำคัญที่สุดของ YC Rogers (1951) กล่าวว่าการฟังที่ดีคือ "the most powerful tool we have for changing the other person" การใช้เวลาทั้งวันในการฝึกฟังช่วยให้ทักษะนี้ฝังลึกลงไป

กิจกรรมหลัก

1) Listening demonstration โดยวิทยากรสาธิต

2) Listening practice เป็นคู่ ๆ หลายรอบ

3) Body language observation ผลัดกันสังเกตและให้ feedback

4) Barriers to listening discussion หารือเรื่องอุปสรรค

บรรยากาศที่ต้องการสร้าง

1) เงียบและตั้งใจ (focused)

2) อดทนและให้เวลากัน

3) สนับสนุนและให้กำลังใจ

4) ไม่รีบร้อน

วันที่ 3 การพัฒนาทักษะขั้นสูง (Advanced Skill Development)

จุดเน้นหลัก

1) เพิ่มทักษะการตอบสนองบนพื้นฐานการฟัง

2) ฝึกการใช้หลายทักษะร่วมกัน

3) เริ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างทักษะ

หลักการ

Egan (2014) อธิบายว่า ทักษะการช่วยเหลือไม่ได้ใช้แยกกัน แต่ใช้ร่วมกันเป็นชุด วันที่สามเป็นการฝึกให้ทักษะต่าง ๆ ทำงานร่วมกันอย่างลื่นไหล

กิจกรรมหลัก

1) Question types practice ฝึกถามคำถามหลายประเภท

2) Paraphrasing exercise ฝึกทวนความในสถานการณ์ต่าง ๆ

3) Feeling reflection practice ฝึกสะท้อนความรู้สึก

4) Integrated practice ฝึกใช้ทักษะครบชุด

บรรยากาศที่ต้องการสร้าง

1) ท้าทายแต่สนับสนุน (challenging but supportive)

2) กระตือรือร้นในการฝึกฝน

3) ให้และรับ feedback กัน

4) ยอมรับความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้

วันที่ 4 การพัฒนาการตัดสินใจ (Decision-Making Development)

จุดเน้นหลัก

1) รู้จักขอบเขตและข้อจำกัดของตนเอง

2) พัฒนาการตัดสินใจที่รับผิดชอบ

3) เข้าใจความสำคัญของการส่งต่อ

หลักการ

Cowie และ Wallace (2000) เน้นย้ำว่า การรู้จักขอบเขตเป็นสิ่งที่แยก peer helper ที่ดีจากที่ไม่ดี การรู้ว่าเมื่อไหร่ต้องหยุดและขอความช่วยเหลือเป็นความรับผิดชอบที่สำคัญที่สุด

กิจกรรมหลัก

1) Problem classification ฝึกจำแนกประเภทปัญหา
2) Severity assessment ฝึกประเมินความรุนแรง
3) Case study analysis วิเคราะห์กรณีศึกษา
4) Referral practice ฝึกการส่งต่อ

บรรยากาศที่ต้องการสร้าง

1) จริงจัง ตระหนักถึงความรับผิดชอบ
2) ปลอดภัย กล้าถามเมื่อไม่แน่ใจ
3) สนับสนุนการตัดสินใจที่ระมัดระวัง
4) เน้นความปลอดภัยของเพื่อนเป็นที่ตั้ง

วันที่ 5 การบูรณาการและเตรียมพร้อม (Integration and Preparation)

จุดเน้นหลัก

1) นำทักษะทั้งหมดมาใช้ร่วมกันอย่างเป็นธรรมชาติ
2) สร้างความมั่นใจในการเป็น YC
3) เตรียมพร้อมสำหรับการปฏิบัติจริง

หลักการ

Schön (1987) อธิบายว่าการเป็น reflective practitioner ต้องผ่านการฝึกปฏิบัติจริงและการสะท้อนคิด วันสุดท้ายเป็นการจำลองสถานการณ์จริงให้มากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมก้าวเข้าสู่บทบาท YC

กิจกรรมหลัก

1) Full practice sessions ฝึกให้คำปรึกษาแบบเต็มรูปแบบ
2) Complex case studies กรณีศึกษาที่ซับซ้อน
3) Self-care workshop การดูแลตนเอง
4) Action planning วางแผนปฏิบัติจริง
5) Celebration and certification เฉลิมฉลองและมอบประกาศนียบัตร

บรรยากาศที่ต้องการสร้าง

1) มั่นใจแต่ไม่ประมาท
2) ภาคภูมิใจในความก้าวหน้า
3) พร้อมสำหรับความท้าทายที่จะมาถึง
4) สนับสนุนและให้กำลังใจกัน

4. สรุปภาพรวมการไหลของหลักสูตร

หลักสูตร 5 วันนี้ออกแบบให้มีการไหลที่เป็นธรรมชาติ เริ่มจากการสร้างรากฐาน พัฒนาทักษะพื้นฐาน เพิ่มทักษะขั้นสูง เรียนรู้ความรับผิดชอบ และจบด้วยการบูรณาการทั้งหมด

การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง

วันที่ 1 จาก ไม่รู้จักกัน ⟶ เป็นกลุ่มที่ไว้ใจกัน

วันที่ 2 จาก ฟังแบบธรรมดา ⟶ ฟังอย่างตั้งใจ

วันที่ 3 จาก ตอบสนองตามสบาย ⟶ ตอบสนองอย่างมีทักษะ

วันที่ 4 จาก "ไม่รู้ขอบเขต ⟶ รู้เมื่อไหร่ต้องส่งต่อ

วันที่ 5 จาก ฝึกหัด ⟶ พร้อมเป็น YC

ทุกวันสร้างบนพื้นฐานของวันก่อน สร้างความมั่นคงและความต่อเนื่องที่ทำให้การเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า กำหนดการรวม 5 วันออกแบบอย่างเป็นระบบ มีโครงสร้างเวลาที่ชัดเจนและสม่ำเสมอ แต่ละวันมีเป้าหมายการเรียนรู้ที่ชัดเจนทั้งด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ จุดเน้นหลักของแต่ละวันสะท้อนการพัฒนาที่เป็นขั้นตอน จากการสร้างรากฐานไปสู่การบูรณาการทักษะทั้งหมด การจัดกำหนดการที่ดีช่วยให้วิทยากรและผู้เรียนมีภาพรวมที่ชัดเจน สามารถเตรียมตัวและดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ส่วนที่ 4
แผนการจัดกิจกรรมรายวัน

วันที่ 1 รู้จัก YC และตัวเอง

1 ภาพรวมวัน

1.1 เป้าหมายวัน (Learning Objectives) เมื่อจบวันที่ 1 ผู้เข้าอบรมจะสามารถ

1.1.1 อธิบายความหมาย บทบาท และความสำคัญของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ได้

1.1.2 ระบุจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการเป็น YC ได้

1.1.3 แสดงความมุ่งมั่นและแรงจูงใจที่แท้จริงในการเป็น YC ได้

1.1.4 สร้างความสัมพันธ์เชิงบวกและความไว้วางใจกับสมาชิกในกลุ่มได้

1.2 จุดเน้น (Key Points)

1.2.1 สร้างบรรยากาศปลอดภัยและความไว้วางใจในกลุ่ม

1.2.2 ทำความเข้าใจบทบาท YC อย่างชัดเจน ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ แต่เป็นเพื่อน

1.2.3 ตระหนักรู้ในตนเองเป็นพื้นฐานของการช่วยผู้อื่น

1.2.4 สร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการเรียนรู้

1.3 เวลารวม 3 ชั่วโมง

ช่วงเช้า (09:00-11:00 น.) 2 ชั่วโมง

พัก (11:00-11:15 น.) 15 นาที

ช่วงบ่าย (11:15-12:15 น.) 1 ชั่วโมง

2. รายละเอียดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 เปิดหลักสูตรและทำความรู้จัก

ระยะเวลา 30 นาที (09:00-09:30 น.)

วัตถุประสงค์

1. ผู้เข้าอบรมรู้จักกันและรู้สึกสะดวกใจในกลุ่ม
2. เข้าใจภาพรวมของหลักสูตร 5 วัน
3. ตกลงกฎพื้นฐานในการเรียนรู้ร่วมกัน

วิธีการ

ขั้นที่ 1 การต้อนรับและแนะนำตัว (10 นาที)

1. วิทยากรต้อนรับและแนะนำตัวเองอย่างเป็นกันเอง
2. วิทยากรอธิบายภาพรวมหลักสูตร 5 วัน โดยใช้แผนภาพหรือโปสเตอร์แสดงเนื้อหาแต่ละวัน
3. เน้นว่าหลักสูตรนี้เน้นการฝึกปฏิบัติ ไม่ใช่การบรรยายเพียงอย่างเดียว

ขั้นที่ 2 กิจกรรม Ice-Breaking "ชื่อ + คำคุณศัพท์" (15 นาที)

1. ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นวงกลม
2. แต่ละคนแนะนำตัวโดยบอก "ชื่อ + คำคุณศัพท์ที่ขึ้นต้นด้วยอักษรเดียวกับชื่อ"
   ตัวอย่าง "ผม สมชาย สดใส" "ฉัน น้ำฝน น่ารัก"
3. คนถัดไปต้องทวนชื่อและคำคุณศัพท์ของคนก่อนหน้าก่อนแนะนำตัวเอง
4. ยิ่งไปทางท้ายยิ่งต้องจำมาก สร้างบรรยากาศสนุกสนาน

ขั้นที่ 3 การตั้งกฎกลุ่ม (Group Norms) (5 นาที)

วิทยากรเสนอและอธิบายกฎพื้นฐาน พร้อมถามความเห็นผู้เข้าอบรม

1. **เคารพกัน** ไม่ล้อเลียน ไม่ดูถูก ไม่ตัดสิน
2. **รักษาความลับ** สิ่งที่พูดในห้องอยู่ในห้อง
3. **มีส่วนร่วม** พยายามเข้าร่วมกิจกรรมทุกอย่าง
4. **ตรงต่อเวลา** มาให้ตรงเวลาและกลับจากพักตรงเวลา
5. **ปิดโทรศัพท์** เก็บโทรศัพท์ระหว่างเรียน เว้นแต่ฉุกเฉิน

เขียนกฎเหล่านี้บน Flip chart และให้ทุกคนลงชื่อยืนยัน

อุปกรณ์

- Flip chart และปากกา
- โปสเตอร์แสดงภาพรวมหลักสูตร 5 วัน
- สติ๊กเกอร์ชื่อสำหรับผู้เข้าอบรม

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- วิทยากรต้องแสดงความเป็นกันเองและอบอุ่น ไม่เป็นทางการจนเกินไป
- ยิ้มแย้มและให้กำลังใจทุกคนที่แนะนำตัว

- ถ้ามีคนเงียบหรือขี้อาย ไม่บังคับ แต่ชวนอย่างนุ่มนวล

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าใช้เวลานานเกินไป กิจกรรมนี้เป็นเพียงการเริ่มต้น
- อย่าให้กิจกรรม ice-breaking ยากจนทำให้เครียด
- สังเกตว่ามีใครไม่สบายใจหรือถอยห่าง ต้องเข้าไปดูแล

ทางเลือก

- ถ้ากลุ่มเล็ก (ต่ำกว่า 15 คน) สามารถให้แต่ละคนแนะนำตัวละเอียดขึ้น
- ถ้ากลุ่มใหญ่ (มากกว่า 25 คน) อาจใช้กิจกรรมแบ่งกลุ่มย่อยทำความรู้จักก่อน

กิจกรรมที่ 2 YC คืออะไร? ทำไมต้องเป็น "เพื่อน"

ระยะเวลา 45 นาที (09:30-10:15 น.)

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจความหมายและบทบาทของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
2. เข้าใจเหตุผลว่าทำไม "เพื่อน" ถึงช่วยเหลือได้ดีกว่าผู้ใหญ่ในบางสถานการณ์
3. เข้าใจความแตกต่างระหว่าง YC กับครูแนะแนว

วิธีการ

ขั้นที่ 1 การระดมความคิด "เมื่อมีปัญหา คุณปรึกษาใคร?" (10 นาที)

1. วิทยากรถามคำถาม "เมื่อคุณมีปัญหา คุณปรึกษาใครเป็นคนแรก?"
2. ให้ผู้เข้าอบรมตะโกนตอบ วิทยากรจดบนกระดาน
3. จัดกลุ่มคำตอบ เพื่อน / พ่อแม่ / พี่น้อง / ครู / อื่นๆ
4. ถามต่อ "ทำไมถึงเลือกปรึกษาคนนั้น?" "ทำไมไม่ปรึกษาคนอื่น?"
5. นำไปสู่การอภิปราย "เพื่อนมีข้อดีอะไรที่ทำให้เราอยากปรึกษา?"

ขั้นที่ 2 บรรยาย "แนวคิด YC" (20 นาที)

วิทยากรนำเสนอเนื้อหาโดยใช้สไลด์หรือโปสเตอร์:

1. YC คืออะไร?

- นักเรียนที่ได้รับการคัดเลือกและฝึกอบรม
- ให้คำปรึกษาเบื้องต้นแก่เพื่อนนักเรียน
- ภายใต้การดูแลของครูแนะแนว

2. ทำไมต้องเป็น "เพื่อน" ช่วยเพื่อน?

- เพื่อนเข้าถึงเพื่อนได้ง่ายกว่า (ไม่กลัวถูกตัดสิน)
- เพื่อนอยู่ใกล้ชิดและพร้อมช่วยเหลือได้ทันที
- เพื่อนใช้ภาษาเดียวกัน เข้าใจบริบทเดียวกัน
- เพื่อนเป็นแบบอย่างที่เข้าถึงได้

3. YC ทำอะไร? ไม่ทำอะไร?

YC ทำ

- ฟังเพื่อนอย่างตั้งใจ
- ให้กำลังใจและสนับสนุน
- ช่วยให้เพื่อนคิดและตัดสินใจเอง
- ส่งต่อครูแนะแนวเมื่อจำเป็น

YC ไม่ทำ

- ไม่ใช่นักจิตวิทยา ไม่วินิจฉัยโรค
- ไม่บังคับหรือสั่งเพื่อน
- ไม่แก้ปัญหาแทนเพื่อน
- ไม่เก็บความลับเรื่องอันตราย (ฆ่าตัวตาย ถูกทำร้าย)

4. ความแตกต่าง YC vs ครูแนะแนว

YC	**ครูแนะแนว**
เพื่อนวัยเดียวกัน	ผู้ใหญ่ผู้เชี่ยวชาญ
ช่วยเหลือเบื้องต้น	ช่วยเหลือเชิงลึก
ปัญหาทั่วไป ไม่รุนแรง	ปัญหาซับซ้อน รุนแรง
ทำงานภายใต้การดูแล	มีอำนาจตัดสินใจ

ขั้นที่ 3 กิจกรรม "สถานการณ์ YC ทำได้ไหม?" (15 นาที)

1. แบ่งผู้เข้าอบรมเป็น 4-5 กลุ่ม
2. แจกบัตรสถานการณ์กลุ่มละ 3 บัตร
3. ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายว่าสถานการณ์ไหน YC ช่วยได้ ช่วยไม่ได้ ทำไม
4. แต่ละกลุ่มนำเสนอ 1-2 นาที
5. วิทยากรสรุปและชี้แจงที่ยังไม่ชัดเจน

ตัวอย่างบัตรสถานการณ์

- เพื่อนถูกแฟนทิ้ง เศร้ามาก (YC ช่วยได้)
- เพื่อนคิดฆ่าตัวตาย (ต้องส่งต่อทันที)
- เพื่อนเครียดเรื่องสอบ (YC ช่วยได้)
- เพื่อนติดยาเสพติด (ต้องส่งต่อ)
- เพื่อนทะเลาะกับพ่อแม่ (YC ช่วยได้)
- เพื่อนถูกล่วงละเมิดทางเพศ (ต้องส่งต่อทันที)

อุปกรณ์

- สไลด์นำเสนอหรือโปสเตอร์

- บัตรสถานการณ์ (พิมพ์และตัดเตรียมไว้)
- Flip chart สำหรับจดคำตอบ
- ปากกาเคมีหลากสี

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่เทคนิคจนเกินไป
- ยกตัวอย่างจากชีวิตจริงของวัยรุ่น
- เชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้เข้าอบรม
- เปิดโอกาสให้ถามคำถามบ่อย ๆ

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าทำให้ YC รู้สึกว่าทำอะไรไม่ได้เลย ต้องเน้นว่า "ช่วยได้มาก แต่ในขอบเขตที่เหมาะสม"
- อย่าใช้คำว่า "แค่เพื่อน" ที่ทำให้ดูเหมือนไม่สำคัญ
- ชี้แจงให้ชัดว่าการส่งต่อไม่ใช่ความล้มเหลว แต่เป็นความรับผิดชอบ

ทางเลือก

- ถ้ามีเวลามาก อาจเพิ่มกิจกรรม Role-play สั้น ๆ ให้เห็นภาพ
- ถ้ากลุ่มเล็ก อาจไม่ต้องแบ่งกลุ่ม อภิปรายพร้อมกันทั้งหมด

กิจกรรมที่ 3 การรู้จักตัวเอง - จุดแข็งและจุดอ่อน

ระยะเวลา 45 นาที (10:15-11:00 น.)

วัตถุประสงค์

1. ประเมินจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการเป็น YC
2. ตระหนักถึงแรงจูงใจที่แท้จริงในการเป็น YC
3. กำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ส่วนบุคคล

วิธีการ

ขั้นที่ 1 บรรยายสั้น "ทำไมต้องรู้จักตัวเอง?" (5 นาที)

วิทยากรอธิบาย

1. การรู้จักตัวเองเป็นรากฐานของการช่วยผู้อื่น
2. ถ้าไม่รู้จักตัวเอง อาจนำอคติหรืออารมณ์ตัวเองไปบดบังการฟังเพื่อน
3. การรู้จุดแข็งช่วยใช้ประโยชน์ การรู้จุดอ่อนช่วยปรับปรุง

ขั้นที่ 2: แบบประเมินตนเอง "ฉันเป็นแบบไหนเมื่อเพื่อนมีปัญหา?" (20 นาที)

1. แจกแบบประเมินตนเอง (1 หน้า) ให้ผู้เข้าอบรมทำเงียบๆ คนเดียว
2. ประเมิน 10 ข้อคำถาม โดยให้คะแนน 1-5

ตัวอย่างคำถามในแบบประเมิน

1. เมื่อเพื่อนเล่าปัญหา ฉันฟังจนจบโดยไม่ขัดจังหวะ
    - 1 (ไม่เลย) - 2 (นานๆ ครั้ง) - 3 (บางครั้ง) - 4 (บ่อยครั้ง) - 5 (เสมอ)

2. ฉันสามารถเก็บความลับของเพื่อนได้
    - 1 (ไม่เลย) - 2 (นาน ๆ ครั้ง) - 3 (บางครั้ง) - 4 (บ่อยครั้ง) - 5 (เสมอ)
3. ฉันอดทนรอฟังแม้เรื่องจะยาว
    - 1 (ไม่เลย) - 2 (นาน ๆ ครั้ง) - 3 (บางครั้ง) - 4 (บ่อยครั้ง) - 5 (เสมอ)
4. ฉันไม่รีบตัดสินเพื่อน
    - 1 (ไม่เลย) - 2 (นาน ๆ ครั้ง) - 3 (บางครั้ง) - 4 (บ่อยครั้ง) - 5 (เสมอ)
5. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้เมื่อฟังเรื่องหนัก
    - 1 (ไม่เลย) - 2 (นาน ๆ ครั้ง) - 3 (บางครั้ง) - 4 (บ่อยครั้ง) - 5 (เสมอ)
6. ฉันให้คำแนะนำก่อนฟังให้จบ
    - 1 (เสมอ) - 2 (บ่อยครั้ง) - 3 (บางครั้ง) - 4 (นานๆ ครั้ง) - 5 (ไม่เลย)
7. ฉันสามารถเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนได้
    - 1 (ไม่เลย) - 2 (นาน ๆ ครั้ง) - 3 (บางครั้ง) - 4 (บ่อยครั้ง) - 5 (เสมอ)
8. ฉันสามารถแยกปัญหาของเพื่อนออกจากปัญหาของตัวเองได้
    - 1 (ไม่เลย) - 2 (นาน ๆ ครั้ง) - 3 (บางครั้ง) - 4 (บ่อยครั้ง) - 5 (เสมอ)
9. ฉันยอมรับเพื่อนทุกคนแม้จะไม่เห็นด้วยกับเขา
    - 1 (ไม่เลย) - 2 (นาน ๆ ครั้ง) - 3 (บางครั้ง) - 4 (บ่อยครั้ง) - 5 (เสมอ)
10. ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่เมื่อจำเป็น
    - 1 (ไม่เลย) - 2 (นาน ๆ ครั้ง) - 3 (บางครั้ง) - 4 (บ่อยครั้ง) - 5 (เสมอ)
11. หลังทำเสร็จ ให้รวมคะแนน
    - 40-50 จุดแข็งเด่นมาก พร้อมเป็น YC
    - 30-39 มีพื้นฐานดี ต้องพัฒนาบางด้าน
    - 20-29 ต้องพัฒนาหลายด้าน แต่ทำได้
    - ต่ำกว่า 20 ต้องพัฒนามาก แต่อย่าท้อ
12. วิทยากรเน้นว่าคะแนนไม่ได้หมายความว่าเป็น YC ไม่ได้ แต่เป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนา

ขั้นที่ 3 กิจกรรม "เพราะฉันเคย..." (15 นาที)

1. ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นวงกลม
2. วิทยากรอธิบาย "เรามาแบ่งปันประสบการณ์ที่ทำให้เราอยากเป็น YC กัน"
3. แต่ละคนผลัดกันพูดประโยคที่ขึ้นต้นด้วย "เพราะฉันเคย..."

    ตัวอย่าง

    "เพราะฉันเคยโดนกลั่นแกล้ง และไม่มีใครช่วย ฉันเลยอยากเป็นคนที่ช่วยเพื่อน"

    "เพราะฉันเคยมีเพื่อนฟังเวลาฉันเครียด ฉันเลยอยากทำแบบนั้นให้คนอื่น"

    "เพราะฉันเคยรู้สึกโดดเดี่ยว ฉันเลยอยากให้เพื่อนไม่รู้สึกแบบนั้น"
4. ไม่บังคับ ถ้าใครไม่อยากพูดก็ข้ามได้

5. วิทยากรสรุปว่าทุกคนมีเหตุผลที่ดีในการเป็น YC และแรงจูงใจเหล่านี้จะช่วยให้เราผ่านช่วงยากไปได้

ขั้นที่ 4 เขียนเป้าหมายส่วนบุคคล (5 นาที)

1. ให้ผู้เข้าอบรมเปิดหน้าแรกของสมุดบันทึก YC
2. เขียนเป้าหมาย 3 ข้อ ที่อยากได้จากหลักสูตรนี้

   ตัวอย่าง

   - "ฉันอยากฟังเพื่อนได้โดยไม่รีบแนะนำ"
   - "ฉันอยากควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้น"
   - "ฉันอยากรู้ว่าเมื่อไหร่ต้องขอความช่วยเหลือครู"
3. วิทยากรอธิบายว่าในวันสุดท้ายจะกลับมาดูว่าบรรลุเป้าหมายหรือยัง

อุปกรณ์

- แบบประเมินตนเอง (พิมพ์เตรียมไว้ 1 ชุดต่อคน)
- สมุดบันทึก YC (แจกให้ทุกคนคนละ 1 เล่ม)
- ปากกา

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- สร้างบรรยากาศปลอดภัย ไม่ตัดสิน
- เน้นว่าการรู้จุดอ่อนไม่ใช่เรื่องน่าอาย แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนา
- ในกิจกรรม "เพราะฉันเคย..." วิทยากรอาจเริ่มต้นก่อนเพื่อเป็นแบบอย่าง
- ถ้ามีคนไม่อยากแชร์ อย่าบังคับ

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าให้คะแนนต่ำกลายเป็นเรื่องน่าอับอาย
- ในกิจกรรม "เพราะฉันเคย..." ถ้ามีคนเล่าเรื่องหนักมาก อาจต้องไปคุยเป็นการส่วนตัวหลังเลิก
- อย่าเปรียบเทียบผู้เข้าอบรมกัน

ทางเลือก

- ถ้าเวลาน้อย อาจตัดกิจกรรม "เพราะฉันเคย..." และให้เขียนในสมุดแทน
- ถ้ากลุ่มใหญ่ อาจให้แบ่งกลุ่มย่อย 5-6 คนแชร์กันในวง

พัก 15 นาที (11:00-11:15 น.)

กิจกรรมที่ 4 Role-play การทำความรู้จักและสร้างความสัมพันธ์

ระยะเวลา 40 นาที (11:15-11:55 น.)

วัตถุประสงค์

1. ฝึกการสร้างความสัมพันธ์เบื้องต้นกับเพื่อน
2. ฝึกการเริ่มต้นบทสนทนาอย่างเป็นธรรมชาติ
3. เข้าใจความสำคัญของการสร้างความไว้วางใจ

วิธีการ

ขั้นที่ 1 วิทยากรอธิบายความสำคัญ (5 นาที)

วิทยากรอธิบาย

1. ก่อนที่เพื่อนจะปรึกษาเรื่องสำคัญ เขาต้องรู้สึกปลอดภัยกับเราก่อน
2. การสร้างความสัมพันธ์ (rapport building) เป็นขั้นแรกของการเป็น YC
3. YC ที่ดีต้องเป็นคนที่เข้าถึงได้ เป็นมิตร และไว้ใจได้

ขั้นที่ 2 สาธิต (10 นาที)

วิทยากรสาธิต 2 แบบ

แบบที่ 1 การเข้าหาที่ไม่ดี

- วิทยากร A เดินเข้าหา B ที่นั่งเศร้า ๆ แล้วถามทันที "เป็นอะไร? มีปัญหาเหรอ?"
- B รู้สึกถูกบุกรุก ตอบสั้น ๆ "ไม่มีอะไร"
- A พยายามถามต่อ แต่ B ปิดตัวเอง

แบบที่ 2 การเข้าหาที่ดี

- วิทยากร A เดินเข้าไปนั่งข้าง ๆ B เงียบ ๆ
- A: "สวัสดี วันนี้สบายดีไหม?" (ยิ้มอย่างเป็นมิตร)
- B: "ก็พอได้" (เสียงไม่ค่อยมีพลัง)
- A: "ดูเหมือนเหนื่อยนะ" (สังเกตและแสดงความเข้าใจ)
- B: "อืม เหนื่อยหน่อย"
- A: "อยากพักหรือ หรืออยากคุยบ้าง?" (ให้ตัวเลือก)
- B: "คุยได้ถ้าไม่รบกวน"
- A: "ไม่รบกวนเลย ฉันมีเวลา" (แสดงความพร้อม)

ขั้นที่ 3 ผู้เข้าอบรมวิเคราะห์ (5 นาที)

วิทยากรถามคำถาม

- แบบไหนทำให้รู้สึกปลอดภัยกว่า? ทำไม?
- A ทำอะไรต่างกันในแต่ละแบบ?
- ถ้าเป็นคุณ คุณจะรู้สึกอย่างไรกับแต่ละแบบ?

วิทยากรสรุปหลักการ

1. ไม่รีบร้อน ให้เวลาเพื่อน
2. เริ่มจากเรื่องทั่วไปก่อน ไม่ถามตรง ๆ ทันที
3. แสดงความเป็นมิตรและความพร้อม
4. ให้เพื่อนเป็นคนเลือกว่าจะเล่าหรือไม่

ขั้นที่ 4 ฝึกปฏิบัติเป็นคู่ (15 นาที)

1. แบ่งผู้เข้าอบรมเป็นคู่
2. กำหนดบทบาท A เป็น YC / B เป็นเพื่อนที่ดูไม่ค่อยสบายใจ

3. ให้ A ฝึกเข้าหาและเริ่มบทสนทนากับ B (3 นาที)
4. หมุนเวียนบทบาท B เป็น YC / A เป็นเพื่อน (3 นาที)
5. คุยกันในคู่ว่ารู้สึกอย่างไร อะไรที่ทำได้ดี อะไรที่ควรปรับ (4 นาที)
6. สุ่มเรียก 2-3 คู่แชร์ประสบการณ์กับทั้งกลุ่ม (5 นาที)

ขั้นที่ 5 สรุป (5 นาที)

วิทยากรสรุปจุดสำคัญ

1. การสร้างความสัมพันธ์ใช้เวลา ไม่เกิดในนาทีเดียว
2. ความจริงใจและความเป็นมิตรสำคัญกว่าเทคนิค
3. YC ที่ดีต้องเป็นคนที่เข้าถึงได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่แค่เวลาเพื่อนมีปัญหา

อุปกรณ์

- ไม่ต้องใช้อุปกรณ์พิเศษ
- อาจมีบัตรสถานการณ์สั้น ๆ เพื่อให้ B แสดง (ถ้าต้องการ)

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- การสาธิตต้องชัดเจนและเกินจริงนิดหน่อย เพื่อให้เห็นความแตกต่าง
- เดินไปดูแต่ละคู่ระหว่างฝึก ให้กำลังใจและข้อเสนอแนะเบา ๆ
- เน้นว่าเป็นการฝึก ไม่ต้องกลัวผิด

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าให้กิจกรรมจริงจังจนน่ากลัว ต้องมีบรรยากาศผ่อนคลาย
- ถ้ามีคนไม่กล้าแสดง อย่าบังคับ
- ระวังอย่าให้เกิดการล้อเลียนกัน

ทางเลือก

- ถ้ากลุ่มเล็ก อาจให้ทุกคนดู role-play ของแต่ละคู่
- ถ้าเวลามาก อาจเพิ่มสถานการณ์ที่หลากหลาย

กิจกรรมที่ 5 สะท้อนและสรุปวันที่ 1

ระยะเวลา 20 นาที (11:55-12:15 น.)

