



คู่มือหลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
สำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติด
และผู้ค้ารายย่อยในเรือนจำ/ทัณฑสถาน

คู่มือหลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติดและผู้ค้ารายย่อยในเรือนจำ/ทัณฑสถาน (พิมพ์ครั้งที่ 1)





คู่มือหลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติด
และผู้ค้ารายย่อยในเรือนจำ/ทัณฑสถาน (พิมพ์ครั้งที่ 1)

ศูนย์สุขภาพจิต
กองบริการทางการแพทย์
กรมราชทัณฑ์

คำนำ

ปัจจุบันผู้ต้องขังซึ่งมีประวัติเสพยาเสพติดในประเทศไทยมีจำนวนมาก กรมราชทัณฑ์ ถือเป็นหน่วยงานหนึ่งซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบการดำเนินงานด้านการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดในระบบต้องโทษ ได้แก่ โครงการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดในรูปแบบชุมชนบำบัด (Therapeutic Community) โครงการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดในรูปแบบโรงเรียน วิทยาลัยพลเมืองราชทัณฑ์ โครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดก่อนพ้นโทษในเรือนจำ/ทัณฑสถาน โครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในเรือนจำ/ทัณฑสถาน (TO BE NUMBER ONE) และหลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติดและผู้ค้ารายย่อยในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ซึ่งเป็นหลักสูตร 12 วัน (60 ชั่วโมง) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

ในเรือนจำ/ทัณฑสถานมีผู้ต้องขังที่มีประวัติการใช้ยาเสพติดเป็นจำนวนมากนับว่า การจัดทำหลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติดและผู้ค้ารายย่อยในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ประยุกต์มาจากหลักสูตรศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติด กระทรวงสาธารณสุข ให้มีความสอดคล้องกับบริบทของกรมราชทัณฑ์ เพื่อเป็นทางเลือกในการตอบสนองต่อปัญหาผู้ต้องขังเสพยาเสพติด โดยผู้ต้องขังที่จะเข้ารับการบำบัดต้องผ่านการประเมินคัดกรองตามแบบประเมินคัดกรองของกระทรวงสาธารณสุข (บคก.สร.ว2) ในระดับผู้เสพยาเสพติด หลักสูตรนี้ใช้ระยะเวลาดำเนินการในแต่ละรุ่น 12 วัน (60 ชั่วโมง) ซึ่งถือว่าการบำบัดที่ใช้เวลานี้สั้น ที่สำคัญคือเน้นการปรับเปลี่ยนแนวคิด ทักษะ และพฤติกรรมของผู้เสพยาเสพติดให้สามารถลด ละ เลิกยาเสพติดได้ และกลับมาเป็นกำลังสำคัญของครอบครัวและประเทศชาติ

ดังนั้น ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 กรมราชทัณฑ์จึงกำหนดให้มีการดำเนินโครงการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติดและผู้ค้ารายย่อยในเรือนจำ/ทัณฑสถาน เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนแนวคิดและทัศนคติต่อการใช้สารเสพติด ให้ผู้ต้องขังเข้าใจพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตนเอง พัฒนาศักยภาพผู้เสพยาเสพติดให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และทักษะการเข้าสังคม เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมโดยไม่พึ่งพายาเสพติด

ศูนย์สุขภาพจิต กองบริการทางการแพทย์
(คณะผู้จัดทำ)

2561

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติดและผู้ค้ารายย่อย ในเรือนจำ/ทัณฑสถาน หลักสูตร 12 วัน (60 ชั่วโมง)

1. ความเป็นมา :

1.1 รัฐบาลได้มีนโยบายให้มีการปรับภารกิจระบบการบำบัดและฟื้นฟูผู้เสพยาเสพติดและผู้ติดยาเสพติดในระบบต่างๆ จากกระทรวงยุติธรรมให้กับกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งได้มอบหมายให้กระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบการดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงมหาดไทย กระทรวงยุติธรรม และกระทรวงกลาโหม ในการกำหนดระบบการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้เสพยาเสพติดและผู้ติดยาเสพติด รวมทั้งควบคุม กำกับ ติดตาม ให้มีคุณภาพตามมาตรฐานและแนวทางการปฏิบัติเดียวกันทั้งประเทศ โดยกรมราชทัณฑ์ ได้รับมอบหมายให้ดำเนินงานด้านการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดในระบบต้องโทษ รวมทั้งเป็นหน่วยประสานงานในการควบคุม กำกับ และติดตามโครงการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดในรูปแบบอื่นๆ ของกรมราชทัณฑ์ ให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

1.2 คำสั่งศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดแห่งชาติที่ 8/2559 ลงวันที่ 7 กรกฎาคม 2559 แต่งตั้งให้ผู้แทนจากกรมราชทัณฑ์ เป็นอนุกรรมการในคณะอนุกรรมการศึกษาแนวทางและจัดระบบการแก้ไขปัญหายาเสพติดผู้ติดยาเสพติด เพื่อศึกษาผลกระทบของยาเสพติดที่มีต่อสุขภาพและสังคม รวมถึงการประเมินระบบการดูแลสุขภาพ การบำบัดผู้ติดยาเสพติดของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการให้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อการพัฒนาระบบสุขภาพดูแลรักษาผู้ติดยาเสพติด รวมทั้งผู้ที่มีอาการทางจิตและประสาทจากการใช้ยาเสพติด

2. หลักการและเหตุผล :

กรอบยุทธศาสตร์การแก้ไขปัญหายาเสพติดในระดับ United Nations General Assembly Special Session on Drugs, UNGASS 2016 เน้นสังคมที่ปราศจากการใช้ยาเสพติดในทางที่ผิด (A Society Free of Drug Abuse) “ประเด็นยาเสพติดและสุขภาพ ได้แก่ การป้องกันการใช้ยาเสพติด ในทางที่ผิด การบำบัดรักษาความผิดปกติจากการเสพยาเสพติด การฟื้นฟูสมรรถภาพ เป็นต้น” และในระดับ UN SDG 2030 ในข้อ 5 Strengthen the prevention and treatment of substance abuse, including narcotic drug abuse and harmful use of alcohol รวมถึงยุทธศาสตร์ชาติที่เกี่ยวกับการป้องกัน ปราบปราม และบำบัดรักษายาเสพติด ระยะ 20 ปี พ.ศ. 2560 – 2579 ในยุทธศาสตร์ที่ 3 คือการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด

จากนโยบายด้านยาเสพติดได้ปรับมุมมองภายใต้ทิศทางนโยบายยาเสพติดโลก โดยยึดหลักการภายใต้สิทธิมนุษยชน เน้นการดูแลสุขภาพและสังคม ผู้เสพยา ผู้ติดยาเสพติด คือ “ผู้ป่วย” ที่ต้องได้รับการรักษา ภายใต้หลักการ “เข้าใจ เข้าถึง ทั่วถึง” ประกอบกับกระทรวงสาธารณสุข ได้รับมอบหมายให้เป็นหน่วยงานหลักในการดำเนินงานบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้เสพยา ผู้ติดยาเสพติด และกำหนดมาตรฐานการกำกับดูแล ประเมินผลการดำเนินงานด้านการบำบัดรักษา โดยดำเนินการร่วมกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายนอกกระทรวงสาธารณสุข ได้แก่ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงยุติธรรม และกระทรวงกลาโหม ให้มีคุณภาพและมาตรฐาน

เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์การแก้ไขปัญหายาเสพติด ยาเสพติด กรมราชทัณฑ์ โดยกองบริการทางการแพทย์ ได้จัดทำหลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติดและผู้ค้ารายย่อยในเรือนจำ/ทัณฑสถาน โดยประยุกต์หลักสูตรจากหลักสูตรศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติด กระทรวงสาธารณสุข ทั้งนี้ได้มีการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหา/กิจกรรมให้มีความสอดคล้องกับบริบทการดำเนินงานในเรือนจำ/ทัณฑสถานมากยิ่งขึ้น มีการเตรียมการบำบัดฟื้นฟูสำหรับผู้ต้องขังยาเสพติดที่ผ่านการประเมินคัดกรองตามแบบประเมินคัดกรองของกระทรวงสาธารณสุข (บคก.สธ.V2) ในระดับผู้เสพยาเสพติด (ค่าคะแนน 4 - 26) เน้นการปรับเปลี่ยนแนวคิด ทศนคติ ตลอดจนพฤติกรรมของผู้เสพยาเสพติด ให้สามารถ ลด ละ เลิกยาเสพติด เพื่อกลับมาเป็นคนสำคัญของครอบครัว เป็นคนดีของสังคม และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

3. วัตถุประสงค์ :

3.1 บำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังเสพยาเสพติด และผู้ค้ารายย่อยที่มีประวัติการใช้สารเสพติด ในหลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติดและผู้ค้ารายย่อยในเรือนจำ/ทัณฑสถาน โดยมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน

3.2 พัฒนาศักยภาพผู้เสพยาเสพติด และผู้ค้ารายย่อยที่มีประวัติการใช้สารเสพติดให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และทักษะการเข้าสังคม เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมโดยไม่ใช้ยาเสพติด

3.3 เกิดการบูรณาการความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับพื้นที่ ทั้งในระหว่าง การดำเนินการบำบัด และการดูแลอย่างต่อเนื่องหลังการบำบัดอย่างน้อย 6 เดือน - 1 ปี

3.4 สร้างความเข้มแข็งของครอบครัวในการดูแลช่วยเหลือผู้เสพยาเสพติด และผู้ค้ารายย่อยที่มีประวัติการใช้สารเสพติด ให้ลด ละ เลิกยาเสพติดภายหลังการฟื้นฟู

3.5 สร้างทัศนคติ การยอมรับและให้โอกาสผู้ต้องขังเสพยาเสพติด คือ ผู้ป่วยที่ต้องได้รับการบำบัดรักษา

3.6 พัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพในการดำเนินชีวิต เช่น การเรียนความรู้ผลกระทบยาเสพติด และกิจกรรมทางเลือกอื่นๆ เช่น สร้างจิตสำนึกรัก และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

4. ตัวชี้วัด :

- 4.1 ร้อยละ 80 ของผู้เข้ารับการบำบัดและฟื้นฟูได้รับการบำบัดและฟื้นฟูครบตามระยะเวลาในหลักสูตร
- 4.2 ร้อยละ 95 ของผู้ผ่านการบำบัดและฟื้นฟูไม่กลับไปเสพยาซ้ำหลังสิ้นสุดการบำบัดและฟื้นฟูในระยะเวลา 1 ปี
- 4.3 ร้อยละ 85 ของผู้ผ่านการบำบัดและฟื้นฟูสามารถปรับเปลี่ยนแนวคิด ทศนคติ และพฤติกรรมเพื่อลด ละ เลิกเสพยาเสพติด และใช้ชีวิตถูกต้องในระยะเวลา 1 ปี

5. เป้าหมาย :

ผู้ต้องขังที่ผ่านการประเมินคัดกรองตามแบบประเมินคัดกรองของกระทรวงสาธารณสุข (บคก.สธ. V2) มีผลคัดกรองว่ามีผลกระทบจากการใช้สารเสพติดอยู่ในระดับเสพ (ค่าคะแนน 4 - 26) ในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ทั่วประเทศ โดยให้พิจารณาคุณสมบัติดังต่อไปนี้เป็นอันดับแรก

1. มีประวัติการใช้สารเสพติดอยู่ในระดับเสพ
 2. มีประวัติการใช้สารเสพติดอยู่ในระดับเสพและเป็นผู้ค้ารายย่อย
 3. ผู้ต้องขังที่มีคุณสมบัติได้รับการพักโทษ/ลดวันต้องโทษ และยังไม่เคยเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้เสพยาเสพติด
 4. ไม่มีอุปสรรคในการติดต่อสื่อสาร
- ผู้ต้องขังที่มีลักษณะต้องห้ามเข้ารับการบำบัดและฟื้นฟูฯ ในหลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่
- 1) มีปัญหาด้านสุขภาพจิต/จิตเวช เป็นอุปสรรคในการบำบัด
 - 2) โรคทางกายภาพที่รุนแรง
 - 3) โรคติดต่อในระยะแพร่เชื้อซึ่งเป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมบำบัด
 - 4) ผู้เสพยาสารกลุ่มฝิ่น (ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอีน)
 - 5) ผู้ต้องขังติดสุราเรื้อรังและรุนแรง

6. กลยุทธ์ : บำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังติดยาเสพติดอย่างมีประสิทธิภาพ

7. หลักการและวิธีการ :

แผนการเรียนรู้ตามมาตรฐานการบำบัดรักษาหลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติดและผู้ค้ารายย่อยในเรือนจำ/ทัณฑสถาน มีวัตถุประสงค์ที่จะพัฒนาผู้เข้ารับการอบรมในด้านต่างๆ ทั้งในด้านการบำบัดรักษา ได้รับความรู้ ส่งเสริมทัศนคติที่ดีและฝึกทักษะ จึงนำหลักวิธีการที่เหมาะสมมาใช้ในแต่ละกิจกรรมแตกต่างกัน ทั้งนี้ การบำบัดด้วยรูปแบบนี้ในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ไม่ได้บรรจุอาชีพบำบัดไว้ในหลักสูตร เนื่องจากกิจกรรมหลักในเรือนจำมีหลักสูตรอาชีพบำบัดอยู่แล้ว

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning: PL)

การใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในกลุ่มวิชาที่ต้องการให้ผู้เข้าหลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติดและผู้ค้ารายย่อยในเรือนจำ/ทัณฑสถาน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และองค์ความรู้ที่ได้ถือเป็นวิธีการของกลุ่มซึ่งจะส่งผลต่อการนำไปปฏิบัติ เช่น กลุ่มวิชาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มวิชาการทำหน้าที่ของครอบครัว โดยใช้เทคโนโลยีที่ง่ายเหมาะสม มีแผนการเรียนรู้ตามมาตรฐานใบงานและใบความรู้สำหรับวิทยากรเพื่อชี้แจงในการทำกลุ่ม แนวทางสรุปสำหรับวิทยากรใช้หลังการอภิปรายกลุ่มย่อย และบทสาธิตสำหรับการฝึกทักษะ

โครงสร้างพื้นฐานของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมประกอบด้วย วงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) ผสมผสานกับกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

1. ประสบการณ์ (Experience) วิทยากรกระตุ้นให้สมาชิกดึงประสบการณ์ของตัวเองออกมาใช้ในการเรียนรู้ และสามารถแบ่งปันประสบการณ์ของตนเอง

2. การสะท้อนความคิดและอภิปราย (Reflection and Discussion) สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม วิทยากรจะเป็นผู้กำหนดประเด็นการวิเคราะห์ วิเคราะห์ ทำให้ได้เรียนรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของคนอื่นที่ต่างไปจากตนเองจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวางขึ้น และผลของการสะท้อนความคิดเห็น หรือการอภิปรายจะทำให้ได้ข้อสรุปที่หลากหลาย หรือมีน้ำหนักมากยิ่งขึ้น

3. ความคิดรวบยอด (Concept) เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหาวิชา หรือเป็นการพัฒนาด้านพุทธิพิสัย (Knowledge) เกิดได้หลายทาง เช่น จากการบรรยาย การมอบหมายงานให้อ่านจากเอกสาร ตำรา หรือได้จากการสะท้อนความคิดเห็น และอภิปรายในองค์ประกอบที่ 2 โดยวิทยากรอาจจะสรุปความคิดรวบยอดให้จากการอภิปราย และการนำเสนอของแต่ละกลุ่ม จนเกิดเข้าใจและความคิดรวบยอด ซึ่งความคิดรวบยอดนี้จะส่งผลไปถึงการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ หรือความเข้าใจในเนื้อหาขั้นตอนของการฝึกทักษะต่างๆ ที่ช่วยทำให้ปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

4. การทดลอง/การประยุกต์แนวคิด (Experimentation/Application) การทดลองใช้ความคิดรวบยอดหรือผลิตชิ้นความคิดรวบยอดในรูปแบบต่างๆ เช่น การสนทนา สร้างคำขวัญ ทำแผนภูมิ เล่นบทบาทสมมติ ฯลฯ วิทยากรสามารถใช้กิจกรรมในองค์ประกอบนี้ ในการประเมินผลการเรียนรู้ได้

การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

เป็นการเรียนรู้พื้นฐานที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเมื่อประกอบไปกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมสูงสุด และทำให้บรรลุงานสูงสุด

1. การมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation) ของผู้เรียน ขึ้นอยู่กับการออกแบบกลุ่ม ซึ่งมีตั้งแต่กลุ่มเล็กสุด คือ 2 คน จนกระทั่งกลุ่มใหญ่ กลุ่มแต่ละประเภทมีข้อดี และข้อจำกัดต่างกัน

2. การบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance) คือ การออกแบบงาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จะต้องจัดทำเป็นใบงานที่กำหนดให้กลุ่ม ทำกิจกรรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์

กลุ่มบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

กลุ่มบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ใช้ทฤษฎีพื้นฐานจากการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Enhancement Therapy) กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stage of change) ที่ค่อยๆ เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ โดยช่วยให้ได้สำรวจ ค้นหา และแก้ไขความลังเลใจในตนเอง สร้างความรู้สึกให้รับรู้ว่าคุณเองสามารถทำได้ (Self-efficacy) ภายใต้ท่าทีที่แสดงถึงความเข้าใจ เห็นใจของผู้บำบัด (Empathetic Therapeutic Style) โดยปรับการบำบัดเป็นแบบกลุ่มเพื่อให้เหมาะสมกับกระบวนการหลักสูตรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนมีบทบาทในการช่วยเหลือกัน ส่งเสริมการแสดงออกและเรียนรู้จากกัน ใช้ระยะเวลาการบำบัดจำนวน 4 ครั้ง โดยทั่วไปมีองค์ประกอบที่ต้องคำนึงถึง 3 ด้าน คือ

1. ลักษณะทางคลินิก กลุ่มบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 6-10 คน พบกัน 4 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 90 นาที การแบ่งกลุ่มควรแบ่งตามประวัติปัญหาการเสพยาเสพติดของสมาชิก ผู้ที่มีปัญหาล้ำลึกกันมาอยู่กลุ่มเดียวกัน

2. ทำให้สมาชิกสามารถเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเอง ด้วยความช่วยเหลือจากกลุ่มจนสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สภาพจิตใจดีขึ้น สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

3. องค์ประกอบสำคัญในการทำกลุ่มบำบัดที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการพัฒนา เช่น การสร้างความหวัง ที่ได้เห็นสมาชิกคนอื่นมีการพัฒนาที่ดีขึ้น การสร้างความรู้สึกร่วมกันเป็นสากว่าตนไม่ได้มีปัญหาแต่เพียงคนเดียว การให้ข้อมูล การเสียสละ การเรียนรู้และแก้ไขพฤติกรรม เป็นต้น

การใช้คู่มือมาตรฐานหลักสูตรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การบำบัดในรูปแบบหลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติดและผู้ค้ารายย่อยในเรือนจำ/ทัณฑสถาน เป็นทางเลือกที่ตอบสนองการแก้ไขปัญหายาเสพติดได้อย่างรวดเร็วและทันท่วงที จึงยังคงได้รับความสนใจจากหลายหน่วยงานที่ร่วมบูรณาการการแก้ไขปัญหายาเสพติด ดังนั้นการบำบัดตามหลักสูตรนี้ ซึ่งจัดเป็นการบำบัดที่ใช้เวลาสั้น ผู้เข้ารับการบำบัดจึงควรได้รับการเตรียมความพร้อมตั้งแต่การประเมินสภาพร่างกายและจิตใจ การละลายพฤติกรรม การแนะนำตัวสมาชิก รวมถึงการสร้างแรงจูงใจเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่บทเรียน เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเลิกยาเสพติด การทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิต เช่น การแก้ปัญหา การเผชิญความเครียด และการเคารพคุณค่าในตนเอง จึงเป็นส่วนสำคัญในการเลิกพฤติกรรมเสพยาเสพติด นอกจากนี้ผู้เข้ารับการบำบัดควรเข้าใจถึงผลกระทบของการเสพยาเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว และประเทศ จึงได้เพิ่มชั่วโมงการสัมมนาผลกระทบของยาเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติ พร้อมทั้งการแสดงความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมจากการพฤติกรรมของตนเองให้สมาชิกได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ในคู่มือนี้มีการแบ่งกิจกรรมเป็นวันๆ เพื่อสะดวกแก่วิทยากรในการใช้คู่มือมาตรฐาน ในส่วนกิจกรรมต่อเนื่องที่ให้เป็นประจำ เช่น การประชุมเช้า การเขียนบันทึกประจำวัน ฯลฯ สามารถศึกษาได้ในตารางวันแรกที่มีกิจกรรม

ด้วยการบริหารจัดการในเรือนจำ/ทัณฑสถานในด้านบุคลากร สถานที่ และผู้ต้องขังอาจมีความจำกัดและไม่สะดวก ดังนั้นกิจกรรมสายสัมพันธ์ครอบครัวจึงได้กำหนดให้เป็นกิจกรรมทางเลือก แล้วแต่ความสะดวกของแต่ละเรือนจำ/ทัณฑสถาน หากทางเรือนจำ/ทัณฑสถานแห่งใดไม่สามารถจัดกิจกรรมสายสัมพันธ์ครอบครัวได้ ให้เลือกเป็นกิจกรรมทางเลือกอื่นทดแทน เช่น กิจกรรม Walk Rally ในกลุ่มผู้ต้องขัง อย่างไรก็ตามให้ทางเรือนจำ/ทัณฑสถานบริหารจัดการเวลาสำหรับการประเมินสมาชิกหลังเข้ารับการบำบัดก่อนพิธีปิดการอบรม

8. ระยะเวลา :

ระยะเวลา 12 วัน (60 ชั่วโมง)

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ :

- 9.1 ผู้ผ่านการบำบัดและฟื้นฟู มีการเปลี่ยนแปลงความคิด ทักษะ และพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น
- 9.2 ผู้ผ่านการบำบัดและฟื้นฟูที่สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างถูกต้อง
- 9.3 Demand ของยาเสพติดในเรือนจำและทัณฑสถานลดลง

10. โครงสร้างหลักสูตร :

ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 กลุ่มวิชา ดังนี้

1. กลุ่มวิชาความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการบำบัดรักษา

กิจกรรมสมมติดยา และโทษพิษภัยของยาเสพติด
ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและบทลงโทษในคดีความผิดยาเสพติด
กิจกรรมสร้างแรงจูงใจเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่บทเรียน
กลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจ

2. กลุ่มวิชาการพัฒนาทักษะการใช้ชีวิต

แผนการเรียนรู้ทบทวนจิตตนเอง
แผนการเรียนรู้ตน พันทุข์
แผนการเรียนรู้บทเรียนสอนตน
แผนการเรียนรู้การจัดการอารมณ์
แผนการเรียนรู้การสร้างความสุข
แผนการเรียนรู้ทักษะการปฏิเสธ
แผนการเรียนรู้ทักษะทางสังคม
แผนการเรียนรู้ทักษะการเผชิญและแก้ปัญหา
แผนการเรียนรู้สานเป้าหมาย
แผนการเรียนรู้การมองโลกในแง่ดี
แผนการเรียนรู้การเคารพคุณค่าในตนเอง

3. กลุ่มวิชาการทำหน้าที่ของครอบครัว

แผนการเรียนรู้การทำหน้าที่ของครอบครัว
แผนการเรียนรู้สายสัมพันธ์ครอบครัว
แผนการเรียนรู้สายใยรัก

4. กลุ่มวิชาบทบาทหน้าที่และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

แผนการเรียนรู้สัมมนาผลกระทบของยาเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ
แผนการเรียนรู้ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
แผนการเรียนรู้ทักษะการแก้ปัญหา
กิจกรรม Walk Rally

11. ตารางการปฏิบัติประจำวัน (A Structure Day) หลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับผู้เสพติดและผู้ค้ารายย่อยในเรือนจำ/ทัณฑสถาน หลักสูตร 12 วัน (60 ชั่วโมง)

หมายเหตุ

- กิจกรรมออกกำลังกายให้เริ่มทำตั้งแต่วันที่ เป็นต้นไป ในเวลาหลังเปิดขัง - ก่อน 07.00 น.ของทุกวัน (ประมาณ 30 นาที)
- อักษรตัวหนา คือ วิทยากรจากหน่วยงานสาธารณสุข, ตัวอักษรเอน คือวิทยากรเรือนจำ/ทัณฑสถานและ/หรือวิทยากรภายนอกหน่วยงาน
- ควรประสานงานกับทีมวิทยากรจากหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ก่อนดำเนินการทุกครั้ง

วันที่	08.00-09.00 น.	09.00-10.30 น.	10.30-12.00 น.	13.00-15.00 น.	16.30-18.00 น. เขียนบันทึกประจำวัน
1	ลงทะเบียน ทิธีเปิด ประเมินสภาวะร่างกาย/จิตใจ และประเมินความรู้ ทักษะคิด แรงจูงใจ ก่อนเข้ารับการบำบัด			ประเมินสภาวะร่างกาย/จิตใจ และประเมินความรู้ ทักษะคิด แรงจูงใจ ก่อนเข้ารับการบำบัด(ต่อ)	
2	สอนการประชุมเข้าฝึกปฏิบัติการ ประชุมเข้า	ปฐมมฤต เมื่อนำหลักสูตรและกฎระเบียบระหว่างการอบรม		กิจกรรมละลายพฤติกรรม (Ice Breaking)	
3	ประชุมเข้า	กิจกรรมสร้างแรงจูงใจเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่บทเรียน	การอบรมและนำเสนอสมาชิกที่จะ เป็นผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจและทำ สมุดประจำตัว	กลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจครั้งที่ 1 “กราฟชีวิต”	
4	ประชุมเข้า	บทวนจิตตนเอง	รู้ตน พันทุข์	บทเรียนสอนตน	
5	ประชุมเข้า	การจัดการอารมณ์	การสร้างความสุข	กลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจครั้งที่ 2 “เหรียญสองด้าน”	
6	ประชุมเข้า	สมองคิดยา และโทษพิษภัย ของยาเสพติด	ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและ บทลงโทษในคดีความผิดยาเสพติด	สัมมนาผลกระทบของยาเสพติดต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ	
7	ประชุมเข้า		ทักษะการปฏิเสธและ Self-assertion	การจัดการตัวกระตุ้น	
8	ประชุมเข้า		กลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจครั้งที่ 3 “การตัดสินใจ”	กลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจครั้งที่ 4 “ก้าวต่อไป”	
9	ประชุมเข้า	ทักษะทางสังคม	ทักษะการเผชิญและแก้ปัญหา	ความรับผิดชอบตนเองและสังคม	
10	ประชุมเข้า	สานเป้าหมาย	การมองโลกในแง่ดี	การเคารพคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)	
11	ประชุมเข้า	สายรัก	การทำหน้าที่ของครอบครัว 1	การทำหน้าที่ของครอบครัว 2	
12	ประชุมเข้า		สายสัมพันธ์ครอบครัว (ทางเลือก) หรือกิจกรรม Walk Rally	ประเมินสภาวะร่างกาย/จิตใจ และประเมินความรู้ ทักษะคิด แรงจูงใจ พฤติกรรมหลังเข้ารับการบำบัด และพิธีปิดการอบรม	

12. การประเมินผลและการติดตามผล :

12.1 การประเมินประสิทธิภาพการดำเนินงาน

- 1) จากการประเมินกิจกรรมในการดำเนินงาน
- 2) ประมวลผลจากการติดตามและนิเทศงานจากส่วนกลางกรมราชทัณฑ์
- 3) ประเมินความสำเร็จของโครงการจากส่วนกลางกรมราชทัณฑ์

12.2 การติดตามผล

ติดตามผลหลังการบำบัด อย่างน้อยจำนวน 4 ครั้ง (เดือนที่ 1, 3, 6, 12) ภายใน 1 ปีหลังจาก समाชิก
สิ้นสุดการบำบัดและฟื้นฟู และลงข้อมูลติดตามในรายงาน บสต. จนครบกำหนด

ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการปฏิบัติงานโครงการ

- ต้องมีแนวทาง/คู่มือปฏิบัติงานที่สามารถปฏิบัติได้
 - เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานต้องได้รับการมอบหมายเป็นคำสั่งชัดเจน
 - เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานต้องได้รับการอบรมหรือมีประสบการณ์มาก่อน
 - ต้องมีการบูรณาการความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่อง
 - ต้องมีตัวชี้วัดความสำเร็จที่ชัดเจน
 - ต้องทำงานเป็นทีมและหัวหน้าหน่วยงานต้องมีความสามารถในการนํานโยบายไปปฏิบัติ
 - ต้องมีการประชาสัมพันธ์โครงการให้กลุ่มเป้าหมาย (แผ่นพับ) และประชาชน (INTERNET) ได้รับทราบ
- แนวทางดำเนินงานและประโยชน์ของโครงการ

วันที่ 1 และวันที่ 12 (บ่าย)

กิจกรรม การลงทะเบียนและพิธีเปิด

แนวคิด

เป็นการเข้าร่วมในพิธีการซึ่งเป็นกิจกรรมในสังคม และได้รับประสบการณ์ตรงในประเพณีปฏิบัติที่ดีงาม เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจถึงคุณค่าของการยกย่องให้เกียรติและยอมรับกัน นอกจากนี้ยังช่วยให้รู้จักการปรับพฤติกรรมของตนเองและมีทัศนคติที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม

จุดประสงค์

1. เพื่อชี้ให้เห็นคุณค่าของการให้เกียรติ การยอมรับกันในสังคม
2. เพื่อให้รับรู้ เข้าใจในหลักการเหตุผลตลอดจนการปฏิบัติตนที่ดีในการอยู่ร่วมกัน
3. เพื่อให้เห็นคุณค่าของการมีวินัย การเคารพสิทธิของตนและผู้อื่น
4. เพื่อตรวจสอบจำนวนของสมาชิกที่เข้าร่วมในโครงการ

เนื้อหา

1. การลงทะเบียน
2. พิธีเปิด

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์/สื่อ

1. โต๊ะหมู่บูชา ธงชาติ พระบรมฉายาลักษณ์
2. โต๊ะเก้าอี้ เครื่องเสียง
3. คอมพิวเตอร์ เครื่องฉาย จอภาพ

วิธีการดำเนินงาน

1. การเตรียมการก่อนพิธีเปิด
 - จัดสถานที่ที่ใช้ในพิธีเปิดให้เรียบร้อย เช่น ป้ายชื่อโครงการ โต๊ะหมู่บูชา โต๊ะรับรองแขก
 - เตรียมสถานที่รับลงทะเบียน เช่น แฟ้มลงชื่อ ใบลงทะเบียน บัตรประจำตัวของสมาชิก
 - ประสานเชิญแขกผู้ใหญ่เป็นประธานในพิธีเปิด และแขกผู้มีเกียรติจากหลายๆ หน่วยงานเข้าร่วมพิธี

เปิด

- เตรียมแฟ้มคำกล่าวรายงานและคำกล่าวประธานในพิธีเปิด การซักซ้อมความเข้าใจในระบบขั้นตอนพิธีการต่างๆ

2. พิธีเปิด

- ประธานจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
- ประธานคณะกรรมการดำเนินงานกล่าวรายงานการเข้ารับการอบรม
- ประธานกล่าวตอบ และบรรยายพิเศษ

กิจกรรม ประเมินสภาวะร่างกาย/จิตใจ และประเมินความรู้ ทักษะคติ แรงจูงใจพฤติกรรม

แนวคิด

เป็นการดำเนินงานเพื่อตรวจสอบจำนวนของสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ ประเมินความพร้อมในด้านต่างๆ เพื่อเตรียมสมาชิกก่อนเข้ารับการบำบัด และประเมินความก้าวหน้าในด้านต่างๆภายหลังเสร็จสิ้นการบำบัด

จุดประสงค์

1. เพื่อตรวจสอบจำนวนของสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ
2. เพื่อเตรียมข้อมูลต่าง ๆ ที่จะชี้แจงให้สมาชิกได้เข้าใจ
3. เพื่อประเมินสภาวะทั้งร่างกายและจิตใจก่อน-หลังเข้ารับการบำบัด
4. เพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจของสมาชิกก่อน-หลังเข้ารับการบำบัด
5. เพื่อประเมินทัศนคติต่อการใช้ยาเสพติดก่อน-หลัง เข้ารับการบำบัด
6. เพื่อประเมินแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดก่อน-หลังเข้ารับการบำบัด
7. เพื่อประเมินความก้าวหน้าของพฤติกรรมสมาชิกหลังเข้ารับการบำบัด

ระยะเวลา 5 ชั่วโมง

วิธีการ

1. เตรียมข้อมูลเกี่ยวกับการเข้ากลุ่ม และรายละเอียดของตารางกิจกรรม ตลอดจนการแนะนำความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สมาชิกเข้าร่วมแต่ละฐานทดสอบสมรรถนะร่างกาย
3. ให้สมาชิกทำแบบประเมินก่อน-หลังเข้ารับการบำบัด ได้แก่ แบบประเมินภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำไทย (PMHQ-Thai) แบบคัดกรอง/ประเมินโรคซึมเศร้าและแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (2Q 9Q 8Q) แบบคัดกรองโรคจิต แบบประเมินทัศนคติต่อการใช้ยาเสพติดก่อนการบำบัดแบบประเมินความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด แบบสอบถามขั้นบันไดของแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม แบบประเมินความก้าวหน้าสมาชิกผู้เข้ารับการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพ

หมายเหตุ : 1. กิจกรรม พิธีเปิดและปฐมนิเทศ ให้มีการดำเนินการตามความเหมาะสมของแต่ละเรือนจำ/ทัณฑสถาน

2. แบบประเมินความก้าวหน้าสมาชิกผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพทำเฉพาะหลังเข้ารับการบำบัด

กิจกรรม การประเมินสมรรถนะของร่างกาย

แนวคิด

การวัดสมรรถนะของร่างกายเป็นองค์ประกอบของการตรวจทางการแพทย์ มีความมุ่งหมายไปในส่วนของคุณภาพ พลาสมา ซึ่งการที่บุคคลจะมีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีความพร้อมของร่างกายที่เกิดจากการฝึกฝนการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และมีการตรวจสอบสมรรถนะของร่างกายอยู่เป็นประจำ และทำอย่างถูกวิธี จะช่วยให้รู้สมรรถนะของตนได้

จุดประสงค์

1. เพื่อทดสอบความแข็งแรง ความสมบูรณ์ของร่างกาย
2. เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และมีทัศนคติที่ดีต่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดี
3. เพื่อทดสอบความพร้อมต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

เนื้อหา

1. ตรวจสอบการวัดสัญญาณชีพ
2. การประเมิน คัดกรอง ภาวะเจ็บป่วย
3. การทดสอบการเคลื่อนไหวของร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ

อุปกรณ์/สื่อ

1. ฐานการตรวจวัดสัญญาณชีพ ได้แก่ เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องชั่งน้ำหนัก แบบประเมิน คัดกรองภาวะเจ็บป่วย เครื่องชั่งน้ำหนัก ฯลฯ
2. ฐานทดสอบอื่นๆ ใช้นาฬิกาจับเวลา

วิธีการดำเนินงาน

1. กำหนดฐานทั้ง 5 ฐาน โดยบางฐานอาจมี 2-3 จุด เพื่อให้ไม่เสียเวลา และกำหนดวิทยากรประจำฐาน ดังนี้

1.1 ฐานการตรวจวัดสัญญาณชีพ

- ให้วิทยากรประจำฐานเป็นผู้ดำเนินการจัดทีมงานมาดำเนินการ
- ตรวจวัดสัญญาณชีพ ชั่งน้ำหนัก ดัชนีมวลกาย พร้อมประเมินคัดกรองภาวะเจ็บป่วยส่งพบแพทย์ทุกคน
- จัดดำเนินการรูปแบบฐานให้มีระยะห่าง และเรียงต่อเนื่องกันไป

1.2 ฐานความแข็งแรงของร่างกาย ระบบหัวใจ หลอดเลือดและระบบหายใจ (Cardio)

ให้สมาชิกฝึกจ็อกกิ้งหรือวิ่งเหยาะๆ และบันทึกของตัวเองเอาไว้ หลังจากนั้นให้ลองกระโดดใน 1 นาที หากสมาชิกคนใดกระโดดไม่ไหว ให้วิ่งอยู่กับที่ แล้วจึงวัดอัตราการเต้นของหัวใจ โดยการจ็อกกิ้งอีกครั้ง ถ้าหากอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มน้อย แสดงว่ามีความแข็งแรงมาก หากอัตราการเต้นหัวใจเพิ่มมาก แสดงว่าสมาชิกคนนั้นแข็งแรงน้อย

1.3 ฐานทดสอบความอดทน (Endurance Strength)

ให้สมาชิกวิดพื้นภายในระยะเวลา 30 วินาที แล้วให้นับจำนวนครั้งที่ได้

1.4 ฐานทดสอบความยืดหยุ่น (Flexibility)

ให้สมาชิกแต่ละคนก้มลงเอามือแตะพื้น โดยให้เหยียดหลังและแขนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และไม่เอว หลัง จากนั้นให้วัดระยะจากปลายนิ้วกลางถึงข้อเท้า ยิ่งห่าง แสดงว่ายืดหยุ่น

1.5 ฐานทดสอบการทรงตัว (Stability)

ให้สมาชิกยืน ชูแขนทั้งสองข้างขึ้นข้างบน แล้วเหยียดขาข้างหนึ่งไปด้านหลัง จับเวลาว่าสามารถยืนได้นานเท่าไร

2. ชี้แจงชื่อฐานและที่ตั้งของฐาน พร้อมทั้งแจกเอกสารประจำตัวแก่สมาชิก วิทยากรอธิบายกฎ กติกา และวิธีการปฏิบัติดังนี้

- เวลาที่ใช้รวมทุกฐาน 1 ชั่วโมง ให้ทุกคนเข้ารับการตรวจ/ทดสอบทุกฐาน พร้อมทั้งให้วิทยากรลงลายมือชื่อผ่าน กำกับ ถ้าไม่ผ่านให้ลงเหตุผลกำกับด้วย

- สมาชิกทุกคนต้องเขียนชื่อ-นามสกุล ของตนเองลงในเอกสารประจำตัวเพื่อเป็นหลักฐาน

- เมื่อหมดเวลาให้ทุกคนมารวมกลุ่มที่จุดนัดหมายพร้อมกับรวบรวมเอกสารส่งวิทยากร

3. วิทยากรให้สัญญาณลงมือปฏิบัติกิจกรรม เมื่อครบกำหนดเวลาให้สัญญาณเรียกเตือนเพื่อรวมกลุ่ม

4. วิทยากรลงชื่อ และระบุผลการปฏิบัติกิจกรรมในเอกสารประจำตัวสมาชิกทุกครั้ง

5. วิธีทดสอบฐานต่างๆ

5.1 ฐานการตรวจวัดสัญญาณชีพ

- ให้วิทยากรประจำฐานเป็นผู้ดำเนินการจัดทีมงานมาดำเนินการ

- ตรวจวัดสัญญาณชีพ ชั่งน้ำหนัก พร้อมประเมินคัดกรองภาวะเจ็บป่วยส่งพบแพทย์ทุกคน

- จัดดำเนินการรูปแบบฐานให้มีระยะห่าง และเรียงต่อเนื่องกันไป

การวัดประเมินผล

ประเมินผลจากแบบบันทึกการทดสอบเป็นรายบุคคล

กิจกรรม การประเมินสภาวะจิตใจ ความรู้ ทักษะ ทักษะแรงใจ และพฤติกรรม

แนวคิด

การประเมินสภาวะจิตใจ ความรู้ ทักษะ ทักษะแรงใจ และพฤติกรรม เป็นกระบวนการหนึ่งเพื่อประเมินความพร้อมทางด้านจิตใจ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นขณะเข้ารับการบำบัด ทดสอบความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติด การประเมินทัศนคติต่อการใช้ยาเสพติด โดยอยู่บนหลักการว่าความคิด ทักษะ และพฤติกรรม มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รวมทั้งมุ่งสังเกตความเปลี่ยนแปลงระหว่างก่อนและหลังเข้ารับการบำบัด

จุดประสงค์

1. เพื่อประเมินสภาวะจิตใจก่อนและหลังเข้ารับการบำบัด
2. เพื่อประเมินความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดก่อนและหลังเข้ารับการบำบัด
3. เพื่อประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการใช้ยาเสพติดก่อนและหลังเข้ารับการบำบัด
4. เพื่อประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงและความต้องการรักษา
5. เพื่อประเมินความก้าวหน้าของพฤติกรรมสมาชิกหลังเข้ารับการบำบัด

เนื้อหา

1. การประเมินสุขภาพจิตของผู้ต้องขัง
2. การประเมินความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด
3. การประเมินทัศนคติต่อการใช้ยาเสพติด
4. การประเมินแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม
5. การประเมินความก้าวหน้าสมาชิกหลังเข้ารับการบำบัด

อุปกรณ์/สื่อ

1. แบบประเมินภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำไทย (PMHQ-Thai)
2. แบบคัดกรอง/ประเมินโรคซึมเศร้าและแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (2Q 9Q 8Q)
3. แบบคัดกรองโรคจิต
4. แบบประเมินความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาเสพติด
5. แบบประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการใช้ยาเสพติด
6. แบบสอบถามชั้นบันไดของแรงจูงใจ
7. แบบประเมินความก้าวหน้าสมาชิกผู้เข้ารับการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพ

วิธีการดำเนินงาน

1. เตรียมแบบประเมิน (ลำดับที่ 1-6) สำหรับผู้เข้ารับการบำบัดทุกคน ส่วนแบบประเมินความก้าวหน้าสมาชิกผู้เข้ารับการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพ (ลำดับที่ 7) นั้น ให้เจ้าหน้าที่/วิทยากรเป็นผู้ประเมินสมาชิกรายบุคคลเมื่อสิ้นสุดระยะเวลาดำเนินการหลักสูตร
2. แจกแบบประเมิน ดินสอและยางลบ แก่ผู้เข้ารับการบำบัด
3. ชี้แจงรายละเอียดและคำสั่งของแต่ละแบบประเมินให้ครบถ้วน โดยให้ผู้เข้ารับการบำบัดตอบแบบประเมินให้ครบทุกข้อโดยไม่ข้าม และเลือกคำตอบที่ตรงกับตนเองมากที่สุด
4. เมื่อทำแบบประเมินครบแล้วให้เจ้าหน้าที่/วิทยากร เก็บรวบรวมและประเมินให้คะแนนในแฟ้มประจำตัวผู้เข้ารับการบำบัดแต่ละคน
5. เจ้าหน้าที่/วิทยากรอาจชี้แจงค่าคะแนนที่สมาชิกแต่ละคนได้ (รายบุคคล) ว่ามีจุดเด่น/จุดด้อยอย่างไร เพื่อให้สมาชิกรู้จักตั้งเป้าหมาย และตระหนักรู้ในตนเอง ในการนี้เจ้าหน้าที่/วิทยากรอาจให้คำแนะนำเพิ่มเติมในการเข้าร่วมการบำบัด

หมายเหตุ: การประเมินด้วยแบบประเมินในลำดับที่ 4-6 ให้ทำทั้งก่อนเข้ารับการบำบัด (Pre-Test) และวันสุดท้ายของการเข้ารับการบำบัด (Post-Test) พร้อมบันทึกผลลงในแบบบันทึกผลการประเมินความรู้ ทัศนคติ แรงจูงใจ และพฤติกรรมผู้เข้ารับการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้เสพยาเสพติด (รายบุคคล)

วันที่ 2

กิจกรรม สอนการประชุมเข้าและฝึกปฏิบัติการประชุมเข้า

แนวคิด

การสอนประชุมเข้าเป็นการเตรียมความพร้อมแก่ผู้เข้ารับการบำบัด เพื่อให้มีความรู้ข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้น ก่อนการปฏิบัติจริง และทราบถึงวัตถุประสงค์ของการประชุมเข้า ทั้งนี้การฝึกปฏิบัติจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถทำกลุ่มประชุมเข้าได้ถูกต้อง และทราบกฎข้อบังคับก่อนการปฏิบัติจริง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มประชุมเข้า
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ทักษะการเป็นผู้นำ
3. เพื่อให้สมาชิกทราบวิธีการทำกลุ่มประชุมเข้า
4. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกปฏิบัติเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มปฏิบัติจริง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์/สื่อ

1. Flip chart
2. สมุด/กระดาษ
3. ปากกา
4. เอกสารที่ระบุปรัชญา อุดมการณ์ กฎและข้อบังคับ และสิ่งที่ควรทราบ

วิธีการดำเนินงาน

1. เจ้าหน้าที่/วิทยากรเตรียมเอกสารที่ระบุปรัชญา อุดมการณ์ กฎและข้อบังคับ และสิ่งที่ควรทราบ ในการเข้ารับการบำบัดและการประชุมเข้าให้แก่ผู้เข้ารับการบำบัดทุกคน
2. เจ้าหน้าที่/วิทยากรอธิบายการจัดกลุ่มแบบชั้นเรียนหรือแบบวงกลมเพื่อทำกิจกรรม
3. แจกเอกสารตามข้อ 1 ให้แก่ผู้เข้ารับการบำบัดทุกคน
4. ให้เจ้าหน้าที่/วิทยากร อธิบายถึงจุดประสงค์ของการทำกลุ่มประชุมเข้า กฎระเบียบในการทำกลุ่มและสอนวิธีการประชุมเข้า เช่น การเลือกหัวข้อประชุม การอ่านปรัชญาอุดมการณ์ การเลือกผู้นำ และการเลือกเวรรับผิดชอบเพื่ออ่านรายงานเวร 24 ชั่วโมง
5. ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติทำกลุ่มประชุมเข้า และเลือกหัวข้อที่จะประชุมในวันถัดไป

*หมายเหตุ: หากเรือนจำ/ทัณฑสถานใด มีการจัดหลักสูตรชุมชนบำบัดอยู่แล้ว อาจให้สมาชิกชุมชนบำบัดที่มีประสบการณ์ในการประชุมเข้าเป็นพี่เลี้ยงในการฝึกปฏิบัติการประชุมเข้า

กิจกรรม ปฐมนิเทศและกฎระเบียบระหว่างการอบรม

แนวคิด

เป็นการเข้าร่วมในพิธีการซึ่งเป็นกิจกรรมในสังคม และได้รับประสบการณ์ตรงในประเพณีปฏิบัติที่ดีงาม เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจถึงคุณค่าของการยกย่องให้เกียรติและยอมรับกัน นอกจากนี้ยังช่วยให้รู้จักการปรับพฤติกรรมของตนเองและมีทัศนคติที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม

จุดประสงค์

1. เพื่อชี้ให้เห็นคุณค่าของการให้เกียรติ การยอมรับกันในสังคม
2. เพื่อให้รับรู้ เข้าใจในหลักการเหตุผลตลอดจนการปฏิบัติตนที่ดีในการอยู่ร่วมกัน
3. เพื่อให้เห็นคุณค่าของการมีวินัย การเคารพสิทธิของตนและผู้อื่น

เนื้อหา

1. พิธีเปิด
2. การปฐมนิเทศ

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

อุปกรณ์/สื่อ

1. โต๊ะเก้าอี้
2. เครื่องเสียง
3. คอมพิวเตอร์ เครื่องฉาย จอภาพ

วิธีการดำเนินงาน

1. การเตรียมการเพื่อปฐมนิเทศผู้เข้ารับการบำบัด เพื่อสร้างความเข้าใจในการเข้าอบรมร่วมกัน เช่น หลักการกฎระเบียบของการเข้ารับการอบรม รายละเอียดกิจกรรม
2. การปฐมนิเทศผู้เข้ารับการอบรม
 - แนะนำคณะวิทยากร เจ้าหน้าที่ผู้บำบัด พี่เลี้ยงประจำกลุ่ม
 - ชี้แจงหลักการเหตุผล กฎระเบียบ และการปฏิบัติตน
 - แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น 4-5 กลุ่มๆ ละ 8-10 คน (ขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิกที่เข้ารับการอบรม)
 - พี่เลี้ยงประจำกลุ่มแต่ละกลุ่มพูดคุยกับสมาชิก เลือกผู้นำกลุ่มและอธิบายกฎระเบียบของการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม โดยให้พี่เลี้ยงคอยดูแลสมาชิกในกลุ่มตัวเองตลอดระยะเวลาการอบรม (12 วัน)