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้วันนี้
2. ชี้แจงข้อสงสัย
3. เตรียมความพร้อมสำหรับวันพรุ่งนี้

วิธีการ

ขั้นที่ 1 เขียน Reflection ในสมุดบันทึก (10 นาที)

วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมเขียนตอบคำถาม 3 ข้อในสมุดบันทึก

1. วันนี้ฉันเรียนรู้อะไรบ้าง? (อย่างน้อย 3 ข้อ)

2. สิ่งที่ฉันยังสงสัยหรือไม่เข้าใจคืออะไร?
3. ฉันจะนำสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ไปใช้อย่างไร?

ขั้นที่ 2 แชร์แบบสุ่ม (5 นาที)

1. วิทยากรสุ่มเรียก 3-4 คนแชร์สิ่งที่เรียนรู้วันนี้
2. วิทยากรตอบข้อสงสัยที่มี

ขั้นที่ 3 สรุปและ Preview วันพรุ่งนี้ (5 นาที)

วิทยากรสรุป

สิ่งที่เรียนรู้วันนี้

1. YC คือเพื่อนที่ช่วยเพื่อน ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ
2. การรู้จักตัวเองเป็นรากฐานของการช่วยผู้อื่น
3. ทุกคนมีจุดแข็งและจุดอ่อน สิ่งสำคัญคือความมุ่งมั่นพัฒนา
4. การสร้างความสัมพันธ์เป็นขั้นแรกของ YC

พรุ่งนี้เราจะเรียนรู้

- ทักษะที่สำคัญที่สุดของ YC คือ "การฟังอย่างตั้งใจ"
- ทำไมการฟังถึงสำคัญ และจะฟังอย่างไรให้ดี
- เราจะได้ฝึกฟังกันเยอะมาก!

การบ้าน (Optional)

- สังเกตตัวเองว่าวันนี้ฟังเพื่อนอย่างไร? ฟังจนจบไหม? หรือรีบแทรก?
- ลองฝึกฟังเพื่อน 1 คนโดยไม่ขัดจังหวะเลย

วิทยากรปิดท้าย "ขอบคุณทุกคนที่มาวันนี้และเปิดใจเรียนรู้ พรุ่งนี้เจอกัน!"

อุปกรณ์

- สมุดบันทึก YC (แจกไปแล้ว)
- ปากกา

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- สร้างบรรยากาศที่ผู้เข้าอบรมกล้าแชร์ความรู้สึกจริง
- ถ้ามีคนแชร์ว่ายังไม่มั่นใจ ให้กำลังใจว่าเพิ่งเริ่มวันแรก
- เน้นว่า reflection ไม่มีถูกผิด เป็นความรู้สึกส่วนตัว

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าปล่อยให้ผู้เข้าอบรมกลับไปโดยยังมีข้อสงสัยค้างคา
- อย่าให้เวลาเขียนน้อยจนไม่ได้คิด
- อย่าบังคับให้ทุกคนแชร์ต่อหน้ากลุ่มใหญ่

ทางเลือก

- ถ้าเวลาน้อย อาจให้เขียนแค่ข้อ 1 และข้อ 3
- อาจใช้ Exit Ticket (เขียนบนกระดาษเล็ก ๆ ส่งก่อนกลับ) แทนการแชร์

3. การประเมินผลประจำวัน

3.1 การประเมินจากการสังเกต

วิทยากรสังเกตและบันทึก

1) ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือไม่?

2) มีใครเงียบหรือถอยห่างผิดปกติไหม?

3) บรรยากาศในกลุ่มเป็นอย่างไร?

4) มีข้อสงสัยหรือความเข้าใจผิดที่ต้องแก้ไขไหม?

3.2 การประเมินจากแบบสะท้อนความคิด

จากที่ผู้เข้าอบรมเขียนในสมุดบันทึก วิทยากรอาจขอดูเพื่อตรวจสอบว่า

1) เข้าใจเนื้อหาหลักหรือยัง?

2) มีข้อสงสัยอะไรบ้าง?

3) มีความมุ่งมั่นหรือไม่?

3.3 Checklist สำหรับวิทยากร

[ ] ผู้เข้าอบรมเข้าใจบทบาท YC ชัดเจน

[ ] ผู้เข้าอบรมรู้จักกันและสร้างความไว้วางใจเบื้องต้นแล้ว

[ ] ผู้เข้าอบรมประเมินตนเองและตั้งเป้าหมายแล้ว

[ ] บรรยากาศในกลุ่มปลอดภัยและเป็นมิตร

[ ] ไม่มีใครถูกทิ้งไว้ข้างหลัง

4. การเชื่อมโยงสู่วันถัดไป

วันที่ 1 วางรากฐานสำคัญ 3 ประการ

1) ความเข้าใจบทบาท รู้ว่า YC คืออะไร ทำอะไร

2) การรู้จักตนเอง รู้จุดแข็ง จุดอ่อน และแรงจูงใจ

3) ความไว้วางใจในกลุ่ม- รู้สึกปลอดภัยที่จะเรียนรู้และลองผิดลองถูก

สามสิ่งนี้เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับวันที่ 2 ที่จะเริ่มเรียนรู้ทักษะการฟัง เพราะการฟังที่ดีต้องอาศัย

1) ความเข้าใจว่าบทบาทของเราคือการฟัง ไม่ใช่การแก้ปัญหา

2) การรู้จักตัวเองเพื่อไม่ให้อคติหรืออารมณ์ตัวเองมาบดบังการฟัง

3) บรรยากาศปลอดภัยที่กล้าฝึกและกล้าผิด

พรุ่งนี้ เราจะเริ่มเรียนรู้ทักษะแรกและสำคัญที่สุดของ YC คือ "การฟังอย่างตั้งใจ" ซึ่งเป็นรากฐานของทักษะอื่น ๆ ทั้งหมด

หมายเหตุสำหรับวิทยากร

1. **การบริหารเวลา** ต้องเข้มงวดกับเวลา โดยเฉพาะวันแรกเพื่อสร้างวินัย แต่ยืดหยุ่นได้ถ้าจำเป็น
2. **การดูแลผู้เข้าอบรม** สังเกตคนที่เงียบหรือไม่สบายใจ อาจเข้าไปคุยเป็นการส่วนตัวช่วงพัก

3. **การปรับแผน** ถ้ากลุ่มต้องการเวลาในการทำความรู้จักมากกว่าที่คิด อาจปรับลดเนื้อหาบางส่วน
4. **พลังของวันแรก** วันแรกกำหนดทิศทางของทั้งหลักสูตร ต้องใส่ใจให้ทุกคนรู้สึกดีและมีแรงจูงใจ

สรุปวันที่ 1 ประสบความสำเร็จเมื่อผู้เข้าอบรมทุกคน

- รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
- เข้าใจว่า YC คืออะไรและมีแรงจูงใจชัดเจน
- รู้จักตัวเองและเห็นโอกาสในการพัฒนา
- รู้สึกตื่นเต้นและพร้อมสำหรับวันพรุ่งนี้

วันที่ 2 ทักษะการฟังและการใส่ใจ

1. ภาพรวมวัน

1.1 เป้าหมายวัน (Learning Objectives)

เมื่อจบวันที่ 2 ผู้เข้าอบรมจะสามารถ

1.1.1 อธิบายความแตกต่างระหว่างการฟังธรรมดากับการฟังอย่างตั้งใจได้

1.1.2 แสดงพฤติกรรมการใส่ใจตาม SOLER model ได้อย่างเหมาะสม

1.1.3 ฟังเพื่อนโดยไม่ขัดจังหวะหรือตัดสินได้อย่างน้อย 5 นาที

1.1.4 จับประเด็นสำคัญและอารมณ์จากการฟังได้

1.2 จุดเน้น (Key Points)

1.2.1 การฟังเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของ YC

1.2.2 การฟังอย่างตั้งใจต้องใช้ทั้งร่างกายและจิตใจ

1.2.3 ภาษากายและการใส่ใจสื่อความห่วงใยได้มากกว่าคำพูด

1.2.4 การฟังที่ดีคือการฟังทั้งเนื้อหาและอารมณ์

1.3 เวลารวม 3 ชั่วโมง

ช่วงเช้า (09:00-11:00 น.) 2 ชั่วโมง

พัก (11:00-11:15 น.) 15 นาที

ช่วงบ่าย (11:15-12:15 น.) 1 ชั่วโมง

2. รายละเอียดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 ทบทวนวันที่ 1 และเชื่อมโยงวันนี้

ระยะเวลา 15 นาที (09:00-09:15 น.)

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้วันที่ 1
2. เชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาวันนี้
3. สร้างพลังและความพร้อมเรียนรู้

วิธีการ

ขั้นที่ 1 Warm-up เกม "จับคู่คำ" (5 นาที)

1. วิทยากรเตรียมบัตรคำศัพท์จากวันที่ 1 เช่น
    - YC / นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
    - เพื่อน / ช่วยเหลือ
    - จุดแข็ง / จุดอ่อน
    - ฟัง / เข้าใจ
2. แจกบัตรให้ผู้เข้าอบรมคนละใบแบบสุ่ม
3. ให้หาคู่ของตนเอง (คนที่ถือบัตรคำที่เกี่ยวข้อง)
4. เมื่อเจอคู่แล้ว ให้อธิบายว่าสองคำนี้เกี่ยวข้องกันอย่างไร

ขั้นที่ 2 ทบทวนแบบถาม-ตอบ (5 นาที)

วิทยากรถามคำถามทบทวน

1. "YC ทำอะไร? ไม่ทำอะไร?" (ให้ตอบสั้นๆ)
2. "ทำไมต้องรู้จักตัวเองก่อนช่วยผู้อื่น?"
3. "มีใครลองฝึกฟังเพื่อนโดยไม่ขัดจังหวะตามการบ้านไหม? รู้สึกอย่างไร?"

ขั้นที่ 3 เชื่อมโยงสู่วันนี้ (5 นาที)

วิทยากรเชื่อมโยง

"เมื่อวานเราได้รู้จักว่า YC คืออะไร และได้รู้จักตัวเองมากขึ้น วันนี้เราจะเริ่มเรียนรู้ทักษะแรกและสำคัญที่สุดของ YC นั่นคือ **การฟังอย่างตั้งใจ**

คำถาม: พวกเราฟังกันทุกวัน แล้วทำไมต้องมาเรียนเรื่องการฟังอีก?

คำตอบคือ: การฟังที่เราทำทุกวันกับการฟังแบบ YC ต่างกันมาก วันนี้เราจะมาดูกันว่าต่างกันอย่างไร และจะฝึกให้เราฟังได้ดีขึ้นอย่างไร"

อุปกรณ์

- บัตรคำศัพท์ (เตรียมล่วงหน้า)

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- สร้างพลังในช่วงเช้าด้วยกิจกรรมที่เคลื่อนไหว

- ถามคำถามที่ทุกคนตอบได้ เพื่อให้รู้สึกมั่นใจ
- ยิ้มแย้มและให้กำลังใจ

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าใช้เวลานานเกินไป เป็นเพียงการเริ่มต้น
- ถ้าไม่มีใครทำการบ้าน ไม่ต้องว่า แค่ย้ำว่าวันนี้จะได้ฝึกกัน

ทางเลือก

- อาจใช้กิจกรรม energizer อื่นแทน เช่น เกมส์ต่อคำ หรือ เกมส์เคลื่อนไหว

กิจกรรมที่ 2 การฟังอย่างตั้งใจ - ทำไมถึงสำคัญ

ระยะเวลา 30 นาที (09:15-09:45 น.)

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจความแตกต่างระหว่างการฟังธรรมดากับการฟังอย่างตั้งใจ
2. ตระหนักถึงความสำคัญของการฟังในการเป็น YC
3. เข้าใจอุปสรรคที่ทำให้ฟังไม่ได้

วิธีการ

ขั้นที่ 1 สาธิต "ฟังแบบไหน?" (10 นาที)

วิทยากรสาธิต 3 แบบการฟัง

แบบที่ 1 ไม่ฟัง (Ignoring)

- ผู้ช่วยเล่าปัญหา "วันนี้ฉันเครียดมาก สอบได้ไม่ดี..."
- วิทยากรเล่นโทรศัพท์ มองที่อื่น พูดว่า "อืม ใช่ ๆ"
- ผู้ช่วยรู้สึกถูกเพิกเฉย หยุดพูด

แบบที่ 2 ฟังเพื่อรอตอบ (Pretending)

- ผู้ช่วยเล่า "วันนี้ฉันเครียดมาก สอบได้ไม่ดี แม่ก็ว่า..."
- วิทยากรสบตาแต่กระสับกระส่าย แทรกทันที "ฉันก็เคยนะ! ฉันเคยสอบตกมา..."
- เปลี่ยนเป็นเล่าเรื่องตัวเอง ผู้ช่วยกลายเป็นคนฟังแทน

แบบที่ 3 ฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)

- ผู้ช่วยเล่า "วันนี้ฉันเครียดมาก สอบได้ไม่ดี แม่ก็ว่า..."
- วิทยากรหันหน้าเข้าหา สบตา พยักหน้าเล็กน้อย
- วิทยากร "ฟังแล้วเหมือนวันนี้เธอผ่านอะไรมาหลายอย่างเลยนะ" (ทวนความ)
- ผู้ช่วย "ใช่ รู้สึกแย่มาก"
- วิทยากร "เธออยากเล่าให้ฟังมากกว่านี้ไหม?" (เปิดโอกาส)

ขั้นที่ 2 ผู้เข้าอบรมวิเคราะห์ (10 นาที)

วิทยากรถามคำถาม

1. "แบบไหนทำให้รู้สึกว่าถูกฟัง? ทำไม?"

2. "แบบที่ 1 และ 2 ทำให้รู้สึกอย่างไร?"
3. "แบบที่ 3 วิทยากรทำอะไรต่างจากแบบอื่น?"

วิทยากรเขียนคำตอบบนกระดาน แบ่งเป็น 2 คอลัมน์

การฟังธรรมดา	**การฟังอย่างตั้งใจ**
ฟังเพื่อรอตอบ	ฟังเพื่อเข้าใจ
คิดในหัวว่าจะพูดอะไร	มีสมาธิกับผู้พูด
รีบให้คำแนะนำ	ให้เวลาเล่า
เปลี่ยนเป็นเล่าเรื่องตัวเอง	โฟกัสที่เพื่อน
แทรกแซงบ่อย	รอให้พูดจบ

ขั้นที่ 3 บรรยาย "ความสำคัญของการฟัง" (10 นาที)

วิทยากรอธิบาย

1. ทำไมการฟังถึงสำคัญที่สุดสำหรับ YC?

- Rogers (1951) กล่าวว่า "When someone really hears you without passing judgment, it feels good" การถูกฟังอย่างแท้จริงทำให้รู้สึกดี
- การฟังที่ดีทำให้เพื่อนรู้สึกได้รับการยอมรับและเข้าใจ
- เมื่อรู้สึกถูกฟัง เพื่อนจะเปิดใจและเล่าต่อมากขึ้น
- การฟังช่วยให้เราเข้าใจปัญหาอย่างถูกต้อง ไม่ตีความผิด
- การฟังที่ดีคือ 70% ของการช่วยเหลือ ที่เหลือคือ 30%

2. อุปสรรคในการฟัง (Barriers to Listening)

- **คิดล่วงหน้าว่าจะตอบอะไร** สมองยุ่งกับการเตรียมคำตอบ ไม่ได้ฟังจริง
- **ตัดสิน** ตัดสินว่าถูกหรือผิด ทำให้ไม่เข้าใจมุมมองเพื่อน
- **เปรียบเทียบกับตัวเอง** "ฉันยังลำบากกว่าเธออีก"
- **ให้คำแนะนำเร็วเกินไป** ยังไม่เข้าใจปัญหาก็รีบบอกทางออก
- **เปลี่ยนเป็นเล่าเรื่องตัวเอง** "ฉันก็เคยนะ..."
- **สิ่งรบกวนภายนอก** เสียง โทรศัพท์ คนอื่น
- **อารมณ์ตัวเอง** ถ้าเรากำลังโกรธหรือเศร้า จะฟังไม่เต็มที่

3. องค์ประกอบของการฟังอย่างตั้งใจ

การฟังอย่างตั้งใจมี 3 องค์ประกอบ

- **ร่างกาย** ภาษากาย การสบตา ท่าทาง
- **จิตใจ** ตั้งใจฟัง ไม่คิดเรื่องอื่น
- **คำตอบ** ตอบสนองที่แสดงว่าเราฟังและเข้าใจ

วันนี้เราจะฝึกทั้ง 3 องค์ประกอบนี้

อุปกรณ์

- Flip chart และปากกา
- สไลด์หรือโปสเตอร์สรุปจุดสำคัญ

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- การสาธิตต้องชัดเจนและเกินจริงเล็กน้อย
- ใช้อารมณ์ขันในแบบที่ 1 และ 2 เพื่อไม่ให้หนักจนเกินไป
- เชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้เข้าอบรม "พวกเราเคยอยู่ในสถานการณ์ไหนบ้าง?"

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าทำให้ผู้เข้าอบรมรู้สึกว่าการฟังของเขาแย่
- เน้นว่าทุกคนทำแบบนี้ เพราะไม่เคยได้เรียนรู้
- ให้กำลังใจว่าการฟังอย่างตั้งใจเรียนรู้ได้

ทางเลือก

- อาจใช้วีดีโอสาธิตแทนการแสดง (ถ้ามี)
- อาจให้ผู้เข้าอบรมแสดงแทนวิทยากร (ถ้ามีความมั่นใจ)

กิจกรรมที่ 3 ภาษากายและการใส่ใจ (SOLER Model)

ระยะเวลา 30 นาที (09:45-10:15 น.)

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจ SOLER model และความสำคัญของภาษากาย
2. แสดงพฤติกรรมการใส่ใจได้อย่างเหมาะสม
3. สังเกตและปรับปรุงภาษากายของตนเองได้

วิธีการ

ขั้นที่ 1 บรรยาย "SOLER Model" (10 นาที)

วิทยากรอธิบายและสาธิต SOLER (Egan, 1975)

S - Squarely face the person (หันหน้าเข้าหา)

- หันหน้าเข้าหาเพื่อน ไม่หันไปทางอื่น
- แต่ไม่ต้องตรงเป๊ะ 90 องศา อาจเอียงเล็กน้อย (สบายๆ)
- แสดงว่าเรามีสมาธิกับเขา

O - Open posture (ท่าทางเปิด)

- ไม่กางแขน ไม่ขาไขว่ห้าง
- มือวางบนตักหรือข้างตัว ผ่อนคลาย
- ท่าทางเปิดแสดงว่าเรายินดีรับฟัง

L - Lean toward (เอียงตัวเข้าไป)

- เอียงตัวเข้าไปเล็กน้อย (ไม่มาก)
- แสดงความสนใจ
- แต่อย่าชิดเกินไปจนรุกล้ำพื้นที่

E - Eye contact (สบตา)

- สบตาอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่จ้องจนน่ากลัว
- บางครั้งมองหน้าโดยรวม ไม่ต้องจ้องที่ตาตลอด
- ถ้าเพื่อนไม่สบายกับการสบตา อย่าบังคับ (บางคนอาจเป็น autistic หรือมาจากวัฒนธรรมที่ไม่นิยมสบตา)

R - Relaxed (ผ่อนคลาย)

- อย่าตึงเครียดหรือกระสับกระส่าย
- หายใจเป็นปกติ
- ท่าทางผ่อนคลายช่วยให้เพื่อนผ่อนคลายด้วย

วิทยากรเน้น SOLER ไม่ใช่กฎตายตัว แต่เป็นแนวทาง ต้องปรับตามบริบทและวัฒนธรรม สิ่งสำคัญคือ "แสดงให้เพื่อนรู้ว่าเรากำลังฟังอย่างตั้งใจ"

ขั้นที่ 2 สาธิตเปรียบเทียบ (5 นาที)

วิทยากรสาธิต 2 แบบ

แบบที่ 1 ภาษากายไม่ดี

- นั่งหันไปทางอื่น
- กางแขน ขาไขว่ห้าง
- เอนหลังพิงพนัก
- มองโทรศัพท์
- ท่าทางเบื่อหน่าย

แบบที่ 2 ภาษากายดี (SOLER)

- หันหน้าเข้าหา
- มือวางบนตัก
- เอียงตัวเข้าไปเล็กน้อย
- สบตาอย่างเป็นธรรมชาติ
- ท่าทางผ่อนคลาย

ถามผู้เข้าอบรม "แบบไหนทำให้รู้สึกว่าถูกฟัง?"

ขั้นที่ 3 ฝึกปฏิบัติเป็นคู่ (15 นาที)

1. แบ่งผู้เข้าอบรมเป็นคู่
2. กำหนดบทบาท A พูด / B ฟัง

รอบที่ 1 ฝึกภาษากายไม่ดี (3 นาที)

- A เล่าเรื่อง (เรื่องอะไรก็ได้)
- B ใช้ภาษากายไม่ดีตามที่ฟัง แต่พยายามฟังเนื้อหา
- หลังจบ A บอก B ว่ารู้สึกอย่างไร

รอบที่ 2 ฝึกภาษากายดี (SOLER) (3 นาที)

- A เล่าเรื่องเดิมหรือเรื่องใหม่
- B ใช้ SOLER ทั้ง 5 ข้อ
- หลังจบ A บอก B ว่ารู้สึกต่างจากรอบแรกอย่างไร

รอบที่ 3 สลับบทบาท (6 นาที)

- B เป็นผู้พูด A เป็นผู้ฟัง
- ทำซ้ำรอบที่ 1 และ 2

รอบที่ 4 คุยกันในคู่ (3 นาที)

- คุยกันว่าการใช้ SOLER รู้สึกอย่างไร?
- อะไรที่ยากที่สุด?
- อะไรที่ต้องปรับปรุง?

อุปกรณ์

- โปสเตอร์ SOLER ติดไว้ที่เห็นชัดเจน
- ที่นั่งเพียงพอสำหรับการฝึกเป็นคู่

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- เดินไปดูแต่ละคู่ระหว่างฝึก ชมเชยที่ทำดี แนะนำที่ต้องปรับ
- อย่าให้ผู้เข้าอบรมจริงจังจนตึงเครียด อธิบายว่าเป็นการฝึก
- เน้นว่า SOLER เป็นแนวทาง ไม่ใช่กฎตายตัว

สิ่งที่ควรระวัง

- บางคนอาจไม่สบายใจกับการสบตา ต้องอธิบายว่าปรับตามความเหมาะสม
- บางวัฒนธรรมหรือเพศอาจไม่นิยมสบตานาน ต้องยืดหยุ่น
- อย่าให้ SOLER กลายเป็นการแสร้งที่ไม่เป็นธรรมชาติ

ทางเลือก

- อาจเพิ่มการถ่ายวีดีโอตัวเองเพื่อดูภาษากาย (ถ้ามีอุปกรณ์)
- อาจให้กลุ่มใหญ่ดูการสาธิตของคู่หนึ่ง แล้วให้ feedback

กิจกรรมที่ 4 การฟังทั้งเนื้อหาและอารมณ์

ระยะเวลา 45 นาที (10:15-11:00 น.)

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจว่าการฟังต้องฟังทั้งเนื้อหา (content) และอารมณ์ (feeling)

2. สังเกตและระบุอารมณ์จากน้ำเสียงและภาษากายได้
3. ฝึกฟังโดยไม่ขัดจังหวะ

วิธีการ

ขั้นที่ 1 บรรยาย "การฟัง 2 ระดับ" (10 นาที)

วิทยากรอธิบาย

1. การฟังเนื้อหา (Content Listening)

- คือการฟังว่าเพื่อนพูดเรื่องอะไร
- เกิดอะไรขึ้น ใคร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร
- นี่คือสิ่งที่เราฟังกันทั่วไป

2. การฟังอารมณ์ (Feeling Listening)

- คือการฟังว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร
- เศร้า โกรธ กลัว เครียด ผิดหวัง สับสน
- อารมณ์ซ่อนอยู่ใต้เนื้อหา

วิทยากรยกตัวอย่าง

เพื่อนพูด: "วันนี้ครูคณิตศาสตร์ประกาศผลสอบต่อหน้าชั้นเลย"

ฟังแค่เนื้อหา: ครูประกาศผลสอบ **ฟังอารมณ์** เพื่อนอาจรู้สึกอาย เครียด หรือโกรธ (ขึ้นกับน้ำเสียง)

YC ที่ดีต้องฟังทั้งเนื้อหาและอารมณ์ เพราะ

- บ่อยครั้งอารมณ์สำคัญกว่าเนื้อหา
- เพื่อนอาจไม่ได้พูดอารมณ์ออกมาตรง ๆ
- การเข้าใจอารมณ์ช่วยให้เราตอบสนองได้ดีขึ้น

วิธีสังเกตอารมณ์

1) น้ำเสียง เบา ดัง เร็ว ช้า สั่น แหบ

2) คำพูด เลือกใช้คำอะไร ("แย่มาก" vs "ไม่ค่อยดี")

3) ภาษากาย ท่าทาง สีหน้า การหายใจ

4) พฤติกรรม กระสับกระส่าย เงียบ หลีกหนี

ขั้นที่ 2 กิจกรรม "ทายอารมณ์" (10 นาที)

1. วิทยากรเตรียมบัตรประโยคเดียวกัน เช่น "ฉันไม่อยากไปโรงเรียนพรุ่งนี้"
2. เรียกอาสาสมัคร 4 คน
3. แต่ละคนได้รับการ์ดแสดงอารมณ์ต่างกัน
    - คนที่ 1 เศร้า
    - คนที่ 2 โกรธ
    - คนที่ 3 กลัว
    - คนที่ 4 เหนื่อย/เบื่อ

4. แต่ละคนพูดประโยคเดียวกันแต่ใช้น้ำเสียงและท่าทางตามอารมณ์ที่ได้
5. คนอื่น ๆ ทายว่าแต่ละคนรู้สึกอย่างไร
6. สรุปว่า ประโยคเดียวกัน แต่อารมณ์ต่างกัน การฟังต้องฟังทั้งสองอย่าง

ขั้นที่ 3 ฝึกฟังโดยไม่ขัดจังหวะ (25 นาที)

1. แบ่งผู้เข้าอบรมเป็นกลุ่ม 3 คน (A, B, C)
2. กำหนดบทบาท
    - A = ผู้พูด (เล่าเรื่อง 5 นาที)
    - B = ผู้ฟัง (ฟังโดยไม่ขัดจังหวะเลย ใช้ SOLER)
    - C = ผู้สังเกต (สังเกตว่า B ฟังอย่างไร และ A มีอารมณ์อะไรบ้าง)

รอบที่ 1 A พูด / B ฟัง / C สังเกต (7 นาที)

- A เล่าเรื่องจริงเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกอารมณ์แรง ๆ (5 นาที)
- B ฟังอย่างตั้งใจ ไม่พูดอะไรเลย แค่ฟัง (ใช้ SOLER, พยักหน้า, สบตา)
- C สังเกตและจดบันทึก

หลังจบรอบ คุยกันในกลุ่ม (2 นาที)

- C แชร์สิ่งที่สังเกต B ฟังอย่างไร? A มีอารมณ์อะไรบ้าง?
- A บอกว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อ B ฟังแบบไม่ขัดจังหวะ
- B บอกว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อฟัง ยากไหม?

รอบที่ 2 และ 3 หมุนเวียนบทบาท (14 นาที x 2 รอบ) ทำซ้ำจนทุกคนได้เป็นทั้ง A, B, และ C

สรุปรวม (4 นาที) วิทยากรเรียกกลุ่มมาคุยพร้อมกัน

- การฟังโดยไม่ขัดจังหวะยากไหม? ทำไม?
- สิ่งที่ยากที่สุดคืออะไร? (มักจะตอบว่า "อยากพูด อยากให้คำแนะนำ")
- การถูกฟังโดยไม่ถูกขัดจังหวะรู้สึกอย่างไร?