วันที่ 3

กิจกรรม กลุ่มประชุมเช้า

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความสุข ความทุกข์ ความไม่สบายใจ อึดอัด ให้เพื่อนได้รับรู้ ให้เพื่อนร่วมแสดงความคิดเห็น ปลอบใจ ให้คำแนะนำ ร่วมยินดี เป็นกำลังใจ
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในตัวเอง เมื่อออกมาพูดหน้ากลุ่ม
3. เพื่อฝึกให้สมาชิกมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ และประสบการณ์มาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

กลุ่มประชุมเช้าเป็นกลุ่มที่ฝึกให้กล้าแสดงออกในการระบายความรู้สึก การแสดงความคิดเห็น กล้าบอกในสิ่งที่ผิดให้ผู้อื่นรับทราบ พูดความรู้สึกของตนเอง ฝึกทักษะในการเรียนรู้ ประสบการณ์ ความมั่นใจในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งจะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้สึกนึกคิด และให้โอกาส แสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม ส่งผลถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

หัวข้อกลุ่มประชุมเช้า

1. ปรัชญา อุดมการณ์ กฎ ข้อบังคับ
2. ความรู้สึกตนเอง
3. ข้อบกพร่องของตนเอง
4. ข้อบกพร่องทั่วไป
5. สิ่งควรทราบ
6. กิจกรรมนันทนาการ สร้างสรรค์อีคิว
7. สรุปกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. จัดสมาชิกเข้ากลุ่มแบบชั้นเรียนหรือวงกลม
2. สมาชิกและทีมวิทยากรเข้าร่วมประชุม 08.00 น. พร้อมกัน
3. ผู้นำกลุ่มให้สัญญาณเริ่มกลุ่ม โดยให้สมาชิกยืนกอดคอกันอ่านปรัชญา อุดมการณ์ กฎ ข้อบังคับ
4. เวิร์บผัดขอบอ่านรายงานเวอร์ 24 ชั่วโมง ที่ผ่านมา
5. ผู้นำกลุ่มเชิญสมาชิกที่ลงหัวข้อการพูดไว้ ออกมาพูดตามหัวข้อที่ลงไว้จนครบทุกคน
6. สมาชิกอื่นๆ ที่ไม่ได้ออกมาพูดให้ตั้งใจฟังและยกมือให้คำแนะนำ/กำลังใจ (ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เรียกสมาชิกออกไปให้คำแนะนำให้ทั่วถึงทุกคน)

7. สมาชิกที่ถูกเพื่อนให้คำแนะนำ ต้องออกมาแสดงความรู้สึก ชี้แจงความผิดของตนเองและวิธีการแก้ไข
8. ผู้นำกลุ่มเชิญกลุ่มที่รับผิดชอบหัวข้อสิ่งควรทราบออกมาบอกสิ่งควรทราบประจำวัน
9. ผู้นำกลุ่มเชิญทีมที่รับผิดชอบกิจกรรมสร้างสรรค์ EQ ออกมาดำเนินกิจกรรม
10. เวิร์กช็อปครอบครัวกลุ่ม บรรยายภาค สิ่งที่ได้รับในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มประชุมเข้า
11. ในการดำเนินกลุ่มผู้นำกลุ่มมีสิทธิ์แต่เพียงผู้เดียวให้สมาชิกออกมาพูด และสรุปตอนท้ายก่อนจบการประชุมกลุ่ม โดยถามสมาชิกว่า “พร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่หรือยัง” สมาชิกตอบว่า “พร้อม” จึงปิดการประชุม

ประเมินผลกิจกรรม

1. จำนวนครั้งที่สมาชิกออกมาแสดงความรู้สึก
2. ร้อยละของสมาชิกที่ออกมาพูดหน้ากลุ่มตรงตามประเด็น

บทบาทของวิทยากรและพี่เลี้ยงในฐานะนักบำบัด

1. สังเกตพฤติกรรม การแสดงออก และรับฟังปัญหาของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม เพื่อเป็นข้อมูลในการช่วยเหลือ ในการบำบัดฟื้นฟู
2. สนับสนุนความคิดที่ดี และส่งเสริมให้กำลังใจผู้รับการบำบัดที่กล้าเปิดเผยต่อหน้ากลุ่มเพื่อน
3. กระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดที่มีความรู้สึกท้อแท้ และหมดกำลังใจกล้าเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นของตน เช่น ปัญหาทางครอบครัว กฎหมาย
4. ฝึกสอนการกล้าแสดงออกต่อผู้อื่น เช่น การแนะนำตัว การเปิดเผยตนเอง

ปรัชญา

ณ แห่งนี้ เราอยู่ ร่วมพิงพิง
 แหล่งลี้ภัย ไตใด ในโลกา
 นับแต่วัน ที่เราพร้อม เผชิญหน้า
 รับความจริง จากเขาอื่น ไม่หวั่นเกรง
 ความปลอดภัย หาไม่ได้ ในผู้อื่น
 กลัวไปเีย หากเขาจะ รู้จักตัว
 กระจักใด หรือจะส่องชี้ ได้ดีเท่า
 ณ แห่งนี้ ที่เราอยู่ พร้อมเพียงกัน
 ไม่ใช่ยักษ์ ไซมาร ในความฝัน
 หากแต่เป็น มนุษย์ผู้ มีตัวตน
 ชีวิตใหม่ เริ่มต้นได้ ในที่นี้
 ไม่เดียวดาย ดังความตาย ที่กลัวกัน

เพราะตระหนัก แก่ใจ แห่งตนว่า
 สุดพิงพา นอกจากตัว ของเราเอง
 กล้าสบตา เปิดใจ อย่างผู้เก่ง
 วันนั้นเอง ที่หยุดวิ่งหนีสิ่งกลัว
 หากเราขึ้น มีความลับ กับเขาทั่ว
 รู้ดีชั่ว ทั้งเราเขา ข้าใจกัน
 เราส่องเรา แน่ชัดกว่า ว่าเธอฉัน
 ประจักษ์พลัน ชัดแจ้ง แห่งตัวตน
 หรือคนแคะ ที่น่าพรั่น หวั่นสับสน
 มีระคน ผิดชอบ ประกอบกัน
 ปลุกชีวิ ให้งอกงาม ไม่คร้ามครัน
 มีชีวัน เพื่อทั้งเขา และเราเอง

อุดมการณ์

1. ความซื่อสัตย์
2. ความรับผิดชอบ
3. การทำเป็นแบบอย่าง
4. ปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างไร ก็ได้ผลกลับอย่างนั้น
5. เข้าใจคนอื่น ดีกว่าให้คนอื่นเข้าใจเรา
6. เป็นผู้ให้ดีกว่าเป็นผู้รับ
7. ไม่ควรเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว

หมายเหตุ สามารถเพิ่มเติมได้อีกตามความเหมาะสม

กฎ ข้อบังคับ

1. ไม่ใช้ยาเสพติด
2. ไม่ก่อเรื่องทะเลาะวิวาท
3. ไม่มีเพศสัมพันธ์
4. ไม่ลักขโมย

เพลงทางสายใหม่

เมื่อวานฉันเดินหลงทาง	ก้าวอย่างห่างไกลผู้คน
ชีวิตวุ่นวายสับสน	ดิ้นรนสู่ความโง่เขลา
ปล่อยตัวให้หลงมกมาย	อย่างกรายสู่ความอับเฉา
ไขว่คว้าหาความมีนเมา	คลุกเคล้าอยู่ในโคลนตม
* จິงวันนี้ ชีวิต ของฉันตกต่ำ	ก้าวถล่ำ สู่ความระทม
สร้างปัญหา ให้กับสังคม	ความชื่นชม กัดกร่อนหัวใจ
วันนี้ฉัน ขอแก้ตัว	เลิกมั่ว กับสิ่งเหลวไหล
ชีวิตพบทางสายใหม่	ห่างไกลจากความโสมม (ซ้ำ*)
ชีวิตพบทางสายใหม่	ห่างไกลจากความโสมม

กิจกรรม สร้างแรงจูงใจเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่บทเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มบทเรียน
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจในการเข้ารับการบำบัด
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในเนื้อหาบทเรียน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

การสร้างแรงจูงใจเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญต่อการเลิกพฤติกรรมเสพยาเสพติด เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกมีทิศทาง และเป้าหมายจากการเลิกยาเสพติด พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง ตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมการบำบัด นอกจากนี้สมาชิกควรได้รับทราบวัตถุประสงค์ของหลักสูตร เนื้อหา/กิจกรรมของหลักสูตร โดยทั่วไป และสิ่งที่คาดว่าจะได้รับจากหลักสูตร เพื่อเป็นการเตรียมตัวสมาชิกให้เปิดรับความรู้และประสบการณ์อย่างเต็มที่

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
- กลุ่มย่อย (9-10 คน) (30 นาที)	- วิทยากรกล่าวทักทายสมาชิก ถามถึงความรู้สึกทั่วไปของการเข้ารับการบำบัด - วิทยากรแจกใบงานที่ 1 ให้เวลาสมาชิกทำ 10-15 นาที - วิทยากรสุ่มถามสมาชิก 2-3 คน	- ใบงานที่ 1 การเสริมสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม - ปากกา/ดินสอ
- กลุ่มใหญ่ (50-60 นาที)	- วิทยากรแนะนำหลักสูตรในภาพรวมด้านเนื้อหา/กิจกรรม และวัตถุประสงค์ของหลักสูตรนี้ - วิทยากรแจกกระดาษ Flip chart และปากกาให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายเรื่องความคาดหวังถึงสิ่งที่จะได้รับการเข้ารับการบำบัด (ใช้เวลา 10-15 นาที) - วิทยากรให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาสรุป - วิทยากรสรุปเรื่องการสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และให้สมาชิกจดจำความคาดหวังในการเปลี่ยนแปลงตัวเองในครั้งนี้	- กระดาษ A4/ กระดาษ Flip Chart - ปากกา/ดินสอ

ใบงานที่ 1¹

การเสริมสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

กิจกรรมที่ 1 จงเขียนและพูดเติมประโยคให้สมบูรณ์

1. คาดหวังกับการอบรมวันนี้ว่า.....
2. สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตฉันคือ.....
3. ฉันโชคดีที่.....
4. ฉันเป็นคนที่.....
5. ฉันเชื่อว่าฉันมีความสามารถที่จะ.....
6. ฉันจะทำทุกอย่างเพื่อ.....
7. ปีใหม่นี้จะเริ่มต้นด้วยการ.....
8. ยาเสพติดนี้ช่าง.....

กิจกรรมที่ 2 จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. สิ่งที่คุณต้องการเปลี่ยนแปลง คือ
.....
.....
2. เหตุผลสำคัญที่ทำให้ฉันต้องการเปลี่ยนแปลง คือ
.....
.....
.....
3. การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้มีประโยชน์ และส่งผลกระทบต่ออย่างไรกับฉันบ้าง
.....
.....
.....
4. การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้จะสำเร็จ ต้องประกอบไปด้วย
.....
.....
.....
5. สิ่งนี้อาจมารบกวน / ขัดขวางการเปลี่ยนแปลง คือ
.....
.....
.....

¹ กรมคุมประพฤติและสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. ม.ป.ป. คู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว. สืบค้นเมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2560

กิจกรรม การอบรมและแนะนำสมาชิกที่จะเป็นผู้นำกลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจและทำสมุดประจำตัว

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกมีความพร้อมในการทำกลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจ
2. เพื่อให้สมาชิกที่จะเป็นผู้นำกลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจเข้าใจขั้นตอนการนำกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจ
4. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและการมีส่วนร่วมกันระหว่างสมาชิก

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์/สื่อ

1. กระดาษ A4 จำนวนเท่าสมาชิก
2. กระดาษสีต่างๆ
3. กรรไกร/กาว/ดินสอสี ถ้ามี
2. ดินสอ/ปากกา
3. สมุด จำนวนเท่าสมาชิก

วิธีดำเนินการ

1. วิทยากรให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม แล้วให้สมาชิกแนะนำตนเองจนครบ
2. วิทยากรให้สมาชิกแบ่งเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน อธิบายถึงจุดประสงค์การทำสมุดประจำตัว แล้วแจกสมุดเท่าจำนวนสมาชิก และอุปกรณ์ต่างๆ ในการตกแต่งและทำสมุดประจำตัวให้แต่ละกลุ่ม หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายถึงแนวคิดในการทำสมุดประจำตัวของตนเองภายในกลุ่ม ให้เวลา 30 นาที
3. วิทยากรให้สมาชิกนั่งรวมกันเป็นกลุ่มใหญ่อีกครั้ง ชี้แจงให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบวิธีการทำกลุ่ม และข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้ากลุ่ม ได้แก่

- สมาชิกทุกคนควรมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- เก็บเรื่องราวต่างๆ ที่พูดคุยภายในกลุ่มไว้เป็นความลับ
- ไม่พูดซุบซิบกันในขณะที่อยู่ภายในกลุ่ม และไม่พูดกันเพียงสองคน
- ห้ามบังคับให้เพื่อนคนใดคนหนึ่งพูด หากเพื่อนยังไม่พร้อมที่จะพูด

หลังจากนั้นบรรยายถึงวิธีการเป็นผู้นำกลุ่มรวมถึงบทบาทหน้าที่ในการดำเนินกลุ่มแต่ละครั้ง

4. วิทยากรให้สมาชิกเลือกผู้นำกลุ่ม และลองฝึกปฏิบัติ ในหัวข้อ “สิ่งกระตุ้นในการใช้/ค้ายาเสพติด”
5. สมาชิกเล่าเรื่องของตนเองทีละคน พร้อมกันนี้เพื่อนสมาชิกคนอื่นสามารถซักถามข้อมูลเกี่ยวกับเพื่อนหรือแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนได้
6. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกความคิดเห็นจากการเข้ากลุ่มและนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

กลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจ ครั้งที่ 1

“กราฟชีวิต”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศของการมีส่วนร่วม
2. เพื่อให้สมาชิกทบทวนการดำเนินชีวิตของตนเอง
3. เพื่อประเมินระดับแรงจูงใจของสมาชิก
4. เพื่อสร้างแรงจูงใจโดยการจินตนาการอนาคต

ระยะเวลา ประมาณ 60 - 90 นาที

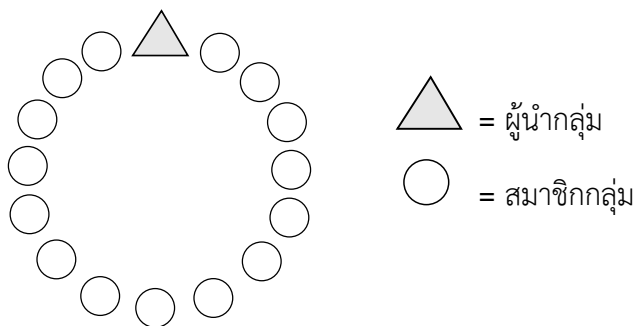
จำนวนสมาชิก 8 - 10 คน

อุปกรณ์/สื่อ

- | | |
|-----------------------|---------------|
| 1. ใบกิจกรรมกราฟชีวิต | จำนวน 10 ชุด |
| 2. ดินสอ/ปากกา | จำนวน 10 แท่ง |

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกนั่งเป็นวงกลม (ดังภาพ) แล้วแนะนำตนเองโดยเริ่มจากผู้นำกลุ่ม



2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบและข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้ากลุ่ม ได้แก่
 - สมาชิกทุกคนควรมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
 - เก็บเรื่องราวต่างๆ ที่พูดคุยภายในกลุ่มไว้เป็นความลับ
 - ไม่พูดขบขันกันในขณะที่อยู่ภายในกลุ่ม และไม่พูดกันเพียงสองคน
 - ห้ามบังคับให้เพื่อนคนใดคนหนึ่งพูด หากเพื่อนยังไม่พร้อมที่จะพูด
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบาย หายใจเข้าและออกลึกๆ แล้วหลับตาทบทวนตนเอง คิดลำดับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาและความคาดหวังในอนาคต แล้วเขียนเป็นกราฟ (แจกใบกิจกรรมกราฟชีวิต)
4. สมาชิกเล่ากราฟชีวิตของตนเองทีละคน พร้อมกันนี้เพื่อนสมาชิกคนอื่นสามารถซักถามข้อมูลเกี่ยวกับเพื่อน หรือแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนได้
5. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกความคิดเห็นจากการเข้ากลุ่มและนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

วันที่ 4

แผนการเรียนรู้ ทบทวนจิตตนเอง

จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1. เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง
- 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักทักษะความฉลาดทางอารมณ์ มาพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

การตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองของมนุษย์เป็นพื้นฐานของการปรับตัวประกอบด้วยการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้ สามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนเองได้ มีความมั่นใจตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและควมมีคุณค่าของคน ประเมินตนเองได้ตามความจริง

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรให้ดูสื่อที่กระตุ้นความรู้สึก เช่น คลิปวิดีโอ เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรง การใช้อารมณ์ แล้วร่วมกันอภิปรายร่วมกันว่า สมาชิกรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์ดังกล่าว	- คลิปวิดีโอ/ ข่าว
บรรยาย - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยาสุ่มถามใครเคยได้ยินคำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์ บ้าง” สุ่มถามความหมาย 1-2 คน - วิทยากรบรรยาย “ความฉลาดทางอารมณ์และแนวทางการพัฒนาตนเอง” - ความฉลาดทางอารมณ์เริ่มด้วยการฝึกทักษะการเรียนรู้จักตนเอง - เราจะมีวิธีใดบ้างที่จะรู้จักตนเอง	- ใบความรู้ที่ 1
สะท้อนความคิด - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- การฝึกสมาธิเคลื่อนไหวเพื่อรู้จักตนเอง โดยเริ่มด้วยกระตุ้นจุด 6 จุด และไทเก๊ก 4 ท่า - ให้ทุกคนนั่งอยู่ในความสงบ	- วิทยากรแสดงนำกระตุ้นจุด 6 จุด และท่าไทเก๊ก

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ						
- กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- กิจกรรมสำรวจตัวเอง ให้แต่ละคนพับกระดาษที่แจกเป็น 6 ส่วน ดังรูป <table><tr><td>1.</td><td>2.</td></tr><tr><td>3.</td><td>4.</td></tr><tr><td>5.</td><td>6.</td></tr></table> ส่วนที่ 1 เขียนชื่อนามสกุล อายุ ส่วนที่ 2 อดมคติ คติพจน์ โค้งกลอนที่ประทับใจ ส่วนที่ 3 ความปรารถนาทางการศึกษา/อาชีพ ส่วนที่ 4 อาชีพที่อยากจะทำในอนาคต ส่วนที่ 5 จุดอ่อน/ข้อด้อยของตนเอง ส่วนที่ 6 จุดแข็ง/ข้อเด่นของตนเอง ทุกคนนั่งหลับตาอยู่ในความสงบและนึกทบทวนเกี่ยวกับตนเอง เขียนรายละเอียดตามที่กำหนดลงในตารางทั้ง 6 ช่อง วิทยากรสุ่มเลือก 2 – 3 ตัวอย่าง นำเสนอ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	- แจกกระดาษเปล่า ขนาดเอ 4 คนละ 1 แผ่น
1.	2.							
3.	4.							
5.	6.							
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย 5-6 คน (15 นาที)	วิทยากรสุ่มถามประโยชน์ของการรู้จักตัวเอง							
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	วิทยากรสรุปความฉลาดทางอารมณ์							

ใบความรู้ที่ 1 ความฉลาดทางอารมณ์

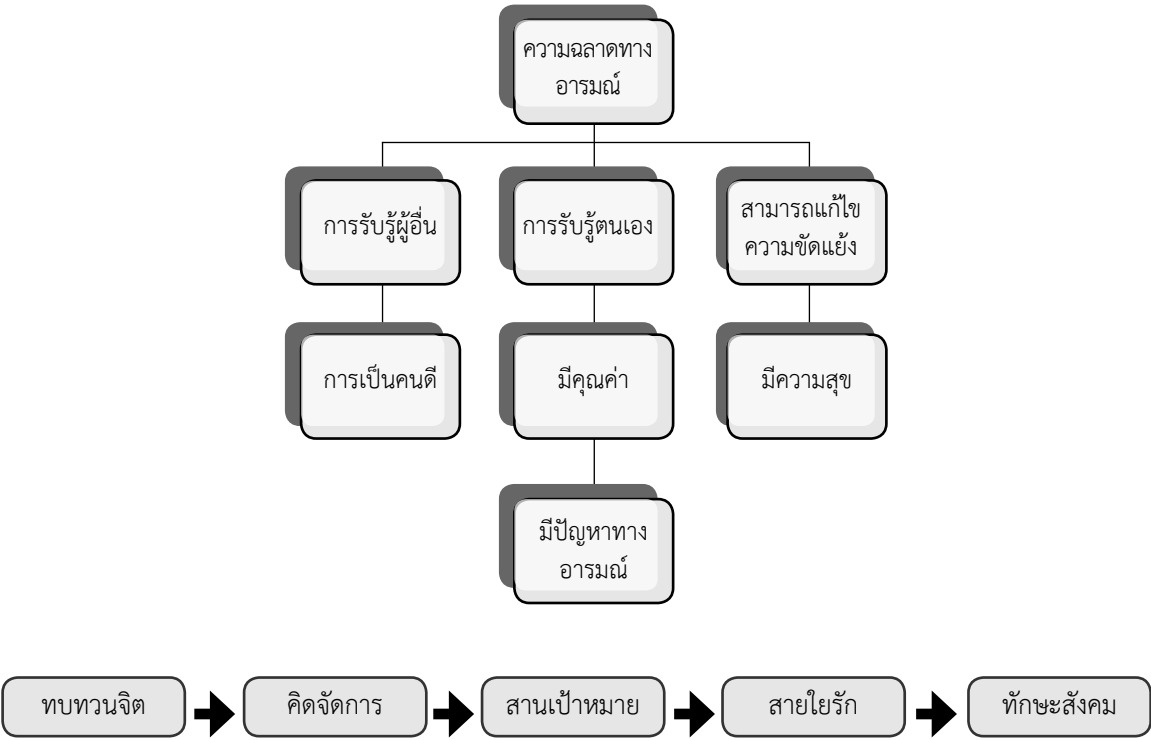
ความฉลาดทางอารมณ์ หรือที่เรียกกันว่า อีคิว (EQ : Emotional Quotient) หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการมีสติรู้ตนเอง รับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น มีความมุ่งมั่น อดทนรอคอย เพื่อไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย สามารถจัดการกับความขัดแย้งทางอารมณ์ของตนเองได้ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ทักษะความฉลาดทางอารมณ์

1. ทบทวนจิต (Self-awareness) การตระหนักรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ความเข้าใจยอมรับตนเอง รู้ถึงความคิดที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ รู้จักตนเองทั้งในด้านดีและด้านด้อย สามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริง

2. คัดจัดการ (Managing emotions) การจัดการด้านอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ รู้จักเตรียมการรับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง และสามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม

3. สานเป้าหมาย (Motivating-oneself) มีความสามารถในการจูงใจตนเองและสร้างแรงบันดาลใจให้บรรลุเป้าหมาย มีความรับผิดชอบ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลและเหมาะสม
4. สายใยรัก (Empathy) รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ได้รับความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างของบุคคล สามารถให้อภัยและขอโทษผู้อื่นได้
5. ทักษะสังคม (Handling relationship) มีทักษะทางสังคม สามารถติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี



ใบความรู้ที่ 2

การมองหาจุดเด่นจุดด้อยในตัวเองให้พบ จะทำให้เรารู้จักตนเองและเข้าใจตนเองได้มากขึ้น บางคนที่เห็นแต่จุดด้อยของตัวเอง คอยจับผิดตัวเองมองแต่สิ่งที่ตัวเองคิดว่าไม่ดี ก็จะทำให้เห็นสิ่งไม่ดีเหล่านั้นชัดขึ้นๆ ทำให้หมดความนับถือตัวเอง ทำให้ขาดพลัง ขาดกำลังใจ แต่ถ้าเราลองมองหาจุดเด่นของตัวเองบ้าง แม้จะเป็นสิ่งเล็กน้อยๆ ก็ตามจะทำให้เราเกิดพลังและกำลังใจได้ ซึ่งเราควรที่มันศึกษาเอาไว้เรื่อยๆ และบ่อยๆ เพราะสิ่งเหล่านี้แหละคือปύของชีวิตเป็นปύของความเจริญงอกงามของกำลังใจ ทำให้เราสามารถพัฒนาความคิดความรู้สึกของตัวเองให้ดีขึ้นได้

ใบงานที่ 1 ทบทวนจิต

แบ่งกลุ่ม 5- 6 คน ให้แต่ละกลุ่มเขียนถึงประโยชน์ของการรู้จักตนเองให้มากที่สุด (10 นาที)

ใบความรู้ กิจกรรมคลายเครียดด้วยสมาธิเคลื่อนไหว

น.พ.เทอดศักดิ์ เดชคง

ความเครียดทางจิตใจทำให้เกิดการเสียสมดุลของร่างกาย อาจเป็นต้นเหตุของโรคทางร่างกายและจิตใจ เนื่องจากความเครียดตั้งแต่หุนหึ่งดังาย ปวดศีรษะ ไมเกรน ความดันโลหิต โรคหัวใจขาดเลือด ฯลฯ

เหตุหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเสียสมดุลไป เนื่องมาจากการทำงานที่มากเกินไปของระบบประสาทอัตโนมัติ ที่เรียกว่า ซิมพาเทติก และฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต ซึ่งส่วนใหญ่จะเห็นได้ชัดที่หลอดเลือดส่วนปลายของมือและเท้า คนที่มีความเครียดจึงมีมือเท้าเย็นซีดเป็นสิ่งที่สังเกตได้

ถ้าหากท่านมีความเครียดที่มากเกินไป จึงสมควรที่จะปรับสมดุลให้เกิดขึ้น วิธีหนึ่งที่ทำได้ง่ายไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ ช่วยก็คือ การฝึกไทเก๊กแบบ 4 ท่า

ไทเก๊ก 4 ท่า

กำเนิดของไทเก๊ก มีมานานหลายร้อยปีแล้ว โดยท่านปรมาจารย์จางซานฟง กระบวนท่าต่างๆ มีมากต้องใช้เวลาในการเรียนและฝึกฝน ในเวลาต่อมาจึงได้มีไทเก๊ก 18 ท่า เพื่อใช้ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

สำหรับไทเก๊ก 4 ท่านั้น ได้ใช้หลักการของการฝึกหายใจ ท่าทั้ง 4 จะเป็นการฝึกหายใจที่ท้องหรือกระบังลม ทรวงอกด้านหน้าและทรวงอกด้านข้าง

ผลของการลดความเครียดเกิดจากการเคลื่อนไหวที่สม่ำเสมอ ประสานกับการหายใจที่ลึกถึงท้อง และการวางใจที่แน่วแน่ที่ฝ่ามือทั้งสองข้าง

การฝึกฝน

1. การเตรียมตัวก่อนการฝึกต้องมีการเตรียมร่างกาย คือ มีการยืดกล้ามเนื้อและบริหารข้อต่อต่างๆ สักครูหนึ่ง

2. ท่าไทเก๊ก 4 ท่า ประกอบด้วย

- 2.1 ปรับลมปราณ
- 2.2 ยืดอกขยายทรวง
- 2.3 อินทรีทะยานฟ้า
- 2.4 ลมปราณชานกายา

ขั้นตอน

1. เตรียมร่างกาย
2. กระตุ้นจุดทั้งหก
3. ไทเก๊ก 4 ท่า

- ปรับลมปราณ
- ยืดอกขยายทรวง
- อินทรีทะยานฟ้า
- ลมปราณชานกายา
- 4. เก็บสะสมพลัง
- 5. การนำพลังมาใช้

กระตุ้นจุดทั้ง 6 จุด

ก้นกบ

- มือท้าวสะเอว ย่อเข่าลง หายใจออก
- เหยียดเข่าขึ้น หายใจเข้า
- ใจวางที่ก้นกบ



สะดือ

- 1 - มือท้าวสะเอว บิดเอวไปทางซ้าย หายใจเข้า
- บิดเอวไปทางขวา หายใจออก
- ใจวางไว้ที่สะดือ
- 2 - ก้มตัวมาข้างหน้า แอนไปข้างหลัง
- ก้มหายใจออก แอนไปข้างหลังหายใจเข้า
- จิตใจวางไว้ที่สะดือ
- 3 - หมุนเอวในทิศตามเข็มนาฬิกา หายใจเข้า
- หมุนเอวในทิศทวนเข็มนาฬิกา หายใจออก
- จิตใจวางไว้ที่สะดือ



ทรวงอก

- 1 - บิดทรวงอกยกแขนทั้งสองข้าง ไปทางซ้ายและขวา
- บิดไปทางซ้ายหายใจเข้า ทางขวาหายใจออก
- จิตใจวางไว้ที่กึ่งกลางทรวงอก
- 2 - แยกแขนออกทั้งสองข้าง ดึงศอกไปข้างหลัง แล้วหุบเข้ามาด้านหน้า
- หายใจเข้าเมื่อแยกแขน หายใจออกเมื่อหุบเข้ามา
- ใจวางไว้ที่ทรวงอก
- 3 - มือจับกันล็อคเอาไว้
- โยกศอกขึ้นบนล่างสลับกัน
- จิตใจอยู่ที่ทรวงอก



คอ

- 1 - หันไปทางซ้าย และขวา
 - ไปทางซ้ายหายใจเข้า ทางขวาหายใจออก
 - จิตใจวางไว้ที่คอหอย
- 2 - เอนศีรษะไปทางซ้ายและขวา
 - หายใจเข้า ออก ตามจังหวะ
 - ใจวางไว้ที่คอหอย
- 3 - ก้มคอข้างหน้า แหงนคอไปข้างหลัง
 - เวลาก้มหายใจออก เวลาหงนคอหายใจเข้า
 - ใจวางไว้ที่คอหอย

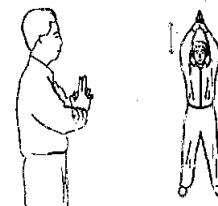


หว่างคิ้ว

- 1 - กลอกตาไปทางซ้ายและขวา
 - หายใจเข้า ออกตามจังหวะ
 - จิตใจอยู่กลางหว่างคิ้ว
- 2 - กลอกตาขึ้นบน ลงล่าง
 - หายใจเข้ากลอกตาขึ้น หายใจออกกลอกตาลง
 - จิตใจอยู่หว่างคิ้ว
- 3 - กลอกตาตามเข็มนาฬิกา หายใจเข้า
 - กลอกตาทวนเข็มนาฬิกา หายใจออก
 - จิตใจอยู่ที่หว่างคิ้ว

กระหม่อม

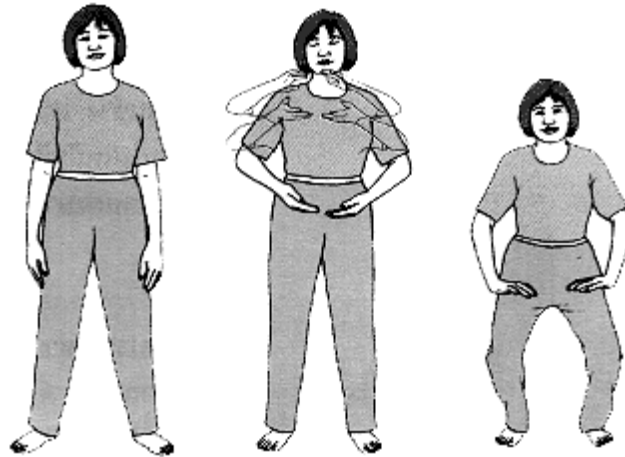
- 1 - วางนิ้วชี้และนิ้วกลางที่กลางกระหม่อม
 - หมุนมือตามเข็มนาฬิกา หายใจเข้า
 - หมุนทวนเข็มนาฬิกา หายใจออก
 - ใจวางอยู่ที่กระหม่อม
- 2 - ยกประสานมือทั้งสองข้าง นิ้วชี้และนิ้วกลางชี้ออก
 - ยกมือที่ประสานกันขึ้น หายใจเข้า
 - ลดมือลง หายใจออก
 - วางใจไว้ที่กระหม่อม



ท่าไทเก็ก 4 ท่า

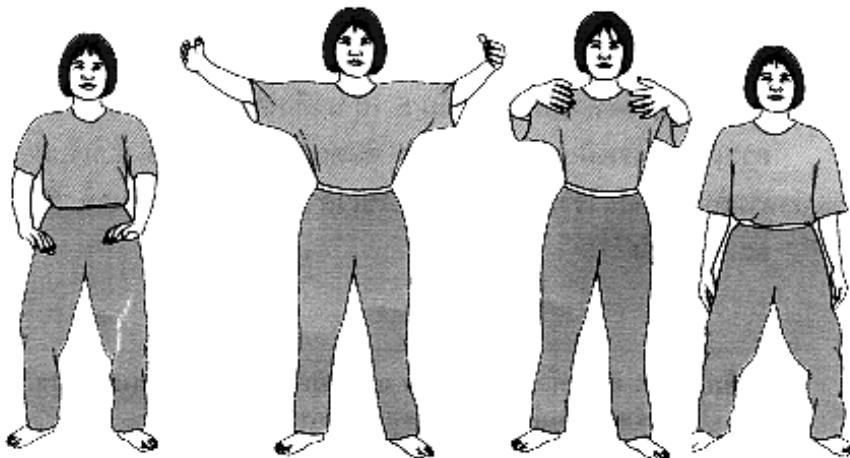
ท่าที่ 1 ปรับลมปราณ

วางเท้าแยกกันด้วยความกว้างเสมอไหล่ ปรับเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า วางมือทั้งสองไว้ข้างๆ ค่อยๆ หายใจฝ่ามือแล้วยกขึ้นผ่านทรวงอกมาถึงระดับคาง หายใจเข้าช้าๆ แล้วคว่ำฝ่ามือลงมือลงจนถึงระดับเอวก็ย่อเข่า จังหวะนี้หายใจออกช้าๆ



ท่าที่ 2 ยืดอกขยายทรวง

จากท่าที่หนึ่งซึ่งยังย่อเข่าอยู่ คว่ำฝ่ามือแล้วค่อยๆ ยกมาด้านหน้าจนถึงระดับคางก็แยกฝ่ามือขยายออกไปจนสุดแขน หายใจเข้าช้าๆ เมื่อฝ่ามือกางจนสุด แล้วก็ค่อยๆ ดึงกลับมาในทิศทางเดิม ลดฝ่ามือไว้ข้างลำตัวย่อเข่า จังหวะนี้หายใจออกช้าๆ



ท่าที่ 3 อินทรีทะยานฟ้า

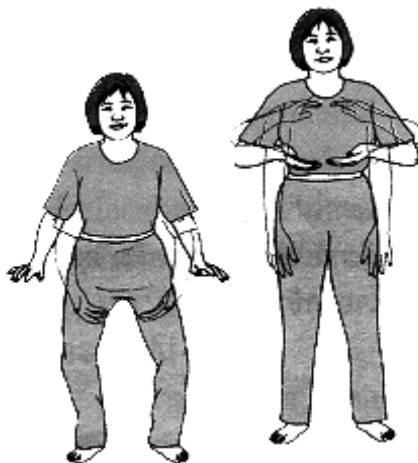
จากท่าที่สอง กางแขนออกทางด้านข้าง เหยียดขาตรง กางแขนขึ้นไปเหนือศีรษะ หายใจเข้าลดแขนลง มาข้างๆ หายใจออก



ท่าที่ 4 ลมปราณชานกายา

จากท่าที่ 3 ตวัดแขนออกทางด้านข้าง เสมือนเอาพลังจากธรรมชาติเข้ามาในร่างกาย หายใจเข้า ยกขึ้นจนถึงระดับคาง แล้วคว่ำฝ่ามือ ลดฝ่ามือลง พอถึงระดับเอวก็ย่อเข่า (หากเป็นท่าจบเมื่อลดฝ่ามือลงก็มาวางข้างลำตัวไม่ต้องย่อเข่า)

แต่ละท่าทำซ้ำๆ อย่างนี้ 4 - 5 ครั้งก่อน แล้วจึงจะไปทำท่าต่อไป



ท่าที่ 5 ท่าจบ

เก็บสะสมพลัง

ถ้าผู้ฝึกมีจิตใจสงบเป็นสมาธิ ฝ่ามือทั้งสองข้างจะอุ่นและอาจมีความรู้สึกยุบยิบวูบวาบ นั่นแสดงว่ามีพลังชีวิต (ชี) เกิดขึ้น นั้นสามารถนำฝ่ามือทั้งสองข้างจับ นวด บริเวณที่ปวดเมื่อยหรือไม่สบายเพื่อบรรเทาอาการได้

ควรฝึกเป็นประจำ วันละ 1 ครั้ง นาน 10 -15 นาที หลักการฝึกควรเดินไปมา 2 - 3 นาที ก่อนไปทำกิจกรรมอย่างอื่น

แผนการเรียนรู้ รู้ต้นพันทุกข์

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของตนเองได้
- 2. เพื่อให้สมาชิกรู้เท่าทันตนเอง และมีวิธีการจัดการปัญหานั้นๆ ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม
- 3. ฝึกทักษะการให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น

สาระสำคัญ

เป็นการปลูกฝังให้สมาชิกเรียนรู้การรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่นสามารถให้กำลังใจตนเองและผู้อื่นได้ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างพลังใจและพัฒนาอารมณ์ในการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถทำให้ตนเองพ้นทุกข์และปรับปรุงชีวิตตนเองให้ดีขึ้น

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มย่อย 5-6 คน (20 นาที)	วิทยากรกล่าวนำว่าเมื่อแต่ละคนได้รู้จักตนเองและประโยชน์ของการรู้จักตนเองแล้วเราจะเตือนตนเองและให้กำลังใจตนเองได้อย่างไรบ้าง	
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย 5 –6 คน (20 นาที)	แบ่งกลุ่ม วิทยากรแจกกรณีศึกษาให้แต่ละกลุ่มศึกษาแล้วตอบคำถามตามใบงานที่ 1	กรณีศึกษาแมค...กลับใจ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	วิทยากรสรุปความคิดเห็นของสมาชิกในภาพรวม	
สะท้อนความคิด - กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	ให้สมาชิกสงบนิ่ง 5-10 นาที - เขียนถึงความรู้สึกหรือสิ่งที่ทำให้ท้อแท้มากที่สุดและเขียนคำอวยพรหรือวิธีการให้กำลังใจตนเองให้มากที่สุดลงในกระดาษรูปหัวใจ - ให้สมาชิกรับกระดาษรูปหัวใจแลกเปลี่ยนกับเพื่อนที่อยู่ในกลุ่มให้เพื่อนเขียนข้อความที่เป็นกำลังใจ ข้อคิด ความรู้สึกที่ดีให้กับเพื่อนที่เป็นเจ้าของหัวใจดวงนั้นๆ - วิทยากรขออาสาสมัครหรือสุ่มอ่านคำอวยพรหรือข้อความที่เป็นกำลังใจของสมาชิก 2 –3 คน	แจกกระดาษ A4 ตัดเป็นรูปหัวใจคนละ1ดวง - กระดาษบอร์ด - แผ่นใส
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรสุ่มถามความรู้สึก/ประโยชน์ของผู้ให้และผู้รับกำลังใจ	

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรสรุปถึงผลดีที่สมาชิกรู้จักตนเองวิเคราะห์ตัวเองได้ มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นทำให้สามารถสร้างเสริมกำลังใจให้พัฒนาตนเองต่อไป - ให้สมาชิกรวบรวมกระดาษรูปหัวใจไปติดบอร์ดและให้เพื่อนเขียนสิ่งที่เป็นกำลังใจหรือข้อคิดต่างๆ เพิ่มเติมและให้มาอ่านของตนทุกวัน	- จัดบอร์ดสำหรับติดกระดาษรูปหัวใจประจำสัปดาห์ของแต่ละสัปดาห์เพื่อให้เพื่อนๆ เขียนให้กำลังใจ

ใบงานที่ 1 รู้ตน – พันทุกซ์

แบ่งกลุ่ม 5 – 6 คนอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ (10 นาที)

1. ให้ระบุข้อดีและข้อด้อยของแมค
2. ถ้าคุณเป็นแมคจะทำอย่างไรจึงจะสามารถดูแลตนเองได้ไม่ให้ใช้ยาเสพติด
3. ถ้าเราเป็นเพื่อนของแมคจะอวยพรหรือให้ความหวังแก่เขาอย่างไรบ้าง

ใบงานที่ 2 รู้ตน – พันทุกซ์

แบ่งกลุ่ม 5 – 6 คนอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ (10 นาที)

1. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนความรู้สึกหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ท้อแท้มากที่สุดในชีวิต
2. ให้แต่ละคนเขียนคำอวยพรหรือวิธีการให้กำลังใจแก่ตนเองให้มากที่สุดแล้วจับคู่แลกเปลี่ยนกันเขียนคำอวยพรให้แก่เพื่อน

กรณีศึกษา แมค...กลับใจ

แมคเป็นเด็กวัยรุ่น..ที่พยายามทำให้เพื่อนยอมรับโดยการทำตามเพื่อนๆ เช่น หนีเรียน สูบบุหรี่ จนกระทั่งเริ่มใช้ยาบ้าเมื่ออายุ 18 ปี เขาใช้มาตลอดระยะเวลา 3 ปี จนครอบครัวทราบจึงพาแมคเข้ารับการบำบัด แมคอยู่บำบัดในสถานบำบัดแห่งหนึ่งเป็นระยะเวลา 2 เดือน แมคมีความมั่นใจมากกว่าจะเลิกยาเสพติดได้อย่างเด็ดขาด จึงออกมา และได้เข้าทำงานเป็นพนักงานโรงงานใกล้บ้าน ซึ่งในระยะแรกๆ แมคตั้งใจทำงานเป็นอย่างดี ช่วงเย็นหลังเลิกงานแมคจะมีเวลาวางใจไปหาเพื่อนๆ และชักชวนกันไปเที่ยวสถานบันเทิง ดื่มเหล้า และสุดท้ายแมคก็กลับไปใช้ยาบ้าอีกครั้ง ซึ่งในครั้งนี้นแมคใช้ทุกวันและเพิ่มจำนวนเม็ดยาขึ้นจนบางครั้งมีอาการหวิวๆ ประสาทหลอน จนแมคต้องลาออกจากที่ทำงาน ไม่มีเงินใช้จ่าย แมคจึงไปหาครอบครัวและขอให้พาไปบำบัดอีกครั้งซึ่งครั้งนี้แมคตั้งใจว่าจะอยู่บำบัดให้ครบกำหนดและตั้งใจเรียนรู้และพัฒนาตัวเองโดยมีเป้าหมายจะอยู่ปฏิบัติงานเป็นพี่เลี้ยงอาสาดูแลผู้มาบำบัดในสถานบำบัดแห่งนี้ต่อไป

แผนการเรียนรู้ บทเรียนสอนตน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ
- 1. เข้าใจ เห็นใจ เคารพและเชื่อถือความรู้สึกอารมณ์ผู้อื่น
 - 2. ให้อภัย และขอโทษผู้อื่นได้
 - 3. ตัดสินใจและช่วยเหลือ ตนเอง ผู้อื่น อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การกระทำความผิดใดๆ อาจมีสาเหตุและปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งอาจเป็นบุคคลในครอบครัว หรือสังคม ควรได้รับความเห็นใจ เข้าใจ และให้อภัย ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างพลังใจให้เขาต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มย่อย 5-6 คน (20 นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน การกระทำความผิดใดๆ มีสาเหตุและปัจจัยหลายอย่าง เช่น จากปัญหายาเสพติด การควบคุมอารมณ์ เป็นต้น	- กรณีศึกษา เรื่องวัยรุ่นใจร้อน
สะท้อนความคิด - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- แบ่งกลุ่มศึกษากรณีศึกษาเรื่อง วัยรุ่นใจร้อนและอภิปรายประเด็นต่าง ๆ ตามใบงานที่ 1 ตัวแทนกลุ่มรายงาน วิทยากรสรุป และอภิปรายในประเด็น ความรู้สึก เหตุผล และผลกระทบต่อสังคม	- ใบงานที่ 1
สะท้อนความคิด/ อภิปราย (20 นาที)	ให้สมาชิกร่วมคิด วิเคราะห์ และตอบคำถามในใบงานที่ 2	- ใบงานที่ 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	วิทยากรอภิปราย ประเด็นต่างๆ ที่สมาชิกตอบและสรุปเพิ่มเติม	- ใบความรู้ที่ 1

กรณีศึกษา วัยรุ่นใจร้อน

ตำรวจได้รับแจ้งเหตุมีกลุ่มวัยรุ่นทะเลาะวิวาทกันที่หน้าห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่ง มีผู้ได้รับบาดเจ็บ 2 รายได้ถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลประจำจังหวัด จากการสอบถามผู้บาดเจ็บ ชื่อนายเอ เล่าว่าตนและเพื่อนคือนายบี กำลังยืนรอขึ้นรถประจำทางเพื่อกลับบ้าน ขณะนั้น ได้มีวัยรุ่นอายุประมาณ 17 ปี ชื่อนายเกมส์ ขับรถจักรยานยนต์ มีเพื่อนซ้อนท้ายมาด้วย 2 คน ได้จอดบริเวณดังกล่าวและ เข้ามาหาเรื่อง โดยเข้ามาถามตนและเพื่อนว่า “มองหน้าพวกเขาทำไม” ขณะเดินอยู่ในห้างสรรพสินค้า ตนจึงพูดขอโทษไป แต่นายบีทำท่าไม่พอใจ และพูดเสียงดังท้าทาย นายเกมส์จึงใช้สนับมือชกเข้าที่หน้าของนายบี ซึ่งเมื่อนายเอเห็นเหตุการณ์จึงเข้าไปช่วยเพื่อน ทำให้เกิดการชกต่อยกันขึ้น ทำให้ทั้ง 2 ได้รับบาดเจ็บ

ใบงานที่ 1 เรื่อง วัยรุ่นใจร้อน

แบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน อภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นส่งผลให้นายเอและนายบี ต้องได้รับบาดเจ็บ ท่านรู้สึกอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด

ความรู้สึก	เหตุผล
------------	--------

1).....	
2).....	
3).....	

2. ถ้าในสังคมมีบุคคลแบบนายเกมส์และเพื่อน จำนวนมากจะส่งผลกระทบต่อสังคมอย่างไร

.....

.....