อุปกรณ์

- บัตรประโยคและบัตรอารมณ์สำหรับกิจกรรม "ทายอารมณ์"
- นาฬิกาจับเวลา
- ใบสังเกตสำหรับผู้สังเกต (optional)

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- ย้ำว่า A ควรเล่าเรื่องจริง แต่ไม่ต้องเล่าเรื่องหนักเกินไป
- เดินไปดูแต่ละกลุ่ม สังเกตว่า B ฟังโดยไม่ขัดจังหวจริงหรือไม่
- ถ้ามีใครขัดจังหวะ เตือนเบา ๆ ว่า "ลองฟังจนจบก่อนนะ"

สิ่งที่ควรระวัง

- บอก A ว่าถ้าไม่อยากเล่าเรื่องส่วนตัว เล่าเรื่องทั่วไปก็ได้
- ถ้ามีคนเล่าเรื่องหนักมากจนคนฟังไม่ไหว ต้องเข้าไปช่วย
- เตือนว่าสิ่งที่ฟังในกลุ่มเป็นความลับ ไม่นำไปเล่าต่อ

ทางเลือก

- ถ้าเวลาจำกัด อาจลดเหลือ 2 รอบ (ไม่ได้มีผู้สังเกต)
- อาจให้หัวข้อเล่าเรื่อง เช่น "ประสบการณ์ที่ทำให้เครียด" เพื่อไม่ให้คิดไม่ออก

พัก 15 นาที (11:00-11:15 น.)

กิจกรรมที่ 5 Role-play การฟังในสถานการณ์ต่าง ๆ

ระยะเวลา 40 นาที (11:15-11:55น.)

วัตถุประสงค์

1. ฝึกใช้ทักษะการฟังในสถานการณ์ที่หลากหลาย
2. เรียนรู้จากการสังเกตเพื่อน
3. ได้รับ feedback เพื่อปรับปรุง

วิธีการ

ขั้นที่ 1 อธิบายกิจกรรม (5 นาที)

วิทยากรอธิบาย

1. จะแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน
2. แต่ละกลุ่มได้บัตรสถานการณ์
3. ผลัดกัน role-play โดยมีคนฟัง คนสังเกต และให้ feedback

ขั้นที่ 2 แบ่งกลุ่มและแจกสถานการณ์ (5 นาที)

แบ่งผู้เข้าอบรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน แจกบัตรสถานการณ์กลุ่มละ 2 สถานการณ์

ตัวอย่างบัตรสถานการณ์:

สถานการณ์ที่ 1 เพื่อนทะเลาะกับแฟน

- เพื่อนเล่าว่าทะเลาะกับแฟนเพราะแฟนไม่มาตามนัด
- เพื่อนรู้สึกโกรธและผิดหวัง
- YC ต้องฟังให้เพื่อนระบาย

สถานการณ์ที่ 2 เพื่อนเครียดเรื่องสอบ

- สอบใกล้แล้ว แต่เรียนไม่ทัน
- เพื่อนรู้สึกวิตกกังวลและกดดัน
- YC ต้องฟังและทำให้เพื่อนรู้สึกไม่โดดเดี่ยว

สถานการณ์ที่ 3 เพื่อนถูกกลั่นแกล้ง

- มีเพื่อนกลุ่มหนึ่งพูดจาไม่ดีและแกล้ง
- เพื่อนรู้สึกเศร้าและอับอาย
- YC ต้องฟังและทำให้เพื่อนรู้สึกปลอดภัย

สถานการณ์ที่ 4 เพื่อนปัญหากับพ่อแม่

- พ่อแม่ควบคุมมากเกินไป

- เพื่อนรู้สึกอึดอัดและไม่มีอิสระ
- YC ต้องฟังโดยไม่ตัดสินพ่อแม่

สถานการณ์ที่ 5 เพื่อนรู้สึกโดดเดี่ยว

- ไม่มีเพื่อนสนิท รู้สึกไม่มีใครเข้าใจ
- เพื่อนรู้สึกเหงาและเศร้า
- YC ต้องฟังและทำให้รู้สึกถูกเข้าใจ

สถานการณ์ที่ 6 เพื่อนสับสนเรื่องอนาคต

- ไม่รู้ว่าจะเลือกเรียนสายไหน
- เพื่อนรู้สึกกดดันและสับสน
- YC ต้องฟังและช่วยให้คิดได้ชัดเจนขึ้น

ขั้นที่ 3 ฝึก Role-play ในกลุ่มย่อย (25 นาที)

รอบที่ 1 สถานการณ์แรก (10 นาที)

1. กำหนดบทบาท
    - คนที่ 1 = เพื่อนที่มีปัญหา
    - คนที่ 2 = YC ที่ฟัง
    - คนที่ 3 & 4 = ผู้สังเกต
2. Role-play (5 นาที)
    - คนที่ 1 เล่าปัญหาตามบัตรสถานการณ์
    - คนที่ 2 ฝึกฟังโดยใช้ SOLER และไม่รีบให้คำแนะนำ
    - คนที่ 3 & 4 สังเกตและจดบันทึก
3. Feedback (5 นาที)
    - คนที่ 1 บอกว่ารู้สึกอย่างไร? ถูกฟังดีไหม?
    - คนที่ 3 & 4 บอกว่าเห็น YC ทำอะไรดี? อะไรควรปรับ?
    - คนที่ 2 บอกว่ารู้สึกอย่างไร? ยากตรงไหน?

รอบที่ 2 สถานการณ์ที่สอง (10 นาที)

- หมุนเวียนบทบาท ให้คนที่ 3 เป็น YC
- ทำซ้ำขั้นตอนเดิม

รอบที่ 3 & 4 (เหลือเวลา) (5 นาที)

- ถ้ามีเวลา หมุนเวียนต่อให้ทุกคนได้เป็น YC
- ถ้าไม่มีเวลา ข้ามไปขั้นที่ 4

ขั้นที่ 4 สรุปรวมทั้งกลุ่มใหญ่ (5 นาที)

วิทยากรเรียกทุกกลุ่มมาคุยพร้อมกัน

1. ถามคำถาม
    - "อะไรคือสิ่งที่ยากที่สุดในการฟัง?"

- "มีใครอยากแชร์ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้?"
- "การใช้ SOLER ช่วยไหม? ช่วยอย่างไร?"

2. วิทยากรสรุปจุดสำคัญ
    - การฟังเป็นทักษะที่ฝึกได้ ยิ่งฝึกยิ่งเก่ง
    - สิ่งสำคัญคือความจริงใจและความตั้งใจ
    - ยังไม่ต้องตอบหรือแก้ปัญหา แค่ฟังก็ช่วยเพื่อนได้มากแล้ว
    - พรุ่งนี้เราจะเรียนวิธีตอบสนองที่ดี

อุปกรณ์

- บัตรสถานการณ์ (พิมพ์และตัดเตรียมไว้)
- ใบสังเกตสำหรับผู้สังเกต (optional)

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- เดินไปดูทุกกลุ่ม ให้กำลังใจและข้อเสนอแนะ
- ถ้ากลุ่มไหนจบเร็ว ให้ทำรอบเพิ่ม
- เน้นว่า feedback ต้องสร้างสรรค์ ชมก่อน แล้วจึงแนะนำ

สิ่งที่ควรระวัง

- ระวังไม่ให้ role-play จริงจังจนเครียด
- ถ้ามีใครแสดงไม่ออก ช่วยชวนอย่างนุ่มนวล
- เตือนว่า YC ไม่ต้องแก้ปัญหา แค่ฟัง

ทางเลือก

- ถ้าเวลาน้อย อาจทำแค่ 1 รอบ
- ถ้ากลุ่มเล็ก อาจให้ทั้งกลุ่มดู role-play พร้อมกัน

กิจกรรมที่ 6 สะท้อนและสรุปวันที่ 2

ระยะเวลา 20 นาที (11:55-12:15 น.)

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนและย้ำทักษะที่เรียนรู้วันนี้
2. ชี้แจงข้อสงสัย
3. เชื่อมโยงสู่วันพรุ่งนี้

วิธีการ

ขั้นที่ 1 เขียน Reflection (10 นาที)

วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมเขียนในสมุดบันทึก

1. วันนี้ฉันเรียนรู้อะไรใหม่เกี่ยวกับการฟัง?
2. สิ่งที่ยากที่สุดสำหรับฉันคืออะไร?
3. ฉันจะฝึกทักษะการฟังอย่างไรในชีวิตประจำวัน?

4. คะแนนการฟังของฉันวันนี้ (1-10) และทำไม?

ขั้นที่ 2 กิจกรรม "One Word" (5 นาที)

1. นั่งเป็นวงกลม
2. แต่ละคนพูดคำเดียวที่สรุปวันนี้
    - ตัวอย่าง "ฟัง" "ยาก" "สนุก" "เข้าใจ" "เหนื่อย" "ได้เรียนรู้"
3. ไม่ต้องอธิบาย แค่พูดคำเดียว
4. ทำให้เร็วและสนุก

ขั้นที่ 3 สรุปและ Preview วันพรุ่งนี้ (5 นาที)

วิทยากรสรุป

สิ่งที่เรียนรู้วันนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจต่างจากการฟังธรรมดา
2. ภาษากายและการใส่ใจ (SOLER) แสดงว่าเรากำลังฟัง
3. การฟังต้องฟังทั้งเนื้อหาและอารมณ์
4. การฟังโดยไม่ขัดจังหวะให้พลังมากกับเพื่อน

พรุ่งนี้เราจะเรียนรู้

- วันนี้เราฝึกฟัง พรุ่งนี้เราจะเรียนรู้วิธี "ตอบสนอง"
- การถามคำถามที่ดี
- การทวนความเพื่อตรวจสอบความเข้าใจ
- การสะท้อนความรู้สึก
- เราจะได้ใช้ทักษะการฟังร่วมกับทักษะใหม่เหล่านี้!

การบ้าน

- ลองฟังเพื่อน 1 คน 5 นาที โดยใช้ SOLER
- สังเกตว่าเพื่อนมีปฏิกิริยาอย่างไร?
- บันทึกในสมุด

วิทยากรปิดท้าย "ยอดเยี่ยม! วันนี้พวกเราฝึกฟังกันหนัก พรุ่งนี้จะสนุกขึ้นเมื่อเราเรียนรู้วิธีตอบสนอง พักผ่อนให้เพียงพอนะ เจอกันพรุ่งนี้!"

อุปกรณ์

- สมุดบันทึก YC

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- กิจกรรม "One Word" ช่วยสร้างพลังและความสนุก
- อย่าบังคับใครพูด ถ้าไม่อยากพูดก็ข้ามได้
- ปิดท้ายด้วยพลังบวกและให้กำลังใจ

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าให้เวลาเขียนน้อยเกินไป

- ถ้ามีคนแสดงความท้อแท้ ให้กำลังใจว่ายังมีอีก 3 วัน
- ตรวจสอบว่าทุกคนเข้าใจการบ้านหรือยัง

ทางเลือก

- อาจใช้ "Thumbs Up/Down" แทน "One Word" (ให้ประเมินวันนี้ด้วยนิ้วโป้งขึ้น/ลง/กลาง)

3. การประเมินผลประจำวัน

3.1 การประเมินจากการสังเกต

วิทยากรสังเกตและบันทึก

3.1.1 ผู้เข้าอบรมใช้ SOLER ได้หรือยัง?

3.1.2 ฟังโดยไม่ขัดจังหวะได้ไหม?

3.1.3 มีใครยังไม่เข้าใจหรือทำไม่ได้?

3.1.4 บรรยากาศในกลุ่มเป็นอย่างไร?

3.2 Checklist สำหรับวิทยากร

[ ] ผู้เข้าอบรมเข้าใจความแตกต่างระหว่างการฟังธรรมดากับการฟังอย่างตั้งใจ

[ ] ผู้เข้าอบรมสามารถใช้ SOLER ได้

[ ] ผู้เข้าอบรมฟังโดยไม่ขัดจังหวะได้อย่างน้อย 5 นาที

[ ] ผู้เข้าอบรมเห็นคุณค่าของการฟัง

[ ] ไม่มีใครตกหล่นหรือไม่เข้าใจ

4. การเชื่อมโยงสู่วันถัดไป

วันที่ 2 สร้างทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุด **การฟังอย่างตั้งใจ**

การฟังที่ดีเป็นรากฐานของทักษะอื่น ๆ ทั้งหมด เพราะ

1) ถ้าฟังไม่ดี จะถามคำถามไม่ได้

2) ถ้าฟังไม่ดี จะทวนความผิด

3) ถ้าฟังไม่ดี จะสะท้อนความรู้สึกไม่ถูก

พรุ่งนี้ เราจะเรียนรู้วิธีตอบสนองที่ดีหลังจากฟังแล้ว ได้แก่ การถามคำถามที่ช่วยให้เพื่อนเล่าต่อ การทวนความเพื่อแสดงว่าเราเข้าใจ และการสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้เพื่อนรู้ว่าเราเข้าใจอารมณ์เขา ทักษะการฟังที่ฝึกวันนี้จะถูกใช้ร่วมกับทักษะใหม่เหล่านี้ในวันพรุ่งนี้

หมายเหตุสำหรับวิทยากร

1. **การฟังเป็นทักษะที่ต้องฝึกซ้ำ** อย่าคาดหวังว่าผู้เข้าอบรมจะชำนาญในวันเดียว
2. **ความจริงใจสำคัญกว่าเทคนิค** เน้นย้ำเสมอว่า SOLER เป็นแนวทาง ไม่ใช่กฎตายตัว
3. **สร้างบรรยากาศปลอดภัย** ผู้เข้าอบรมต้องรู้สึกปลอดภัยที่จะฝึกและทำผิด
4. **ให้ feedback เชิงบวก** ชมสิ่งที่ทำดีก่อน แล้วค่อยแนะนำสิ่งที่ควรปรับ

สรุปวันที่ 2

วันที่ 2 ประสบความสำเร็จเมื่อผู้เข้าอบรมทุกคน

- เห็นคุณค่าของการฟังอย่างตั้งใจ
- สามารถใช้ SOLER ได้อย่างเป็นธรรมชาติ
- ฟังเพื่อนโดยไม่ขัดจังหวะได้
- รู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการเป็น YC
- พร้อมเรียนรู้ทักษะการตอบสนองในวันพรุ่งนี้

วันที่ 3 ทักษะการถามและการทวนความ

1. ภาพรวมวัน

1.1 เป้าหมายวัน (Learning Objectives)

เมื่อจบวันที่ 3 ผู้เข้าอบรมจะสามารถ

1.1.1 แยกความแตกต่างระหว่างคำถามเปิดและคำถามปิดได้

1.1.2 ถามคำถามเปิดที่ช่วยให้เพื่อนเล่าต่อได้อย่างน้อย 3 คำถาม

1.1.3 ทวนความสิ่งที่เพื่อนพูดได้อย่างถูกต้องและกระชับ

1.1.4 ชี้และสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนได้เบื้องต้น

1.1.5 ให้กำลังใจอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม

1.2 จุดเน้น (Key Points)

1.2.1 คำถามที่ดีช่วยให้การสนทนาลึกซึ้งขึ้น

1.2.2 การทวนความแสดงว่าเราฟังและเข้าใจ

1.2.3 การสะท้อนความรู้สึกช่วยให้เพื่อนตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง

1.2.4 การให้กำลังใจต้องจริงใจและสร้างสรรค์

1.3 เวลารวม 3 ชั่วโมง

ช่วงเช้า (09:00-11:00 น.) 2 ชั่วโมง

พัก (11:00-11:15 น.) 15 นาที

ช่วงบ่าย (11:15-12:15 น.) 1 ชั่วโมง

2. รายละเอียดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 ทบทวนวันที่ 2 และเชื่อมโยงวันนี้

ระยะเวลา 15 นาที (09:00-09:15 น.)

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนทักษะการฟังจากวันที่ 2
2. เชื่อมโยงไปสู่ทักษะการตอบสนอง
3. สร้างพลังและความพร้อม

วิธีการ

ขั้นที่ 1 กิจกรรม "ฟังและทำตาม" (5 นาที)

1. ผู้เข้าอบรมยืนเป็นวงกลม
2. วิทยากรอธิบาย: "ฉันจะบอกท่าทาง คุณต้องฟังให้ดีแล้วทำตาม"
3. วิทยากรบอกท่าทางเร็ว ๆ เช่น
    - "แตะหัว แตะไหล่ หมุนตัว ปรบมือ"
    - "กระโดด ย่อตัว ยกมือ ชูนิ้วโป้ง"
4. เร็วขึ้นเรื่อย ๆ สนุกสนาน
5. สรุป "การฟังที่ดีต้องตั้งใจ ถ้าไม่ตั้งใจจะทำผิด เหมือนเมื่อกี้"

ขั้นที่ 2 ทบทวนด้วยคำถาม (5 นาที)

วิทยากรถาม

1. "เมื่อวานเราฝึกอะไรบ้าง?" (การฟัง, SOLER)
2. "มีใครลองใช้ SOLER กับเพื่อนจริงๆ บ้างไหม? รู้สึกอย่างไร?"
3. "เวลาเราฟังเพื่อนแล้ว สิ่งที่ควรทำต่อคืออะไร?"

ขั้นที่ 3 เชื่อมโยงสู่วันนี้ (5 นาที)

วิทยากรเชื่อมโยง

"เมื่อวานเราเรียนรู้ว่าการฟังอย่างตั้งใจสำคัญแค่ไหน และเราฝึกฟังกันมากมาย แต่การเป็น YC ไม่ได้มีแค่การฟัง เพราะถ้าเราฟังอย่างเดียวโดยไม่ตอบอะไรเลย เพื่อนก็อาจสงสัยว่าเราเข้าใจไหม หรือเราสนใจไหม

วันนี้เราจะเรียนรู้วิธี **'ตอบสนอง'** หลังจากที่เราฟังแล้ว ได้แก่:

1. การถามคำถามที่ช่วยให้เพื่อนเล่าต่อ
2. การทวนความเพื่อแสดงว่าเราเข้าใจ
3. การสะท้อนความรู้สึกเพื่อแสดงว่าเราเข้าใจอารมณ์เขา
4. การให้กำลังใจอย่างสร้างสรรค์

ทักษะเหล่านี้จะทำให้เพื่อนรู้สึกว่าเราไม่ได้แค่ฟัง แต่เราเข้าใจและอยู่เคียงข้างเขาจริง ๆ"

อุปกรณ์

- ไม่ต้องใช้อุปกรณ์พิเศษ

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- กิจกรรม "ฟังและทำตาม" ช่วยสร้างพลังในตอนเช้า
- ถ้ามีคนทำผิด หัวเราะไปด้วยกัน อย่าให้รู้สึกอาย
- เชื่อมโยงอย่างชัดเจนว่าวันนี้ต่อจากเมื่อวาน

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าทำกิจกรรม energizer นานเกินไป
- อย่าให้ทบทวนกลายเป็นการสอบ

กิจกรรมที่ 2 การถามคำถาม - เปิด vs ปิด

ระยะเวลา 35 นาที (09:15-09:50 น.)

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจความแตกต่างระหว่างคำถามเปิดและคำถามปิด
2. รู้ว่าเมื่อไหร่ควรใช้คำถามแบบไหน
3. ฝึกถามคำถามเปิดได้

วิธีการ

ขั้นที่ 1 สาธิต "คำถาม 2 แบบ" (10 นาที)

วิทยากรให้ผู้ช่วยแสดงเป็นเพื่อนที่มีปัญหา "วันนี้ฉันทะเลาะกับเพื่อนสนิท"

แบบที่ 1 ถามคำถามปิด

- วิทยากร: "เธอเศร้าไหม?" ⟶ ผู้ช่วย: "เศร้า"
- วิทยากร: "เธอทะเลาะเรื่องอะไร?" ⟶ ผู้ช่วย: "เรื่องการบ้าน"
- วิทยากร: "เธออยากคืนดีไหม?" ⟶ ผู้ช่วย: "อยาก"
- (การสนทนาสั้นมาก เหมือนการสอบปากคำ)

แบบที่ 2 ถามคำถามเปิด

- วิทยากร: "เกิดอะไรขึ้นเหรอ?" ⟶ ผู้ช่วย: "ฉันกับเพื่อนทะเลาะกันเรื่องการบ้านกลุ่ม เขาไม่ยอมทำส่วนของเขา แล้วโทษว่าฉันบอกเขาไม่ชัด"
- วิทยากร: "เธอรู้สึกยังไงกับเรื่องนี้?" ⟶ ผู้ช่วย: "ฉันรู้สึกโกรธและผิดหวังมาก เพราะฉันพยายามอธิบายให้ชัดแล้วนะ แต่เขาไม่ฟัง"
- วิทยากร: "แล้วตอนนี้เธอคิดจะทำยังไงต่อ?" ⟶ ผู้ช่วย: "ฉันไม่รู้เหมือนกัน ยังโกรธอยู่ แต่ก็อยากคืนดี..."
- (การสนทนาลึกขึ้น เพื่อนได้เล่าต่อ)

วิทยากรถามผู้เข้าอบรม: "แบบไหนช่วยให้เพื่อนเล่าต่อได้มากกว่า?"

ขั้นที่ 2 บรรยาย "คำถาม 2 ประเภท" (10 นาที)

วิทยากรอธิบายและเขียนบนกระดาน:

1. คำถามปิด (Closed Questions)

ความหมาย

- คำถามที่ตอบได้สั้น ๆ เช่น ใช่/ไม่ใช่ หรือ คำตอบสั้น ๆ
- ตัวอย่าง "เธอเศร้าไหม?" "เมื่อไหร่?" "ใคร?" "ที่ไหน?"

ข้อดี

- ได้ข้อมูลเฉพาะเจาะจงและรวดเร็ว
- ใช้เมื่อต้องการยืนยันข้อมูล

ข้อเสีย

- ทำให้การสนทนาสั้น ไม่ลึก
- เหมือนการสอบปากคำ ไม่เป็นกันเอง
- ไม่ให้โอกาสเพื่อนอธิบาย

เมื่อไหร่ใช้

- เมื่อต้องการข้อมูลเฉพาะ เช่น "เกิดเมื่อวานใช่ไหม?"
- เมื่อต้องการยืนยัน เช่น "เธอยังโกรธอยู่ใช่ไหม?"
- แต่อย่าใช้เป็นหลัก

2. คำถามเปิด (Open Questions)

ความหมาย

- คำถามที่ไม่สามารถตอบแค่ ใช่/ไม่ใช่
- ให้เพื่อนได้อธิบายและเล่าต่อ
- มักขึ้นต้นด้วย อะไร, อย่างไร, ทำไม (ระวัง), ยังไง

ตัวอย่าง

- "เกิดอะไรขึ้น?"
- "เธอรู้สึกอย่างไรกับเรื่องนี้?"
- "เล่าให้ฟังหน่อยได้ไหม?"
- "แล้วเธอคิดว่ายังไง?"
- "เธออยากให้เป็นยังไงบ้าง?"

ข้อดี

- ช่วยให้เพื่อนเล่าต่อ
- ทำให้การสนทนาลึกซึ้งขึ้น
- แสดงว่าเราสนใจและอยากฟัง
- ให้เพื่อนได้คิดและทำความเข้าใจตัวเอง

ข้อเสีย

- ใช้เวลานานกว่า
- บางคนอาจไม่รู้จะตอบอะไร (ถ้าคำถามกว้างเกินไป)

เมื่อไหร่ใช้

- เมื่อต้องการให้เพื่อนเล่าต่อ
- เมื่ออยากเข้าใจลึกซึ้งขึ้น
- นี่คือคำถามหลักที่ YC ควรใช้

ข้อควรระวังกับคำถาม "ทำไม?"

คำถาม "ทำไม?" อาจทำให้รู้สึกถูกสอบสวนหรือตัดสิน

- แทนที่จะถาม "ทำไมเธอถึงทำแบบนั้น?"
- ลองถาม "เกิดอะไรขึ้นที่ทำให้เธอตัดสินใจแบบนั้น?"

แต่ "ทำไม?" ก็ใช้ได้ในบางบริบท เช่น "ทำไมเธอถึงคิดแบบนั้น?" (ถามอย่างอยากรู้จริงๆ ไม่ใช่ตัดสิน)

3. การผสมผสาน

YC ที่ดีใช้ทั้ง 2 แบบ แต่เน้นคำถามเปิด:

- เริ่มด้วยคำถามเปิด เพื่อให้เพื่อนเล่า
- ใช้คำถามปิดเมื่อต้องการยืนยันข้อมูลเฉพาะ
- กลับมาใช้คำถามเปิดเพื่อขยายความต่อ

ขั้นที่ 3 กิจกรรม "เปลี่ยนคำถามปิดเป็นเปิด" (10 นาที)

1. แบ่งผู้เข้าอบรมเป็น 4-5 กลุ่ม
2. แจกใบงาน มีคำถามปิด 5 ข้อ
3. ให้แต่ละกลุ่มเปลี่ยนเป็นคำถามเปิด (5 นาที)
4. แต่ละกลุ่มนำเสนอ (5 นาที)

ตัวอย่างใบงาน

คำถามปิด	**คำถามเปิด (ให้เปลี่ยน)**
เธอเศร้าไหม?	
เธอทะเลาะกับใคร?	
เธออยากคืนดีไหม?	
เธอเครียดเรื่องสอบใช่ไหม?	
เธอโกรธพ่อแม่ใช่ไหม?	

คำตอบตัวอย่าง

คำถามปิด	**คำถามเปิด**
เธอเศร้าไหม?	เธอรู้สึกอย่างไรบ้าง?
เธอทะเลาะกับใคร?	เกิดอะไรขึ้นเหรอ?

คำถามปิด	คำถามเปิด
เธออยากคืนดีไหม?	เธออยากให้เรื่องนี้จบลงยังไง?
เธอเครียดเรื่องสอบใช่ไหม?	อะไรทำให้เธอรู้สึกเครียด?
เธอโกรธพ่อแม่ใช่ไหม?	เธอรู้สึกยังไงกับสิ่งที่พ่อแม่ทำ?

ขั้นที่ 4 สรุป (5 นาที)

วิทยากรสรุป

- คำถามเปิดเป็นเครื่องมือสำคัญของ YC
- ยิ่งฝึกยิ่งชำนาญ จนกลายเป็นธรรมชาติ
- สิ่งสำคัญคือถามด้วยความอยากรู้จริง ๆ ไม่ใช่ถามเพื่อสอบสวน

อุปกรณ์

- ใบงาน "เปลี่ยนคำถามปิดเป็นเปิด" (พิมพ์เตรียมไว้)
- ปากกา
- Flip chart หรือกระดาน

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- การสาธิตต้องชัดเจน แสดงความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัด
- เดินไปดูแต่ละกลุ่มระหว่างทำใบงาน ให้คำแนะนำ
- ชมเชยคำตอบที่ดี แนะนำคำตอบที่ยังไม่ดี

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าทำให้รู้สึกว่าคำถามปิดไม่ดีเลย แค่ไม่เหมาะเป็นหลัก
- บางคำถามเปิดอาจกว้างเกินไป ต้องปรับให้เหมาะสม

ทางเลือก

- อาจให้ผู้เข้าอบรมคิดคำถามปิดเอง แล้วให้เพื่อนเปลี่ยนเป็นเปิด
- อาจใช้เกมส์ แข่งกันว่าใครคิดคำถามเปิดได้เยอะที่สุด

กิจกรรมที่ 3 การทวนความ (Paraphrasing)

ระยะเวลา 35 นาที (09:50-10:25 น.)

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจความหมายและความสำคัญของการทวนความ
2. ทวนความสิ่งที่เพื่อนพูดได้อย่างถูกต้อง
3. รู้จักเริ่มต้นประโยคทวนความ

วิธีการ

ขั้นที่ 1 บรรยาย "การทวนความคืออะไร?" (10 นาที)

วิทยากรอธิบาย

1. การทวนความคืออะไร?

การทวนความ (Paraphrasing) คือการพูดสรุปสิ่งที่เพื่อนเพิ่งพูด โดยใช้คำพูดของเราเอง เพื่อ

- ตรวจสอบว่าเราเข้าใจถูกต้องหรือไม่
- แสดงให้เพื่อนรู้ว่าเรากำลังฟังอย่างตั้งใจ
- ช่วยให้เพื่อนได้ยินสิ่งที่เขาเพิ่งพูด (บางครั้งพอได้ยิน เขาจะเข้าใจตัวเองมากขึ้น)

2. ทำไมถึงสำคัญ?

- **ป้องกันความเข้าใจผิด** บางครั้งเราคิดว่าเข้าใจ แต่จริง ๆ เข้าใจผิด
- **แสดงความตั้งใจฟัง** เพื่อนรู้ว่าเราไม่ได้ฟังผ่าน ๆ
- **ช่วยให้เพื่อนคิดได้ชัดเจนขึ้น** เมื่อได้ยินการสรุป เพื่อนจะเห็นภาพชัดขึ้น
- **สร้างจังหวะพักในการสนทนา** ให้เวลาทั้งสองฝ่ายคิด

3. หลักการทวนความที่ดี

- **สั้นกว่าที่เพื่อนพูด** ประมาณครึ่งหนึ่งหรือหนึ่งในสาม
- **จับประเด็นสำคัญ** ไม่ต้องทวนทุกรายละเอียด
- **ใช้คำของเพื่อนบ้าง** โดยเฉพาะคำสำคัญ แต่ไม่ต้องเลียนแบบทั้งหมด
- **ใช้คำของเราบ้าง** แสดงว่าเราประมวลผลและเข้าใจแล้ว
- **พูดเสียงเบาและอ่อนโยน** ไม่ใช่การสอบ
- **จบด้วยการถาม** "ใช่ไหม?" "ถูกไหม?" เพื่อให้เพื่อนยืนยัน

4. ประโยคเริ่มต้นทวนความ

- "ถ้าฉันเข้าใจถูก..."
- "ที่เธอหมายความว่า..."
- "เธอเล่าว่า..."
- "ฟังแล้วเหมือนว่า..."
- "สิ่งที่เกิดขึ้นคือ..."
- "ให้ฉันสรุปนะ..."

5. สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

❌ **ทวนยาวเท่าหรือยาวกว่าที่เพื่อนพูด**

❌ **เลียนแบบทุกคำ** เหมือนนกแก้ว

❌ **เพิ่มความคิดเห็นตัวเอง** เข้าไปในการทวน

❌ **ตีความหรือวิเคราะห์** โดยที่เพื่อนไม่ได้พูด

ขั้นที่ 2 สาธิต "การทวนความ" (10 นาที)

วิทยากรให้ผู้ช่วยเล่าเรื่อง

ผู้ช่วย "วันนี้ฉันเครียดมากเลย สอบคณิตศาสตร์ได้ไม่ดี แม่ก็ดุว่าทำไมไม่ตั้งใจเรียน แต่จริงๆ ฉันตั้งใจนะ แค่โจทย์มันยากเกินไป ฉันทำไม่ทัน เพื่อนคนอื่นก็ทำไม่ได้เยอะเหมือนกัน แต่แม่ไม่เข้าใจ บอกว่าต้องตั้งใจมากกว่านี้ ฉันรู้สึกท้อมาก"

แบบที่ 1 ทวนแบบผิด (เลียนแบบทุกคำ) วิทยากร: "วันนี้เธอเครียดมาก สอบคณิตศาสตร์ได้ไม่ดี แม่ดุว่าทำไมไม่ตั้งใจเรียน แต่จริง ๆ เธอตั้งใจ แค่โจทย์มันยากเกินไป เธอทำไม่ทัน เพื่อนคนอื่นก็ทำไม่ได้เยอะเหมือนกัน แต่แม่ไม่เข้าใจ บอกว่าต้องตั้งใจมากกว่านี้ เธอรู้สึกท้อมาก ใช่ไหม?"

แบบที่ 2 ทวนแบบผิด (เพิ่มความคิดเห็น) วิทยากร: "ฟังแล้วเหมือนว่าเธอสอบได้ไม่ดีเพราะไม่ได้อ่านหนังสือ แล้วแม่ก็โกรธเธอเพราะเธอเล่นโทรศัพท์เยอะ ใช่ไหม?"

แบบที่ 3 ทวนแบบถูก วิทยากร: "ฟังแล้วเหมือนว่าเธอรู้สึกท้อใจมากเพราะสอบคณิตศาสตร์ไม่ดีและแม่ไม่เข้าใจว่าจริง ๆ เธอพยายามแล้ว แต่โจทย์มันยากจริง ๆ ใช่ไหม?"

วิทยากรถามผู้เข้าอบรม: "แบบไหนดีที่สุด? ทำไม?"

สรุป

- แบบที่ 1 ยาวเกินไป เหมือนนกแก้ว
- แบบที่ 2 เพิ่มเติมสิ่งที่เพื่อนไม่ได้พูด (ตีความผิด)
- แบบที่ 3 กระชับ จับประเด็นสำคัญ ใช้คำตัวเอง

ขั้นที่ 3 ฝึกทวนความเป็นคู่ (15 นาที)

1. แบ่งผู้เข้าอบรมเป็นคู่
2. กำหนดบทบาท A พูด / B ฟังและทวน

รอบที่ 1 (5 นาที)

- A เล่าเรื่องหนึ่ง (2 นาที) เช่น "เหตุการณ์ที่ทำให้เครียดสัปดาห์นี้"
- B ฟังอย่างตั้งใจ แล้วทวนความ (1 นาที)
- A บอกว่าทวนถูกหรือไม่? ควรปรับอย่างไร? (2 นาที)

รอบที่ 2 สลับบทบาท (5 นาที)

- B เล่า A ทวน ทำซ้ำ

รอบที่ 3 ฝึกซ้ำอีกครั้ง (5 นาที)

- ให้ทั้งคู่ฝึกอีกครั้ง หัวข้อใหม่
- ครั้งนี้พยายามทวนให้สั้นและกระชับกว่าเดิม

อุปกรณ์

- ไม่ต้องใช้อุปกรณ์พิเศษ
- อาจมีบัตรหัวข้อเรื่องเล่า (ถ้าต้องการ)

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- เดินไปดูแต่ละคู่ ฟังการทวนความ ให้ feedback เบา ๆ
- ชมเชยคนที่ทวนได้ดี
- แนะนำคนที่ทวนยาวเกินไปหรือเพิ่มความคิดเห็นตัวเอง

สิ่งที่ควรระวัง

- บอกให้ A เล่าเรื่องจริง แต่ไม่ต้องหนักหรือยาวเกินไป
- อย่าให้การทวนความกลายเป็นการท่องจำ ต้องเป็นการเข้าใจ

ทางเลือก

- อาจให้วิทยากรเล่าเรื่อง แล้วให้ทุกคนฝึกทวนพร้อมกัน
- อาจแบ่งเป็นกลุ่ม 3 คน มีผู้สังเกตด้วย

กิจกรรมที่ 4 การชี้ความรู้สึก (Reflecting Feelings)

ระยะเวลา 35 นาที (10:25-11:00 น.)

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจความหมายและความสำคัญของการสะท้อนความรู้สึก
2. ระบุอารมณ์จากการฟังได้
3. สะท้อนความรู้สึกของเพื่อนได้เบื้องต้น

วิธีการ

ขั้นที่ 1 บรรยาย "การชี้ความรู้สึก" (10 นาที)

วิทยากรอธิบาย

1. การชี้ความรู้สึกคืออะไร?

การชี้ความรู้สึก (Reflecting Feelings) คือ การระบุและพูดถึงอารมณ์ที่เพื่อนแสดงออก (หรือซ่อนอยู่) เพื่อ

- แสดงว่าเราเข้าใจความรู้สึกของเขา
- ช่วยให้เขาตระหนักรู้ในอารมณ์ตัวเอง
- ทำให้เขารู้สึกถูกเข้าใจและไม่โดดเดี่ยว

2. ทำไมถึงสำคัญ?

Rogers (1961) กล่าวว่าเมื่อคนรู้สึกว่าอารมณ์ตนเองถูกเข้าใจ จะรู้สึกโล่งใจและสามารถจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น บ่อยครั้งคนไม่รู้ตัวว่าตนเองรู้สึกอย่างไร หรือไม่กล้าพูดออกมาตรง ๆ เมื่อมีคนชี้ให้เห็นจะช่วยให้เขาเข้าใจตัวเองมากขึ้น

3. วิธีสังเกตความรู้สึก

- **จากคำพูด** - "แย่มาก" "เบื่อหน่าย" "ไม่แน่ใจ"
- **จากน้ำเสียง** - เบา ดัง เร็ว ช้า สั่น
- **จากภาษากาย** - หน้าบึ้ง ไหล่ตก กำมือ มองลง
- **จากพฤติกรรม** - กระสับกระส่าย เงียบ ร้องไห้

4. คำศัพท์อารมณ์พื้นฐาน

อารมณ์พื้นฐาน 6 อย่าง

1. **เศร้า** (sad) ผิดหวัง หม่นหมอง ท้อแท้

2. **โกรธ** (angry) หงุดหงิด ไม่พอใจ ขุ่นเคือง
3. **กลัว** (afraid) วิตกกังวล ตื่นเต้น กระวนกระวาย
4. **ดีใจ** (happy) สบายใจ โล่งใจ ภูมิใจ
5. **ประหลาดใจ** (surprised) ตกใจ งงงวย
6. **รังเกียจ** (disgusted) ขยะแขยง ไม่ชอบ

อารมณ์อื่น ๆ ที่พบบ่อยในวัยรุ่น

- สับสน (confused)
- เหนื่อย (tired/exhausted)
- เหงา (lonely)
- ผิดหวัง (disappointed)
- กดดัน (stressed/pressured)
- อับอาย (embarrassed/ashamed)

5. ประโยคสะท้อนความรู้สึก

- "ฟังแล้วเหมือนเธอรู้สึก..."
- "เหมือนเธอจะ... มากเลยนะ"
- "ดูเหมือนว่าเธอ..."
- "คง... มากเลยสินะ"

ตัวอย่าง

- "ฟังแล้วเหมือนเธอรู้สึกผิดหวังมากเลยนะ"
- "เหมือนเธอจะโกรธและเสียใจมากเลย"
- "ดูเหมือนว่าเธอกำลังสับสนว่าจะทำยังไง"
- "คงเครียดมากเลยสินะ"

6. ข้อควรระวัง

- **อย่าบอกว่าเขาควรรู้สึกอย่างไร** "เธอไม่ควรโกรธนะ"
- **อย่าบอกว่าอารมณ์เขาผิด** "ไม่ต้องเศร้าหรอก"
- **อย่าบอกว่าตัวเองก็เคย** "ฉันเคยรู้สึกแบบนั้นเหมือนกัน..."
- **อย่าเทียบว่าคนอื่นแย่กว่า** "คนอื่นยังลำบากกว่าเธอเลย"

ขั้นที่ 2 กิจกรรม "ทายอารมณ์จากเรื่องเล่า" (10 นาที)

1. วิทยากรอ่านเรื่องสั้น ๆ 5 เรื่อง
2. ให้ผู้เข้าอบรมทายว่าคนในเรื่องรู้สึกอย่างไร
3. แล้วให้ฝึกพูดประโยคสะท้อนความรู้สึก

ตัวอย่างเรื่อง

เรื่องที่ 1 "วันนี้ฉันเตรียมตัวสอบมาดี ทบทวนทุกวัน แต่พอถึงห้องสอบ โจทย์ออกไม่ตรงที่อ่านมาเลย ฉันทำไม่ได้เกือบทั้งหมด"

อารมณ์ **ผิดหวัง เสียใจ หงุดหงิด**

สะท้อน "ฟังแล้วเหมือนเธอรู้สึกผิดหวังมากเลยนะ เพราะเตรียมตัวมาดีแต่ไม่ได้ใช้"

เรื่องที่ 2 "พรุ่งนี้ต้องนำเสนอหน้าชั้น ฉันไม่เคยทำมาก่อน ไม่รู้ว่าจะพูดยังไง ถ้าพูดผิดหรือหัวเราะไหม กลัวเพื่อนจะหัวเราะ"

อารมณ์ **กลัว วิตกกังวล ไม่มั่นใจ**

สะท้อน "ดูเหมือนเธอกังวลมากเลยเรื่องการนำเสนอพรุ่งนี้นะ"

เรื่องที่ 3 "เพื่อนสนิทฉันไปเล่นกับกลุ่มใหม่ ไม่ชวนฉันไปด้วย เห็นเขาหัวเราะกับเพื่อนใหม่ ฉันรู้สึกเหมือนถูกทิ้ง"

อารมณ์ **เศร้า เหงา รู้สึกถูกทอดทิ้ง**

สะท้อน "ฟังแล้วเหมือนเธอรู้สึกเศร้าและเหงามากเลยที่เพื่อนสนิทไปเล่นกับคนอื่น"

เรื่องที่ 4 "แม่บอกว่าถ้าสอบไม่ดีจะไม่ให้ไปเที่ยวกับเพื่อน แต่ฉันก็พยายามแล้วนะ แม่ไม่เคยชม พูดแต่ว่าต้องทำได้ดีกว่านี้"

อารมณ์ **กดดัน ไม่พอใจ รู้สึกไม่เป็นธรรม**

สะท้อน "เหมือนเธอจะรู้สึกกดดันและไม่พอใจที่แม่คาดหวังสูงเกินไป"

เรื่องที่ 5 "ครูให้ทำงานกลุ่ม แต่เพื่อนในกลุ่มไม่ยอมทำ ทิ้งให้ฉันทำคนเดียว พอได้คะแนนไม่ดี ครูก็ว่าทุกคน"

อารมณ์ **โกรธ ไม่พอใจ รู้สึกไม่เป็นธรรม**

สะท้อน "ฟังแล้วเหมือนเธอโกรธและรู้สึกไม่เป็นธรรมมากเลยนะ"

ขั้นที่ 3 ฝึกสะท้อนความรู้สึกเป็นคู่ (15 นาที)

1. แบ่งผู้เข้าอบรมเป็นคู่
2. A เล่าเรื่องที่มีอารมณ์แรง ๆ (3 นาที)
3. B ฟังและพยายามสะท้อนความรู้สึก (1 นาที)
4. A ให้ feedback ว่าถูกต้องหรือไม่ (1 นาที)
5. สลับบทบาท ทำอีก 2 รอบ (10 นาที)

อุปกรณ์

- บัตรคำศัพท์อารมณ์ (แจกให้ดู)
- เรื่องสั้น ๆ สำหรับอ่าน

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- อธิบายให้ชัดว่าไม่มีคำตอบถูกผิด อารมณ์ซับซ้อน
- เดินไปดูแต่ละคู่ ฟังการสะท้อนความรู้สึก
- ชมเชยคนที่สะท้อนได้ถูกต้อง

สิ่งที่ควรระวัง

- บางคนอาจสะท้อนผิด ต้องอธิบายว่าเป็นการเรียนรู้
- อย่าให้รู้สึกว่าต้องเดาถูกทุกครั้ง

- เน้นว่าถ้าสะท้อนผิด เพื่อนจะแก้ไขให้

ทางเลือก

- อาจใช้รูปภาพแสดงอารมณ์ให้ทายแทนเรื่องเล่า
- อาจให้ดูวีดีโอสั้นๆ แล้วทายอารมณ์

พัก 15 นาที (11:00-11:15 น.)

กิจกรรมที่ 5 Role-play การใช้ทักษะครบชุด

ระยะเวลา 40 นาที (11:15-11:55 น.)

วัตถุประสงค์

1. ฝึกใช้ทักษะฟัง ถาม ทวนความ และสะท้อนความรู้สึกร่วมกัน
2. เห็นความเชื่อมโยงของทักษะทั้งหมด
3. ได้รับ feedback เพื่อปรับปรุง

วิธีการ

ขั้นที่ 1 อธิบายและสาธิต (10 นาที)

วิทยากรอธิบาย

"ตอนนี้เราได้เรียนรู้ทักษะหลายอย่างแล้ว:

- วันที่ 2 การฟัง (SOLER)
- วันนี้เช้า การถามคำถามเปิด
- วันนี้สาย การทวนความและสะท้อนความรู้สึก

ตอนนี้เราจะมาฝึกใช้ทักษะเหล่านี้ร่วมกันในการสนทนาจริง"

วิทยากรสาธิตการสนทนาที่ใช้ทักษะครบ

เพื่อน: "วันนี้ฉันทะเลาะกับพ่อแม่เรื่องเวลากลับบ้าน"

YC: [ใช้ SOLER - หันหน้าเข้าหา สบตา] "เกิดอะไรขึ้นเหรอ?" [ถามคำถามเปิด]

เพื่อน: "พ่อแม่บอกว่าต้องกลับก่อน 6 โมง แต่ฉันอยากอยู่เรียนกลุ่มกับเพื่อน เขาว่าฉันไม่เชื่อฟัง"

YC: "ฟังแล้วเหมือนเธออยากอยู่เรียนกลุ่มกับเพื่อนมากกว่า แต่พ่อแม่อยากให้กลับเร็ว ใช่ไหม?" [ทวนความ]

เพื่อน: "ใช่ ฉันรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่เข้าใจเลย ฉันต้องเรียนกลุ่มจริงๆ นะ ไม่ได้ไปเที่ยว"

YC: "เหมือนเธอรู้สึกหงุดหงิดที่พ่อแม่ไม่เชื่อว่าเธอไปเรียนจริงๆ ใช่ไหม?" [สะท้อนความรู้สึก]

เพื่อน: "ใช่เลย! ฉันบอกแล้วว่าไปเรียนจริงๆ แต่เขาไม่เชื่อ"

YC: "แล้วเธอคิดว่าจะทำยังไงดีเกี่ยวกับเรื่องนี้?" [ถามคำถามเปิด]

วิทยากรชี้ให้เห็นว่าในการสนทนาสั้น ๆ นี้ ใช้ทักษะหลายอย่างร่วมกัน

ขั้นที่ 2 ฝึก Role-play ในกลุ่มย่อย (25 นาที)

1. แบ่งผู้เข้าอบรมเป็นกลุ่ม 3 คน (A, B, C)

2. แจกบัตรสถานการณ์

รอบที่ 1 (8 นาที)

- A = เพื่อนที่มีปัญหา
- B = YC ที่ใช้ทักษะครบ
- C = ผู้สังเกต (ใช้ใบสังเกต)

B พยายามใช้

- การฟัง (SOLER)
- การถามคำถามเปิด
- การทวนความ
- การสะท้อนความรู้สึก

Role-play 5 นาที / Feedback 3 นาที

C ให้ feedback โดยใช้ใบสังเกต

- B ใช้ SOLER ได้ไหม? ✓ / ✗
- B ถามคำถามเปิดหรือเปล่า? ✓ / ✗
- B ทวนความหรือเปล่า? ✓ / ✗
- B สะท้อนความรู้สึกหรือเปล่า? ✓ / ✗
- A รู้สึกถูกฟังและเข้าใจไหม? ✓ / ✗

รอบที่ 2 และ 3 หมุนเวียนบทบาท (17 นาที) ทำซ้ำจนทุกคนได้เป็นทั้ง A, B, และ C

ตัวอย่างบัตรสถานการณ์

1. เพื่อนเครียดเรื่องเลือกแผนการเรียน ไม่รู้จะเลือกสายวิทย์หรือศิลป์
2. เพื่อนรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มีเพื่อนสนิท รู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจ
3. เพื่อนถูกล้อเรื่องรูปร่าง รู้สึกอายและไม่อยากมาโรงเรียน
4. เพื่อนปัญหากับแฟน ทะเลาะกันบ่อยแต่ไม่อยากเลิก
5. เพื่อนกดดันเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ ต้องเรียนเก่งทุกวิชา

ขั้นที่ 3 สรุปรวมทั้งกลุ่มใหญ่ (5 นาที)

วิทยากรเรียกทุกกลุ่มมาคุย

1. "การใช้ทักษะหลายอย่างพร้อมกันยากไหม?"
2. "ทักษะไหนที่ใช้ได้ดีที่สุด? ทักษะไหนที่ยังต้องฝึก?"
3. "มีข้อสังเกตหรือข้อสงสัยอะไรไหม?"

วิทยากรสรุป

- ทักษะเหล่านี้ต้องใช้ร่วมกัน ไม่ใช่แยกกัน
- ยิ่งฝึกยิ่งลื่นไหลและเป็นธรรมชาติ

- สิ่งสำคัญคือความจริงใจ ไม่ใช่ใช้เทคนิคให้ถูกต้องทุกอย่าง
- พรุ่งนี้เราจะเรียนรู้เรื่องสำคัญมาก คือ ขอบเขตและการส่งต่อ

อุปกรณ์

- บัตรสถานการณ์
- ใบสังเกตสำหรับผู้สังเกต
- นาฬิกาจับเวลา

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- เดินไปดูทุกกลุ่ม ให้กำลังใจและข้อเสนอแนะ
- ถ้ากลุ่มไหนติดขัด ช่วยเหลือเบา ๆ
- เน้นว่าเป็นการฝึก ผิดได้

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าคาดหวังว่าทุกคนจะทำได้สมบูรณ์แบบ
- ถ้ามีคนรู้สึกท้อ ให้กำลังใจว่ายังมีเวลาฝึกอีก
- เตือนว่าความลับในกลุ่มไม่นำออกไปเล่า

ทางเลือก

- ถ้าเวลาน้อย อาจทำ 2 รอบแทน 3 รอบ
- อาจให้กลุ่มใหญ่ดู role-play ของกลุ่มหนึ่ง แล้วให้ feedback ร่วมกัน

กิจกรรมที่ 6 สะท้อนและสรุปวันที่ 3

ระยะเวลา 20 นาที (11:55-12:15 น.)

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนทักษะที่เรียนรู้วันนี้
2. เห็นความเชื่อมโยงระหว่างทักษะทั้งหมด
3. เตรียมพร้อมสำหรับวันพรุ่งนี้

วิธีการ

ขั้นที่ 1 เขียน Reflection (10 นาที)

ให้ผู้เข้าอบรมเขียนในสมุดบันทึก

1. วันนี้ฉันเรียนรู้ทักษะอะไรบ้าง? (อย่างน้อย 3 ทักษะ)
2. ทักษะไหนที่ฉันทำได้ดีที่สุด? ทักษะไหนที่ยังต้องฝึก?
3. ฉันรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ใช้ทักษะเหล่านี้?
4. ฉันจะฝึกทักษะเหล่านี้ในชีวิตประจำวันอย่างไร?

ขั้นที่ 2 กิจกรรม "ภาพวาดทักษะ YC" (5 นาที)

1. แจกกระดาษ A4 ให้ทุกคน
2. ให้วาดภาพแสดงทักษะที่เรียนรู้มา 3 วัน (ง่าย ๆ ไม่ต้องสวย)

3. อาจเป็นสัญลักษณ์ เช่น
    - หู = การฟัง
    - เครื่องหมายคำถาม = การถาม
    - กล่องข้อความ = การทวนความ
    - หัวใจ = การเข้าใจความรู้สึก
4. สุ่มเรียก 3-4 คนอธิบายภาพ

ขั้นที่ 3 สรุปและ Preview วันพรุ่งนี้ (5 นาที)

วิทยากรสรุป

สิ่งที่เรียนรู้ 3 วันที่ผ่านมา

- วันที่ 1 รู้จัก YC และตัวเอง
- วันที่ 2 การฟังอย่างตั้งใจ (SOLER)
- วันที่ 3 การตอบสนอง (ถาม ทวน สะท้อน)

เราได้ทักษะพื้นฐานของ YC ครบแล้ว!

แต่...มีอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญมากๆ ที่พรุ่งนี้เราจะเรียนรู้

- YC ช่วยอะไรได้? ช่วยอะไรไม่ได้?
- เมื่อไหร่ต้องส่งต่อครูแนะแนว?
- สัญญาณอันตรายที่ต้องรู้
- จริยธรรมและความลับ

เรื่องเหล่านี้สำคัญมากเพราะเกี่ยวกับความปลอดภัย ทั้งของเพื่อนและของเราเอง

การบ้าน

- ลองใช้ทักษะที่เรียนรู้วันนี้กับเพื่อน 1 คน
- ฝึกถามคำถามเปิด ทวนความ และสะท้อนความรู้สึก
- บันทึกในสมุดว่าผลเป็นอย่างไร

วิทยากรปิดท้าย "สุดยอด! พวกเราเรียนรู้ทักษะหลายอย่างมากวันนี้ พรุ่งนี้เราจะเรียนรู้สิ่งที่สำคัญมาก ๆ คือการรู้จักขอบเขตของตัวเอง พักผ่อนให้เพียงพอนะ เจอกันพรุ่งนี้!"

อุปกรณ์

- สมุดบันทึก YC
- กระดาษ A4 และสีสำหรับวาดภาพ
- ปากกา

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- กิจกรรมวาดภาพช่วยให้สนุกและจดจำได้ดี
- ไม่ต้องเป็นภาพสวย แค่แสดงความคิด
- ให้กำลังใจทุกคน

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าบังคับให้ทุกคนแสดงภาพถ้าไม่อยาก
- อย่าให้เวลาวาดนานจนเบื่อ

3. การประเมินผลประจำวัน

3.1 การประเมินจากการสังเกต

วิทยากรสังเกตและบันทึก

3.1 ผู้เข้าอบรมใช้คำถามเปิดได้หรือยัง?

3.2 ทวนความได้ถูกต้องไหม? (สั้น กระชับ ไม่เพิ่มความคิดเห็น)

3.3 สะท้อนความรู้สึกได้หรือไม่?

3.4 สามารถใช้หลายทักษะร่วมกันได้ไหม?

3.2 Checklist สำหรับวิทยากร

[ ] ผู้เข้าอบรมเข้าใจความแตกต่างระหว่างคำถามเปิดและปิด

[ ] ผู้เข้าอบรมสามารถทวนความได้อย่างถูกต้อง

[ ] ผู้เข้าอบรมสามารถสะท้อนความรู้สึกได้เบื้องต้น

[ ] ผู้เข้าอบรมสามารถใช้ทักษะหลายอย่างร่วมกันได้

[ ] ผู้เข้าอบรมรู้สึกมั่นใจมากขึ้น

4. การเชื่อมโยงสู่วันถัดไป

วันที่ 3 เสริมทักษะการตอบสนองบนพื้นฐานการฟังจากวันที่ 2

ตอนนี้เรามีทักษะ

- การฟัง (วันที่ 2)
- การถาม (วันที่ 3)
- การทวนความ (วันที่ 3)
- การสะท้อนความรู้สึก (วันที่ 3)

ทักษะเหล่านี้เป็นเครื่องมือหลักของ YC แต่...

ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน คือ **การรู้จักขอบเขตของตนเอง**

พรุ่งนี้ เราจะเรียนรู้ว่า

- ปัญหาไหนที่ YC ช่วยได้ ปัญหาไหนช่วยไม่ได้
- เมื่อไหร่ต้องส่งต่อครูแนะแนว
- สัญญาณอันตรายที่ห้ามพลาด
- จริยธรรมและความลับ

การรู้จักขอบเขตเป็นสิ่งที่แยก YC ที่ดีจาก YC ที่อันตราย การรู้ว่าเมื่อไหร่ต้องหยุดและขอความช่วยเหลือเป็นความรับผิดชอบที่สำคัญที่สุด

วันที่ 4 รู้จักปัญหาและขอบเขต YC

1. ภาพรวมวัน

1.1 เป้าหมายวัน (Learning Objectives)

เมื่อจบวันที่ 4 ผู้เข้าอบรมจะสามารถ

1.1.1 จำแนกประเภทของปัญหาที่วัยรุ่นพบบ่อยได้

1.1.2 ประเมินระดับความรุนแรงของปัญหาได้

1.1.3 อธิบายขอบเขตของ YC และเมื่อไหร่ต้องส่งต่อได้อย่างชัดเจน

1.1.4 ระบุสัญญาณอันตรายที่ต้องแจ้งทันทีได้

1.1.5 เข้าใจหลักจริยธรรมและการรักษาความลับ

1.1.6 สื่อสารกับครูแนะแนวเพื่อส่งต่อได้อย่างเหมาะสม

1.2 จุดเน้น (Key Points)

1.2.1 การรู้จักขอบเขตเป็นทักษะสำคัญที่สุดของ YC

1.2.2 การส่งต่อไม่ใช่ความล้มเหลว แต่เป็นความรับผิดชอบ

1.2.3 ความปลอดภัยของเพื่อนสำคัญกว่าการรักษาความลับ

1.2.4 YC ต้องรู้จักดูแลตนเองด้วย

1.3 เวลารวม 3 ชั่วโมง

ช่วงเช้า (09:00-11:00 น.) 2 ชั่วโมง

พัก (11:00-11:15 น.) 15 นาที

ช่วงบ่าย (11:15-12:15 น.) 1 ชั่วโมง

2. รายละเอียดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 ทบทวนและเชื่อมโยงวันนี้

ระยะเวลา 15 นาที (09:00-09:15 น.)

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนทักษะที่เรียนรู้มา 3 วัน
2. เชื่อมโยงสู่เรื่องขอบเขตและความรับผิดชอบ
3. สร้างความตระหนักถึงความสำคัญของวันนี้

วิธีการ

ขั้นที่ 1 กิจกรรม "ทักษะที่มี" (5 นาที)

1. วิทยากรถาม "จากที่เรียนรู้มา 3 วัน เรามีทักษะอะไรบ้างแล้ว?"
2. ให้ผู้เข้าอบรมตอบ วิทยากรเขียนบนกระดาน:
    - วันที่ 1 รู้จัก YC และตัวเอง
    - วันที่ 2 การฟัง (SOLER)
    - วันที่ 3 การถาม การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก
3. วิทยากร "ตอนนี้เรามีเครื่องมือหลักของ YC แล้ว"

ขั้นที่ 2 เล่าเรื่อง "YC ที่ทำผิดพลาด" (5 นาที)

วิทยากรเล่าเรื่อง (สั้น ๆ)

"มีนักเรียน YC คนหนึ่งชื่อ น้อย น้อยเรียนรู้ทักษะการฟังและการถามคำถามมาดี วันหนึ่งเพื่อนสนิทมาบอกว่า 'ฉันคิดจะฆ่าตัวตาย ชีวิตไม่มีความหมาย' น้อยตกใจมาก แต่น้อยคิดว่า 'ฉันเป็น YC แล้ว ฉันต้องช่วยเพื่อนเอง' เพราะเพื่อนขอให้เก็บเป็นความลับน้อยพยายามให้กำลังใจ บอกว่า 'อย่าคิดอย่างนั้นเลย ชีวิตเธอมีคุณค่า' น้อยคิดว่าตัวเองช่วยได้ แต่สัปดาห์ต่อมา เพื่อนคนนั้นพยายามฆ่าตัวตายจริงๆ โชกดีที่รอดมาได้ น้อยรู้สึกผิดและเสียใจมากที่ไม่ได้บอกครูแนะแนว"

ขั้นที่ 3 คำถามและเชื่อมโยง (5 นาที)

วิทยากรถาม

- "น้อยทำอะไรผิดพลาด?"
- "ทำไมน้อยถึงไม่บอกครู?"
- "ถ้าเป็นคุณ คุณจะทำอย่างไร?"

วิทยากรเชื่อมโยง

"เรื่องของน้อยแสดงให้เห็นว่า การมีทักษะเพียงอย่างเดียวไม่พอ เราต้องรู้จักขอบเขตของตัวเองด้วย YC ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ ไม่ใช่นักจิตวิทยา YC เป็นเพื่อนที่ช่วยเหลือเบื้องต้น และรู้ว่าเมื่อไหร่ต้องส่งต่อ วันนี้เราจะเรียนรู้

- ปัญหาไหน YC ช่วยได้
- ปัญหาไหนต้องส่งต่อทันที

- วิธีการส่งต่ออย่างถูกต้อง

นี่คือบทเรียนที่สำคัญที่สุดในการเป็น YC"

อุปกรณ์

- กระดานหรือ Flip chart
- ปากกา

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- เล่าเรื่องด้วยอารมณ์ ให้รู้สึกถึงความจริงจัง
- อย่าทำให้น่ากลัวจนเกินไป แต่ต้องให้เห็นความสำคัญ
- เน้นว่าวันนี้จะช่วยให้พวกเราไม่ทำผิดพลาดแบบน้อย

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าทำให้ผู้เข้าอบรมกลัวจนไม่กล้าเป็น YC
- เน้นว่าการรู้จักขอบเขตเป็นจุดแข็ง ไม่ใช่จุดอ่อน
- เตรียมใจว่าอาจมีคนเคยประสบเหตุการณ์คล้ายกัน ต้องดูแล

ทางเลือก

- อาจใช้วีดิโอสั้น ๆ แทนการเล่าเรื่อง (ถ้ามี)
- อาจให้ผู้เข้าอบรมแชร์ประสบการณ์ที่เคยเห็นหรือเคยผ่าน

กิจกรรมที่ 2 ประเภทและระดับความรุนแรงของปัญหา

ระยะเวลา 45 นาที (09:15-10:00 น.)

วัตถุประสงค์

1. รู้จักประเภทปัญหาที่วัยรุ่นพบบ่อย
2. ประเมินระดับความรุนแรงของปัญหาได้
3. เข้าใจว่าปัญหาไหน YC ช่วยได้ ปัญหาไหนต้องส่งต่อ

วิธีการ

ขั้นที่ 1 บรรยาย "ประเภทปัญหาวัยรุ่น" (15 นาที)

วิทยากรอธิบายและเขียนบนกระดาน

1. ปัญหาที่วัยรุ่นพบบ่อย 6 กลุ่ม

1.1 ปัญหาเรื่องเพื่อน (Peer Relationship)

- ทะเลาะกับเพื่อน ขัดแย้งในกลุ่ม
- ถูกกลั่นแกล้ง ถูกล้อ ถูกรังแก
- ไม่มีเพื่อน รู้สึกโดดเดี่ยว
- เพื่อนสนิทหันหลังให้

1.2 ปัญหาเรื่องครอบครัว (Family Issues)

- ทะเลาะกับพ่อแม่ ความขัดแย้งในบ้าน
- พ่อแม่หย่าร้าง แยกทาง

- พ่อแม่ควบคุมมากเกินไป หรือไม่สนใจเลย
- ปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว

1.3 ปัญหาเรื่องการเรียน (Academic Problems)

- เรียนไม่ทัน ผลการเรียนตก
- เครียดเรื่องสอบ กดดันจากผลการเรียน
- ไม่อยากมาโรงเรียน เบื่อเรียน
- สับสนเรื่องการเลือกแผนการเรียน อนาคต

1.4. ปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ (Romantic Relationship)

- ทะเลาะกับแฟน มีปัญหาในความสัมพันธ์
- แฟนทิ้ง อกหัก
- ไม่รู้จะเลือกใคร สับสนเรื่องความรัก
- ถูกบังคับหรือกดดันในความสัมพันธ์

1.5 ปัญหาเรื่องตัวเอง (Personal Issues)

- ไม่มั่นใจในตัวเอง ภาพลักษณ์ตัวเอง
- ไม่รู้จักตัวเอง สับสนเรื่องอัตลักษณ์
- เครียด วิตกกังวล เบื่อหน่าย
- ปัญหาเรื่องรูปร่าง น้ำหนัก

1.6 ปัญหาร้ายแรง (Serious Problems)

- ซึมเศร้าอย่างรุนแรง คิดฆ่าตัวตาย
- ถูกทำร้ายร่างกาย ถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- ติดสารเสพติด ติดเกม ติดอบายมุข
- ทำร้ายตัวเอง ตัดแขน เผาตัว
- ความรุนแรงในครอบครัว

2. ระดับความรุนแรง 3 ระดับ

วิทยากรนำเสนอตาราง

ระดับ	**ลักษณะ**	**YC ทำอะไรได้**	**ตัวอย่าง**
เขียว (ไม่รุนแรง)	- ไม่มีอันตรายต่อชีวิต- จัดการได้เอง - ต้องการคนฟัง	**ช่วยได้** - ฟัง ให้กำลังใจ - ช่วยคิดทางออก - ติดตามผล	- ทะเลาะกับเพื่อน - เครียดเรื่องสอบ - อกหัก - ไม่มั่นใจ
เหลือง (ปานกลาง)	- มีผลกระทบระยะยาว - ต้องการความช่วยเหลือต่อเนื่อง	**ช่วยได้บ้าง** - ฟังเบื้องต้น - แนะนำให้พบครู	- ถูกกลั่นแกล้งต่อเนื่อง - ปัญหาครอบครัวรุนแรง - เครียดหนักมาก

ระดับ	ลักษณะ	YC ทำอะไรได้	ตัวอย่าง
	- ซับซ้อนกว่าปัญหาทั่วไป	- ช่วยเชื่อมต่อ	- เบื่อเรียนจนไม่อยากมาโรงเรียน
แดง (รุนแรง)	- มีอันตรายต่อชีวิต - ต้องการผู้เชี่ยวชาญทันที - ไม่สามารถจัดการเองได้	**ช่วยไม่ได้ต้องส่งต่อทันที** - แจ้งครูแนะแนวทันที- อยู่เคียงข้าง - ติดตามหลังส่งต่อ	- คิดฆ่าตัวตาย - ถูกทำร้าย/ล่วงละเมิด - กรีดแขน ทำร้ายตัวเอง - ติดยาเสพติด - ซึมเศร้าอย่างรุนแรง

3. การประเมินความรุนแรง

วิทยากรสอนวิธีประเมิน โดยถามคำถามต่อไปนี้

✓ **มีอันตรายต่อชีวิตไหม?** (ของเพื่อนหรือคนอื่น)

✓ **มีการทำร้ายร่างกายไหม?** (ถูกทำร้ายหรือทำร้ายตัวเอง)

✓ **มีการละเมิดทางเพศไหม?**

✓ **เกี่ยวกับสารเสพติดไหม?**

✓ **กระทบการใช้ชีวิตประจำวันมากไหม?** (ไม่กิน ไม่นอน ไม่มาโรงเรียน)

✓ **เรื่องนี้เกินความสามารถของ YC ไหม?**

ถ้าตอบ "ใช่" ข้อใดข้อหนึ่ง ⟶ ต้องส่งต่อ

ขั้นที่ 2 กิจกรรม "จัดกลุ่มปัญหา" (20 นาที)

1. แบ่งผู้เข้าอบรมเป็น 4-5 กลุ่ม
2. แจกบัตรปัญหา 15-20 บัตรต่อกลุ่ม
3. ให้แต่ละกลุ่มจัดบัตรเป็น 3 กอง เขียว / เหลือง / แดง (15 นาที)
4. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอพร้อมอธิบายเหตุผล (5 นาที)

ตัวอย่างบัตรปัญหา

กลุ่มเขียว (ควรมี 6-8 บัตร)

- เพื่อนทะเลาะกับแฟนแล้วอกหัก
- เครียดเรื่องสอบกลางภาค
- ไม่แน่ใจว่าจะเลือกเรียนสายไหน
- รู้สึกไม่มั่นใจในตัวเอง
- เพื่อนในกลุ่มแอบพูดลับหลัง
- ถูกพ่อแม่ดุเพราะผลการเรียนตก

กลุ่มเหลือง (ควรมี 4-5 บัตร)

- ถูกเพื่อนกลั่นแกล้งมาหลายเดือน
- พ่อแม่ทะเลาะกันบ่อยมาก กำลังจะหย่า
- เบื่อเรียนจนไม่อยากมาโรงเรียน ขาดบ่อย
- รู้สึกเครียดและเศร้ามากกว่าปกติหลายสัปดาห์
- เพื่อนสนิทเริ่มใช้บุหรี่และแอลกอฮอล์

กลุ่มแดง (ควรมี 5-6 บัตร)

- เพื่อนบอกว่าคิดจะฆ่าตัวตาย
- เพื่อนตัดแขนตัวเองบ่อย ๆ
- เพื่อนถูกพ่อทุบตีจนมีรอยช้ำ
- เพื่อนถูกพี่ชายล่วงละเมิดทางเพศ
- เพื่อนเริ่มใช้ยาบ้า
- เพื่อนบอกว่าอยากฆ่าครู
- เพื่อนไม่กินข้าวมาหลายวัน น้ำหนักลดมาก ซึมเศร้าหนัก

ขั้นที่ 3 วิทยากรตรวจสอบและชี้แจง (10 นาที)

1. วิทยากรดูคำตอบของแต่ละกลุ่ม
2. ชี้แจงข้อที่อาจมีความเห็นไม่ตรงกัน
3. เน้นย้ำหลักการ **"เมื่อสงสัยว่าเป็นแดงหรือเหลือง ให้ถือว่าแดง และส่งต่อ"**
4. เน้นว่า **"การส่งต่อไม่ใช่ความล้มเหลว แต่เป็นความรับผิดชอบ"**

อุปกรณ์

- บัตรปัญหา (พิมพ์และตัดเตรียมไว้)
- กระดาษสี 3 สี (เขียว เหลือง แดง) สำหรับแต่ละกลุ่ม
- Flip chart หรือกระดาน
- ปากกา

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- เดินไปดูทุกกลุ่มระหว่างจัดกลุ่มปัญหา
- ฟังเหตุผลของแต่ละกลุ่ม อย่ารีบบอกคำตอบ
- ถ้ามีข้อโต้แย้ง ให้อภิปรายร่วมกันว่าทำไมถึงคิดต่าง

สิ่งที่ควรระวัง

- บางปัญหาอาจอยู่ระหว่างเหลือง-แดง ขึ้นกับรายละเอียด
- อธิบายว่า "เมื่อสงสัย ให้ส่งต่อ ปลอดภัยกว่า"
- อาจมีผู้เข้าอบรมที่เคยประสบปัญหาเหล่านี้ ต้องดูแล

ทางเลือก

- อาจใช้กรณีศึกษายาว ๆ แทนบัตรสั้น ๆ

- อาจให้ผู้เข้าอบรมคิดปัญหาเองแล้วจัดกลุ่ม

กิจกรรมที่ 3 ขอบเขต YC และสัญญาณอันตราย

ระยะเวลา 45 นาที (10:00-10:45 น.)

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจขอบเขตของ YC อย่างชัดเจน
2. รู้จักสัญญาณอันตรายที่ต้องแจ้งทันที
3. ตระหนักถึงความรับผิดชอบของ YC

วิธีการ

ขั้นที่ 1 บรรยาย "ขอบเขตของ YC" (15 นาที)

วิทยากรอธิบายและเขียนตาราง

1. YC ทำอะไรได้ / ไม่ได้

YC ทำได้ ✓	YC ทำไม่ได้ ✗
ฟังเพื่อนอย่างตั้งใจ	วินิจฉัยโรคหรือความผิดปกติทางจิต
ให้กำลังใจและสนับสนุน	รักษาโรคทางจิต
ช่วยให้เพื่อนคิดและตัดสินใจเอง	บังคับหรือสั่งให้เพื่อนทำตาม
แนะนำทางเลือก	รับรองว่าวิธีใดจะได้ผลแน่นอน
ส่งต่อเมื่อจำเป็น	เก็บความลับเรื่องอันตราย
อยู่เคียงข้างเพื่อน	แก้ปัญหาแทนเพื่อน
ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง	ให้คำแนะนำทางการแพทย์หรือกฎหมาย
ช่วยเชื่อมต่อกับผู้ใหญ่	เป็นผู้เชี่ยวชาญ

2. สัญญาณอันตราย 5 ข้อที่ห้ามพลาด

วิทยากรเน้นย้ำอย่างชัดเจน

🚨 **สัญญาณที่ 1 การคิดฆ่าตัวตาย (Suicidal Ideation)**

สัญญาณเตือน

- พูดว่า "อยากตาย" "ไม่อยากมีชีวิตต่อ" "ถ้าฉันตายไปคงดี"
- พูดถึงวิธีการฆ่าตัวตาย "กระโดดตึก" "กินยา" "ผูกคอ"
- มีแผนเฉพาะเจาะจง "พรุ่งนี้ฉันจะ..."
- แจกของหรือทำพินัยกรรม
- บอกลาคนรอบข้างอย่างแปลกๆ
- ดูโล่งใจขึ้นทันใดหลังจากซึมเศร้านาน (อาจตัดสินใจแล้ว)

YC **ต้องทำ**

- **แจ้งครูแนะแนวทันที ห้ามรอ ห้ามเก็บเป็นความลับ**
- อยู่กับเพื่อน อย่าทิ้งให้อยู่คนเดียว
- ถามตรง ๆ "เธอคิดจะทำร้ายตัวเองจริง ๆ หรือเปล่า?"
- ไม่สัญญาเก็บความลับ

สัญญาณที่ 2 การทำร้ายตัวเอง (Self-Harm)

สัญญาณเตือน

- มีรอยบาดแผล รอยตัด รอยไฟไหม้ที่แขน ขา ตัว
- สวมเสื้อแขนยาวตลอดแม้อากาศร้อน (ปิดบังรอยแผล)
- มีเครื่องมือทำร้ายตัวเอง เช่น ใบมีด กรรไกร
- พูดถึงการทำร้ายตัวเอง "ตัดแขนแล้วโล่งใจ"

YC **ต้องทำ**

- **แจ้งครูแนะแนวทันที**
- อย่าตกใจหรือตำหนิ
- แสดงความห่วงใย "ฉันห่วงเธอมาก"
- อย่าลองคัดลอกหรือทำตาม

สัญญาณที่ 3 การถูกทำร้ายหรือล่วงละเมิด (Abuse)

สัญญาณเตือน

- มีรอยช้ำ รอยฟกช้ำ บาดแผลที่อธิบายไม่ได้
- กลัวกลับบ้าน กลัวคนบางคน
- มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะกับวัย
- ถูกบังคับให้ทำอะไรที่ไม่สมัครใจ
- เล่าว่าถูกทำร้าย (ร่างกาย จิตใจ หรือทางเพศ)

YC **ต้องทำ**

- **แจ้งครูแนะแนวทันที ห้ามสืบสวนเอง**
- เชื่อเพื่อน อย่าตั้งคำถาม "จริงหรอ?"
- บอกว่า "นี่ไม่ใช่ความผิดของเธอ"
- อย่าเผชิญหน้ากับผู้กระทำผิด (อันตราย)

สัญญาณที่ 4 สารเสพติดและสิ่งเสพติด (Substance Abuse)

สัญญาณเตือน

- ใช้ยาเสพติด บุหรี่ แอลกอฮอล์
- เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างผิดปกติ (ง่วง กระตือรือร้นผิดปกติ หวาดระแวง)

- ขาดเรียนบ่อย ผลการเรียนตกต่ำ
- เปลี่ยนกลุ่มเพื่อน หลีกเลี่ยงครอบครัว
- ขอยืมเงินบ่อย หรือมีเงินมากผิดปกติ

YC ต้องทำ

- **แจ้งครูแนะแนวทันที**
- อย่าตำหนิหรือด่าว่า
- แสดงความห่วงใย
- อย่าช่วยซื้อ ส่ง หรือซ่อนสิ่งเสพติด

สัญญาณที่ 5 การคิดทำร้ายผู้อื่น (Harm to Others)

สัญญาณเตือน

- ขู่ว่าจะทำร้ายครู เพื่อน หรือคนอื่น
- มีแผนเฉพาะเจาะจงในการทำร้าย
- นำอาวุธหรือของอันตรายมาโรงเรียน
- แสดงความรุนแรงต่อสัตว์
- เกลียดชังหรือต้องการแก้แค้นอย่างรุนแรง

YC ต้องทำ

- **แจ้งครูแนะแนวทันที ห้ามรอ**
- ไม่พยายามแก้ปัญหาเอง
- ปกป้องความปลอดภัยของทุกคน

3. หลัก "เมื่อสงสัย ให้ส่งต่อ"

วิทยากรเน้นย้ำ

"ถ้าคุณไม่แน่ใจว่าควรส่งต่อหรือไม่ ⟶ **ส่งต่อ**

ถ้าคุณรู้สึกว่าเกินความสามารถ ⟶ **ส่งต่อ**

ถ้าคุณกังวลเรื่องความปลอดภัย ⟶ **ส่งต่อทันที**

การส่งต่อไม่ใช่ความล้มเหลว แต่เป็นการดูแลเพื่อนอย่างดีที่สุด"

ขั้นที่ 2 กิจกรรม "ฉากสั้น: ส่งต่อหรือไม่?" (20 นาที)

1. แบ่งผู้เข้าอบรมเป็น 5 กลุ่ม
2. แต่ละกลุ่มได้รับกรณีศึกษา 1 เรื่อง
3. ให้อภิปรายว่า
    - ควรส่งต่อไหม? ทำไม?
    - ถ้าส่งต่อ จะส่งต่ออย่างไร?
    - ถ้าไม่ส่งต่อ YC จะทำอะไร?
4. แต่ละกลุ่มนำเสนอ (3-4 นาที/กลุ่ม)

ตัวอย่างกรณีศึกษา

กรณีที่ 1 เพื่อนเล่าว่าเมื่อคืนพ่อเมาแล้วทุบตีแม่ เพื่อนพยายามห้ามก็โดนทุบด้วย มีรอยช้ำที่แขน เพื่อนบอกว่า "อย่าบอกใครนะ ถ้าพ่อรู้จะตีหนักกว่านี้"

คำตอบ ต้องส่งต่อทันที นี่คือการทำร้ายในครอบครัว มีอันตราย ห้ามเก็บความลับ

กรณีที่ 2 เพื่อนอกหักกับแฟน เศร้ามาก ร้องไห้บ่อย ไม่อยากทำอะไร เพื่อนบอกว่า "ถ้าเขาไม่กลับมา ฉันคงอยู่ไม่ได้" แต่เมื่อถามว่า "คิดทำร้ายตัวเองไหม" เพื่อนตอบว่า "ไม่หรอก แค่เศร้ามาก"

คำตอบ YC ช่วยได้เบื้องต้น อกหักเป็นเรื่องปกติ แต่ต้องติดตามต่อเนื่อง ถ้าแย่ลงหรือนานเกิน 2 สัปดาห์ แนะนำให้พบครู

กรณีที่ 3 เพื่อนเล่าว่าเมื่อสัปดาห์ที่แล้วพยายามตัดแขน แต่ไม่ลึกมาก แค่เห็นเลือดก็หยุด เพื่อนบอกว่า "ตอนนั้นเครียดมาก แต่ตอนนี้ดีแล้ว ไม่ทำอีกแล้ว อย่าบอกใครนะ"

คำตอบ ต้องส่งต่อทันที การทำร้ายตัวเองถึงแม้จะไม่ลึก ก็เป็นสัญญาณอันตราย อาจทำซ้ำได้ ห้ามเก็บความลับ

กรณีที่ 4 เพื่อนเครียดเรื่องสอบมาก นอนไม่หลับ กินไม่ได้ กังวลตลอดเวลา เพื่อนบอกว่า "ฉันรู้สึกแย่มาก คิดอะไรไม่ออก" แต่ยังมาโรงเรียนปกติ ยังคุยกับเพื่อนได้

คำตอบ YC ช่วยได้ แต่แนะนำให้พบครูปรึกษา - เครียดเรื่องสอบปกติ แต่ถ้ากระทบการนอนการกินมาก ควรให้ครูช่วยดู

กรณีที่ 5 เพื่อนบอกว่า "ฉันเบื่อชีวิตมาก ไม่อยากมีชีวิตต่อแล้ว ถ้าฉันหายไปคงดี" เมื่อ YC ถามว่า "เธอคิดจะฆ่าตัวตายหรอ?" เพื่อนตอบว่า "คิดนะ แต่กลัวเจ็บ ยังไม่กล้าทำจริง"

คำตอบ ต้องส่งต่อทันทีแม้ว่ายังไม่กล้าทำ - การมีความคิดฆ่าตัวตายเป็นสัญญาณอันตรายสูง แม้จะ "ยังไม่กล้า" ก็ต้องแจ้งครูทันที

ขั้นที่ 3 วิทยากรสรุปและเน้นย้ำ (10 นาที)

วิทยากรสรุปจุดสำคัญ

1. **ความปลอดภัยของเพื่อนสำคัญกว่าการรักษาความลับ**
2. **เมื่อสงสัย ให้ส่งต่อ ปลอดภัยกว่าเสี่ยง**
3. **การส่งต่อคือการดูแลเพื่อนอย่างดีที่สุด ไม่ใช่การทรยศ**
4. **YC ไม่ได้อยู่คนเดียว มีครูแนะแนวคอยช่วย**
5. **YC ต้องดูแลตัวเองด้วย ถ้ารู้สึกหนักใจ ต้องปรึกษาครู**

อุปกรณ์

- กรณีศึกษา (พิมพ์เตรียมไว้)
- Flip chart หรือกระดาน
- ปากกา

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- เน้นย้ำเรื่องสัญญาณอันตรายหลายครั้ง

- ใช้ตัวอย่างจริงเพื่อให้เห็นภาพชัดเจน
- สร้างบรรยากาศที่จริงจังแต่ไม่น่ากลัว
- ให้ผู้เข้าอบรมถามคำถามได้ตลอด

สิ่งที่ควรระวัง

- อาจมีผู้เข้าอบรมที่เคยประสบเหตุการณ์เหล่านี้
- ถ้ามีคนดูไม่สบายใจ ต้องเข้าไปดูแล
- เตรียมเบอร์โทรฉุกเฉิน เช่น สายด่วนสุขภาพจิต 1323

ทางเลือก

- อาจเชิญครูแนะแนวมาพูดคุยในช่วงนี้
- อาจใช้วีดีโอสัญญาณอันตราย (ถ้ามี)

กิจกรรมที่ 4 จริยธรรมและความลับ

ระยะเวลา 20 นาที (10:45-11:05 น.)

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจหลักจริยธรรมของ YC
2. รู้ว่าเมื่อไหร่ต้องรักษาความลับ เมื่อไหร่ต้องแจ้ง
3. เข้าใจความแตกต่างระหว่างความลับกับความปลอดภัย

วิธีการ

ขั้นที่ 1 บรรยาย "จริยธรรม YC" (10 นาที)

วิทยากรอธิบาย

1. หลักจริยธรรม 5 ข้อของ YC

ข้อที่ 1 เคารพและไม่ตัดสิน (Respect & Non-judgmental)

- ยอมรับเพื่อนทุกคนโดยไม่ตัดสิน
- ไม่ด่าว่า ไม่ดูถูก ไม่ล้อเลียน
- แม้ไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรม ก็ยังเคารพคน

ข้อที่ 2 รักษาความลับ (Confidentiality)

- สิ่งที่เพื่อนเล่าเป็นความลับ ไม่นำไปบอกคนอื่น
- **ยกเว้น** เมื่อมีอันตรายต่อชีวิต (5 สัญญาณที่เรียนมา)
- ไม่นินทา ไม่เล่าต่อแม้เป็นเรื่องทั่วไป

ข้อที่ 3 รู้จักขอบเขต (Know Your Limits)

- รู้ว่าอะไรทำได้ อะไรทำไม่ได้
- ยอมรับเมื่อเกินความสามารถ
- กล้าขอความช่วยเหลือ

ข้อที่ 4 ซื่อสัตย์และโปร่งใส (Honesty & Transparency)

- ไม่สัญญาในสิ่งที่ทำไม่ได้
- บอกตรง ๆ เมื่อต้องแจ้งครู ไม่แอบแจ้ง
- ไม่หลอกลวงหรือแสร้งทำเป็นรู้

ข้อที่ 5 ดูแลตนเอง (Self-Care)

- รู้จักดูแลสุขภาพจิตของตัวเอง
- ไม่รับภาระหนักเกินไป
- ขอคำปรึกษาจากครูเมื่อรู้สึกหนักใจ

2. ความลับ vs ความปลอดภัย

วิทยากรนำเสนอตาราง

ความลับที่เก็บได้	**ความลับที่ห้ามเก็บ (ต้องแจ้ง)**
เรื่องส่วนตัวทั่วไป	การคิดฆ่าตัวตาย
ความรู้สึกต่อใครสักคน	การทำร้ายตัวเอง
ปัญหาที่ไม่มีอันตราย	การถูกทำร้าย/ล่วงละเมิด
ความฝัน ความกลัวทั่วไป	การใช้สารเสพติด
ความขัดแย้งเล็กน้อย	การคิดทำร้ายผู้อื่น

หลักการง่ายๆ

- **มีอันตรายต่อชีวิต = ห้ามเก็บความลับ**
- **ไม่มีอันตราย = เก็บความลับได้**

3. วิธีบอกเพื่อนเมื่อต้องแจ้งครู

วิทยากรสอนประโยค

อย่าพูด "ฉันจะบอกครูนะ" (แบบขู่)

ควรพูด

- "ฉันห่วงเธอมากเลย เรื่องนี้ฉันช่วยเองไม่ได้ เราต้องหาครูช่วยด้วยกัน"
- "เรื่องนี้สำคัญเกินกว่าที่ฉันจะจัดการเองได้ ฉันต้องบอกครูเพื่อความปลอดภัยของเธอ"
- "ฉันรู้ว่าเธอขอให้เก็บความลับ แต่ฉันห่วงเธอมากกว่านั้น ฉันต้องบอกครูเพื่อเธอจะได้รับความช่วยเหลือที่ดีกว่า"

ขั้นที่ 2 กิจกรรม "เก็บหรือบอก?" (10 นาที)

1. วิทยากรอ่านสถานการณ์ 10 ข้อ
2. ให้ผู้เข้าอบรมยกมือซ้าย = เก็บความลับได้ / ยกมือขวา = ต้องแจ้งครู
3. วิทยากรตรวจสอบและอธิบาย

ตัวอย่างสถานการณ์

1. เพื่อนบอกว่าแอบชอบเพื่อนอีกคน ⟶ **เก็บได้**

2. เพื่อนบอกว่าเมื่อคืนตัดแขน ⟶ **ต้องแจ้ง**
3. เพื่อนบอกว่าทะเลาะกับพ่อแม่ ⟶ **เก็บได้** (ถ้าไม่มีการทำร้าย)
4. เพื่อนบอกว่าพ่อทุบตีจนมีรอยช้ำ ⟶ **ต้องแจ้ง**
5. เพื่อนบอกว่ากำลังคบกับใคร แต่ยังไม่อยากให้ใครรู้ ⟶ **เก็บได้**
6. เพื่อนบอกว่าคิดอยากตาย ชีวิตไม่มีความหมาย ⟶ **ต้องแจ้ง**
7. เพื่อนบอกว่าลักของในห้างแล้วไม่ถูกจับ ⟶ **ควรแจ้ง** (พฤติกรรมเสี่ยง)
8. เพื่อนบอกว่าเพื่อนคนอื่นชวนลองบุหรี่ ⟶ **ต้องแจ้ง**
9. เพื่อนบอกว่าได้คะแนนสอบไม่ดี กลัวพ่อแม่ว่า ⟶ **เก็บได้**
10. เพื่อนบอกว่าถูกพี่ชายล่วงละเมิดทางเพศ ⟶ **ต้องแจ้งทันที**

อุปกรณ์

- ไม่ต้องใช้อุปกรณ์พิเศษ
- อาจมีโปสเตอร์จริยธรรม 5 ข้อ

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- อธิบายให้ชัดว่าการแจ้งครูไม่ใช่การทรยศ
- เน้นว่าเป็นการดูแลเพื่อนอย่างรับผิดชอบ
- ให้ตัวอย่างประโยคที่ดีในการบอกเพื่อน

สิ่งที่ควรระวัง

- อาจมีผู้เข้าอบรมที่เคยถูกเพื่อนทรยศความลับ อาจมีอารมณ์
- อธิบายความแตกต่างระหว่างความลับทั่วไปกับความปลอดภัย
- เน้นว่าการรักษาความลับสำคัญ แต่ชีวิตสำคัญกว่า

พัก 15 นาที (11:00-11:15 น.)