3. ควรใช้ความฉลาดทางอารมณ์จัดการเหตุการณ์ในเรื่องวัยรุ่นใจร้อนได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

ใบความรู้ที่1 นำความฉลาดทางอารมณ์มาสรุป

ทบทวนจิต	อย่างไร
คิดจัดการ	อย่างไร
สานเป้าหมาย	อย่างไร

กรณีศึกษา ทางออกของณัฏ

ณัฏเป็นเด็กวัยรุ่นอายุ 16 ปี ถูกเลี้ยงดูด้วยแม่คนเดียวด้วยอาชีพเป็นสาวโรงงาน เนื่องจากพ่อของณัฏเสียชีวิตจากอุบัติเหตุรถยนต์ แม่ของณัฏทำงานไม่เป็นเวลา ทำให้ไม่มีเวลาดูแล ช่วงที่แม่ไปทำงานณัฏมักจะออกไปหาเพื่อนกลุ่มที่เกเร บางครั้งไม่เข้าเรียนและเที่ยวสถานบันเทิง จนโรงเรียนเชิญผู้ปกครองมาพูดคุย แต่ณัฏยังมีพฤติกรรมเหมือนเดิม และเพิ่มความรุนแรงขึ้นโดยเริ่มทดลองเสพยาบ้า เพื่อให้เพื่อนๆ ยอมรับณัฏสงสารแม่ที่ต้องหาเงินมาให้ตนเองซื้อยาบ้า จึงพยายามเลิกยาเสพติดด้วยตัวเองหลายครั้ง แต่ไม่ประสบความสำเร็จ เมื่อเขาพบเจอเพื่อนหรือถูกชักชวนให้เสพยาเขาไม่สามารถปฏิเสธได้ สุดท้ายกลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำทุกครั้ง

ใบงานที่ 2 เรื่อง ทางออกของณัฏ

ให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความรู้สึกและเหตุผลในประเด็นต่อไปนี้

1. ถ้าณัฏเป็นญาติพี่น้องของเรา เราจะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด
2. ณัฏพยายามเลิกเสพยาบ้า แต่เลิกไม่ได้ เพราะเหตุใด
3. ถ้าเราเป็นณัฏจะมีแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างไรบ้าง พร้อมเหตุผลประกอบ

วันที่ 5

แผนการเรียนรู้ การจัดการอารมณ์

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์

1. รับรู้และบอกถึงอารมณ์ตนเองและผู้อื่นได้
2. ควบคุมอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
3. ฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์

สาระสำคัญ

การดำเนินชีวิตของคนเรานั้นจะเผชิญสิ่งต่างๆ มากมาย อารมณ์ก็เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ และสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสียขึ้นได้ การจัดการหรือควบคุมอารมณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นซึ่งสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ และฝึกฝนได้ โดยมี 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์ หรือความรู้สึกขณะนั้น เช่น มือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กัดฟัน กำมือ
2. คาดการณ์ผลดี - ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ
 - หายใจเข้าออกยาวๆ
 - นับเลข 1 - 10 ซ้ำๆ
 - ขอเวลานอกโดยหนีออกจากสถานการณ์นั้นๆ
 - กำหนดลมหายใจเข้าออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง ขึ้นมาจากการที่ตนเองควบคุมอารมณ์ได้

การรับรู้อารมณ์ของตนเอง ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น และส่งผลให้มีการแสดงอารมณ์ออกได้อย่างเหมาะสม การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นก็เป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากการที่เราสามารถคาดคะเนสภาวะอารมณ์ของผู้อื่นได้ จะทำให้เข้าใจผู้อื่น และสามารถที่จะหลีกเลี่ยงหรือมีวิธีการที่จะช่วยเหลือตนเองได้เมื่อได้รับผลจากอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์จากผู้อื่น

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียนโดยกล่าวถึงการดำเนินชีวิตในแต่ละวันจะมีเรื่องที่ทำให้เราพึงพอใจและไม่พึงพอใจ ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกที่แตกต่างกัน - เราจะรับรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่นได้อย่างไร (ทั้งความพึงพอใจและไม่พึงพอใจ)	

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรสุ่มถาม 2 - 3 คน - บรรยายเรื่องสติรู้อารมณ์	- ใบความรู้ที่ 1 สติรู้ อารมณ์
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย 5-6 คน (20 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 5 - 6 คน ให้บอกประโยชน์ของการเรียนรู้ อารมณ์ผู้อื่น	- ใบงานที่ 1 ประโยชน์ ของการรับรู้อารมณ์ ของผู้อื่น
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- สร้างความรู้สึกร่วมกันโดยจัดกิจกรรม “ช่วยฟังหน่อย” ร่วมกัน วิเคราะห์ถึงประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ - ผู้พูดรู้สึกอย่างไร จัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละขั้นตอน อย่างไรและผู้ฟังรู้สึกอย่างไร	- ใบกิจกรรม ช่วยฟัง หน่อย
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- สรุปถึงผลดีที่ได้รับจากการรับรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่น	- ใบความรู้ที่ 2

ใบความรู้ที่ 1 สติในอารมณ์

สติ (awareness) คือการ “รู้” สามารถบอกออกมาได้ว่ารู้อะไรกำลังทำอะไรอยู่ เช่น กำลังนั่งก็บอกได้ว่า “กำลังนั่ง” กำลังพูดก็รู้ว่า “กำลังพูด” ด้านอารมณ์ก็สามารถบอกได้ว่าตนเองกำลังมีอารมณ์เช่นไร เช่น กำลังโกรธก็บอกได้ว่า “โกรธ”

การเฝ้าสังเกตตัวเอง ทั้งด้านอารมณ์ ความคิดและการกระทำ จะทำให้ตัวเองมีสติระลึกรู้ระหว่างทำอะไรทุกอย่างให้ทำอย่างมีสติ ซึ่งสิ่งที่จะช่วยให้มีสติระลึกได้ คือ จดทุกครั้งที่ทำ หรือจดทุกครั้งที่เกิดอารมณ์นั้นๆ ขึ้น โดยเฉพาะสติในอารมณ์ คือ รู้ว่าตนเอง กำลังมีอารมณ์เช่นไร และสามารถบอกออกมาได้ เมื่อทำบ่อยๆ จะเริ่มรู้จักตนเองมากขึ้น และจะเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับตนเอง สามารถควบคุมตนเองให้แสดงออกอย่างเหมาะสม จะเป็นกุญแจที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ซึ่งการฝึกสติโดยการเฝ้าสังเกตตัวเอง การฝึกเข้าใจตนเองหลายๆ ด้าน หาจุดอ่อน จุดแข็ง และที่สำคัญให้คิดหรือมองหาสิ่งดีๆ ในตัวเองให้พบ จะทำให้เราสามารถเข้าใจตนเองได้มากขึ้นเห็นว่าตนเองมีคุณค่า

สติรู้อารมณ์

{

- รู้อารมณ์ตนเองบอกอารมณ์ตนเองได้
- รู้เหตุรู้ปัจจัย
- รู้ผลต่อร่างกายและจิตใจ
- รู้ทางแก้ไข

ใบงานที่ 1

แบ่งกลุ่ม 5 - 6 คน ให้อภิปรายและเขียนประโยชน์ของการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น (5 นาที)

ใบกิจกรรม ช่วยฟังหน่อย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นและรู้สึกเห็นใจซึ่งกันและกัน

จำนวนผู้เล่น 30 - 40 คน

ระยะเวลา 10 - 15 นาที

วิธีเล่น

1. จัดให้ผู้เรียนเป็นตัวยูหรือครึ่งวงกลม
2. ขออาสาสมัคร 1 คนจากผู้เรียนแล้วพาไปนอกกลุ่ม
3. ผู้นำกิจกรรมบอกให้อาสาสมัครเตรียมเล่าเรื่องอะไรก็ได้ 1 เรื่อง สั้นๆ ให้น่าสนใจ
4. ผู้นำกิจกรรมบอกให้ผู้เรียนแสดงกิริยาไม่สนใจ เช่น คอยก้นเล่นกัน พุดแข่งเวลาอาสาสมัครออกมาเล่าเรื่อง
5. เมื่อเตรียมอาสาสมัครและผู้เรียนเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกิจกรรมพาอาสาสมัครมาเข้ากลุ่มแล้วให้เล่าเรื่อง
6. เมื่ออาสาสมัครเล่าเรื่องจบโดยผู้เรียนไม่ร่วมมือ ผู้นำกิจกรรมสัมภาษณ์ผู้เล่าเรื่องว่ารู้สึกอย่างไรที่เล่าเรื่องแล้วเพื่อนๆ ไม่ฟัง และให้แต่ละคนบอกความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกอย่างไรที่แสดงกิริยาไม่สนใจเพื่อนที่เล่าเรื่อง แล้วถ้าตัวเราเป็นผู้เล่าเรื่องเราจะรู้สึกอย่างไร ส่วนใหญ่จะแสดงความเห็นใจผู้เล่าเรื่อง

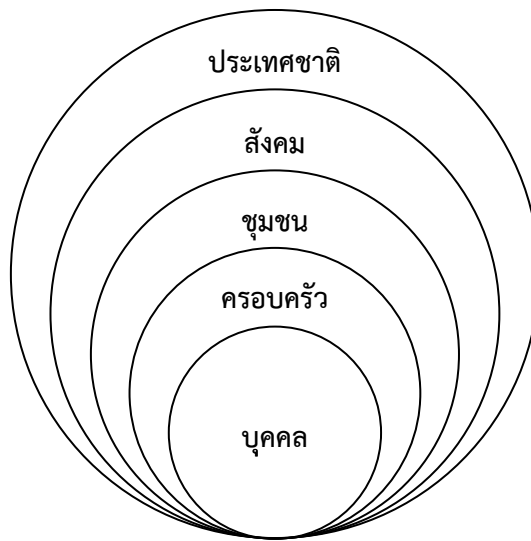
ใบความรู้ที่ 2 การเข้าใจผู้อื่น

ความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น เป็นทักษะอย่างหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ที่จะช่วยส่งเสริมให้เป็นคนดี มีคุณค่า มีความสุข เนื่องจากทุกอย่างในโลกล้วนต้องพึ่งพากัน มีความสัมพันธ์กัน คนทุกคนไม่สามารถอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ สังคมซึ่งประกอบด้วยระบบต่างๆ มากมายหลายระบบทับซ้อนกัน สัมพันธ์กัน เกียวโยงและส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นได้อย่างถ่องแท้ จึงต้องมองทั้งระบบและทุกระบบ

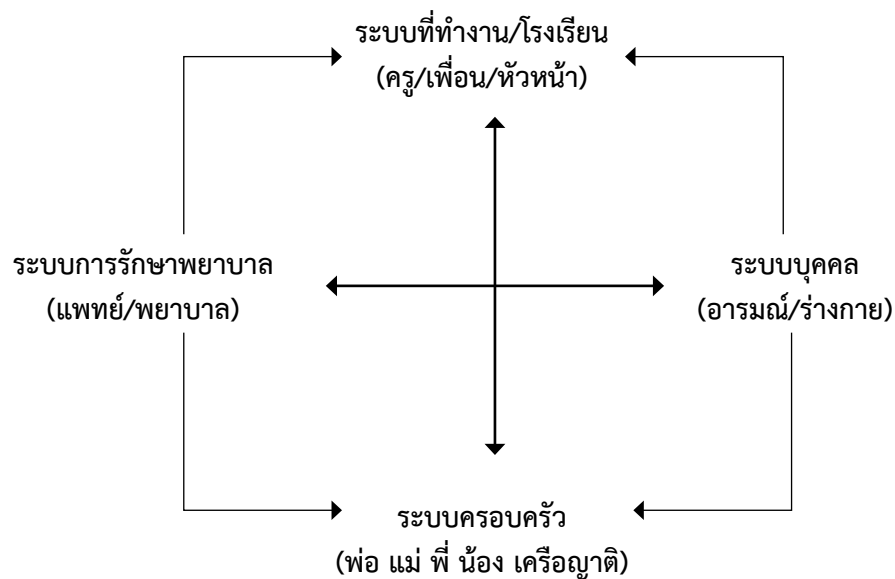
ระบบ หมายถึง หน่วยรวมที่เกิดจากหน่วยย่อยหลายๆ หน่วย ที่มีความสัมพันธ์กันมารวมกัน

- คุณสมบัติแตกต่างไปจากผลรวมของหน่วยย่อยทั้งหมด
- การเปลี่ยนแปลงในหน่วยย่อยแต่ละหน่วยจะมีผลกระทบต่อระบบทั้งหมด

รูปที่ 1 ระบบต่างๆ ในสังคม



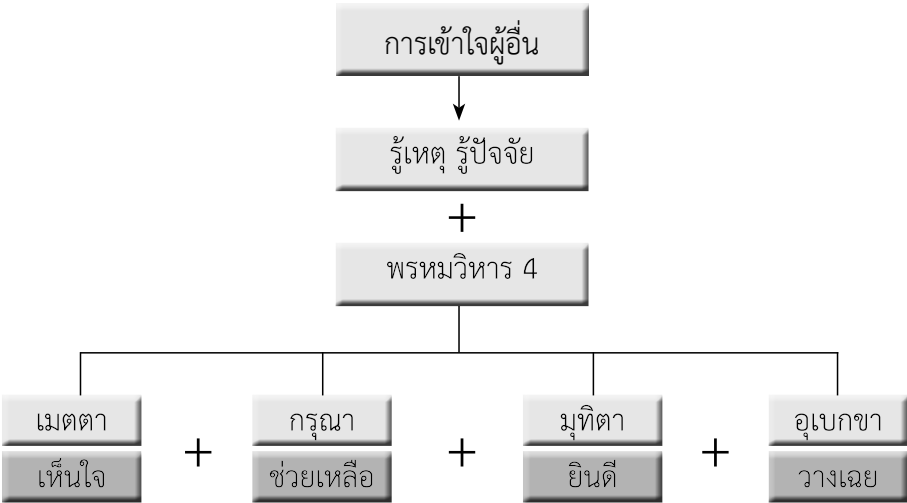
รูปที่ 2 ความสัมพันธ์ของระบบต่างๆ



ถ้าเราเข้าใจความสัมพันธ์ของระบบต่างๆ จะช่วยให้เราสามารถเข้าใจครอบครัว เข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น ระบบที่ใกล้ตัวเรามากที่สุด คือ ระบบครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยหลายระบบย่อย ได้แก่ ระบบย่อยของแต่ละบุคคล ระบบย่อยของสามี - ภรรยา ของพ่อ - แม่ และ พี่ น้อง ระบบใหญ่ที่ครอบคลุมระบบครอบครัวอีกที่ ได้แก่ ชุมชน สังคม ประเทศชาติ

ดังนั้น การที่เราจะเข้าใจผู้อื่น รับรู้อารมณ์ผู้อื่นและเห็นใจผู้อื่นได้ เราจะต้องสามารถบอกได้ว่าคนผู้นั้นมีอารมณ์อะไรอยู่ โดยประมวลจากสาเหตุและปัจจัยต่างๆ รวมทั้งการสังเกต สีหน้า ท่าทาง แววตา น้ำเสียง คำพูด

และสัมผัสต่างๆ ร่วมกับการมีพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา (เห็นใจ) กรุณา (ช่วยเหลือ) มุทิตา (ยินดีเมื่อเขามีความสุข) อุเบกขา (วางเฉยถ้าเราช่วยไม่ได้)



ใบกิจกรรม การจัดการความโกรธ เงา และเศร้า

แบบประเมินก่อน-หลัง การร่วมกิจกรรม

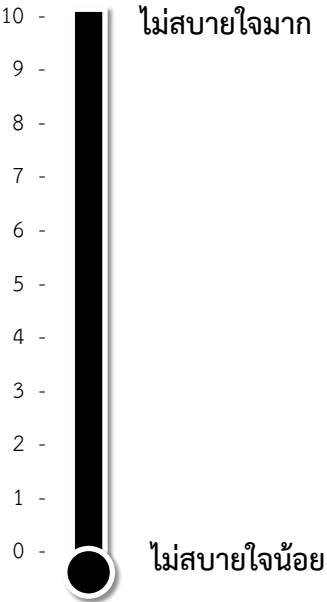
แบบวัดระดับความไม่สบายใจ (อุณหภูมิใจ)

ระดับความไม่สบายใจ (Distress)

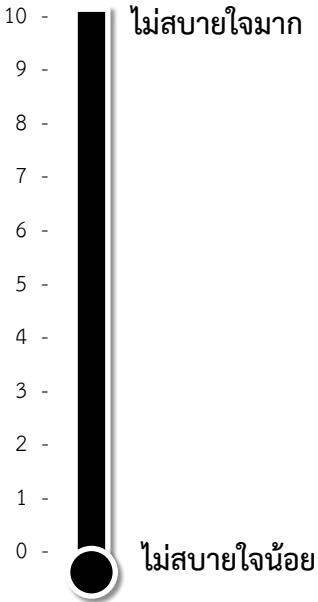
ชื่อนาย/นาง/นางสาว.....นามสกุล.....

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย “x” ทับตัวเลข ตามระดับความไม่สบายใจของท่าน ทั้งก่อนและหลังการอบรม

ก่อน



หลัง



ใบความรู้ที่ 1 อุดมภูมิใจ

- อุดมภูมิองค์ในจิตของเราเปรียบเหมือนอุดมภูมิของอารมณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวของเรา บางครั้งก็สูง บางครั้งก็ต่ำ
- อุดมภูมิในหัวใจของเราก็เช่นนั้นบางครั้งก็สุข บางครั้งก็ทุกข์
- อุดมภูมิที่มีอยู่ในใจของเรา หากเปรียบเทียบกับอุดมภูมิองค์ต่างๆ ไป จะพบว่าอุดมภูมิที่สูง จะทำให้เรารู้สึกร้อน อุดมภูมิที่ต่ำ จะทำให้เรารู้สึกเย็น
- หากอุดมภูมิในหัวใจเรา ประกอบไปด้วย อุดมภูมิของความโลภสูง ก็จะทำให้ไฟคือความอยาก เกิดขึ้นในหัวใจเรา
- อุดมภูมิของความโกรธสูง ก็จะทำให้ไฟคือความโกรธ เพลวร้อนในหัวใจเรา
- อุดมภูมิของความหลงสูง ก็จะทำให้ไฟคือความหลงผิด ติดอยู่ในหัวใจเรา
- แต่ตรงกันข้าม หากอุดมภูมิในหัวใจของเรา ประกอบไปด้วย ความโลภ ความโกรธ ความหลง ต่ำลง หรือลดน้อยลง ก็จะทำให้อุดมภูมิในหัวใจของเราเย็นลง
- อุดมภูมิของความสุกก็เช่นเดียวกัน หากเราใช้ธรรมะควบคุมก็จะทำให้อุดมภูมิความทุกข์ของเราลดลง
- หากเกิดปัญหาต่างๆ ในชีวิต เราต้องรู้จักที่ปรับเปลี่ยนอุดมภูมิองค์ในหัวใจของเรา ให้ได้ระดับปกติ กึ่งกลางแบบพอดีๆ คือไม่ให้อุดมภูมิสูงจนเกินไป จนทำให้เรารู้สึกร้อนรน เป็นทุกข์ หรือไม่ให้อุดมภูมิต่ำจนเกินไป จนทำให้เรารู้สึกหนาวเหน็บเจ็บไข้
- แต่จงให้พยายามทำใจ ให้อยู่ระดับอุดมภูมิองค์ปกติ กึ่งกลาง และรู้จักวิธีทำใจให้เตรียมรับอารมณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์อย่างเข้าใจ

ใบความรู้ที่ 2 สวรรค์นอก-นรกในใจ

มีอาจารย์ธรรมะท่านหนึ่ง มีลูกศิษย์มากมาย วันหนึ่งมีลูกศิษย์คนหนึ่งซึ่งมีนิสัยใจร้อน และเจ้าอารมณ์ เข้ามากราบอาจารย์ และถามปัญหาอาจารย์ว่า “สวรรค์-นรก มีจริงหรือไม่” อาจารย์ก็ตอบสั้นๆ ว่า “มีจริง”

ลูกศิษย์คนนั้นไม่เคยเชื่อว่า สวรรค์-นรก มีจริง ก็เริ่มเถียงอาจารย์ด้วยเหตุผลต่างๆ นานา แต่อาจารย์ก็ยังยืนยันสั้นๆ ว่า “สวรรค์-นรก มีอยู่จริง” ขณะที่เถียงอยู่นั้น ลูกศิษย์ผู้นี้เกิดลืมหัด หัดความอดกลั้น ใช้อภัยคำโต้เถียงอาจารย์อย่างรุนแรงด้วยความโมโหเป็นต้นเหตุ อาจารย์จึงพูดด้วยความสงบว่า “เวลานี้ท่านกำลังอยู่ในนรก”

นิทานเรื่องนี้สอนให้เราเข้าใจว่าความทุกข์หรือความสุกนั้นอยู่ภายในจิตใจของเราเอง คนที่มีความโกรธ โมโหโทโส เอาแต่ใจตัวเอง จะเป็นผู้ที่มีความทุกข์ทรมานใจ เปรียบเสมือนคนที่อยู่ในนรกหรือคนป่วยซึ่งมีจิตใจไม่ปกติ สมมติว่าเราเห็นเด็กนอนเจ็บอยู่บนเตียง เราจะโมโหหรือลงโทษว่า เขาเป็นคนเลวได้อย่างไร เพราะการได้เห็นคนเจ็บมักจะก่อให้เกิดความสงสาร เมตตา อยากจะหาทางช่วยเหลือเด็กคนนั้นให้หายจากความเจ็บป่วย ในทำนองเดียวกัน คนที่โมโหเรา และหาเรื่องทะเลาะกับเรา ก็เปรียบเสมือนเด็กที่กำลังนอนเจ็บอยู่บนเตียง เหตุที่เปรียบเสมือนเด็กก็เพราะเขายังอ่อนความรู้ที่จะควบคุมสติของตนเอง เมื่อเราทราบเช่นนี้ เราจะไปโมโหคนที่กำลังมีความทุกข์เช่นนี้ได้อย่างไร ตรงกันข้ามเราควรจะสงสารเขา และพยายามเข้าใจถึงความทุกข์ทรมานของเขา และหาทางช่วยเหลือเขาให้มากที่สุด

ถ้าเราคิดเช่นนี้อยู่ตลอดเวลา เราก็จะสามารถดับความโกรธ ความโมโห หรือความเกลียดชังที่เกิดขึ้นได้ และถ้าเราฝึกสมาธิแผ่เมตตาทุกๆ วัน ก็จะเป็นการช่วยดับความโกรธ ความโมโหของเราออกไปให้หมดได้ด้วย อีกหนึ่งแง่มุมที่สำคัญก็คือ เมื่อเราโกรธ หัวใจของเราจะเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้น หน้าแดง คิ้วขมวด กล้ามเนื้อเกร็งตัว และร่างกายจะฉีดสารพิษอะดรีนาลินเข้าไปในเส้นเลือด อุณหภูมิในร่างกายก็จะสูงขึ้น อาการเหล่านี้ล้วนแต่สร้างความไม่สงบสุขให้เกิดขึ้น และยังทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ นานา วิธีที่จะเอาชนะความโกรธนั้น มีหลายวิธี

- ดื่มน้ำเย็น 1 แก้ว เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายและทำให้สารพิษในร่างกายได้จางลง
- หายใจลึกๆ ช้าๆ และเป็นจังหวะ ทั้งนี้เพราะร่างกายกับใจมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เมื่อเราโกรธก็จะหายใจเร็ว เมื่อเราหายใจเร็วก็จะหงุดหงิดง่าย โกรธง่าย เมื่อมีความสงบก็จะหายใจช้าลง ดังนั้นการหายใจลึกๆ ช้าๆ ก็จะช่วยให้เกิดความสงบและสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น
- มองดูหน้าบูดเบี้ยวของตัวเองในกระจก เพื่อเป็นการเตือนสติตัวเอง
- เดินออกไปจากบริเวณที่เรามีความโกรธ เพราะมันมีบรรยากาศที่ทำให้เกิดความโกรธ มีพลังที่มีอิทธิพลต่อจิตใจของเรา การเดินออกไปห่างๆ จากจุดนั้นก็จะเป็นการคลี่คลายความโกรธได้ดี
- นอนเอนหลังลงไปสักพักหนึ่ง จะทำให้จิตใจสงบขึ้น
- ท่องคำพูดที่ดีๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก หรือสวดมนต์ภาวนาหลายๆ ครั้งๆ ก็จะช่วยควบคุมความคิดให้เกิดความสงบได้

ใบกิจกรรม ผ่อนคลาย

ระยะเวลา : 40 นาที

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ความรู้ : เข้าใจความรู้สึกโกรธ

ทัศนคติ/ค่านิยม : ตระหนักว่า ถ้าเข้าใจและจัดการความโกรธได้ดี จะทำให้บุคคลมีความสงบและเข้าใจตัวเองดี

ทักษะ : พัฒนากลยุทธ์ในการจัดการกับความโกรธอย่างมีประสิทธิภาพ และจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ

ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนยืนขึ้น แล้วให้กำหนดคำแสดงความรู้สึกให้แต่ละคน เมื่อผู้ดำเนินการฝึกอบรมพูดคำที่ได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสื่อกำนันั้นออกมาทันที โดยใช้ทั้งหน้าตาและท่าทาง เช่น คำว่า โกรธ เกลียด ท้อแท้ รัก กระวนกระวาย

2. แบ่งกลุ่มย่อย 5 คน ช่วยกันทำบัญชีรายการสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ ให้แต่ละกลุ่มที่ระบุสถานการณ์คล้ายๆ กันมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน

3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนเขียนถึงสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ คนละ 1 ประโยค เช่น ฉันรู้สึกโกรธเวลาไม่มีใครที่บ้านชื่นชมการกระทำของฉัน

4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนเล่าถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกโกรธ คนละ 1 ประโยค เช่น ฉันรู้สึกเจ็บเพราะครอบครัวของฉันไม่สังเกตเห็นว่าฉันทำงานหนัก อาจมีอารมณ์อื่นๆ ได้ด้วย เช่น ผิดหวัง ท้อแท้ อิจฉา และเกลียดชัง

5. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนเขียนเล่าสถานการณ์ที่แสดงถึงความต้องการของแต่ละคน เช่น ฉันต้องการให้ครอบครัวชื่นชมความพยายามและการทำงานของฉัน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในกลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนกันดูข้อความที่แต่ละคนเขียนแล้วแสดงความคิดเห็นกัน

6. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพิจารณาสถานการณ์ข้างต้นและคิดวิธีดีๆ ที่น่าจะนำมาใช้จัดการกับสถานการณ์นั้น และวิธีป้องกันไม่ให้เกิดสถานการณ์แบบเดิมอีก เช่น ฉันจะอธิบายให้ทุกคนในบ้านฟังว่าฉันต้องใช้ความพยายามมากแค่ไหนในการทำเรื่องนี้ และนำผลงานบางอย่างมาแสดง