กิจกรรมที่ 5 การส่งต่อและการทำงานร่วมกับครูแนะแนว

ระยะเวลา 40 นาที (11:15-11:55 น.)

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจกระบวนการส่งต่ออย่างถูกต้อง
2. รู้วิธีสื่อสารกับครูแนะแนวอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ฝึกปฏิบัติการส่งต่อในสถานการณ์จำลอง

วิธีการ

ขั้นที่ 1 บรรยาย "กระบวนการส่งต่อ" (15 นาที)

วิทยากรอธิบายและเขียนขั้นตอน

1. ขั้นตอนการส่งต่อ 6 ขั้น

ขั้นที่ 1 บอกเพื่อนก่อน (ถ้าทำได้)

ถ้าไม่ใช่สถานการณ์ฉุกเฉินมาก ควรบอกเพื่อนก่อนว่าจะแจ้งครู

- "เรื่องนี้ฉันช่วยเองไม่ได้ เราต้องหาครูช่วยด้วยกัน"
- "ฉันห่วงเธอมาก จะพาเธอไปพบครูแนะแนวนะ"
- "เรื่องนี้สำคัญเกินกว่าที่ฉันจะเก็บเป็นความลับได้"

หมายเหตุ ถ้าเป็นเรื่องฉุกเฉินมาก (กำลังจะฆ่าตัวตาย มีอาวุธ) อาจต้องแจ้งครูทันทีโดยไม่บอกเพื่อนก่อน

ขั้นที่ 2 รวบรวมข้อมูลสำคัญ

ก่อนไปหาครู ควรจดหรือจำข้อมูลเหล่านี้:

- ชื่อเพื่อน ชั้น ห้อง
- ปัญหาคืออะไร (สั้น ๆ ชัดเจน)
- เกิดขึ้นเมื่อไหร่
- สัญญาณอันตรายที่พบ
- เพื่อนอยู่ที่ไหนตอนนี้ (สำคัญมากถ้าเป็นเรื่องฉุกเฉิน)

ขั้นที่ 3 แจ้งครูแนะแนวโดยเร็ว

วิธีติดต่อ (เรียงตามความเร็ว)

1. ไปหาที่ห้องแนะแนวทันที (เร็วที่สุด)
2. โทรศัพท์หาครูแนะแนว
3. แจ้งครูประจำชั้นหรือครูที่ใกล้ที่สุด ให้ช่วยติดต่อ
4. ถ้าหลังเลิกเรียนหรือวันหยุด โทรสายด่วน 1323 (สายด่วนสุขภาพจิต)

ขั้นที่ 4 รายงานข้อมูลที่รวบรวมไว้

เมื่อพบครูแนะแนว บอกอย่างชัดเจน

- "ครูครับ/ค่ะ ผม/ดิฉันเป็น YC ต้องการรายงานเรื่องเพื่อนค่ะ"
- บอกชื่อเพื่อน และปัญหาโดยย่อ
- บอกสัญญาณอันตรายที่พบ
- **สำคัญ** บอกว่าเพื่อนอยู่ที่ไหนตอนนี้

ตัวอย่างการรายงาน "ครูค่ะ ดิฉันต้องการรายงานเรื่องเพื่อนคนหนึ่ง ชื่อสมศรี ม.2/3 เพื่อนบอกกับดิฉันเมื่อเช้านี้ว่ากำลังคิดจะฆ่าตัวตาย บอกว่ามีแผนจะกระโดดจากตึกหลังเลิกเรียน ตอนนี้เพื่อนอยู่ที่ห้องเรียน ม.2/3 ค่ะ"

ขั้นที่ 5 ร่วมมือกับครู

หลังจากรายงานแล้ว

- ทำตามที่ครูแนะนำ
- อาจต้องพาเพื่อนมาพบครู
- อาจต้องอยู่เป็นเพื่อนในระหว่างที่ครูคุยกับเขา
- ตอบคำถามของครูตามความจริง

ขั้นที่ 6 ติดตามผลและดูแลตัวเอง

หลังส่งต่อแล้ว

- ถามครูว่าควรทำอะไรต่อไป
- ยังคงเป็นเพื่อนที่ดีต่อไป (ไม่หลีกหนี)
- ถ้ารู้สึกเครียดหรือหนักใจ ปรึกษาครูแนะแนว
- ไม่โทษตัวเอง ไม่รับภาระหนักเกินไป

2. สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำเมื่อส่งต่อ

ควรทำ ✓	ไม่ควรทำ ✗
บอกข้อเท็จจริงตามที่เพื่อนเล่า	เพิ่มเติมหรือตัดทอนเรื่อง
รายงานอย่างชัดเจนและรวดเร็ว	รอจนสายเกินไป
บอกความจริงทั้งหมด	ปกปิดข้อมูลบางส่วน
ร่วมมือกับครู	คิดว่าทำเองได้
ดูแลตัวเองหลังส่งต่อ	รับภาระทั้งหมดคนเดียว
เป็นเพื่อนที่ดีต่อไป	หลีกหนีหรือรู้สึกผิด

3. สถานการณ์พิเศษ เมื่อเพื่อนขู่ว่าจะเลิกเป็นเพื่อนถ้าบอกครู

วิทยากรสอนวิธีจัดการ

เพื่อนอาจพูดว่า

- "ถ้าเธอบอกครู ฉันจะไม่เป็นเพื่อนเธออีก"
- "ถ้าเธอบอก ฉันจะเกลียดเธอ"
- "ถ้าเธอบอก สถานการณ์จะแย่ลงไปอีก"

YC ควรพูด

- "ฉันรู้ว่าเธออาจโกรธฉัน แต่ฉันห่วงเธอมากกว่า ฉันยอมเสี่ยงถูกเกลียดเพื่อให้เธอปลอดภัย"
- "ฉันเป็นเพื่อนที่ดีของเธอ เพื่อนที่ดีต้องทำในสิ่งที่ถูกต้อง แม้มันจะยาก"
- "ฉันไม่สามารถเก็บเรื่องนี้ไว้ได้ เพราะฉันกลัวว่าจะเสียเธอไปตลอดกาล"

และทำตามที่ถูกต้อง - แจ้งครูแนะแนว

ขั้นที่ 2 กิจกรรม Role-play "การส่งต่อ" (20 นาที)

1. แบ่งผู้เข้าอบรมเป็นกลุ่ม 3 คน
2. กำหนดบทบาท
    - A = YC ที่ต้องรายงาน
    - B = ครูแนะแนว
    - C = ผู้สังเกต

3. แจกบัตรสถานการณ์

รอบที่ 1 (6 นาที)

- A ฝึกรายงานเรื่องให้ B (3 นาที)
- C สังเกตและให้ feedback (3 นาที)

รอบที่ 2 & 3 หมุนเวียนบทบาท (12 นาที) ทำซ้ำจนทุกคนได้เป็นทั้ง A, B, และ C

ตัวอย่างบัตรสถานการณ์สำหรับฝึกรายงาน

สถานการณ์ที่ 1 เพื่อนชื่อดาว ม.2/5 เล่าเมื่อเช้านี้ว่าเมื่อคืนพยายามตัดแขน มีรอยแผลลึกมาก เพื่อนบอกว่า "รู้สึกโล่งใจเวลาเห็นเลือดไหล" และ "คิดจะทำอีกเพราะมันช่วยให้รู้สึกดีขึ้น" ตอนนี้เพื่อนอยู่ที่ห้องพยาบาล

สถานการณ์ที่ 2 เพื่อนชื่อมานะ ม.1/8 เล่าว่าพ่อเมาแล้วทุบตีแม่และน้อง เมื่อคืนเพื่อนพยายามห้ามก็โดนตีด้วย มีรอยช้ำที่แขนและหลัง เพื่อนบอกว่า "เกิดขึ้นบ่อยมาก กลัวว่าพ่อจะฆ่าแม่จริง ๆ" แต่ขอให้เก็บเป็นความลับเพราะกลัวพ่อ ตอนนี้เพื่อนอยู่ที่ห้องเรียน ม.1/8

สถานการณ์ที่ 3 เพื่อนชื่อฝน ม.3/2 เล่าเมื่อวานว่า "ฉันเบื่อชีวิตมาก ไม่อยากมีชีวิตต่อแล้ว" เมื่อถามว่าคิดจะฆ่าตัวตายหรือไม่ เพื่อนตอบว่า "คิดค่ะ มีแผนแล้ว พรุ่งนี้หลังเลิกเรียนจะกินยานอนหลับทั้งขวด" ตอนนี้เพื่อนอยู่ที่ห้องสมุด

ขั้นที่ 3 สรุปและแนะนำช่องทางติดต่อ (5 นาที)

วิทยากรสรุปและแจกข้อมูลการติดต่อ

ช่องทางติดต่อในโรงเรียน

- ครูแนะแนว [ชื่อ] [เบอร์โทร] [ห้อง]
- ครูประจำชั้น
- หัวหน้างานแนะแนว

ช่องทางติดต่อนอกโรงเรียน (ฉุกเฉิน):

- สายด่วนสุขภาพจิต 1323 (24 ชม.)
- สายด่วนเด็กและเยาวชน 1387
- กรมสุขภาพจิต Line: @dmh62

แจกบัตรข้อมูลติดต่อให้ทุกคนเก็บไว้

อุปกรณ์

- บัตรสถานการณ์สำหรับ role-play
- บัตรข้อมูลการติดต่อ (พิมพ์เตรียมไว้)
- ใบสังเกตสำหรับผู้สังเกต
- Flip chart แสดงขั้นตอนการส่งต่อ

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- เดินไปดูทุกกลุ่มระหว่าง role-play
- ให้ feedback เชิงบวก ชมที่ทำดี แนะนำที่ควรปรับ

- เน้นว่าการรายงานต้องชัดเจนและรวดเร็ว
- ให้กำลังใจว่าการส่งต่อเป็นสิ่งที่ทำได้และควรทำ

สิ่งที่ควรระวัง

- ตรวจสอบว่าข้อมูลการติดต่อในบัตรถูกต้องและเป็นปัจจุบัน
- อธิบายว่าครูแนะแนวจะไม่ว่ากล่าว YC ที่มารายงาน
- เน้นว่าการรายงานเร็วดีกว่าช้า

ทางเลือก

- อาจเชิญครูแนะแนวมาร่วมกิจกรรมนี้
- อาจทำ role-play ให้ทั้งกลุ่มใหญ่ดูแทนกลุ่มย่อย

กิจกรรมที่ 6 สะท้อนและสรุปวันที่ 4

ระยะเวลา 20 นาที (11:55-12:15 น.)

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนความรู้สำคัญของวันนี้
2. ประมวลความรู้สึกและข้อกังวล
3. เตรียมพร้อมสำหรับวันสุดท้าย

วิธีการ

ขั้นที่ 1 เขียน Reflection (10 นาที)

ให้ผู้เข้าอบรมเขียนในสมุดบันทึก

1. วันนี้ฉันเรียนรู้อะไรที่สำคัญที่สุด?
2. สิ่งไหนที่ทำให้ฉันกังวลหรือไม่มั่นใจ?
3. ถ้าเพื่อนบอกว่าคิดจะฆ่าตัวตาย ฉันจะทำอย่างไร? (เขียนขั้นตอน)
4. ฉันรู้สึกพร้อมที่จะเป็น YC มากขึ้นหรือไม่? ทำไม?

ขั้นที่ 2 กิจกรรม "คำถาม-ข้อกังวล" (5 นาที)

1. ให้ผู้เข้าอบรมเขียนคำถามหรือข้อกังวลลงกระดาษ (ไม่ต้องลงชื่อ)
2. เก็บมาอ่านและตอบทีละข้อ
3. ถ้ามีคำถามที่ตอบไม่ได้ บันทึกไว้ถามครูแนะแนว

ตัวอย่างคำถาม/ข้อกังวลที่อาจได้รับ

- "ถ้าเพื่อนโกรธฉันหลังจากที่ฉันบอกครู ฉันจะทำยังไง?"
- "ถ้าครูถามรายละเอียดที่ฉันไม่รู้ ฉันจะตอบอย่างไร?"
- "ถ้าฉันเคยคิดจะฆ่าตัวตายเหมือนกัน ฉันจะเป็น YC ได้ไหม?"
- "ถ้าฉันบอกครูแล้วไม่มีอะไรเกิดขึ้น ฉันควรทำยังไง?"

วิทยากรตอบคำถามอย่างใจเย็นและให้กำลังใจ

ขั้นที่ 3 สรุปและ Preview วันพรุ่งนี้ (5 นาที)

วิทยากรสรุป

สิ่งที่เรียนรู้วันนี้

1. ปัญหามีหลายระดับ เขียว เหลือง แดง
2. YC ต้องรู้จักขอบเขตของตนเอง
3. สัญญาณอันตราย 5 ข้อที่ห้ามพลาด (ฆ่าตัวตาย, ทำร้ายตัวเอง, ถูกทำร้าย, ยาเสพติด, ทำร้ายผู้อื่น)
4. การส่งต่อไม่ใช่ความล้มเหลว แต่เป็นความรับผิดชอบ
5. ความปลอดภัยสำคัญกว่าความลับ

วันนี้อาจหนักและจริงจังมาก แต่เป็นบทเรียนที่สำคัญที่สุด การรู้จักขอบเขตและการส่งต่ออย่างถูกต้องคือสิ่งที่ทำให้ YC ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

พรุ่งนี้ - วันสุดท้าย

- เราจะได้ฝึกปฏิบัติจริงแบบเต็มรูปแบบ
- ใช้ทักษะทั้งหมดที่เรียนรู้มา 4 วัน
- เรียนรู้วิธีดูแลตนเองในฐานะ YC
- เฉลิมฉลองและรับประกาศนียบัตร!

พรุ่งนี้เป็นวันที่เราจะรวมทุกอย่างเข้าด้วยกัน และพร้อมออกไปเป็น YC จริง ๆ!

การบ้าน

- ทบทวนสัญญาณอันตราย 5 ข้อ ให้จำได้
- คิดว่าตัวเองพร้อมแค่ไหนที่จะเป็น YC
- เขียนสิ่งที่ยังกังวลหรือต้องการเรียนรู้เพิ่ม

วิทยากรปิดท้าย "วันนี้เราเรียนรู้เรื่องหนัก ๆ และทุกคนทำได้ดีมาก พรุ่งนี้เป็นวันสุดท้ายที่จะสนุกและมีพลัง! พักผ่อนให้ดีนะ เจอกันพรุ่งนี้!"

อุปกรณ์

- สมุดบันทึก YC
- กระดาษสำหรับเขียนคำถาม (ไม่ต้องลงชื่อ)
- กล่องหรือถุงสำหรับเก็บคำถาม

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- สร้างบรรยากาศปลอดภัยให้กล้าถามคำถามจริง ๆ
- ตอบคำถามด้วยความเข้าใจและให้กำลังใจ
- ถ้ามีคนถามเรื่องส่วนตัวที่ละเอียดอ่อน คุยส่วนตัวหลังเลิก

- ตรวจสอบว่าทุกคนพร้อมสำหรับวันพรุ่งนี้หรือยัง

สิ่งที่ควรระวัง

- วันนี้อาจมีผู้เข้าอบรมที่รู้สึกหนักใจหรือนึกถึงประสบการณ์ตัวเอง
- สังเกตใครที่ดูไม่สบายใจ ต้องเข้าไปดูแล
- เน้นย้ำว่าครูแนะแนวพร้อมช่วยเหลือเสมอ
- อย่าปล่อยให้ใครกลับไปโดยยังมีความกังวลค้างคา

3. การประเมินผลประจำวัน

3.1 การประเมินจากการสังเกต

วิทยากรสังเกตและบันทึก

3.1.1 ผู้เข้าอบรมเข้าใจการจำแนกระดับปัญหาหรือไม่?

3.1.2 รู้สัญญาณอันตราย 5 ข้อหรือยัง?

3.1.3 เข้าใจเมื่อไหร่ต้องส่งต่อหรือไม่?

3.1.4 กล้าที่จะส่งต่อหรือยังลังเล?

3.1.5 มีใครดูกังวลหรือไม่สบายใจไหม?

3.2 แบบทดสอบความเข้าใจสั้น ๆ

วิทยากรอาจถามคำถามสั้น ๆ เพื่อตรวจสอบความเข้าใจ:

3.2.1 ปัญหาระดับไหนที่ YC ช่วยได้เอง? (ตอบ: เขียว)

3.2.2 ถ้าเพื่อนบอกว่าคิดจะฆ่าตัวตาย YC ต้องทำอะไร? (ตอบ: แจ้งครูทันที ห้ามเก็บความลับ)

3.2.3 ยกตัวอย่างสัญญาณอันตราย 5 ข้อ? (ตอบ: ฆ่าตัวตาย, ทำร้ายตัวเอง, ถูกทำร้าย, ยาเสพติด, ทำร้ายผู้อื่น)

3.2.4 การส่งต่อเป็นความล้มเหลวหรือไม่? (ตอบ: ไม่ใช่ เป็นความรับผิดชอบ)

3.3 Checklist สำหรับวิทยากร

[ ] ผู้เข้าอบรมเข้าใจระดับความรุนแรงของปัญหา

[ ] ผู้เข้าอบรมรู้จักสัญญาณอันตราย 5 ข้อ

[ ] ผู้เข้าอบรมเข้าใจขอบเขตของ YC

[ ] ผู้เข้าอบรมรู้วิธีส่งต่ออย่างถูกต้อง

[ ] ผู้เข้าอบรมรู้สึกมั่นใจที่จะส่งต่อเมื่อจำเป็น

[ ] ไม่มีใครมีความกังวลค้างคา

4. การเชื่อมโยงสู่วันถัดไป

วันที่ 4 เป็นวันที่หนักและจริงจังที่สุด แต่เป็นบทเรียนที่สำคัญที่สุด

ตอนนี้เรามีความรู้และทักษะครบแล้ว:

วันที่ 1 รู้จัก YC และตัวเอง

วันที่ 2 การฟัง

วันที่ 3 การถาม การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก
วันที่ 4 ขอบเขตและการส่งต่อ
วันพรุ่งนี้ (วันที่ 5) เป็นวันที่จะนำทุกอย่างมารวมกัน
ฝึกปฏิบัติจริงแบบเต็มรูปแบบ
เรียนรู้การดูแลตนเอง
วางแผนเป็น YC หลังจบหลักสูตร
เฉลิมฉลองและรับประกาศนียบัตร

วันพรุ่งนี้จะเป็นวันที่สนุก มีพลัง และภาคภูมิใจ เพราะเราจะเห็นว่าตัวเองพร้อมที่จะเป็น YC แล้ว!

หมายเหตุสำหรับวิทยากร

1. **วันนี้หนักทางอารมณ์** - ผู้เข้าอบรมอาจรู้สึกหนักใจหลังเรียนเรื่องสัญญาณอันตราย ต้องคอยดูแล
2. **เน้นย้ำความปลอดภัย** - ทำให้มั่นใจว่าทุกคนเข้าใจว่าการส่งต่อเป็นสิ่งที่ถูกต้อง
3. **สร้างความมั่นใจ** - อย่าให้รู้สึกกลัวจนไม่กล้าเป็น YC แต่ต้องรู้จักขอบเขต
4. **เตรียมข้อมูลการติดต่อ** - ตรวจสอบให้แน่ใจว่าข้อมูลในบัตรถูกต้องและเป็นปัจจุบัน
5. **พร้อมรับมือสถานการณ์** - อาจมีผู้เข้าอบรมมาเปิดเผยว่าตนเองมีปัญหา ต้องพร้อมจัดการ

สรุปวันที่ 4

วันที่ 4 ประสบความสำเร็จเมื่อผู้เข้าอบรมทุกคน

- เข้าใจขอบเขตของ YC อย่างชัดเจน
- รู้จักและจำสัญญาณอันตราย 5 ข้อได้
- เข้าใจว่าการส่งต่อเป็นความรับผิดชอบ ไม่ใช่ความล้มเหลว
- รู้วิธีส่งต่ออย่างถูกต้อง
- รู้สึกมั่นใจว่าจะทำได้เมื่อจำเป็น
- พร้อมสำหรับวันสุดท้ายที่จะรวมทุกอย่างเข้าด้วยกัน

วันที่ 5 ฝึกปฏิบัติจริงและสรุป

1. ภาพรวมวัน

1.1 เป้าหมายวัน (Learning Objectives)

เมื่อจบวันที่ 5 ผู้เข้าอบรมจะสามารถ

1.1.1 ใช้ทักษะทั้งหมดที่เรียนรู้มาได้อย่างบูรณาการ

1.1.2 จัดการกับสถานการณ์ที่ซับซ้อนได้เบื้องต้น

1.1.3 ดูแลและจัดการอารมณ์ตนเองในฐานะ YC ได้

1.1.4 วางแผนการพัฒนาตนเองต่อหลังจบหลักสูตร

1.1.5 รู้สึกมั่นใจและพร้อมที่จะเป็น YC

1.2 จุดเน้น (Key Points)

1.2.1 การบูรณาการทักษะทั้งหมดในการปฏิบัติจริง

1.2.2 การดูแลตนเองเป็นสิ่งสำคัญสำหรับ YC

1.2.3 การเป็น YC เป็นการเรียนรู้ต่อเนื่อง ไม่จบแค่วันนี้

1.2.4 การเฉลิมฉลองความสำเร็จและสร้างแรงบันดาลใจ

1.3 เวลารวม 3 ชั่วโมง

ช่วงเช้า (09:00-11:00 น.) 2 ชั่วโมง

พัก (11:00-11:15 น.) 15 นาที

ช่วงบ่าย (11:15-12:15 น.) 1 ชั่วโมง

2. รายละเอียดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 ทบทวนและเชื่อมโยงทั้ง 4 วัน

ระยะเวลา 15 นาที (09:00-09:15 น.)

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนทักษะที่เรียนรู้ทั้งหมด
2. เห็นภาพรวมและความเชื่อมโยงของทักษะ
3. สร้างพลังและความพร้อมสำหรับวันสุดท้าย

วิธีการ

ขั้นที่ 1 กิจกรรม "เส้นทาง YC" (10 นาที)

1. วิทยากรแสดงภาพหรือผังเส้นทางการเรียนรู้ 4 วัน:
   วันที่ 1 วันที่ 2 วันที่ 3 วันที่ 4
   [รู้จักตัวเอง] ⟶ [ฟัง] ⟶ [ถาม-ทวน-สะท้อน] ⟶ [ขอบเขตและส่งต่อ]

2. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนพูดสั้นๆ (1 ประโยค) ว่า
   - "สิ่งที่ฉันเรียนรู้ที่สำคัญที่สุดคือ..."
   - ให้ไปรอบวง เร็ว ๆ สนุก ๆ
3. วิทยากรสรุป:
   - "4 วันที่ผ่านมา เราสร้างรากฐานของ YC มาด้วยกัน"
   - "วันนี้เราจะนำทุกอย่างมาใช้ร่วมกันในสถานการณ์จริง"

ขั้นที่ 2 เกม "ทักษะอะไรเอ่ย?" (5 นาที)

1. วิทยากรบอกสถานการณ์สั้น ๆ
2. ผู้เข้าอบรมตะโกนว่าควรใช้ทักษะอะไร

ตัวอย่าง

- "เพื่อนเล่าเรื่องยาวมาก" ⟶ **ฟัง! SOLER!**
- "เพื่อนเล่าจบแล้ว เงียบ" ⟶ **ถามคำถามเปิด! ทวนความ!**
- "เพื่อนพูดด้วยน้ำเสียงเศร้า" ⟶ **สะท้อนความรู้สึก!**
- "เพื่อนบอกว่าคิดจะฆ่าตัวตาย" ⟶ **ส่งต่อทันที! แจ้งครู!**

3. สร้างพลังและความพร้อม

อุปกรณ์

- โปสเตอร์หรือสไลด์แสดงเส้นทาง 4 วัน
- กระดานหรือ Flip chart

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- สร้างพลังในตอนเช้าด้วยกิจกรรมที่มีชีวิตชีวา
- ให้กำลังใจและชมเชยทุกคน
- เน้นว่าวันนี้เป็นวันที่จะเห็นผลของการเรียนรู้ทั้งหมด

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าใช้เวลานานเกินไป เป็นเพียงการอุ่นเครื่อง
- ตรวจสอบว่าทุกคนพร้อมและมีพลัง

กิจกรรมที่ 2 Mini Case Conference - ฝึกปฏิบัติจริงแบบเต็มรูปแบบ

ระยะเวลา 60 นาที (09:15-10:15 น.)