คำถามสรุปบทเรียน

- เราทำอะไร
- เราเรียนรู้อะไร
- คุณรู้สึกอย่างไร
- เราทำกิจกรรมนี้ทำไม
- คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร

คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ผู้ดำเนินการฝึกอบรมต้องพยายามกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำกิจกรรมที่เรียกว่า “การสะท้อนภาพอารมณ์” โดยใช้ “ภาพฉากละคร” หรือ “รูปปั้น” เพื่อระดมสมอง ความรู้สึกและปฏิกิริยาต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น
- ความโกรธเป็นความรู้สึกปกติของมนุษย์ การรู้สึกโกรธนั้นไม่ผิดคนทุกคนเคยรู้สึกโกรธและจะยังคงเกิดความรู้สึกโกรธเป็นบางครั้งต่อไป
- ความโกรธอาจแสดงว่าบุคคลมีการสื่อสารกับความรู้สึกของตัวเอง
- การรู้ว่าสถานการณ์ใดทำให้เรามีความรู้สึกโกรธอาจช่วยได้
- ผู้ดำเนินการฝึกอบรมควรสามารถอธิบายว่าสาเหตุที่รู้สึกเจ็บปวดมักจะมาจากร “ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง”

ใบความรู้ที่ 1 ความโกรธ

เมื่อเราโกรธ หัวใจของเราจะเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้น หน้าแดง คิ้วขมวด กล้ามเนื้อเกร็งตัว และร่างกายจะฉีดสารอะดรีนาลินเข้าไปในเส้นเลือด อุณหภูมิในร่างกายก็จะสูงขึ้น อาการเหล่านี้ล้วนแต่สร้างความไม่สงบสุขให้เกิดขึ้น และยังทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ นานา วิธีที่จะเอาชนะความโกรธนั้น มีหลายวิธี

- ดื่มน้ำเย็น 1 แก้ว เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายและทำให้สารในร่างกายได้จางลง
- หายใจลึกๆ ช้าๆ และเป็นจังหวะ ทั้งนี้เพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เมื่อเราโกรธก็จะหายใจเร็ว เมื่อเราหายใจเร็วก็จะหงุดหงิดง่าย โกรธง่าย เมื่อมีความสงบก็จะหายใจช้าลง ดังนั้นการหายใจลึกๆ ช้าๆ ก็จะช่วยให้เกิดความสงบและสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น
- มองดูหน้าบูดเบี้ยวของตัวเองในกระจก เพื่อเป็นการเตือนสติตัวเอง
- เดินออกไปจากบริเวณที่เรามีความโกรธ เพราะมันมีบรรยากาศที่ทำให้เกิดความโกรธ มีพลังที่มีอิทธิพลต่อจิตใจของเรา การเดินออกไปต่างๆ จากจุดนั้นก็จะเป็นการคลี่คลายความโกรธได้ดี
- นอนเอนหลังลงไปกับพื้นสักพักหนึ่ง จะทำให้จิตใจสงบขึ้น
- ท่องคำพูดที่ดีๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก หรือสวดมนต์ภาวนาหลายๆ ครั้งๆ ก็จะช่วยควบคุมความคิดให้เกิดความสงบได้

ใบความรู้ที่ 2 การจัดการกับความทุกข์ ความเหงา และความเศร้า

เราอาจไม่สามารถหาวิธีการหรือข้อปฏิบัติใดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ ความเหงา และความเศร้าได้อย่างเป็นรูปธรรม ชีวิตเราจึงมีทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันไป เป็นธรรมดาของชีวิต หากความรู้สึกเป็นทุกข์ทำร้ายและบั่นทอนจิตใจให้เกิดความท้อแท้ อ่อนแอ และสิ้นหวัง วิธีการต่อไปนี้จะช่วยทำให้เกิดความรู้สึกดีๆ และมีกำลังใจกลับคืนมา

1. กลับ

- กลับไปหาครอบครัวหรือคนที่คุณรัก บอกเล่าความเจ็บปวดนั้นให้พวกเขาฟัง เพื่อเป็นการระบายความทุกข์ในใจคุณ เชื่อเถอะว่าพวกเขาพร้อมจะรับฟังคุณเสมอ
- กลับมามอง ลองมองความทุกข์ในมุมใหม่ เห็นว่าความทุกข์เป็นโอกาสที่จะทำให้เรารู้จักความสุขได้ดียิ่งขึ้น (ถ้าไม่รู้จักรักแล้วจะรู้จักสุขได้อย่างไร)

2. กอด

- กอดครอบครัวหรือคนที่คุณรักด้วยอ้อมแขนและหัวใจของคุณ รู้ไหมว่า การกอดเป็นยาวิเศษที่สามารถบรรเทาความเจ็บปวดที่ได้ผลดีที่สุด
- กอดสัตว์เลี้ยง พวกเขาคือเพื่อนที่ดีที่สุดคนหนึ่งของคุณเลยทีเดียว กอดพวกเขาเพื่อแลกเปลี่ยนและเติมเต็มความรู้สึกเหงา เศร้า ที่คุณมี ถึงจะพูดไม่ได้ แต่พวกเขาเข้าใจคุณได้ดี
- กอดธรรมชาติ ออกไปโอบกอดธรรมชาติและให้ธรรมชาติโอบกอดคุณบ้าง ป่าไม้ ชวนเขา ขอบฟ้า ทะเลกว้าง ฯลฯ รอให้คุณไปพักใจ และเอาความทุกข์ไปฝากไว้ที่นั่น
- กอดตัวเอง เคยกอดตัวเองบ้างไหม คุณต้องรู้จักรักตัวเองก่อนที่จะไปรักคนอื่นหรือรอให้คนอื่นมารัก เพราะฉะนั้นอย่าลืมกอดและให้กำลังใจตัวเองเยอะๆ ในวันที่คุณทุกข์ใจ

3. เก็บ

- เก็บความรัก ความปรารถนาดี ที่ครอบครัว/คนที่รักคุณ และคนที่คุณรักมอบให้คุณจดจำความรู้สึกนั้นไว้เป็นกำลังใจเพื่อระลึกถึงในวันที่ความทุกข์มาเยือนอีกครั้ง

ทุกข์ เหนว เศร้า อาจเลือกไม่รับไม่ได้ สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่เราต้องการหรือไม่ต้องการ แต่อยู่ที่วิธีที่เราคิด และเลือกรับมัน ดังนั้นหากเราสามารถยอมรับความจริงและมองความทุกข์และสุขได้ด้วยความเข้าใจ ก็ไม่จำเป็นต้องหวงแหนความสุขหรือหวาดกลัวความทุกข์ใดๆ อีกต่อไป

ใบความรู้ที่ 3 ทักษะในการเผชิญปัญหา

ทักษะในการเผชิญปัญหาคืออะไร

ทักษะในการเผชิญปัญหา เกี่ยวข้องกับความสามารถของบุคคลในการรับมือกับชีวิตของตนเอง โดยใช้ความรู้ ทักษะและทักษะและเป็นทักษะที่ปรากฏและแสดงออกมาทางพฤติกรรมที่ดีต่อตนเองและสามารถอยู่ร่วมในสังคมกับผู้อื่นได้ หรือโดยสภาวะทางจิตที่สมบูรณ์และบุคลิกภาพที่ดี ในชีวิตประจำวันแล้วทักษะในการเผชิญปัญหาอาจหมายถึงความสามารถในการจัดการความเครียด ความโกรธความขัดแย้งและการบริหารเวลายังมีทักษะในการเผชิญปัญหาอื่นๆ อีก แต่ไม่ได้กล่าวไว้ในคู่มือเล่มนี้

ทำไมทักษะในการเผชิญปัญหาจึงสำคัญ

การพัฒนาทักษะในการเผชิญปัญหาทำให้บุคคลสามารถดูแลตนเองและคนอื่นๆ ได้ และทำให้สามารถควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่แวดล้อมทั้งทางสังคมและทางกายภาพของตนเอง ในขณะที่จัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและความกดดันต่างๆ ในชีวิตปัจจุบัน บุคคลที่มีทักษะในการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพสามารถแปลความหมายและตอบสนองอิทธิพลทางสังคมและสภาพแวดล้อมที่มีต่อพฤติกรรมของตนเองได้อย่างฉับไว

ทักษะในการเผชิญปัญหาเกี่ยวข้องกับสมาชิกในการป้องกันการใช้จ่ายในทางที่ผิดอย่างไร

การใช้จ่ายในทางที่ผิดของสมาชิกมักจะเกิดจากความไม่สามารถเผชิญหน้ากับความกดดันจากสังคมจากตัวเอง หรือกลุ่มเพื่อนการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง การสามารถปฏิเสธคนอื่นการรับมือกับความกดดัน การบริหารเวลาการคิดเชิงบวกและสร้างสรรค์ และตั้งเป้าหมายที่สามารถบรรลุผลได้ ล้วนแล้วแต่มีส่วนในการทำให้บุคคลสามารถจัดการกับแรงกดดันและอิทธิพลเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพปลอดจากการใช้จ่ายในทางที่ผิด

แผนการเรียนรู้ การสร้างความสุข

จุดประสงค์การเรียนรู้ สร้างทักษะในการมีความสุขง่ายสามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุขเมื่อเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

ความสุขเกิดจากความพึงพอใจไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำงาน การพอใจ ไม่ได้หมายถึงการอยู่เฉยๆ หากแต่ยังหมายถึง การได้ทำอย่างดีที่สุดที่ตนเองพึงกระทำได้แม้ว่าทศสุดท้ายจะสำเร็จหรือไม่ก็ตาม แท้จริงแล้วความสุขเป็นสิ่งที่แฝงอยู่ในสิ่งที่ประสບอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่บางทีเรามองข้ามไปการที่เรามีสติและไวกับสิ่งที่เป็นความสุขความพอใจไว้บ้างจะทำให้เรามีความสุขใจได้แม้อยู่ในสถานะที่เป็นความทุกข์

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	- ให้ทุกคนอยู่ในความสงบฝึกสมาธิเคลื่อนไหวแล้วให้นั่งเป็นวงกลมทำสมาธิหลับตานึกถึงเหตุการณ์ความสุขในอดีตที่ประทับใจที่มีความสุข	- เทปเพลง/เสียงน้ำตกนกบินเพื่อช่วยสร้างจินตนาการ
สะท้อนความคิด/ อภิปราย - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- สุ่มให้เล่าเหตุการณ์ความสุข 2 – 3 คน	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิเคราะห์สรุปเหตุการณ์ความสุขในรูปแบบต่างๆ และบรรยายหลักการสุขง่ายทุกซอกทุก	- ใบความรู้ที่ 1
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย 5 – 6 คน (20 นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายและเขียนคำตอบตามใบงานที่ 1 - ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ	- ใบงานที่ 1 - แผ่นใส
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิเคราะห์สรุป	

ใบงานที่ 1 การสร้างความสุข

แบ่งกลุ่ม 5 – 6 คนให้สมาชิกแต่ละกลุ่มเขียนเหตุการณ์หรือสิ่งที่เป็นความสุขให้มากที่สุด (5 นาที)

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ การสร้างความสุข

กระบวนการทัศนการสร้างความสุข

หลักการ : สุขง่ายทุกข์ยาก ไม่ยึดติดในความสุข – ทุกข์

สุขง่าย	⇒	สุขในชีวิตประจำวัน
ทุกข์ยาก	⇒	ทุกข์เฉพาะที่จำเป็น
ไม่ยึดติด	⇒	สุขหรือทุกข์เป็นภาวะชั่วคราว

สุขง่ายคือสุขอย่างไร

ความสุขไม่ได้เกิดจากการเสพ แต่เกิดจากความพึงพอใจเป็นพื้นฐานเมื่อพอใจก็ย่อมเป็นสุข นี่เป็นเงื่อนไขประการสำคัญ คาดหวังมากมีโอกาสผิดหวังย่อมสูง ดังนั้นจึงควรหวังแต่พอดีและเมื่อทำจนสุดความสามารถแล้วไม่ได้ดังหวังก็จงนำมาเป็นบทเรียนเพื่อปรับปรุงตนเองอย่างนี้ก็ถือว่า “ได้” ประโยชน์เช่นกัน

สำหรับประสาทสัมผัสทั้ง 5 และจิตใจก็ควรฝึกฝนให้ไว “ต่อความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ” เช่น ได้มองก้อนเมฆที่สวยงามเห็นต้นไม้ใบหญ้าพลิ้วไหวได้สัมผัสกับสัตว์เลี้ยงเป็นต้น จิตใจที่มองโลกในแง่ดีมองเห็นความสวยงามของธรรมชาติก็มีส่วนทำให้จิตใจสบาย

ทุกข์ยาก

ทุกข์มีประโยชน์คือ นำมาเป็นเงื่อนไขที่สำคัญต่อการเปลี่ยนแปลง และนำไปสู่การพัฒนาตนเอง แต่ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ต้องจมปลักอยู่ด้วยอย่างไม่รู้จบสิ้น ในความทุกข์ย่อมมีความสุขถ้ามองเห็นก็จะทำให้ “ทน” ทุกข์ได้มากขึ้น

การฝึกฝน

เริ่มจากการฝึกคิดว่าสิ่งใดคือสุขสิ่งใดคือทุกข์ของตนเอง เมื่อทราบแน่ชัดแล้วก็ต้องคัดกรองสิ่งที่เป็นประโยชน์ในระดับปุณฺณเราเน้นความไวต่อความสุขสิ่งที่เคยเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ต้องรับรู้เช่นการสูดอากาศที่เย็นสบายการได้อาบน้ำชำระล้างสิ่งสกปรกออกจากร่างกายการได้ลิ้มรสข้าวผัดจากเจ้าประจำ ฯลฯ ทั้งหมดนี้ใช้เวลาเริ่มต้นไม่นานแต่กว่าจะเป็นนิสัยได้ย่อมต้องใช้ความตั้งใจมีความสังเกตและรู้ตัวอยู่เสมอ

ชีวิตที่มีความสุขนั้นจะเป็นชีวิตที่ประกอบไปด้วย

1. มีความเรียบง่าย ความเรียบง่ายทำให้ลดขั้นตอนและตัดข้อขัดแย้งไปได้มากชีวิตที่ยุ่งเหยิงและมีขั้นตอนมากมักจะไม่เป็นสุข อุปสรรคก็มากเมื่อจะพูดก็ควรใช้ภาษาพูดที่เรียบง่ายการกินอยู่ก็เรียบง่าย ๆ การแต่งกายก็เรียบง่าย ๆ ง่าย ๆ

2. มีความยืดหยุ่นได้ ต้องรู้จักการชนะได้แพ้เป็นเอาใหม่ได้ในการดำเนินชีวิตไม่ใช่ยอมแพ้และไม่ยอมใครๆ เลยทั้งสินจะเอาแต่ชนะอย่างเดียวเมื่อแพ้ก็พาลหรือหาเหตุต่างๆ คนเราต้องรู้จักคำว่า “ยอม” ได้บ้างจะทำให้สบายขึ้น

3. มีจุดหมายที่สร้างสรรค์ในการมีชีวิตอยู่ ซึ่งก็คือเราควรจะมีความมีชีวิตอยู่ต่อไปเพื่อ

- ก. ช่วยตัวเองได้มากขึ้น
- ข. ช่วยคนอื่นได้มากขึ้น
- ค. รักตัวเองเป็น
- ง. รักคนอื่นได้มากขึ้น

ถ้าทำได้เช่นชีวิตก็จะมีเป้าหมายควรรู้จักเติมกำลังใจตัวเองชื่นชมตัวเองได้และรู้จักการเติมกำลังใจคนอื่นชื่นชมคนอื่นได้ด้วย

กลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจ ครั้งที่ 2

“เหรียญสองด้าน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดการรับรู้ตนเองทั้งในด้านที่ดีและไม่ดี
2. เพื่อสำรวจภาวะความพึงพอใจของสมาชิก
3. ตระหนักถึงข้อดี/ข้อเสีย ของการใช้ยาเสพติด

ระยะเวลา ประมาณ 60-90 นาที

จำนวนสมาชิก 8 - 10 คน

อุปกรณ์

- | | |
|---------------------------|---------------|
| 1. ใบกิจกรรมเหรียญสองด้าน | จำนวน 10 ชุด |
| 2. ดินสอ/ปากกา | จำนวน 10 แท่ง |

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาและทบทวนกติกากฎระเบียบ
2. จากใบกิจกรรมที่ 1 ขอให้สมาชิกพิจารณาเลือกสิ่งของ 1 อย่าง จาก 5 อย่าง ซึ่งแต่ละคนคิดว่ามีคุณค่าสำหรับตนเอง อภิปรายและแสดงความคิดเห็นร่วมกันถึงสาเหตุที่เลือกและไม่เลือก
3. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมเหรียญสองด้าน ให้สมาชิกสำรวจ ข้อดี/ข้อเสียของการใช้ยาเสพติด
4. สมาชิกเล่าประสบการณ์ของตนเองที่ละคน พร้อมกันนี้เพื่อนสมาชิกคนอื่นสามารถซักถามข้อมูลเกี่ยว

กับเพื่อน หรือแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนได้

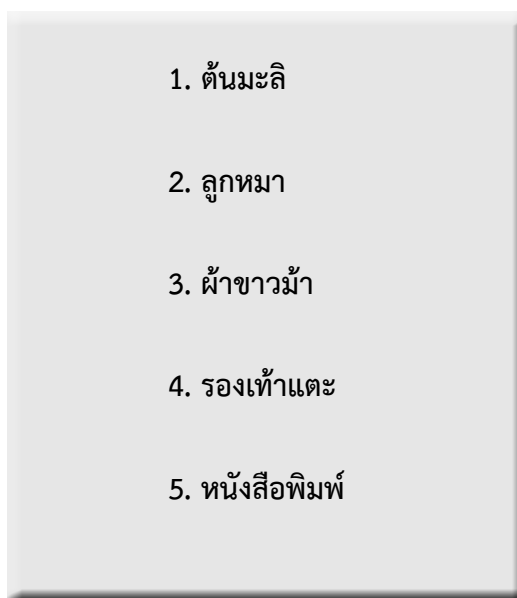
5. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก ความคิดเห็นจากการเข้ากลุ่ม และนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

บทบาทผู้นำกลุ่มบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

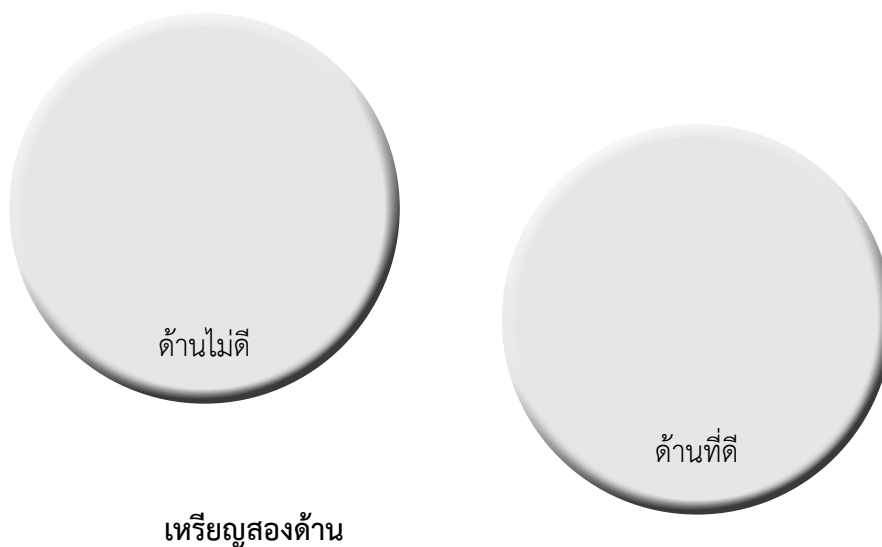
1. สร้างบรรยากาศกลุ่มในการทบทวนผลของการใช้ยาเสพติดที่เป็นกลางและมีความเข้าใจ

2. กระตุ้นให้สมาชิกทบทวนผลกระทบของยาเสพติดในด้านต่างๆ เช่น ด้านสังคม เพื่อนฝูง อารมณ์ความคิด การเงิน สุขภาพ การเรียนหรือการทำงาน ความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านกฎหมาย ฯลฯ

ใบกิจกรรมที่ 1



ใบกิจกรรมที่ 2



วันที่ 6

แผนการเรียนรู้ โทษพิษภัยยาเสพติดและสมองติดยา

จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1. เพื่อให้สมาชิก ทราบถึงผลกระทบของยาเสพติดที่มีต่อสมอง
- 2. เพื่อให้สมาชิก ทราบถึงวิธีการเลิกเสพยาเสพติด

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

ยาเสพติดเป็นภัยร้ายแรง และมีการแพร่ระบาดอยู่ทุกแห่ง ทุกสถานที่ในสังคม ยาเสพติดที่มีการแพร่ระบาดในกลุ่มสมาชิกในปัจจุบัน คือ กลุ่มสารกระตุ้นได้แก่ ยาบ้า ยาไอซ์ ซึ่งสารเสพติดกลุ่มสารกระตุ้น มีผลทำลายสมอง ทำให้สมองมีการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ ทำให้เกิดความไม่สมดุลของสารเคมีในสมอง ส่งผลให้การทำงานของสมองเสีย โดยเฉพาะสมองส่วนหน้า ที่ทำหน้าที่คิดวิเคราะห์ เมื่อใช้สารเสพติดบ่อยๆ จะทำให้สมองส่วนนี้ถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุผลจะหายไป ทำให้ผู้เสพยาเสพติด แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จึงทำให้มีการใช้สารเสพติดบ่อยขึ้นจนไม่สามารถเลิกได้

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- กลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้สมาชิกรู้จัก กันเคย และกล้าแสดงออก - วิทยากรกล่าวถึงยาเสพติดที่แพร่หลายในปัจจุบัน	
สะท้อนความคิด - กลุ่ม 5-6 คน (10 นาที)	- แบ่งกลุ่ม แจกใบงานที่ 1 ให้สมาชิกเขียนโทษพิษภัย ของยาเสพติดที่มีต่อตัวผู้เสพ ครอบครัว ชุมชน/สังคม และประเทศชาติ	ใบงานที่ 1/CD
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- ให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ ตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1
สะท้อนความคิด - กลุ่ม 5-6 คน (10 นาที)	- แบ่งกลุ่ม แจกใบงานที่ 2 ให้สมาชิกเขียน “สังเกตอย่างไรว่าคนไหนติดยาเสพติด” - ให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ	- ใบงานที่ 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากรรวบรวมความคิดเห็น/เพิ่มเติม/สรุป ตามใบความรู้ที่ 2 / แผ่นภาพพลิก	- ใบความรู้ที่ 2/แผ่นภาพพลิก
สะท้อนความคิด - กลุ่ม 5-6 คน (10 นาที)	- วิทยากรสุ่มถามสมาชิก 3-4 คนว่า ใครเคยได้ยินเรื่อง สมองติดยาบ้าง และสมองติดยาคืออะไร	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- วิทยากรบรรยาย เรื่องโรคสมองติดยา ใบความรู้ที่ 3	- ใบความรู้ที่ 3/CD/PowerPoint

ใบงานที่ 1

แบ่งกลุ่ม 5-6 คน ให้สมาชิกในกลุ่มระดมสมอง เขียนถึงโทษพิษภัยของยาเสพติดที่มีต่อตัวผู้เสพ ครอบครัว ชุมชน/สังคม และประเทศชาติ

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 1 โทษพิษภัยยาเสพติด

ยาเสพติด หมายถึง สารหรือยาที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยการ กิน ดม สูบ ฉีด หรือ ด้วยประการใดๆ แล้วจะทำให้เกิดผลต่อร่างกาย และจิตใจในลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ

- 1. ต้องเพิ่มขนาดการเสพขึ้นเรื่อยๆ
- 2. เมื่อหยุดยาจะมีอาการขาดยา
- 3. มีความต้องการเสพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง
- 4. สุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง

ยาเสพติดให้โทษแบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง เป็น 4 ประเภท คือ

- 1. ประเภทกดประสาท ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน ยากล่อมประสาท สารระเหย ยานอนหลับ เป็นต้น มักพบว่าผู้เสพยาเสพติดมีร่างกายซูบซีด ผอมเหลือง อ่อนเพลีย พุงช้ำ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
- 2. ประเภทกระตุ้นประสาท ได้แก่ แอมเฟตามีน กระต่อม โคคาอีน ยาไอซ์ เอ็คตาซี เป็นต้น มักพบว่าผู้เสพยาเสพติดมีอาการหงุดหงิด กระวนกระวาย จิตสับสนหวาดระแวง บางครั้งมีอาการคลุ้มคลั่ง หรือทำในสิ่งที่คนปกติไม่กล้าทำ เช่น ทำร้ายตนเองหรือฆ่าผู้อื่น เป็นต้น
- 3. ประเภทหลอนประสาท ได้แก่ แอลเอสดี ดีเอ็มที เห็ดขี้ควาย ยาเค เป็นต้น ผู้เสพยาเสพติดจะมีการประสาทหลอน ฝันเพื่องเห็นแสงสีวิจิตรพิสดาร หูแว่ว ได้ยินเสียงประหลาดหรือเห็นภาพหลอนที่น่าเกลียดน่ากลัว ควบคุมตนเองไม่ได้ ในที่สุดมักป่วยเป็นโรคจิต
- 4. ประเภทการออกฤทธิ์ผสมผสาน (อาจกด กระตุ้น หรือหลอนประสาทร่วมกัน) ได้แก่ กัญชา เป็นต้น ผู้เสพยาเสพติดมักมีอาการหวาดระแวง ความคิดสับสนเห็นภาพลวงตา หูแว่ว ควบคุมตนเองไม่ได้และป่วยเป็นโรคจิตได้

โทษพิษภัยของยาเสพติด

- 1. ร่างกายผู้เสพทำให้สัญญาณชีพผิดปกติ น้ำหนักลด อ่อนเพลีย ไม่มีแรง สุขภาพทรุดโทรม ทำทางเชื้องซึม การทรงตัวเสีย ริมฝีปากคล้ำ ตาแดง
- 2. จิตใจผู้เสพจะหงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิการทำงาน ซึมเศร้ากังวล ขาดความสนใจในตัวเอง
- 3. ครอบครัวผู้เสพ ความรับผิดชอบต่อครอบครัวหมดไปไม่สนใจครอบครัวเสียทรัพย์สินเงินทอง
- 4. สังคม ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม อุบัติเหตุ เป็นที่รังเกียจของสังคม และสูญเสียแรงงานโดยเปล่าประโยชน์
- 5. ประเทศชาติ มีผลต่อความมั่นคงของชาติ ลั่นเปลืองงบประมาณในการดูแล

ใบงานที่ 2 คนไหนติดยา

แบ่งกลุ่ม 5-6 คน ให้สมาชิกในกลุ่มระดมสมอง “สังเกตได้อย่างไรว่าคนไหนติดยาเสพติด”

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 2 การสังเกตผู้ติดยาเสพติด

ยาเสพติดเมื่อเกิดการเสพติดแล้ว จะมีผลกระทบต่อร่างกายและ จิตใจ ซึ่งทำให้ลักษณะ และความประพฤติของผู้เสพเปลี่ยนไปจากเดิมที่อาจสังเกตพบได้ คือ

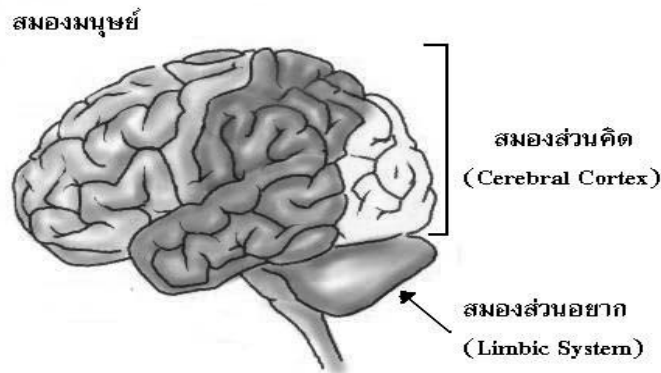
1. ร่างกายทรุดโทรม ชูบผอม
2. อารมณ์ฉุนเฉียว หรือเจ็บบขี้ริมผิปกติ จึงมักพบผู้เสพยาเสพติดชอบทะเลาะวิวาทหรือทำร้ายผู้อื่นหรือในทางกลับกัน บางคนอาจชอบแยกตัวอยู่คนเดียวและหนีออกจากพรรคพวกเพื่อนฝูง
3. ถ้าผู้เสพเป็นนักเรียน มักพบว่า ผลการเรียนแยลง ถ้าเป็นคน ทำงาน มักพบว่าประสิทธิภาพในการทำงานลดลงหรือไม่ยอมทำงานเลย
4. ปกปิดรอยเข็มที่ฉีดยาตรงท้องแขนด้านใน หรือรอยกรีดตรงต้นแขนด้านใน ด้วยการใส่เสื้อแขนยาวตลอดเวลา
5. ติดต่อกับเพื่อนแปลกๆ ใหม่ๆ ซึ่งมีพฤติกรรมผิปกติ
6. ขอลเงินจากผู้ปกครองเพิ่ม หรือยืมเงินจากเพื่อนฝูงเสมอเพื่อนำไปซื้อยาเสพติด
7. ก่อคดีลักเล็กขโมยน้อย หรือ ขโมย ฉกชิง วังราว เพื่อหาเงินไปซื้อยาเสพติด
8. ผู้ติดยาเสพติดบางชนิด เช่น เฮโรอีน จะมีอาการอยากยาบางคนจะมีอาการรุนแรงถึงขั้นลงแดง

ลักษณะของผู้ติดยาเสพติด

ผู้ที่ติดยาเสพติด จะมีลักษณะและความประพฤติเปลี่ยนแปลงไปที่พอจะสังเกตได้ คือ

1. สภาพร่างกายทรุดโทรม ผอมซูบซีด ไม่มีแรง ตาแดงซ้ำ น้ำมูกไหล เหนื่อออกมาก ริมฝีปากเขียวคล้ำแห้งแตก อ่อนแอ ขี้โรค
2. มีรอยฉีดยาหรือรอยแผลเป็นที่ถูกกรีดด้วยของมีคมจากการทำร้ายตนเอง จนต้องสวมเสื้อแขนยาวเป็นประจำเพื่อปกปิดรอยแผล
3. มีความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และความประพฤติ
4. อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว หรือเจ็บบขี้ริมผิปกติ
5. ง่วงเหงาหาวนอนตื่นสายผิปกติ นอนไม่หลับหรือหลับมากกว่าปกติ
6. เกียจคร้าน เบื่อหน่ายการเรียนการงาน
7. ชอบแยกตัวไปอยู่ตามลำพัง ทำตัวลึกลับไม่เข้าหาผู้อื่น
8. ใช้เงินเปลืองผิปกติ
9. ขโมยของฉกชิงวังราว เพื่อหาเงินไปซื้อยาเสพติด
10. ไม่สนใจตนเอง หรือแต่งกายไม่สุภาพ
11. เบื่ออาหาร หรือไม่รับประทานอาหารตามปกติ

ใบความรู้ที่ 3 โรคสมองตติยา



สมอง..ถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญของชีวิต ในทางการแพทย์ สมองคือ ส่วนสำคัญในการควบคุมร่างกาย ในคนปกติ สมองส่วนคิดจะทำหน้าที่ควบคุมสมองส่วนอยาก เช่น เมื่อเกิดอาการหิวขึ้น สมองส่วนคิดจะควบคุมว่าเวลานั้น สถานที่นั้นเหมาะกับการรับประทานอาหารหรือไม่ และเมื่อสมองส่วนอยากเกิดความต้องการทางเพศ สมองส่วนคิดก็จะกำหนดว่าเวลาใด จะสามารถทำกิจกรรมอย่างที่สมองส่วนอยากต้องการ ดังนั้นความต้องการที่ผิดกาลเทศะจึงถูกระงับไว้

การใช้ยาเสพติดจะมีผลต่อสมอง 2 ส่วน คือ สมองส่วนนอกหรือสมองส่วนคิด (Cerebral Cortex) และสมองส่วนที่อยู่ชั้นในหรือสมองส่วนอยาก (Limbic System) สมองส่วนคิด ทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล ขณะที่สมองส่วนอยากเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก เวลาคนเราเสพยาเสพติด ด้วยยาจะไปกระตุ้น ทำให้สมองสร้างสารเคมีชื่อโดปามีน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกมีความสุข แต่ยาเสพติดทำให้สมองสร้างโดปามีนมากกว่าที่ธรรมชาติกำหนด จนทำให้รู้สึกเป็นสุขมากขึ้นกว่าปกติ สมองจึงมีการปรับตัว ด้วยการลดการหลั่งสารเคมีนั้นลงเมื่อหมดฤทธิ์ของยาเสพติด จึงเสมือนว่าร่างกายมีอาการขาดสารโดปามีน ทำให้มีอาการหงุดหงิด หรือซึมเศร้า ส่งผลให้ผู้เสพยา พยายามแสวงหายามาใช้ซ้ำ ในขณะเดียวกัน เมื่อใช้ยาเสพติดบ่อยๆ จะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลจะหายไป ทำให้สมองส่วนอยากมีอิทธิพลเหนือสมองส่วนคิด จนทำอะไรตามใจ ตามอารมณ์มากกว่าเหตุผล ผู้ที่ใช้ยา จึงมักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิดง่าย ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ จึงทำให้มีการใช้ยาเสพติดบ่อยขึ้น พอเสพไปหลายๆ ครั้ง สมองก็จะจดจำตัวกระตุ้นที่อยู่แวดล้อมขณะเสพยาเสพติด ไม่ว่าจะเป็น สถานที่ เพื่อนที่เคยเสพยาด้วยกัน หรือตัวยาสเสพติด แล้วเอาไปเชื่อมโยงกับความสุขที่เกิดจากฤทธิ์ของยาเสพติด เมื่อสมองไม่ได้รับการกระตุ้นจากยาเสพติด โดปามีนตามธรรมชาติก็ไม่พอสร้างความสุข จนเกิดอาการทรมานทรมาย เมื่ออยากมีความสุขก็ต้องพึ่งยาเสพติด สมองจึงจะหลั่งโดปามีนมากพอ จนเกิดความสุขได้ อาการเช่นนี้เรียกว่า “สมองตติยา” ในที่สุดก็ห้ามตัวเองไม่ได้ ต้องทำทุกวิถีทางให้ได้ยาเสพติดมาเสพ ผลสุดท้ายจะเกิดความสูญเสียอย่างรุนแรงในด้านต่างๆ ของชีวิต ผู้เสพยาไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ด้วยสติปัญญา หรือความคิด และทำให้มีอาการผิดปกติทางจิตและกลายเป็นโรคจิตได้ในที่สุด

การที่สมองตติยา ทำให้ผู้ติดยาเสพติด ต้องเข้ารับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง การที่คิดว่าเสพยาเสพติดแล้ว ถ้าจิตใจเข้มแข็งก็สามารถเลิกเสพยาได้นั้น เป็นความคิดที่ผิด เนื่องจากสมองได้ถูกทำลายไปแล้ว จึงจำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษา

แผนการเรียนรู้ ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและบทลงโทษในคดีความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด

จุดประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีความรู้เกี่ยวกับประมวลกฎหมายและบทลงโทษในคดีความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

การให้ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและบทลงโทษในคดีความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้สมาชิกที่เป็นผู้ค้ายาเสพติดและผู้เสพยาเสพติดตระหนักถึงบทลงโทษ รวมถึงผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
กลุ่มใหญ่ (1 ชั่วโมง)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนในเนื้อหาเกี่ยวกับสถานการณ์ยาเสพติดในปัจจุบัน - วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับเนื้อหา ฐานความผิด และบทลงโทษในคดีความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด รวมถึงกฎหมายยาเสพติดต่างๆ ที่กำลังอยู่ในกระบวนการแก้ไข	- ข่าวสถานการณ์ยาเสพติดในปัจจุบัน - Presentation/ ใบความรู้ - สมุด/กระดาน - ปากกา/ดินสอ
สะท้อนความคิด/ อภิปราย - กลุ่มเล็ก (15 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายตามใบงานที่ 1	- ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากรสุ่มถาม 2 – 3 กลุ่ม - วิทยากรสรุป	

ใบงานที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและบทลงโทษในคดีความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด

แบ่งกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุป หลังจากนั้นให้ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

1. การเสพยาเสพติด ถือว่าผิดกฎหมายหรือไม่ เพราะอะไร?
2. สมาชิกคิดว่าได้เรียนรู้อะไรจากบทเรียนวันนี้

แผนการเรียนรู้ สัมมนาผลกระทบของยาเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงผลกระทบที่เกิดจากการข้องเกี่ยวกับยาเสพติด
2. เพื่อสร้างแรงจูงใจในการไม่กลับไปข้องเกี่ยวกับยาเสพติดให้แก่สมาชิก
3. เพื่อให้สมาชิกได้หาแนวทางในการห่างไกล/ไม่กลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างได้ผลนั้นจะต้องให้สมาชิกทราบถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น โดยสะท้อนผลกระทบของยาเสพติดทั้งต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ เพื่อหาแนวทางในการไม่กลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดต่อไป

การประเมินผล

1. จากความสนใจในการร่วมกิจกรรม
2. จากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. จากใบงาน และการให้ความร่วมมือภายในกลุ่ม

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	วิทยากรให้สมาชิกเล่นเกมสที่สะท้อนให้เห็นความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกันในสังคม (เช่น เกมสามเหลี่ยมมนุษย์)	ขึ้นอยู่กับเกมส์ที่วิทยากรจะนำมาใช้
สะท้อนความคิด และ ความคิดรวบยอด - กลุ่มย่อย (30 นาที)	- วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายถึง “พฤติกรรมการใช้ยาเสพติดที่ผ่านมา” - แบ่งกลุ่ม 8-10 คน วิทยากรให้สมาชิกทำกิจกรรมตามใบงานที่ 1 และให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ	- ใบงานที่ 1
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (20 นาที)	- วิทยากรให้ความรู้ เรื่อง ผลกระทบของยาเสพติด ตามใบความรู้	- ใบความรู้
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มเล็ก (20 นาที)	- วิทยากรให้สมาชิกเขียนทำกิจกรรมตามใบงานที่ 2	- ใบงานที่ 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- ให้สมาชิกรายงานต่อกลุ่มใหญ่ โดยอาสาสมัครหรือสุ่มเลือกสมาชิก 4 - 5 คน	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรสรุปประเด็นที่ได้จากการสัมมนา	

ใบงานที่ 1²

การสัมมนาผลกระทบของยาเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ และมอบหมายให้ตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. อะไรคือสาเหตุที่ทำให้ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด.....
.....
.....

2. ที่ผ่านมา การใช้ยาเสพติดของท่านมีผลดี ผลเสียต่อตนเองอย่างไรบ้าง

ผลดี	ผลเสีย
1).....	1).....
2).....	2).....
3).....	3).....
4).....	4).....
5).....	5).....

3. การยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดมีผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติอย่างไร

ผลกระทบต่อตนเอง	ผลกระทบต่อครอบครัว
(เช่น จำนวนเงินที่เสียไปต่อการเสพยา 1 ครั้ง ฯลฯ)	(เช่น จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องเดือดร้อน เพราะสมาชิก, จำนวนเงินที่ต้องไปกู้ยืม ฯลฯ)
ผลกระทบต่อชุมชนและสังคม	ผลกระทบต่อประเทศชาติ
(เช่น การเกิดอาชญากรรมในชุมชน, เด็กถูกทิ้ง ฯลฯ)	(เช่น ความมั่นคงของประเทศชาติลดลง, การสูญเสียรายได้ของรัฐ ฯลฯ)

4. ถ้าหากท่านไม่เลิกพฤติกรรมการยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดจะเกิดผลอย่างไรบ้าง.....
.....
.....

กลุ่ม.....
วันที่.....
รายชื่อสมาชิก.....
1.....
2.....
3.....
4.....

² กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม. กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชนที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด (กลุ่มติด)
หน้า 39

ใบความรู้

การสัมมนาผลกระทบของยาเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

ผลกระทบของยาเสพติด

ยาเสพติดเป็นปัญหาที่ “เป็นภัยคุกคาม กัดกร่อน บ่อนทำลาย” ประเทศไทยส่งผลกระทบอย่างกว้างขวาง ทั้งต่อปัจเจกบุคคล และสังคมส่วนรวมในมิติต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง (แผนแม่บทเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 9. 2545: 12 – 14)

ผลกระทบต่อตัวบุคคล

1. ยาเสพติดทุกชนิด จะมีผลกระทบโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะด้านบุคลิกภาพและสุขภาพอนามัย กรณีผู้เข้ายาเสพติดชนิดฉีดยาจะมีโอกาสติดและแพร่เชื้อเอชไอวีถึงร้อยละ 50 นอกจากนี้ตัวยาบางชนิด เช่น แอมเฟตามีน หากมีการใช้อย่างต่อเนื่องในระยะยาวจะส่งผลกระทบ ต่อระบบจิตและประสาทส่วนกลาง และทำลายสมองโดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและเยาวชนทำให้ผู้เสพยามีความสับสน กังวลใจและนอนไม่หลับ รวมถึงพฤติกรรม ความรุนแรงต่างๆ
2. ผู้ติดยาจะไม่ได้รับการยอมรับและถูกจำกัดสิทธิทางกฎหมายในการสมัครเป็นผู้แทนหรือสมาชิกทางการเมือง รวมทั้งการเข้ารับราชการ
3. ผู้ใช้สารเสพติดที่เป็นผู้ใช้แรงงาน โดยเฉพาะกลุ่มผู้ขับขีรถบรรทุกมักปฏิบัติงานด้วยความประมาท ก่อให้เกิดอุบัติเหตุ และอุบัติเหตุที่นำไปสู่ความเสียหายทั้งชีวิตและทรัพย์สิน

ผลกระทบต่อครอบครัว

1. ครอบครัวที่มีผู้ติดยาเสพติด มักได้รับความเดือดร้อนจากผู้ติดยาเสพติดในทุกด้าน เช่น การขาดความรับผิดชอบต่อนานที่นำไปสู่ความขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท ก่อให้เกิดความเครียด และต้องแก้ไขปัญหาบ่อยๆ
2. ทำให้สูญเสียสมรรถภาพ การทำงาน ทำให้เกิดผลกระทบต่อครอบครัวทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมเสียทรัพย์สินรายได้ของครอบครัวเนื่องจากต้องซื้อสารเสพติดมาเสพ และรักษาโรคที่เกิดจากสารเสพติด
3. สำหรับผู้ค้าและหรือผู้เสพยาซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัว เมื่อถูกจับกุมและดำเนินการทางกฎหมาย จะส่งผลกระทบให้สมาชิกภายในครอบครัว ได้รับความเดือดร้อนในการดำรงชีวิตทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและเยาวชนที่อยู่ภายใต้การปกครองจะต้องออกจากโรงเรียน ซึ่งเป็นการทำลายอนาคตของประเทศชาติ

ผลกระทบต่อชุมชนและสังคม

1. ปัญหายาเสพติดก่อให้เกิดความหวาดระแวงจากประชาชนและสังคมเป็นวงกว้าง เนื่องจากเกรงว่า บุตรหลานจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดหรือถูกประทุษร้ายจากผู้เมาสารเสพติด หรือมีความผิดปกติทางจิตจากการใช้สารเสพติด
2. ผู้ติดยา มักก่อให้เกิดอาชญากรรมต่อเนื่อง ตั้งแต่การเข้าไปเกี่ยวข้องกับแหล่งอบายมุข การลักเล็กขโมยน้อย การประทุษร้ายต่อชีวิตและทรัพย์สิน การพนันและอาชญากรรมต่างๆ

ผลกระทบต่อประเทศชาติ

1. ปัญหายาเสพติดเป็นภัยต่อความมั่นคงของประเทศ ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม และวิถีชีวิตที่เป็นสุขของคนในประเทศ ประเทศชาติสูญเสียงบประมาณในการป้องกันปราบปราม บำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด

2. คดียาเสพติดที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่องานด้านกระบวนการยุติธรรมทั้งระบบ ตั้งแต่ในระดับตำรวจ อัยการ ศาล ราชทัณฑ์ และการคุมประพฤติ นำไปสู่การปรับปรุงกฎหมาย การขยายงานขยายอัตรากำลัง การขอผลตอบแทนที่เพิ่มขึ้นและการก่อสร้างสถานที่รองรับผู้ติดยาเสพติด ส่งผลให้ภาระค่าใช้จ่ายของรัฐที่เพิ่มสูง และทำให้การดำเนินคดีด้านอื่นๆ เกิดความล่าช้า

นอกจากนี้ ปัญหายาเสพติดได้ก่อให้เกิดการทุจริต คอรัปชั่น โดยเฉพาะการทุจริตต่อหน้าที่ การรับสินบน การกลั่นแกล้งรีดไถ แสวงหาผลประโยชน์จากผู้กระทำความผิดซึ่งทำให้ประชาชนและสังคมเกิดความไม่ศรัทธาและเชื่อมั่นในการทำงานของเจ้าหน้าที่ของรัฐ

ผลกระทบจากการเป็นผู้ค้ายาเสพติด

1. ด้านกฎหมาย ตาม พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 ได้กำหนดให้ยาบ้าจัดเป็นยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง ประเภท 1 เช่นเดียวกับเฮโรอีน (Heroin) ตามมาตรา 7(1) แห่ง พ.ร.บ.ดังกล่าว

มาตรา 15 บัญญัติว่า “ห้ามมิให้ผู้ใดผลิต นำเข้า ส่งออก จำหน่าย หรือมีไว้ในครอบครองซึ่งยาเสพติดให้โทษในประเภทที่ 1”

มาตรา 67 บัญญัติว่า “ผู้ใดมีไว้ในครอบครองซึ่งยาเสพติดให้โทษในประเภทที่ 1 โดยไม่ได้รับอนุญาตต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 1 ปี ถึง 10 ปี หรือปรับตั้งแต่ 20,000 บาท ถึง 200,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ หากผู้ใดครอบครองยาเสพติดให้โทษในประเภทที่ 1 ไว้เพื่อจำหน่าย ซึ่งมีอัตราโทษจำคุกตั้งแต่ 4 ปี ถึงตลอดชีวิต”

2. ด้านครอบครัวและสังคม ผู้ต้องโทษจำคุกในคดีความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดบางคนเป็นหัวหน้าครอบครัว จึงทำให้ครอบครัวต้องสูญเสียรายได้ นอกจากนี้สมาชิกในครอบครัวต้องแบ่งรายได้บางส่วนมาเป็นค่าใช้จ่ายในการมาเยี่ยมที่เรือนจำ ผู้ค้ายาเสพติดต้องสูญเสียอนาคตที่จะได้อยู่ร่วมกับครอบครัว และเมื่อพ้นโทษแล้ว หากมีประวัติว่าเคยถูกพิพากษาจำคุก อาจทำให้เสียโอกาสในการยื่นสมัครงานบางอย่างได้

ใบงานที่ 2

การสัมมนาผลกระทบของยาเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

ชื่อ - สกุล.....วันที่.....

คำชี้แจง ให้สมาชิกแต่ละคนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

“ท่านมีแนวทางในการไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดได้อย่างไร”

.....

.....

.....

.....

.....