วัตถุประสงค์

1. ฝึกใช้ทักษะทั้งหมดในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงความจริง
2. เรียนรู้จากการสังเกตและให้ feedback ซึ่งกันและกัน
3. สร้างความมั่นใจในการเป็น YC

วิธีการ

ขั้นที่ 1 อธิบายกิจกรรม (5 นาที)

วิทยากรอธิบาย

"กิจกรรมนี้เป็นการฝึกปฏิบัติแบบเต็มรูปแบบ เราจะจำลองสถานการณ์จริงที่ YC อาจพบ แต่ละคนจะได้เป็นทั้ง YC เพื่อนที่มีปัญหา และผู้สังเกต

กฎของกิจกรรม

1. ทำอย่างจริงจัง แต่ในบรรยากาศปลอดภัย
2. ใช้ทักษะทั้งหมดที่เรียนรู้มา ฟัง ถาม ทวน สะท้อน
3. ถ้าเป็นสถานการณ์ที่ต้องส่งต่อ ต้องแสดงว่าจะส่งต่อ
4. Feedback ต้องสร้างสรรค์ ชมก่อน แล้วแนะนำ
5. เรียนรู้จากทุกคน ไม่ใช่แค่ตัวเอง"

ขั้นที่ 2 แบ่งกลุ่มและแจกกรณีศึกษา (5 นาที)

1. แบ่งผู้เข้าอบรมเป็นกลุ่ม 4 คน (A, B, C, D)
2. แจกกรณีศึกษาที่ซับซ้อนกลุ่มละ 2 กรณี

ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ซับซ้อน

กรณีที่ 1 ปัญหาซ้อนปัญหา

บทบาท นาย/นางสาว สมหมาย นักเรียน ม.2/4

สถานการณ์ สมหมายมาหา YC ด้วยท่าทางกระวนกระวาย เล่าว่า

- สัปดาห์ที่แล้วทะเลาะกับแฟนแล้วถูกเลิก รู้สึกเศร้ามาก
- ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากมาโรงเรียน

- เพื่อน ๆ เริ่มพูดลับหลังว่า "น่าสงสาร โดนทิ้ง"
- พ่อแม่บ้านทะเลาะกันเรื่องเงิน เครียดมาก
- รู้สึกว่าทุกอย่างในชีวิตพังไปหมด
- เมื่อถามว่า "คิดทำร้ายตัวเองไหม" ตอบว่า "คิดนะ แต่กลัวเจ็บ"

ความท้าทาย

- มีหลายปัญหาพร้อมกัน
- ต้องฟังให้ครบ แล้วจัดลำดับความสำคัญ
- มีสัญญาณอันตราย (คิดทำร้ายตัวเอง) ⟶ **ต้องส่งต่อ**
- แต่ก่อนส่งต่อต้องฟังและให้กำลังใจก่อน

กรณีที่ 2 ปัญหาที่เพื่อนไม่อยากให้บอกครู

บทบาท นาย/นางสาว ดาว นักเรียน ม.3/1

สถานการณ์ ดาวเป็นเพื่อนสนิทของ YC มาหาอย่างลับ ๆ เล่าว่า

- เมื่อคืนพ่อเมาแล้วทุบตีแม่ ดาวพยายามห้ามก็โดนตีด้วย
- มีรอยช้ำที่แขนและหลัง (แสดงให้ดู)
- เกิดขึ้นบ่อยมากแล้ว กลัวว่าพ่อจะฆ่าแม่จริง ๆ
- **แต่ขอร้องให้เก็บเป็นความลับ "ถ้าพ่อรู้จะตีหนักกว่านี้"**
- **ขู่ว่า "ถ้าเธอบอกครู ฉันจะไม่เป็นเพื่อนเธออีก"**

ความท้าทาย

- เพื่อนสนิท ไม่อยากทำให้เสียใจ
- แต่นี่คือสัญญาณอันตราย (ถูกทำร้าย) ⟶ **ต้องแจ้งทันที**
- ต้องบอกเพื่อนอย่างนุ่มนวลแต่มั่นคงว่าจะแจ้งครู
- ต้องทำให้เพื่อนเข้าใจว่าทำเพื่อความปลอดภัยของเขา

กรณีที่ 3 เพื่อนแค่อยากระบาย

บทบาท นาย/นางสาว มานะ นักเรียน ม.1/6

สถานการณ์ มานะมาหา YC ด้วยสีหน้าเศร้า เล่าว่า

- วันนี้สอบคณิตศาสตร์ได้คะแนนต่ำมาก
- กลัวพ่อแม่จะดุ กลัวเพื่อนจะหัวเราะ
- รู้สึกไม่มั่นใจในตัวเอง "ทำไมฉันถึงโง่อย่างนี้"
- **ไม่ต้องการคำแนะนำ แค่อยากให้มีคนฟัง**
- ถ้า YC รีบให้คำแนะนำ อาจบอกว่า "ไม่ต้องการคำแนะนำ แค่อยากระบาย"

ความท้าทาย

- ต้องอดทนฟังอย่างเดียว ไม่รีบแนะนำ
- ใช้ทักษะการฟัง การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก
- ไม่ใช่สัญญาณอันตราย ⟶ **YC ช่วยได้**

- แต่ต้องติดตามต่อเนื่อง

กรณีที่ 4 เพื่อนสับสนไม่รู้จะทำยังไง

บทบาท นาย/นางสาว ฝน นักเรียน ม.2/7

สถานการณ์ ฝนมาหา YC ด้วยสีหน้าสับสน เล่าว่า

- ต้องเลือกเรียนสายวิทย์หรือศิลป์ ไม่รู้จะเลือกอะไร
- ชอบวาดรูป แต่พ่อแม่อยากให้เรียนหมอ
- เพื่อนสนิทเลือกวิทย์หมด กลัวจะไม่มีเพื่อน
- สับสนมาก ไม่รู้จะทำตามใจตัวเองหรือพ่อแม่
- **ถามว่า "เธอว่าฉันควรเลือกอะไร?"**

ความท้าทาย

- เพื่อนถามคำแนะนำตรง ๆ แต่ YC ไม่ควรบอกคำตอบ
- ต้องใช้คำถามเปิดให้เพื่อนคิดเอง
- ช่วยให้เพื่อนชั่งน้ำหนักทางเลือก แต่ไม่ตัดสินแทน
- ไม่ใช่สัญญาณอันตราย ⟶ **YC ช่วยได้**

กรณีที่ 5 เพื่อนโกรธมากต้องการระบาย

บทบาท นาย/นางสาว ใหม่ นักเรียน ม.3/3

สถานการณ์ ใหม่มาหา YC ด้วยสีหน้าโกรธมาก เล่าเสียงดังว่า

- เพื่อนในกลุ่มนินทาลับหลัง บอกว่า "ใหม่หลอกลวง ไว้ใจไม่ได้"
- รู้สึกโกรธและเจ็บใจมาก "ฉันไม่เคยทำแบบนั้นเลย!"
- อยากไปเผชิญหน้า อยากทะเลาะกับเพื่อนคนนั้น
- **ถามว่า "เธอว่าฉันควรไปด่าเขากลับไหม?"**

ความท้าทาย

- เพื่อนโกรธมาก อารมณ์รุนแรง
- ต้องให้เพื่อนระบายอารมณ์ก่อน (ฟัง สะท้อนความรู้สึก)
- ไม่เห็นด้วยกับการไปทะเลาะ แต่ต้องพูดอย่างไม่ตัดสิน
- ช่วยให้คิดทางเลือกอื่นที่ไม่ทำให้สถานการณ์แย่ลง
- ไม่ใช่สัญญาณอันตราย ⟶ **YC ช่วยได้**

ขั้นที่ 3 ฝึกปฏิบัติ 2 รอบ (45 นาที)

รอบที่ 1 (20 นาที)

1. กำหนดบทบาท (3 นาที)
    - A = YC (ให้คำปรึกษา)
    - B = เพื่อนที่มีปัญหา (แสดงตามกรณีศึกษา)
    - C & D = ผู้สังเกต (ใช้ใบสังเกต)
2. Role-play เต็มรูปแบบ (10 นาที)

- B เล่าปัญหาตามบทบาท
- A ใช้ทักษะทั้งหมด ฟัง ถาม ทวน สะท้อน และตัดสินใจว่าจะส่งต่อหรือไม่
- C & D สังเกตและจดบันทึก

3. Feedback รอบวง (7 นาที)
    - B: รู้สึกอย่างไรเมื่อถูก A ให้คำปรึกษา? ถูกฟังดีไหม?
    - C & D: สังเกตเห็นอะไรบ้าง? A ทำอะไรดี? อะไรควรปรับ?
    - A: รู้สึกอย่างไร? ยากตรงไหน? จะปรับปรุงอย่างไร?
    - วิทยากร: ให้ feedback เพิ่มเติม

รอบที่ 2 (20 นาที)

- หมุนเวียนบทบาท (C เป็น YC)
- ใช้กรณีศึกษาที่ 2
- ทำซ้ำขั้นตอนเดิม

หมายเหตุ ถ้ามีเวลา อาจทำรอบที่ 3 และ 4 ให้ทุกคนได้เป็น YC

ขั้นที่ 4 สรุปรวมทั้งกลุ่มใหญ่ (5 นาที)

วิทยากรเรียกทุกกลุ่มมาคุย

1. "อะไรคือสิ่งที่ยากที่สุดในการเป็น YC?"
    - มักตอบ ไม่รีบให้คำแนะนำ, ต้องส่งต่อเมื่อเพื่อนไม่อยาก, จัดการอารมณ์ตัวเอง
2. "อะไรคือสิ่งที่ทำได้ดีกว่าที่คิด?"
    - มักตอบ การฟัง, การทวนความ, การสะท้อนความรู้สึก
3. "รู้สึกมั่นใจมากขึ้นไหม?"
    - ให้กำลังใจและชมเชย

วิทยากรสรุป

- "ทุกคนทำได้ดีมาก! นี่คือการฝึกปฏิบัติครั้งแรก ยิ่งทำยิ่งชำนาญ"
- "สิ่งสำคัญคือความจริงใจและความตั้งใจ ไม่ใช่การทำให้สมบูรณ์แบบ"
- "พร้อมแล้วที่จะเป็น YC จริง ๆ!"

อุปกรณ์

- กรณีศึกษาซับซ้อน (พิมพ์เตรียมไว้)
- ใบสังเกตสำหรับผู้สังเกต
- นาฬิกาจับเวลา
- Flip chart สำหรับจดคะแนนหรือข้อสังเกต

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- เดินไปดูทุกกลุ่ม ให้กำลังใจและข้อเสนอแนะ
- ถ้ากลุ่มไหนติดขัด ช่วยเหลือเบา ๆ โดยไม่ทำแทน
- ชมเชยสิ่งที่ทำดี ก่อนแนะนำสิ่งที่ควรปรับ

- สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย กล้าทำผิด

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าให้ role-play จริงจังจนเครียดเกินไป
- ถ้ามีคนแสดงอารมณ์จริงจนเกินไป ต้องหยุดและดูแล
- เตือนว่าสิ่งที่พูดในกลุ่มเป็นความลับ
- ให้ feedback อย่างสร้างสรรค์ ไม่ตำหนิหรือดูถูก

ทางเลือก

- ถ้ากลุ่มใหญ่ อาจให้ 1-2 กลุ่มสาธิตต่อหน้ากลุ่มใหญ่
- ถ้าเวลาน้อย อาจทำ 1 รอบ แทน 2 รอบ
- อาจบันทึกวีดีโอเพื่อให้ดูและเรียนรู้ (ถ้าได้รับอนุญาต)

กิจกรรมที่ 3 การดูแลตนเองของ YC (Self-Care)

ระยะเวลา 30 นาที (10:15-10:45 น.)

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจความสำคัญของการดูแลตนเองในฐานะ YC
2. รู้จักสัญญาณเตือนว่าตนเองกำลังเหนื่อยเกินไป
3. เรียนรู้วิธีดูแลสุขภาพจิตของตนเอง

วิธีการ

ขั้นที่ 1 บรรยาย "ทำไมต้องดูแลตัวเอง" (10 นาที)

วิทยากรอธิบาย

1. ทำไม YC ต้องดูแลตนเอง?

"การเป็น YC ไม่ใช่แค่ดูแลเพื่อน แต่ต้องดูแลตัวเองด้วย เพราะ:

- การฟังปัญหาหนัก ๆ ทำให้เราเหนื่อยทางอารมณ์
- ถ้าเราไม่แข็งแรง จะช่วยเพื่อนไม่ได้
- ถ้าเราล้นมือ จะทำให้ทั้งตัวเองและเพื่อนเสียหาย
- YC ที่ดีต้องรู้จักดูแลตัวเองเป็นอันดับแรก"

อุปมาเครื่องบิน "ในเครื่องบิน พนักงานบอกว่า 'ถ้าเกิดเหตุฉุกเฉิน ให้สวมหน้ากากออกซิเจนให้ตัวเองก่อน แล้วจึงช่วยคนอื่น'

ทำไม? เพราะถ้าเราเองหมดสติ จะช่วยใครไม่ได้

การเป็น YC ก็เช่นกัน ต้องดูแลตัวเองก่อน แล้วจึงช่วยเพื่อน"

2. สัญญาณเตือนว่า YC กำลังเหนื่อยเกินไป

วิทยากรเขียนสัญญาณบนกระดาน

สัญญาณทางร่างกาย

- นอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินไป

- ปวดหัว ปวดท้อง โดยไม่มีสาเหตุชัดเจน
- เหนื่อยล้าตลอดเวลา ไม่มีแรง
- กินไม่ได้ หรือกินมากเกินไป

สัญญาณทางอารมณ์

- หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย
- เศร้า เบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร
- วิตกกังวลมากขึ้น
- รู้สึกโดดเดี่ยว แม้อยู่กับคน

สัญญาณทางพฤติกรรม

- หลีกเลี่ยงเพื่อน ไม่อยากเจอใคร
- ทำงาน YC ลดลง หรือไม่อยากทำแล้ว
- ผลการเรียนตก ไม่สนใจเรียน
- ใช้เวลากับโทรศัพท์หรือเกมมากเกินไป (หนี)

สัญญาณทางความคิด

- คิดเรื่องปัญหาของเพื่อนตลอดเวลา
- รู้สึกว่าต้องรับผิดชอบทุกอย่าง
- คิดว่าตัวเองไม่เก่งพอ ล้มเหลว
- รู้สึกสิ้นหวัง ไร้ค่า

ถ้ามีสัญญาณเหล่านี้ 3 ข้อขึ้นไป นานเกิน 2 สัปดาห์ ⟶ ต้องขอความช่วยเหลือ

3. วิธีดูแลตนเอง 5 ข้อ

ข้อที่ 1 ตั้งขอบเขตที่ชัดเจน (Set Boundaries)

- กำหนดเวลาที่พร้อมให้คำปรึกษา เช่น "ช่วงพักเที่ยง" ไม่ใช่ตลอด 24 ชม.
- บอกเพื่อนได้ว่า "ตอนนี้ฉันไม่พร้อม พรุ่งนี้คุยกันได้ไหม?"
- ไม่ต้องรับทุกเรื่อง ถ้ารู้สึกว่าเกินตัว ส่งต่อให้ YC คนอื่นหรือครู

ข้อที่ 2 แยกปัญหาของเพื่อนออกจากของตัวเอง (Separate Issues)

- ปัญหาของเพื่อนเป็นของเขา ไม่ใช่ของเรา
- เราช่วยได้ แต่เราแก้แทนไม่ได้
- ไม่ต้องรับผิดชอบทั้งหมด

ข้อที่ 3 พูดคุยกับครูแนะแนวเป็นประจำ (Regular Check-ins)

- พบครูแนะแนวอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
- แชร์ว่ากำลังช่วยเพื่อนกี่คน มีปัญหาอะไรบ้าง
- ขอคำแนะนำเมื่อรู้สึกหนักใจ

ข้อที่ 4 ทำกิจกรรมที่ชอบ (Do What You Love)

- สละเวลาให้ตัวเองทำสิ่งที่ชอบ

- พบเพื่อนที่ไม่ใช่ในฐานะ YC
- ออกกำลังกาย ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำอะไรก็ได้ที่ชอบ

ข้อที่ 5 ขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น (Ask for Help)

- ถ้ารู้สึกเหนื่อย หนักใจ เครียด บอกครูแนะแนว
- อย่าคิดว่าต้องทนเอง
- การขอความช่วยเหลือไม่ใช่ความอ่อนแอ

ขั้นที่ 2 กิจกรรม "แผนดูแลตัวเอง" (15 นาที)

1. แจกใบงาน "แผนดูแลตนเอง" ให้ทุกคน
2. ให้ผู้เข้าอบรมเขียนเติมในใบงาน (10 นาที)

ใบงาน "แผนดูแลตนเอง"

ส่วนที่ 1 การตั้งขอบเขต

- ฉันพร้อมให้คำปรึกษาในช่วงเวลา _____
- ฉันจะบอกเพื่อนว่าไม่พร้อมด้วยประโยค _____
- ฉันจะไม่รับเกิน _____ คน ในเวลาเดียวกัน

ส่วนที่ 2 การดูแลร่างกายและจิตใจ

- กิจกรรมที่ทำให้ฉันผ่อนคลาย _____
- ฉันจะทำกิจกรรมนี้อย่างน้อยสัปดาห์ละ _____ ครั้ง
- คนที่ฉันสามารถพูดคุยเมื่อเครียด _____

ส่วนที่ 3 การขอความช่วยเหลือ

- ฉันจะพบครูแนะแนว ทุก _____ สัปดาห์/เดือน
- ถ้ามีสัญญาณเตือน ฉันจะ _____
- เบอร์ฉุกเฉินที่ฉันเก็บไว้ _____

ส่วนที่ 4 คำมั่นกับตัวเอง "ฉัน [ชื่อ] สัญญากับตัวเองว่า จะดูแลตัวเองให้ดี เพื่อที่จะได้เป็น YC ที่แข็งแรงและช่วยเพื่อนได้อย่างยั่งยืน"

ลงชื่อ: _____ วันที่: _____

3. สุ่มเรียก 2-3 คนแชร์แผนของตนเอง (5 นาที)

ขั้นที่ 3 สรุป (5 นาที)

วิทยากรสรุป

- "การดูแลตัวเองไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว แต่เป็นความรับผิดชอบ"
- "YC ที่ดีต้องรู้จักพักเมื่อเหนื่อย"
- "อย่าลืมว่าเรามีครูแนะแนวคอยช่วยเหลืออยู่เสมอ"

อุปกรณ์

- ใบงาน "แผนดูแลตนเอง" (พิมพ์เตรียมไว้)
- ปากกา
- Flip chart หรือกระดาน

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- เน้นย้ำว่าการดูแลตนเองเป็นสิ่งสำคัญมาก
- ให้ตัวอย่างจริง ๆ ของ YC ที่เหนื่อยเกินไป (ถ้ามี)
- สร้างบรรยากาศที่กล้ายอมรับว่าตัวเองก็มีข้อจำกัด

สิ่งที่ควรระวัง

- อาจมีผู้เข้าอบรมที่มีสัญญาณเตือนอยู่แล้ว ต้องดูแล
- เน้นว่าการขอความช่วยเหลือไม่ใช่ความอ่อนแอ
- ให้เบอร์โทรครูแนะแนวและสายด่วนอีกครั้ง

พัก 15 นาที (10:45-11:00 น.)

กิจกรรมที่ 4 การวางแผนเป็น YC หลังจบหลักสูตร

ระยะเวลา 25 นาที (11:00-11:25 น.)

วัตถุประสงค์

1. วางแผนการพัฒนาตนเองต่อหลังจบหลักสูตร
2. ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและวัดผลได้
3. เข้าใจระบบการทำงานของ YC ในโรงเรียน

วิธีการ

ขั้นที่ 1 บรรยาย "ระบบ YC ในโรงเรียน" (10 นาที)

วิทยากรอธิบาย

1. โครงสร้างการทำงานของ YC

ครูแนะแนว (ผู้ดูแลหลัก)

↓

หัวหน้า YC

↓

YC ทุกคน (ทำงานเป็นทีม)

บทบาทหน้าที่

1) ครูแนะแนว

- ดูแลและให้คำปรึกษา YC
- รับเรื่องที่ YC ส่งต่อ
- จัดประชุม YC เดือนละ 1 ครั้ง

- ประเมินและพัฒนา YC

2) หัวหน้า YC

- ประสานงานระหว่าง YC กับครู
- เรียกประชุม YC
- แจกงานและติดตามผล

3) YC แต่ละคน

- ให้คำปรึกษาเพื่อน (ตามขอบเขต)
- ส่งต่อเมื่อจำเป็น
- บันทึกการทำงาน
- พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

2. กิจกรรมของ YC ในโรงเรียน

กิจกรรมประจำ

- **เวรประจำวัน** YC ผลัดกันเปิดให้คำปรึกษาที่จุดนัดพบ (เช่น โต๊ะ YC) ช่วงพักเที่ยง
- **พบครูแนะแนวรายเดือน** รายงานผลและรับคำแนะนำ
- **ประชุม YC เดือนละ 1 ครั้ง** แชร์ประสบการณ์ เรียนรู้ร่วมกัน

กิจกรรมพิเศษ

- **สัปดาห์สุขภาพจิต** YC จัดบูธให้ความรู้
- **ปฐมนิเทศน้องใหม่** YC ช่วยต้อนรับ ให้คำแนะนำ
- **กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์** YC จัดกิจกรรมสร้างความสามัคคีในโรงเรียน

3. การบันทึกการทำงาน

วิทยากรแสดงตัวอย่างสมุดบันทึก YC

ในสมุดบันทึก YC ควรมี

- **วันที่และเวลา** เมื่อไหร่ที่ให้คำปรึกษา
- **ชื่อเพื่อน (รหัส)** ใช้รหัสแทนชื่อจริง เช่น "A01" เพื่อรักษาความลับ
- **ปัญหาโดยสรุป** สั้น ๆ ไม่ละเอียดจนเกิน
- **ทักษะที่ใช้** ฟัง ถาม ทวน สะท้อน
- **ผลลัพธ์** เพื่อนรู้สึกดีขึ้นหรือไม่? ส่งต่อหรือไม่?
- **การติดตามผล** จะติดตามอย่างไร เมื่อไหร่

ตัวอย่างการบันทึก

วันที่ 15/03/2569 เวลา 12:30-12:50 น.
รหัส A01
ปัญหา อกหัก เศร้า
ทักษะ ฟัง ทวน สะท้อนความรู้สึก
ผลลัพธ์ เพื่อนรู้สึกโล่งใจขึ้น ไม่ต้องส่งต่อ

ติดตามผล พรุ่งนี้ถามว่าเป็นอย่างไรบ้าง

หมายเหตุสำคัญ

- ไม่เขียนรายละเอียดมากเกินไป เพื่อรักษาความลับ
- เก็บสมุดให้ดี ไม่ให้คนอื่นอ่าน
- ส่งสรุปให้ครูแนะแนวเดือนละ 1 ครั้ง

ขั้นที่ 2 กิจกรรม "แผนการพัฒนาตนเอง 3 เดือนแรก" (15 นาที)

1. แจกใบงาน "แผนพัฒนา 3 เดือน" ให้ทุกคน
2. ให้ผู้เข้าอบรมเขียนแผนของตัวเอง (12 นาที)

ใบงาน "แผนพัฒนาตนเอง 3 เดือนแรก"

ส่วนที่ 1 เป้าหมาย SMART

เขียนเป้าหมายให้เป็น SMART

- **S**pecific (เฉพาะเจาะจง)
- **M**easurable (วัดผลได้)
- **A**chievable (ทำได้จริง)
- **R**elevant (เกี่ยวข้องกับการเป็น YC)
- **T**ime-bound (มีกำหนดเวลา)

ตัวอย่างเป้าหมายที่ดี

- "ใน 3 เดือนแรก ฉันจะให้คำปรึกษาเพื่อนอย่างน้อย 5 คน"
- "ฉันจะพบครูแนะแนวทุกเดือนเพื่อรายงานผล"
- "ฉันจะฝึกทักษะการฟังโดยไม่ขัดจังหวะให้เก่งขึ้น"

เป้าหมายของฉัน (เขียน 3 ข้อ)

1. _____
2. _____
3. _____

ส่วนที่ 2 ทักษะที่อยากพัฒนา

จากที่ประเมินตัวเองใน 5 วันนี้

- ทักษะที่ฉันทำได้ดีที่สุด _____
- ทักษะที่ยังต้องพัฒนา _____
- ฉันจะฝึกทักษะนี้โดย _____

ส่วนที่ 3 ตารางเวลา

เดือน	**กิจกรรม**	**ความสำเร็จที่คาดหวัง**
เดือน 1	เช่น เปิดให้คำปรึกษาทุกวันพุธช่วงพักเที่ยง	ให้คำปรึกษา 2-3 คน
เดือน 2	เช่น ฝึกการสะท้อนความรู้สึกให้เก่งขึ้น	ใช้ได้อย่างชำนาญ
เดือน 3	เช่น ช่วยจัดกิจกรรมสัปดาห์สุขภาพจิต	สำเร็จและได้รับ feedback ดี

ส่วนที่ 4 อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

อุปสรรคที่อาจเจอ

1. ไม่มีเพื่อนมาปรึกษา ⟶ แนวทางแก้ _____
2. รู้สึกไม่มั่นใจ ⟶ แนวทางแก้ _____
3. เวลาไม่พอ ⟶ แนวทางแก้ _____

ส่วนที่ 5 การประเมินตนเอง

ฉันจะประเมินตนเองทุกสิ้นเดือนโดย

☐ เขียน reflection ในสมุดบันทึก

☐ คุยกับครูแนะแนว

☐ ถามเพื่อนที่ให้คำปรึกษาว่าเป็นอย่างไร

☐ อื่นๆ _____

ลงชื่อ: _____ วันที่: _____

3. สุ่มเรียก 2-3 คนแชร์แผนของตนเอง พร้อมให้ feedback (3 นาที)

อุปกรณ์

- ใบงาน "แผนพัฒนา 3 เดือน" (พิมพ์เตรียมไว้)
- ตัวอย่างการบันทึกการทำงาน
- ปากกา

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- ให้ตัวอย่างเป้าหมาย SMART ที่ดี
- เดินไปดูและช่วยเหลือคนที่เขียนไม่ออก
- เน้นว่าแผนต้องทำได้จริง ไม่ใช่ฝันเฟื่อง
- ชมเชยแผนที่ดีและเป็นไปได้

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าให้ตั้งเป้าหมายสูงเกินไปจนทำไม่ได้
- เตือนว่าเป้าหมายสามารถปรับได้ตามสถานการณ์
- เน้นว่าแผนนี้เป็นของตัวเอง ไม่ต้องเหมือนใคร

ทางเลือก

- อาจให้เขียนแผน 6 เดือนหรือ 1 ปี (ถ้ามีเวลา)
- อาจให้จับคู่แลกเปลี่ยนแผนและให้ feedback ซึ่งกันและกัน

กิจกรรมที่ 5 พิธีมอบประกาศนียบัตรและปิดหลักสูตร

ระยะเวลา 35 นาที (11:25-12:00 น.)

วัตถุประสงค์

1. เฉลิมฉลองความสำเร็จของผู้เข้าอบรม
2. สร้างแรงบันดาลใจและความภาคภูมิใจ
3. สร้างความผูกพันและความเป็นทีม

วิธีการ

ขั้นที่ 1 กิจกรรม "จดหมายถึงตัวเองในอนาคต" (10 นาที)

1. แจกซองจดหมายและกระดาษให้ทุกคน
2. วิทยากรอธิบาย:

"ตอนนี้พวกเราจบหลักสูตรแล้ว พร้อมที่จะออกไปเป็น YC จริง ๆ
ให้เราเขียนจดหมายถึงตัวเองในอีก 3 เดือนข้างหน้า บอกว่า

- วันนี้เรารู้สึกอย่างไร? ตื่นเต้นหรือกังวล?
- เราตั้งใจว่าจะเป็น YC อย่างไร?
- เราอยากบอกตัวเองในอนาคตว่าอย่างไร?
- อะไรคือสิ่งที่เราไม่อยากลืม?

เมื่อเขียนเสร็จ ใส่ซอง เขียนชื่อตัวเอง แล้วส่งให้ครู ครูจะเก็บไว้และส่งคืนให้เราอีก 3 เดือนข้างหน้า"

3. ให้ทุกคนเขียน (7 นาที) พร้อมเพลงบรรเลงเบา ๆ
4. เก็บซองจดหมายทั้งหมด (3 นาที)

ขั้นที่ 2 กิจกรรม "วงแห่งความภาคภูมิใจ" (10 นาที)

1. ให้ทุกคนยืนเป็นวงกลม
2. วิทยากรอธิบาย

"ตอนนี้เราจะทำพิธีพิเศษเพื่อเฉลิมฉลองความสำเร็จของทุกคน
แต่ละคนจะเดินเข้าไปกลางวง
พูดว่า 'ฉันชื่อ [ชื่อ] และฉันภาคภูมิใจที่ [บอกสิ่งที่ภาคภูมิใจใน 5 วันนี้]'
แล้วทุกคนจะปรบมือและส่งเสียงเชียร์ให้!"

3. เริ่มจากวิทยากรก่อนเป็นตัวอย่าง
4. ให้ทุกคนทำทีละคน
5. ปรบมือและเชียร์อย่างสุดใจทุกครั้ง

ตัวอย่าง

- "ฉันชื่อมานะ และฉันภาคภูมิใจที่เอาชนะความกลัวและกล้าพูดต่อหน้าคน"
- "ฉันชื่อดาว และฉันภาคภูมิใจที่เรียนรู้การฟังโดยไม่ตัดสิน"
- "ฉันชื่อฝน และฉันภาคภูมิใจที่เข้าใจตัวเองมากขึ้น"

ขั้นที่ 3 พิธีมอบประกาศนียบัตร (10 นาที)

1. วิทยากรกล่าวปิดหลักสูตร

"ในช่วง 5 วันที่ผ่านมา พวกเราได้เรียนรู้และเติบโตไปด้วยกัน

เราได้เรียนรู้

- วันที่ 1 การรู้จักตัวเองและบทบาท YC
- วันที่ 2 การฟังอย่างตั้งใจ
- วันที่ 3 การตอบสนองด้วยทักษะ
- วันที่ 4 ขอบเขตและความรับผิดชอบ
- วันที่ 5 การนำทุกอย่างมาใช้ร่วมกัน

แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราได้เรียนรู้คือ

- ความจริงใจและความห่วงใยต่อเพื่อน
- ความกล้าที่จะรับผิดชอบ
- ความอ่อนน้อมถ่อมตนที่จะยอมรับข้อจำกัด
- ความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองต่อไป

ตอนนี้พวกเราพร้อมแล้วที่จะเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา เป็นแสงสว่างเล็ก ๆ ที่จะส่องทางให้เพื่อนในยามมืดมน

ขอเชิญ [ครูแนะแนวหรือผู้บริหาร] มอบประกาศนียบัตร

2. เรียกชื่อทีละคน ขึ้นรับประกาศนียบัตร
3. แต่ละคนถ่ายรูปกับวิทยากร/ครู
4. ทุกคนปรบมือให้กำลังใจ

ขั้นที่ 4 ถ่ายรูปหมู่และปิดหลักสูตร (5 นาที)

1. จัดแถวถ่ายรูปหมู่ทั้งกลุ่ม
2. วิทยากรกล่าวปิดท้าย

"ขอบคุณทุกคนที่มาและเปิดใจเรียนรู้ในหลักสูตรนี้

จากนี้ไป พวกเราไม่ได้อยู่คนเดียว เรามีกันและกัน เรามีครูแนะแนว และเรามีทักษะที่จะช่วยเหลือเพื่อนได้

จงภาคภูมิใจในตัวเอง จงใจดีต่อตัวเอง และจงอย่าลืมว่าพวกเรา YC ทุกคน เป็นครอบครัวเดียวกัน

ยินดีต้อนรับสู่ครอบครัว YC!

เราจะเห็นกันอีกในการประชุม YC เดือนหน้า

ขอให้ทุกคนโชคดี และจงเป็น YC ที่ยอดเยี่ยม!"

3. ทุกคนตะโกนร่วมกัน **"YC พร้อมแล้ว!"** (3 ครั้ง)
4. ปรบมือ กอดกัน เฉลิมฉลอง

อุปกรณ์

- ซองจดหมายและกระดาษสำหรับเขียนจดหมาย
- ประกาศนียบัตร (เตรียมไว้ล่วงหน้า พร้อมชื่อ)
- กล้องถ่ายรูป
- เพลงประกอบ (สำหรับเขียนจดหมาย)
- กรอบหรือที่ใส่ประกาศนียบัตร (ถ้ามี)

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและมีความหมาย
- พูดด้วยอารมณ์และความจริงใจ
- ให้ทุกคนรู้สึกพิเศษเมื่อขึ้นรับประกาศนียบัตร
- ถ่ายรูปให้ดี เพราะจะเป็นความทรงจำ

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าให้พิธีมอบประกาศนียบัตรเร็วเกินไป ต้องให้เวลาแต่ละคน
- ตรวจสอบว่าชื่อในประกาศนียบัตรถูกต้องหรือไม่
- เตรียมพื้นที่ถ่ายรูปที่สวยงาม

ทางเลือก

- อาจเชิญผู้บริหารมากล่าวให้โอวาท
- อาจมีของที่ระลึกเล็ก ๆ น้อย ๆ แจกเพิ่ม เช่น สมุดบันทึก
- อาจจัดงานเลี้ยงเล็ก ๆ หลังจบ

กิจกรรมที่ 6 การประเมินหลักสูตร

ระยะเวลา 15 นาที (12:00-12:15 น.)

วัตถุประสงค์

1. ประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตร
2. รับ feedback เพื่อปรับปรุงหลักสูตรในอนาคต
3. ประเมินความรู้ความเข้าใจหลังเรียน

วิธีการ

ขั้นที่ 1 แบบประเมินหลักสูตร (10 นาที)

แจกแบบประเมิน 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบทดสอบความรู้หลังเรียน (Post-test)

คำถามเดียวกับ Pre-test เพื่อเปรียบเทียบ ตัวอย่าง

1. YC ย่อมาจากอะไร?

2. ทักษะหลักของ YC 4 อย่างคืออะไร?
3. SOLER ย่อมาจากอะไร? (ตอบได้ 3 ข้อ)
4. คำถามเปิดคืออะไร? ยกตัวอย่าง
5. สัญญาณอันตราย 5 ข้อคืออะไร?
6. ถ้าเพื่อนบอกว่าคิดจะฆ่าตัวตาย YC ต้องทำอะไร?
7. การส่งต่อเป็นความล้มเหลวหรือไม่? ทำไม?
8. YC ต้องดูแลตนเองหรือไม่? ทำไม?

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความพึงพอใจ

ให้คะแนน 1-5 (1=น้อยที่สุด, 5=มากที่สุด)

ด้านวิทยากร

- วิทยากรมีความรู้ความสามารถ ___
- วิทยากรถ่ายทอดได้ชัดเจน ___
- วิทยากรเป็นกันเอง สร้างบรรยากาศดี ___

ด้านเนื้อหา

- เนื้อหาเหมาะสมกับวัยและความต้องการ ___
- เนื้อหาน่าสนใจและเป็นประโยชน์ ___
- ปริมาณเนื้อหาเหมาะสม ___

ด้านกิจกรรม

- กิจกรรมหลากหลายและน่าสนใจ ___
- กิจกรรมช่วยให้เข้าใจเนื้อหามากขึ้น ___
- มีโอกาสฝึกปฏิบัติเพียงพอ ___

ด้านการจัดการ

- เวลาเหมาะสม ___
- สถานที่เหมาะสม ___
- อุปกรณ์เพียงพอและพร้อมใช้ ___

ภาพรวม

- ความพึงพอใจโดยรวม ___
- จะแนะนำหลักสูตรนี้ให้เพื่อนหรือไม่? ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ข้อเสนอแนะ

- สิ่งที่ชอบที่สุด _____
- สิ่งที่ควรปรับปรุง _____
- ข้อเสนอแนะอื่น ๆ _____

ขั้นที่ 2 เก็บแบบประเมินและขอบคุณ (5 นาที)

วิทยากรขอบคุณทุกคนที่ให้ความร่วมมือตอบแบบประเมิน และเน้นว่า feedback จะนำไปปรับปรุงหลักสูตรให้ดีขึ้น

อุปกรณ์

- แบบทดสอบหลังเรียน (Post-test)
- แบบประเมินความพึงพอใจ
- ปากกา

เทคนิคการอำนวยความสะดวก

- อธิบายว่าแบบประเมินสำคัญต่อการพัฒนาหลักสูตร
- ให้เวลาเพียงพอในการตอบ
- เน้นว่าตอบตามความจริง ไม่มีผลต่อการได้ประกาศนียบัตร

สิ่งที่ควรระวัง

- อย่าให้ผู้เข้าอบรมรู้สึกว่าการประเมินเป็นภาระ
- อย่าดูแบบประเมินตอนที่เขากำลังเขียน อาจทำให้ไม่ตอบตามความจริง

3. การประเมินผลรวมหลักสูตร

3.1 การประเมินด้านความรู้

เปรียบเทียบคะแนน Pre-test และ Post-test:
ถ้าเพิ่มขึ้น 30% ขึ้นไป = ดีมาก
ถ้าเพิ่มขึ้น 20-29% = ดี
ถ้าเพิ่มขึ้น 10-19% = พอใช้
ถ้าเพิ่มขึ้นน้อยกว่า 10% = ควรทบทวนวิธีสอน

3.2 การประเมินด้านทักษะ

จากการสังเกตในกิจกรรม Role-play และ Mini Case Conference:
3.2.1 สามารถใช้ทักษะการฟังได้ดี (SOLER)
3.2.2 ถามคำถามเปิดได้
3.2.3 ทวนความและสะท้อนความรู้สึกได้
3.2.4 รู้ว่าเมื่อไหร่ต้องส่งต่อ

3.3 การประเมินด้านเจตคติ

จากการสังเกตตลอดหลักสูตร
3.3.1 มีความมุ่งมั่นและความรับผิดชอบ
3.3.2 แสดงความเคารพและไม่ตัดสินเพื่อน
3.3.3 กล้าถามคำถามและขอความช่วยเหลือ
3.3.4 มีความมั่นใจในการเป็น YC

3.4 Checklist สำหรับวิทยากร ทั้ง 5 วัน

[ ] ผู้เข้าอบรมเข้าใจบทบาทและขอบเขตของ YC
[ ] ผู้เข้าอบรมมีทักษะพื้นฐานของ YC (ฟัง ถาม ทวน สะท้อน)
[ ] ผู้เข้าอบรมรู้จักสัญญาณอันตรายและวิธีส่งต่อ
[ ] ผู้เข้าอบรมรู้จักดูแลตนเอง
[ ] ผู้เข้าอบรมมีความมั่นใจและพร้อมเป็น YC
[ ] กลุ่มมีความสัมพันธ์ที่ดีและพร้อมทำงานเป็นทีม
[ ] ไม่มีใครถูกทิ้งไว้ข้างหลัง

4. หลังจบหลักสูตร

4.1 สิ่งที่วิทยากร/ครูแนะแนวต้องทำต่อ

สัปดาห์ที่ 1

- ส่งรูปหมู่และรูปมอบประกาศนียบัตรให้ทุกคน
- แจ้งวันประชุม YC ครั้งแรก
- ตรวจสอบว่าทุกคนเริ่มต้นได้ดีหรือไม่

เดือนที่ 1

- จัดประชุม YC ครั้งแรก แชร์ประสบการณ์
- ตรวจสอบว่ามีปัญหาอะไรหรือไม่
- ให้กำลังใจและแนะนำเพิ่มเติม

เดือนที่ 2-3

- ประชุม YC เป็นประจำ
- ติดตามการทำงานและให้คำปรึกษา
- จัดกิจกรรมเสริมถ้าจำเป็น (เช่น ฝึกทักษะเพิ่มเติม)

เดือนที่ 3

- คืนจดหมายที่เขียนถึงตัวเอง
- ประเมินผลการทำงาน 3 เดือนแรก
- ฉลองความสำเร็จ

ตลอดปี

- ดูแลและสนับสนุน YC อย่างต่อเนื่อง
- จัดกิจกรรมพัฒนาเพิ่มเติม
- ประเมินและปรับปรุงระบบ YC

หมายเหตุสำหรับวิทยากร

1. **วันนี้ต้องมีพลังและสนุก** เป็นวันสุดท้าย ต้องปิดท้ายอย่างประทับใจ
2. **ให้ความสำคัญกับทุกคน** ทุกคนต้องรู้สึกพิเศษและภาคภูมิใจ
3. **พิธีมอบประกาศนียบัตรต้องมีความหมาย** ไม่ใช่แค่แจกกระดาษ แต่เป็นการยอมรับความพยายาม
4. **เชื่อมต่อสู่อนาคต** ย้ำว่าหลักสูตรจบแต่การเป็น YC เพิ่งเริ่มต้น
5. **แสดงความเชื่อมั่นในพวกเขา** บอกว่าพวกเขาพร้อมแล้วและทำได้

สรุปวันที่ 5

วันที่ 5 ประสบความสำเร็จเมื่อผู้เข้าอบรมทุกคน

- มั่นใจว่าสามารถใช้ทักษะทั้งหมดได้ในสถานการณ์จริง
- เข้าใจวิธีดูแลตนเองและมีแผนการพัฒนาชัดเจน
- รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว YC
- ภาคภูมิใจในตัวเองและพร้อมเป็น YC
- รู้สึกตื่นเต้นและมีแรงบันดาลใจที่จะช่วยเหลือเพื่อน

สรุปหลักสูตร 5 วันทั้งหมด

หลักสูตรนี้ออกแบบมาเพื่อสร้าง YC ที่

- **มีความรู้** เกี่ยวกับบทบาท ขอบเขต และจริยธรรม
- **มีทักษะ** การฟัง การถาม การทวนความ และการสะท้อนความรู้สึก
- **มีเจตคติ** ที่เหมาะสม ได้แก่ ความจริงใจ ความรับผิดชอบ และความอ่อนน้อมถ่อมตน
- **พร้อม** ที่จะช่วยเหลือเพื่อนภายใต้การดูแลของครูแนะแนว

การเดินทาง 5 วันนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้น การเป็น YC ที่ดีต้องอาศัยการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง แต่พวกเขามีรากฐานที่แข็งแรงแล้ว

ยินดีต้อนรับสู่ครอบครัว YC!

บรรณานุกรม

Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (Eds.). (2001). **A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives**. Longman.

Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. **American Psychologist, 54**(5), 317-326.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review, 84**(2), 191-215.

Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. **Current Directions in Psychological Science, 11**(1), 7-10.

Blakemore, S. J., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. **Journal of Child Psychology and Psychiatry, 47**(3-4), 296-312.

Bloom, B. S. (Ed.). (1956). **Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals. Handbook I: Cognitive domain**. David McKay.

Bodie, G. D. (2011). The active-empathic listening scale (AELS): Conceptualization and evidence of validity within the interpersonal domain. **Communication Quarterly, 59**(3), 277-295.

Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), **Handbook of adolescent psychology** (3rd ed., Vol. 2, pp. 74-103). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Bruner, J. S. (1960). **The process of education**. Harvard University Press.

Carr, R. (1981). **Theory and practice of peer counseling**. Canada Employment and Immigration Commission.

Cepeda, N. J., Pashler, H., Vul, E., Wixted, J. T., & Rohrer, D. (2006). Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis. **Psychological Bulletin, 132**(3), 354-380.

Cowie, H. (1998). Perspectives of teachers and pupils on the experience of peer support against bullying. **Educational Research and Evaluation, 4**(2), 108-125.

Cowie, H., Naylor, P., Talamelli, L., Chauhan, P., & Smith, P. K. (2002). Knowledge, use of and attitudes towards peer support: A 2-year follow-up to the Prince's Trust survey. **Journal of Adolescence, 25**(5), 453-467.

Cowie, H., & Sharp, S. (Eds.). (1996). **Peer counselling in schools: A time to listen**. David Fulton Publishers.

Cowie, H., & Smith, P. K. (2010). Peer support as a means of improving school safety and reducing bullying and violence. In B. Doll, W. Pfohl, & J. Yoon (Eds.), **Handbook of youth prevention science** (pp. 177-193). New York: Routledge.

Cowie, H., & Wallace, P. (2000). **Peer support in action: From bystanding to standing by**. SAGE Publications.

Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. **Administrative Science Quarterly, 44**(2), 350-383.

Egan, G. (1975). **The skilled helper: A model for systematic helping and interpersonal relating**. Brooks/Cole.

Egan, G. (2014). **The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping** (10th ed.). Brooks/Cole.

Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. **Child Development, 38**(4), 1025-1034.

Erikson, E. H. (1968). **Identity: Youth and crisis**. W. W. Norton.

Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). **Human performance**. Brooks/Cole.

Gavin, L. A., & Furman, W. (1989). Age differences in adolescents' perceptions of their peer groups. **Developmental Psychology, 25**(5), 827-834.

Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. **BMC Psychiatry, 10**, 113.

Hill, C. E., & O'Brien, K. M. (1999). **Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action**. American Psychological Association.

Houlston, C., & Smith, P. K. (2009). The impact of a peer counselling scheme to address bullying in an all-girl London secondary school: A short-term longitudinal study. **British Journal of Educational Psychology, 79**(1), 69-86.

Houlston, C., Smith, P. K., & Jessel, J. (2009). Investigating the extent and use of peer support initiatives in English schools. **Educational Psychology, 29**(3), 325-344.

Kolb, D. A. (1984). **Experiential learning: Experience as the source of learning and development.** Prentice Hall.

Mearns, D., & Thorne, B. (2007). **Person-centred counselling in action** (3rd ed.). SAGE Publications.

Myrick, R. D., & Folk, B. E. (1999). The power of preventive developmental guidance: The Myrick model. **Professional School Counseling, 2**(3), 231-234.

Naylor, P., & Cowie, H. (1999). The effectiveness of peer support systems in challenging school bullying: The perspectives and experiences of teachers and pupils. **Journal of Adolescence, 22**(4), 467-479.

Patterson, C. H., & Hidore, S. C. (1997). **Successful psychotherapy: A caring, loving relationship.** Jason Aronson.

Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. **Human Development, 15**(1), 1-12.

Robertson, K. (2005). Active listening: More than just paying attention. **Australian Family Physician, 34**(12), 1053-1055.

Robinson, S. E., Morrow, S., Kigin, T., & Lindeman, M. (1991). Peer counselors in a high school setting: Evaluation of training and impact on students. **The School Counselor, 39**(1), 35-40.

Roediger, H. L., & Butler, A. C. (2011). The critical role of retrieval practice in long-term retention. **Trends in Cognitive Sciences, 15**(1), 20-27.

Rogers, C. R. (1951). **Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory**. Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. **Journal of Consulting Psychology, 21**(2), 95-103.

Rogers, C. R. (1961). **On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy**. Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. **The Counseling Psychologist, 5**(2), 2-10.

Schön, D. A. (1987). **Educating the reflective practitioner: Toward a new design for teaching and learning in the professions**. Jossey-Bass.

Selman, R. L. (1980). **The growth of interpersonal understanding: Developmental and clinical analyses**. Academic Press.

Steinberg, L. (2014). **Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence**. Houghton Mifflin Harcourt.

Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2007). Age differences in resistance to peer influence. **Developmental Psychology, 43**(6), 1531-1543.

Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. **Annual Review of Psychology, 52**, 83-110.

Tindall, J. A., & Gray, H. D. (1985). **Peer counseling: In-depth look at training peer helpers** (3rd ed.). Accelerated Development.

Topping, K. J. (1996). The effectiveness of peer tutoring in further and higher education: A typology and review of the literature. **Higher Education, 32**(3), 321-345.

Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. **Psychological Bulletin, 63**(6), 384-399.

Vygotsky, L. S. (1978). **Mind in society: The development of higher psychological processes**. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Weger, H., Castle Bell, G., Minei, E. M., & Robinson, M. C. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. **International Journal of Listening, 28**(1), 13-31.

แบบประเมินพลังงาน YC รายสัปดาห์
เครื่องมือการดูแลตนเองสำหรับ Youth Counselor

คำชี้แจง

แบบประเมินนี้เป็น **เครื่องมือเพื่อการเรียนรู้และการดูแลตนเอง** ที่พัฒนาขึ้นโดยดัดแปลงจากแนวคิดทางวิชาการ **ยังไม่ผ่านการทดสอบความตรงและความเที่ยงทางสถิติ** แต่สามารถใช้เป็นแนวทางในการติดตามสุขภาพจิตของ YC ได้

จุดประสงค์ ช่วยให้ YC ตระหนักถึงสถานะพลังงานของตนเอง และวางแผนการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม

วิธีใช้ ประเมินตนเองทุกสุดสัปดาห์ในเวลาเดียวกัน โดยใช้เวลา 5-10 นาที

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ชื่อ สกุล _____ **ชั้น:** _____ **เลขที่:** _____

สัปดาห์ที่: _____ **ประจำเดือน:** _____ **ปีการศึกษา:** _____

วันที่ประเมิน: _____ **เวลา:** _____ น.

จำนวนเพื่อนที่ให้คำปรึกษาในสัปดาห์นี้: _____ คน

กิจกรรม YC ที่เข้าร่วมในสัปดาห์นี้:

☐ การให้คำปรึกษารายบุคคล ☐ การปรึกษาแบบกลุ่ม ☐ การอบรมประชุม/

☐ กิจกรรมรณรงค์ ☐ อื่น ๆ _____

ส่วนที่ 2 การประเมินพลังงาน 5 ด้าน

คำแนะนำการให้คะแนน

นึกถึงสัปดาห์ที่ผ่านมา (7 วันที่แล้ว) และประเมินความรู้สึกโดยรวม

5 = ใช่เสมอ/มากที่สุด (80-100% ของเวลา)

4 = ใช่ส่วนใหญ่/มาก (60-79% ของเวลา)

3 = บางครั้ง/ปานกลาง (40-59% ของเวลา)

2 = นาน ๆ ครั้ง/น้อย (20-39% ของเวลา)

1 = ไม่เลย/น้อยที่สุด (0-19% ของเวลา)

มิติที่ 1 พลังงานร่างกาย (Physical Energy)

1.1 ฉันนอนหลับได้เพียงพอ (7-8 ชั่วโมง) และมีคุณภาพดี

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

1.2 ฉันตื่นมาสดชื่น รู้สึกพร้อมทำกิจกรรมต่าง ๆ

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

1.3 ฉันมีแรงกายและพลังงานเพียงพอตลอดวัน

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

1.4 ฉันไม่มีอาการทางร่างกายที่ผิดปกติ (เช่น ปวดหัว ปวดหลัง เมื่อยล้า)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

1.5 ฉันกินอาหารอร่อย และดูแลสุขภาพร่างกายได้ดี

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

รวมพลังงานร่างกาย =___/25

มิติที่ 2 พลังงานจิตใจ (Cognitive Energy)

2.1 ฉันมีสมาธิในการเรียนและทำงานต่าง ๆ

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2.2 ฉันคิดได้ชัดเจน และตัดสินใจได้อย่างมั่นใจ

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2.3 ฉันจำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ไม่ลืมง่ายผิดปกติ

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2.4 ฉันสามารถแก้ปัญหาและคิดวิเคราะห์ได้ดี

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2.5 ฉันไม่รู้สึกสับสน หรือคิดอะไรไม่ออกบ่อย ๆ

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

รวมพลังงานจิตใจ =___/25

มิติที่ 3 พลังงานอารมณ์ (Emotional Energy)

3.1 ฉันมีอารมณ์ดี รู้สึกมีความสุขกับชีวิต

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3.2 ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้เมื่อเจอสถานการณ์ยาก

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3.3 ฉันไม่หงุดหงิด โกรธง่าย หรือรู้สึกหดหู่บ่อย ๆ

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3.4 ฉันรู้สึกมั่นใจในตัวเอง และมองอนาคตในแง่ดี

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3.5 ฉันสามารถรับมือกับความเครียดได้โดยไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

รวมพลังงานอารมณ์ =___/25

มิติที่ 4 พลังงานสังคม (Social Energy)

4.1 ฉันอยากพบปะและสนทนากับเพื่อน ๆ ครอบครัว

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4.2 ฉันสนุกกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ไม่รู้สึกเป็นภาระ

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4.3 ฉันไม่หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม หรือแยกตัวจากคนอื่น

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4.4 ฉันสามารถแสดงความเป็นมิตรและความอบอุ่นได้ตามธรรมชาติ

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4.5 ฉันรู้สึกเชื่อมโยงและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

รวมพลังงานสังคม =___/25

มิติที่ 5 พลังใจในการเป็น YC (YC Motivation)

5.1 ฉันยังรู้สึกว่าการเป็น YC มีความหมายและคุณค่า

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5.2 ฉันอยากฟังปัญหาและให้คำปรึกษาเพื่อนต่อไป

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5.3 ฉันไม่รู้สึกว่าการเป็น YC เป็นภาระหรือบังคับ

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5.4 ฉันมีพลังใจที่อยากพัฒนาทักษะ YC และช่วยเหลือเพื่อนต่อไป

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5.5 ฉันยังเชื่อมั่นว่าการช่วยเหลือของฉันสร้างผลเปลี่ยนแปลงเชิงบวก

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

รวมพลังใจ YC = ___/25

ส่วนที่ 3 การคำนวณและแปลผล

สรุปคะแนนรายมิติ

พลังงานร่างกาย ___/25 (___%)

พลังงานจิตใจ ___/25 (___%)

พลังงานอารมณ์ ___/25 (___%)

พลังงานสังคม ___/25 (___%)

พลังใจ YC ___/25 (___%)

คะแนนรวม ___/125 (___%)

การแปลผลแบบองค์รวม

105-125 คะแนน (84-100%) สถานะเป็นเยี่ยม
พลังงานครบทุกมิติ พร้อมปฏิบัติหน้าที่ YC เต็มที่
คำแนะนำ รักษาระดับนี้ต่อไป แบ่งปันเคล็ดลับให้เพื่อน YC

85-104 คะแนน (68-83%) สถานะดี
สุขภาพจิตดี มีพลังงานเพียงพอสำหรับการเป็น YC
คำแนะนำ ดูแลตนเองเป็นประจำ เพิ่มกิจกรรมผ่อนคลาย

65-84 คะแนน (52-67%): สถานะปานกลาง - ต้องระวัง
เริ่มมีความเสี่ยง ควรลดภาระงาน YC ลง 30-50%
คำแนะนำ เน้นการดูแลตนเอง ปรึกษาครูแนะแนว

45-64 คะแนน (36-51%) สถานะเสี่ยงสูง
มีความเสี่ยงต่อ burnout สูง ควรพักจากงาน YC ชั่วคราว
คำแนะนำ ขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ ทบทวนบทบาท YC

ต่ำกว่า 45 คะแนน (<36%) สถานะวิกฤต
จำเป็นต้องหยุดการเป็น YC ทันที และขอความช่วยเหลือ
คำแนะนำ พบนักจิตวิทยา หรือครูแนะแนวทันที

การวิเคราะห์รายมิติ (สำหรับมิติที่ได้คะแนนต่ำกว่า 15/25)

หากพลังงานร่างกาย < 15 ☐ เพิ่มชั่วโมงการนอน ☐ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ☐ ปรับปรุงอาหารการกิน

หากพลังงานจิตใจ < 15 ☐ ลดกิจกรรมที่ใช้สมาธิมาก ☐ ฝึกสมาธิ ☐ จัดระเบียบชีวิตให้เป็นขั้นตอน

หากพลังงานอารมณ์ < 15 ☐ ปรึกษาครูแนะแนว ☐ ทำกิจกรรมที่ทำให้มีความสุข ☐ หลีกเลี่ยงสถานการณ์เครียด

หากพลังงานสังคม < 15 ☐ ลดกิจกรรมสังคมชั่วคราว ☐ เลือกคบแต่คนที่ให้พลังงานบวก ☐ มีเวลาอยู่คนเดียวมากขึ้น

หากพลังใจ YC < 15 ☐ ทบทวนแรงจูงใจการเป็น YC ☐ พักจากงาน YC ชั่วคราว ☐ หาความหมายใหม่ในการช่วยเหลือ

ส่วนที่ 4 แผนการดูแลตนเอง

เป้าหมายสัปดาห์หน้า (เลือก 3 ข้อที่สำคัญที่สุด)

1. ☐ _____
2. ☐ _____
3. ☐ _____

กิจกรรม "ยาบำรุงพลังงาน" (เลือกตามมิติที่ต้องการพัฒนา)

สำหรับพลังงานร่างกาย

☐ นอนก่อน 22:00 น. ☐ ดื่มน้ำ 8 แก้ว/วัน ☐ เดินเร็ว 20 นาที/วัน ☐ กินผัก-ผลไม้เพิ่ม

สำหรับพลังงานจิตใจ

☐ ทำสมาธิ 10 นาที/วัน ☐ อ่านหนังสือที่ชอบ ☐ ลดเวลาใช้โซเชียลมีเดีย

☐ จดบันทึกความรู้สึก

สำหรับพลังงานอารมณ์

☐ ระบายความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจ ☐ ทำกิจกรรมที่ชอบ ☐ ฟังเพลงผ่อนคลาย ☐ หัวเราะทุกวัน

สำหรับพลังงานสังคม

☐ ใช้เวลากับครอบครัว ☐ นัดเพื่อนสนิท ☐ เข้าร่วมกิจกรรมสนุกๆ ☐ ช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลัง

สำหรับพลังใจ YC

☐ ทบทวนความสำเร็จที่ผ่านมา ☐ เรียนรู้ทักษะใหม่ ☐ แลกเปลี่ยนกับเพื่อน YC

☐ หาแรงบันดาลใจใหม่

เครือข่ายการสนับสนุน

เมื่อต้องการความช่วยเหลือ ฉันสามารถติดต่อ

ครูแนะแนว: _____ เบอร์: _____

เพื่อน YC ที่สนิท: _____ เบอร์: _____

ครอบครัว/ผู้ปกครอง: _____ เบอร์: _____

สายด่วนฉุกเฉิน:

- สายด่วนสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต: 1323
- สายด่วนศูนย์ปรึกษาปัญหาเด็กและเยาวชน: 1387

ส่วนที่ 5 การติดตามและประเมินผล

แผนภูมิเปรียบเทียบ 4 สัปดาห์

มิติ	สัปดาห์ 1	สัปดาห์ 2	สัปดาห์ 3	สัปดาห์ 4	แนวโน้ม
ร่างกาย	___/25	___/25	___/25	___/25	_____
จิตใจ	___/25	___/25	___/25	___/25	_____
อารมณ์	___/25	___/25	___/25	___/25	_____
สังคม	___/25	___/25	___/25	___/25	_____
YC	___/25	___/25	___/25	___/25	_____
รวม	**___/125**	**___/125**	**___/125**	**___/125**	**_____**

การสะท้อนตนเอง

สิ่งที่ทำให้ฉันมีพลังงานมากขึ้น

สิ่งที่ทำให้ฉันหมดพลัง

สิ่งที่ฉันเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองในสัปดาห์นี้

ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ข้อมูลสำคัญสำหรับผู้ใช้

⚠ ข้อจำกัดของเครื่องมือ

1. ไม่ใช่การวินิจฉัยทางการแพทย์ เป็นเพียงเครื่องมือคัดกรองเบื้องต้น
2. ความแม่นยำขึ้นกับความซื่อสัตย์ ในการประเมินตนเอง
3.ผลลัพธ์อาจผันแปร ตามอารมณ์และสถานการณ์ในวันที่ประเมิน
4. ควรใช้ควบคู่กับการสังเกต จากผู้อื่น (ครู เพื่อน ครอบครัว)

เครื่องหมายแดงที่ต้องขอความช่วยเหลือทันที

คะแนนรวมต่ำกว่า 45 เป็นเวลา 2 สัปดาห์ติดต่อกัน
มีความคิดทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น
ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ
มีอาการทางกายหรือจิตใจที่รุนแรง (นอนไม่หลับมากกว่า 3 วัน, ไม่กินอาหาร, วิตกกังวลรุนแรง)

สำหรับครูแนะแนวและผู้ดูแล

ควรทบทวนผลการประเมินกับนักเรียนเป็นรายบุคคล
หากพบนักเรียนที่มีคะแนนต่ำ ควรติดตามเป็นพิเศษ
สร้างระบบ buddy system ให้ YC ดูแลซึ่งกันและกัน
จัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังงานสำหรับ YC เป็นประจำ

แบบประเมินพลังงาน YC รายสัปดาห์

วันที่พัฒนา 1 ธันวาคม 2564
ผู้พัฒนา รศ.เจษฎา บุญมาโฮม
การทบทวน ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาวัยรุ่นและการศึกษา
แหล่งอ้างอิง ดัดแปลงจาก Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), Professional Self-Care Inventory (PSCI), และ Copenhagen Burnout Inventory (CBI)
สถานะ เครื่องมือเพื่อการเรียนรู้ ยังไม่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงประจักษ์
หมายเหตุ เครื่องมือนี้พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการศึกษาและการดูแลตนเองของ YC เป็นหลัก ไม่ได้มีจุดประสงค์เพื่อการวินิจฉัยทางการแพทย์หรือจิตวิทยาคลินิก

คณะกรรมการดำเนินโครงการ

1. รองศาสตราจารย์กรกฎา	นักคิ้ม	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. รองศาสตราจารย์เจษฎา	บุญมาโฮม	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นลินทิพย์	คชพงษ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปวีณา	อ่อนใจเอื้อ	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. อาจารย์เสมา	เดชะดิลก	ข้าราชการบำนาญ อาชีวศึกษา
6. อาจารย์วรรณีย์	เล็กมณี	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
7. อาจารย์ชาครีย์	เกิดสมบูรณ์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
8. นางสาววีรวรรณ	เจริญสุข	กลุ่มส่งเสริมการศึกษา สพป.นฐ. 2