วันที่ 7

แผนการเรียนรู้ ทักษะการปฏิเสธ

จุดประสงค์การเรียนรู้

สามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้สารเสพติดได้ถูกต้องตามขั้นตอน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

กลุ่มเพื่อนและบุคคลใกล้ชิด มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอย่างมาก การที่มีทักษะในการปฏิเสธเพื่อนหรือบุคคลอื่นที่ชวนไปมีพฤติกรรม เสี่ยงต่อการใช้และขายสารเสพติดอย่างได้ผล โดยไม่เสียสัมพันธภาพ จะช่วยป้องกันตนเองจากปัญหาสารเสพติดได้

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียน โดยวิทยากรถามว่า “เคยปฏิเสธเพื่อนบ้างหรือไม่ และในสถานการณ์ใดบ้าง” ให้สมาชิก 2 คนแสดงบทบาทสมมติ ตามสถานการณ์จำลองเรื่อง “เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ”	- สถานการณ์จำลองเรื่อง “เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ”
สะท้อนความคิด/ อภิปราย - กลุ่มเล็ก (15 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายตามใบงานที่ 1	- ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากรสุ่มถาม 2 – 3 กลุ่ม - วิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่ม 3 คน (30 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 3 คน ผลัดกันฝึกทักษะการปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนด	- ใบงานที่ 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ประเมินการฝึกทักษะการปฏิเสธโดยให้กลุ่มช่วยกันประเมินและวิทยากรช่วยสรุปตามใบความรู้ที่ 2	- ใบความรู้ที่ 2

สถานการณ์จำลอง “เพื่อนชวนต้องลองปฏิเสธ”

การปฏิเสธความต้องการของตัวเอง (Self-talk)

การพูดกับตนเองหรือการพูดจูงใจตนเอง ที่เรียกว่า Self-talk คือการพูดกับตนเอง สร้างความเชื่อมั่นและศักยภาพของตนเอง เป็นการพูดจูงใจให้ตัวเองทำในสิ่งที่ดี ซึ่งการพูดกับตนเอง มีทั้งการพูดกับตนเองในแง่บวก และการพูดกับตนเองในแง่ลบ หากสมาชิกลองสังเกตตนเอง แล้วพบว่าตนเองมักจะวิจารณ์และต่อว่าตนเอง เช่น “ฉันอ้วนจัง” “ฉันทำอะไรก็ไม่ได้” “ฉันมันไม่ดีเลยต้องเข้ามาอยู่ในเรือนจำ” “ฉันเลิกยาไม่ได้หรอก” ฯลฯ ข้อความเหล่านี้ล้วนเป็นข้อความถึงตนเองในเชิงลบ ซึ่งทำให้สมาชิกรู้สึกท้อถอย ขาดกำลังใจ ไม่มั่นใจในตนเองและนับถือตัวเองน้อยลง

ในขณะที่การพูดกับตนเองในแง่บวก (Positive Self-talk) เป็นการพูดที่มุ่งสร้างศักยภาพและความมั่นใจให้กับสมาชิก เช่น “ฉันเป็นคนเก่ง” “ฉันรักตัวเอง” “ฉันภูมิใจในตัวเอง” “ฉันทำได้และจะทำให้ดีที่สุด” ฯลฯ สมาชิกที่ใช้วิธีการนี้จะมีแนวโน้มประสบความสำเร็จในการเลิกยาเสพติดมากขึ้น

ในงานเลี้ยงฉลองปีใหม่ของเพื่อนที่ทำงานอยู่ด้วยกันโดยมีเพื่อนๆ มาร่วมกันหลายคน โดยมีเพื่อนสองคนกำลังสนทนากันอยู่

ธนู : กมล ปีใหม่ทั้งทีลองไถ่หนี้หน่อยนะ ดินะโว้ย จะบอกให้

กมล : ดิอย่างไรวะ

ธนู : เพลินดินะ ไม่หวังด้วย จะได้สนุกต่อกันทั้งคืน

กมล : โอ๊ย ไม่เอาหรอก กลัวติดว่ะ

ธนู : ครั้งเดียวไม่ติดหรอกนะ เดี่ยวจะว่ามีของดีแล้วไม่บอก

กมล : ไม่เอาดีกว่า ไม่อยากลอง เราไม่ชอบของพวกนี้ ถ้านายชวนเราไปเตะบอลกันดีกว่า

ธนู : น้า .. ลองนิดเดียว ไม่ติดหรอก แค่นูๆ เอง

กมล : ไม่ละ ชอบใจนายมากที่ชวน แต่เราไม่อยากลองจริงๆ นายก็น้อยๆ หน่อยละ เดี่ยวจะติด

ใบงานที่ 1 เพื่อนชวนต้องลองปฏิเสธ

แบ่งกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุป หลังจากนั้นให้ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

1. เพราะเหตุใด กมลจึงปฏิเสธคำชวนของธนู
2. การปฏิเสธที่เห็นประสบความสำเร็จหรือไม่ และเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. สถานการณ์ใดบ้างที่ควรปฏิเสธคำชวนของเพื่อน ให้ยกตัวอย่างกลุ่มละ 3 สถานการณ์

ใบความรู้ที่ 1 หลักการปฏิเสธ

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียว มักถูกโต้แย้งด้วยเหตุอื่น การอ้างความรู้สึก จะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
3. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณ เมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน
4. เมื่อถูกเข้าชี้ต่อหรือสบประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

- 1) ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเลียงจากเหตุการณ์ไป
- 2) การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่น ที่ดีกว่ามาทดแทน
- 3) การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ใบงานที่ 2 บทบาทสมมุติ

ให้รวมกลุ่ม 3 คน เพื่อฝึกทักษะปฏิเสธที่ดี กลุ่มละ 1 สถานการณ์ จากสถานการณ์ต่อไปนี้ โดยคิดบทสนทนาเอง แล้วผลัดกันชวนปฏิเสธ และสังเกตการณ์แล้วเตรียมแสดงให้เพื่อนดู

- | | |
|------------------|---|
| - สถานการณ์ที่ 1 | เมื่อเพื่อนชวนให้ลองสูบบุหรี่ |
| - สถานการณ์ที่ 2 | เมื่อเพื่อนชวนให้ลองดื่มเบียร์ หรือดื่มสุรา |
| - สถานการณ์ที่ 3 | เมื่อเพื่อนชวนให้ลองเสพยาบ้า |

ใบความรู้ที่ 2 การปฏิเสธ

กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการชวนไปใช้สิ่งเสพติด การที่จะปฏิเสธการชวนของเพื่อนสำเร็จได้นั้น จะต้องมีความตั้งใจชัดเจนที่จะปฏิเสธ และปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง และอ้างความรู้สึก เพราะความรู้สึกได้แย่งได้ยากกว่าการใช้เหตุผล เช่น “ไม่อยากจะกลับคำ” “รู้สึกไม่สบายใจถ้าไปใช้” ร่วมกับการพูดปฏิเสธตนเองหรือ Self-talk

สาเหตุที่การปฏิเสธไม่สำเร็จ

1. ปากพูดปฏิเสธ แต่ใจไม่ปฏิเสธอย่างแท้จริง ทำให้ใจอ่อนปฏิเสธไม่สำเร็จ
2. ใช้เหตุผลเป็นข้ออ้าง ผู้ชวนจึงนำเหตุผลอื่นมาหักล้างได้ง่าย
3. ไม่หาทางออกจากสถานการณ์ อยู่ให้ผู้ชวนเข้าซื้อต่อไปเรื่อยๆ
4. เกรงใจ โดยเฉพาะกับผู้อาวุโสสูงกว่า

แผนการเรียนรู้ การแก้ปัญหา

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกสามารถ

1. อดทนรอคอยและแก้ไขอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ได้
2. ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

ความสามารถอดทน อดกลั้น รอคอยต่อสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม (Stress tolerance) เป็นคุณลักษณะอย่างหนึ่งของบุคคลที่สามารถใช้ความฉลาดทางอารมณ์ มีแนวทางในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม รวมทั้งได้ฝึกทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ จะไม่ทำให้เกิดผลกระทบทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง ทำให้มีความสุขกับชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านการเงิน การงาน หรือชีวิตส่วนตัว

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากรให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์ต่างๆ ภายในเรือนจำ ที่ต้องใช้ความอดทนรอคอย เช่น การรอพักโทษ ถามสมาชิกว่า อดทนได้หรือไม่ มีผลกับตนเองอย่างไร แก้ปัญหาอย่างไร	
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย 5-6 คน (15 นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มบอกผลดี ผลเสียของการอดทนรอคอย และแนวทางการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น จากการอดทนรอคอย	- ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (25 นาที)	- วิทยากรสรุป เพิ่มเติมขั้นตอนการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1
สะท้อนความคิด / อภิปราย - กลุ่มย่อย 5-6 คน (25 นาที)	- ให้แบ่งกลุ่ม ศึกษากรณีศึกษา - และอภิปรายตามใบงานที่ 2 - ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอตามใบงานที่ 2	- กรณีศึกษา - ใบงานที่ 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรสรุปและเพิ่มเติม ตามใบความรู้ที่ 2	- ใบความรู้ที่ 2

ใบงานที่ 1 ผลดีและผลเสียของการอดทนรอคอย

แบ่งกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้ หลังจากนั้นให้ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

1. ผลดีและผลเสียของการอดทนรอคอย

ผลดี ของการอดทนรอคอย	ผลเสีย ของการอดทนรอคอย
1).....	1).....
2).....	2).....
3).....	3).....
4).....	4).....
5).....	5).....

2. แนวทางหรือวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการอดทนรอคอย

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....

ใบความรู้ที่ 1 การแก้ปัญหา

การแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน

1. กำหนดปัญหา และค้นหาสาเหตุของปัญหา
2. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา
3. วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก
4. ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด
5. แก้ไขข้อเสียของทางเลือก

กรณีศึกษา

(กลุ่มที่ 1 – 2) สาขาของพี่เบิ้ม

เขตเป็นนักเรียนชั้น ม.4 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง เขาเห็นพี่เบิ้มซึ่งเป็นนักเรียนชั้น ม.6 กำลังขายยาบ้าให้กับเพื่อนในห้องน้ำชายหลังโรงเรียน พี่เบิ้มพูดว่าถ้านำเรื่องนี้ไปบอกครูเขตต้องเจ็บตัวแน่ ทางที่ดีขอให้เขตมาเป็นสาขาหาลูกค้าให้กับพี่เบิ้มดีกว่า จะได้มีเงินใช้มากมาย ด้วย เขตรู้ว่าพี่เบิ้มเป็นผู้มีอิทธิพลในโรงเรียน ถ้าเขายอมตามดีๆ เขาจะไม่เจ็บตัว แต่เขาคงต้องเป็นทาสพี่เบิ้มตลอดไป

ถ้าท่านเป็นเขต จะตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างไร

(กลุ่มที่ 3 – 4) วิทย์กับนคร

วิทย์กับนครเป็นเพื่อนที่รักกันมาก วันหนึ่งวิทย์ชวนเพื่อนๆ หลายคนรวมทั้งนครไปที่บ้านเพื่อจัดงานปาร์ตี้ฉลองปิดเทอมกัน ในงานนี้วิทย์และเพื่อนบางคนใช้สารแปลกๆ ผสมลงในเครื่องดื่ม เมื่อดื่มกันแล้วทุกคนรู้สึกคึกคัก สนุกสนานกันมาก หลังจากนั้นอีกหลายวันต่อมาก็นัดชุมนุมกันอีก นครก็ไปร่วมงานอีก คราวนี้เพื่อนๆ มีข้อตกลงว่ามีการจ่ายเงินลงขันเพื่อซื้อสารมาปรุงเครื่องดื่มอย่างที่เคยดื่ม แต่วิทย์บอกว่าถ้าใครไม่มีเงินก็ไม่เป็นไรก็ติดไว้ก่อนได้ และแนะนำให้นครชวนเพื่อนคนอื่นๆ มาร่วมงานให้มากๆ และเรียกเก็บค่าลงขันจากคนที่มาใหม่ให้มากขึ้น แล้วค่อยนำเงินมาใช้คืนวิทย์ นครก็เฝ้าใจว่าเมื่อสิ้นสุดงานเลี้ยงทุกครั้ง เขารู้สึกปวดศีรษะ เมื่อยล้า และอ่อนเพลียมาก ไม่อยากอ่านหนังสือหรือทำงานใดๆ น่าจะมีผลมาจากการดื่มเครื่องดื่มในงานเลี้ยงนั้นๆ เขาจึงอยากถอนตัวจากการเป็นสมาชิกงานปาร์ตี้ของวิทย์

ถ้าท่านเป็นนคร จะตัดสินใจแก้ไขปัญหาของนครอย่างไร ?

(กลุ่มที่ 5 – 6) แม่เลี้ยงของธันวา

แม่ของธันวาย้ายกับพ่อไปมีสามีใหม่ ธันวาอยู่กับพ่อซึ่งไม่นานก็แต่งงานใหม่ และมีน้องอีก 1 คน พ่อมีอาชีพขับรถแท็กซี่ ซึ่งมีรายได้ไม่แน่นอนและไม่ค่อยมีเวลาอยู่บ้านดูแลธันวา แม่เลี้ยงมักยกยอกเงินบางส่วนของพ่อเอาไปเล่นไพ่และดื่มเหล้า ไม่ให้ธันวาใช้ ธันวามีเรื่องทะเลาะกับแม่เลี้ยงบ่อยมาก คนข้างบ้านได้มาชวนให้ธันวาลองดื่มเหล้าเพื่อประชุดแม่เลี้ยงดูบ้าง จนธันวาติดเหล้าและเลยลองเสพยาบ้าตามคำชวนของเพื่อนบ้านอีกด้วย นอกจากนี้เพื่อนบ้านคนนั้นยังแนะนำให้เขาจะเอาชนะแม่เลี้ยง ด้วยการขายยาบ้าหาเงินเลี้ยงตัวเอง ธันวาเริ่มนึกคล้อยตามแต่ยังลังเลใจ

ถ้าท่านเป็นธันวา จะตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างไร ?

ใบงานที่ 2 การแก้ปัญหาจากกรณีศึกษา

ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มแก้ปัญหาจากกรณีศึกษา โดยวิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆ ตามหลักการแก้ไขปัญหาคือ 5 ขั้นตอน และบันทึกลงในแบบบันทึกนี้ (เวลา 15 นาที)

1. ปัญหาของตัวละครในกรณีศึกษา คือ.....

.....

2. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาจากกรณีศึกษา และข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1).....		
2).....		

3. แต่ละกลุ่มเลือกทางเลือกใดในการแก้ปัญหา.....

.....

.....

เพราะเหตุใด.....

.....

4. วิธีแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก คือ

.....

ใบความรู้ที่ 2 แนวคิดที่ได้จากการแก้ปัญหา

การตัดสินใจในการแก้ปัญหา เป็นการเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหาที่มีทางเลือกมากกว่า 1 ทางเลือก ในการเผชิญปัญหาหาทางออกไม่ได้ และการตัดสินใจแก้ปัญหานั้นอาจจะส่งผลกระทบต่อตนเองต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว ฉะนั้นจึงควรให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจที่รอบคอบ อาศัยข้อมูล ที่ถูกต้อง เหมาะสม ทันสมัย และเพียงพอในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาแต่ละครั้ง ควรกำหนดขั้นตอนเลือก กระบวนการตัดสินใจด้วยวิธีการที่มีระบบและมีเหตุผล เป็นกระบวนการตัดสินใจและแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก โดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาและพัฒนาทางเลือกหลายๆ ทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหา
3. การวิเคราะห์ทางเลือก โดยการประเมินทางเลือกแต่ละทางเลือกว่าเกิดผลดี ผลเสียอะไรตามมา และสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่ หรือหาข้อมูลประกอบเพิ่มเติมและ ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาจากทางเลือกต่างๆ ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มีโดยอาศัยหลักจริยธรรม ค่านิยม และหลักกฎหมาย มาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย
4. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือก เสนอแนะวิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหาที่เลือกใช้ ถ้าทดลองใช้แล้วได้ผลก็สรุปเป็นแนวทางปฏิบัติจริง

แผนการเรียนรู้ ทักษะการจัดการกับตัวกระตุ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถอธิบาย และจำแนกถึงตัวกระตุ้นทั้งภายในและภายนอกที่เป็นสาเหตุ และมีอิทธิพลต่อการเสพยาเสพติด
2. สามารถประเมินความเสี่ยงต่อการไปเสพยาและหาแนวทางจัดการกับความเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม
3. สามารถอธิบายเทคนิคการหยุดความคิดที่เหมาะสมกับตนเองได้

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การสำรวจและทำความเข้าใจว่าตัวกระตุ้นใดมีผลต่อความคิดกระตุ้นให้เกิดอาการอยากยา และนำไปสู่การใช้ยาเสพติด หากสมาชิกรู้จักตัวกระตุ้นต่าง ๆ และมีทักษะในการจัดการอย่างเหมาะสม จะสามารถลดความเสี่ยงต่อการเสพติดซ้ำได้

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ทักทายกลุ่มและกล่าวนำเข้าสู่บทเรียนโดยวิทยากรถามสมาชิกว่า “ที่ผ่านมามีเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ใดบ้างที่ทำให้เกิดความเสี่ยงในการเสพยาหรือทำให้เกิดการเสพยาเกิดขึ้น” - วิทยากรสรุป จากที่สมาชิกได้นำเสนอ และอธิบายประเภทของตัวกระตุ้นภายใน และตัวกระตุ้นภายนอก (ตามใบความรู้ที่ 1) - สมาชิกร่วมกันสำรวจและจำแนกตัวกระตุ้นแต่ละลักษณะที่มีอิทธิพลต่อการเสพยา	- ใบความรู้ที่ 1 “ตัวกระตุ้น”
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย 5-6 คน (20 นาที)	ให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจตัวกระตุ้นอะไรที่มีอิทธิพลมากที่สุดที่จะทำให้สมาชิกกลับไปเสพยาซ้ำ และตัวกระตุ้นที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ - ให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอในกลุ่มย่อย วิทยากรกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนแนวทาง ในการจัดการกับตัวกระตุ้นของแต่ละคน และสรุปแนวทางที่เหมาะสมต่อการนำไปปฏิบัติได้จริง (ตามใบงานที่ 2)	- ใบงานที่ 1 “แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้น” - ใบงานที่ 2 “การแยกแยะตัวกระตุ้นและจัดการตัวกระตุ้น”
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	- วิทยากรสรุป เรื่องตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเสี่ยงในการเสพยา (ตามใบความรู้ที่ 2) - ให้สมาชิกแต่ละคนวางแผนและจัดตารางกิจกรรมประจำวัน - วิทยากรและสมาชิกช่วยกันสรุปการวางแผนจัดตารางกิจกรรม	- ใบความรู้ที่ 2 “การหลีกเลี่ยงการเผชิญตัวกระตุ้น” - ใบงานที่ 3 “ตารางกิจกรรมประจำวัน”

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรสรุปแนวทางการแก้ไขแต่ละสถานการณ์ซึ่งจะช่วย ให้สมาชิกทุกคนผ่านพ้นสถานการณ์ดังกล่าวไปได้ - วิทยากรสรุปการวางแผนจัดตารางกิจกรรมเพื่อให้สมาชิก ทุกคนเตรียมตัวเผชิญหน้ากับตัวกระตุ้นต่างๆ ได้ - วิทยากรสาธิตวิธีการหยุดความคิด ด้วยการจินตนาการ ติดหนึ่ยาง ฝึกการผ่อนคลายความเครียด และฝึกสมาธิและ ให้สมาชิกทุกคนฝึกเทคนิคหยุดความคิดพร้อมกัน - ประเมินผลจากการฝึกโดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันประเมิน แล้ววิทยากรช่วยสรุปผลการประเมิน	- ใบความรู้ที่ 3 “ตารางกำหนด กิจกรรมประจำวัน สำคัญหรือไม่” - ใบความรู้ที่ 4 “เทคนิคการหยุด ความคิด”

ใบความรู้ที่ 1 ตัวกระตุ้น

ตัวกระตุ้น หมายถึง การกระตุ้นที่เกิดขึ้นๆ ร่วมกับการเตรียมตัว การคาดหวัง หรือ การใช้ยา ได้แก่ คน
สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ความรู้สึก และช่วงเวลา ตัวกระตุ้นแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

- 1. ตัวกระตุ้นภายนอก ได้แก่ สถานการณ์ กิจกรรม บุคคล สถานที่ เวลา
- 2. ตัวกระตุ้นภายในที่นำไปสู่การเสพยาเสพติดมีหลายประเภท เช่น ความกลัว ความโกรธ
กระวนกระวายใจ หงุดหงิด กัดดัน เบื่อหน่าย เหนื่อยล้า ซึมเศร้า

ตัวกระตุ้นภายนอก และตัวกระตุ้นภายใน เป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการอยากยา เช่น ถ้าวันศุกร์
หลังเลิกงานสมาชิกได้รับเงิน อยู่บ้านรู้สึกเหงา เบื่อ จึงออกไปหาเพื่อนนอกบ้านแล้วเสพยาเสพติด
ตัวกระตุ้นภายนอก ได้แก่ วันศุกร์ เวลาหลังเลิกงาน เงิน เพื่อนที่เคยเสพ และสถานที่ ตัวกระตุ้นภายใน ได้แก่
อารมณ์เหงา และความรู้สึกเบื่อ

สมองของสมาชิกซึ่งเคยผ่านการใช้ยาเสพติดมาก่อน จะมีความสัมพันธ์กับตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการใช้ยา
เสพติด ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ต้องเผชิญกับสิ่งกระตุ้นเดิมๆ ตัวกระตุ้นเพียงตัวเดียวเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเสพ
ยาเสพติดได้ ตามวงจรดังนี้



- สิ่งสำคัญที่สุด คือ การหยุดกระบวนการที่ทำให้เกิดอาการอยากยามีวิธีง่ายๆ ที่ต้องทำเป็นอันดับแรก คือ
- 1. แยกแยะชนิดของตัวกระตุ้น
 - 2. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น อย่าพกพาเงินสดจำนวนมาก เนื่องจาก
เมื่อมีเงินมากมีโอกาสนี้จะไปใช้ยาเสพติดอีก
 - 3. มีวิธีการจัดการกับตัวกระตุ้นได้หลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การเข้าร่วมประชุมกลุ่มช่วยเหลือ
กันเอง

ใบงานที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้น

1. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่มีผลกระตุ้นให้สมาชิกใช้ยาเสพติดบ่อยครั้ง และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ไม่เคยทำให้สมาชิกต้องใช้ยาเสพติดเลย

..... ความกลัว	 ความคับข้องใจ	 ถูกทอดทิ้ง
..... ความโกรธ	 ความสำนึกผิด	 กระวนกระวายใจ
..... เหนื่อยล้า	 ความสุข	 ถูกวิจารณ์ ถูกจับผิด
..... กัดดัน	 ขาดความมั่นใจ	 ซึมเศร้า
..... ไม่ปลอดภัย	 ผ่อนคลาย	 อับอายขายหน้า
..... เสียใจ	 หงุดหงิด	 ตื่นเต้น
..... เปื้อนหาย	 อิจฉา/หึงหวง	 ดูแข่งขันฟุตบอล
..... อยู่บ้านคนเดียว	 เมื่อน้ำหนักตัวเพิ่ม	 หลังได้รับเงินเดือน
..... อยู่บ้านกับเพื่อน	 โรงเรียน	 เสี่ยงมอเตอร์ไซด์
..... ที่บ้านเพื่อน	 ขับรถ	 ก่อนมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ
..... งานเลี้ยง	 ก่อนมีเพศสัมพันธ์	 ระหว่างมีเพศสัมพันธ์
..... เชียร์กีฬา	 หลังมีเพศสัมพันธ์	 ระหว่างมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ
..... ในร้านขายเหล้า	 ก่อนทำงาน	 หลังเลิกงาน
..... บาร์ / คลับ	 เมื่อมีเงิน	 ผ่านแหล่งจำหน่ายยาเสพติด
..... ในร้านขายเหล้า	 หลังจากพบผู้ขายยาเสพติด	 สื่อต่างๆ (ข่าวหนังสือพิมพ์ ทีวี หนังสือ วิทยุ)

2. ให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจตัวกระตุ้นของตนเอง ที่มีผลกระตุ้นให้สมาชิกใช้ยาเสพติดและให้ระบุตัวกระตุ้นภายนอก และตัวกระตุ้นภายในลงในตาราง

ตัวกระตุ้นภายนอก	ตัวกระตุ้นภายใน
1.	1.
2.	2.
3.	3.

ใบความรู้ที่ 2 การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

ตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปเสพยา	การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น
1. เพื่อนหรือคนรู้จักที่เสพยา ยังคงคบหาสมาคมกับเพื่อนเก่าหรือเพื่อนที่ยังเสพยาอยู่	- พยายามคบเพื่อนใหม่ เมื่อเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเอง (หลักการ 12 ขั้นตอน) หรือกลุ่มการเลิกเสพยากลุ่มอื่นๆ - พยายามทำกิจกรรมใหม่ๆ ซึ่งจะช่วยให้คุณได้พบกับบุคคลที่ไม่เสพยามากขึ้น - วางแผนทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อนที่ไม่เสพยาหรือร่วมกับสมาชิกในครอบครัว
2. ความโกรธหรือหงุดหงิดง่ายเหตุการณ์เล็กๆ น้อยๆ สามารถทำให้คุณโกรธได้ง่ายและคุกรุ่นอยู่นาน	บอกกับตัวเองว่า : - กระบวนการเลิกเสพยาเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของสารเคมีในสมอง - อารมณ์มักจะถูกรบกวนได้ง่าย ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของการเลิกยา - การออกกำลังกายจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ - พูดคุยกับผู้บำบัดหรือเพื่อนที่ให้การสนับสนุนเพื่อให้การช่วยเหลือ
3. การมีสุราหรือยาเสพติดไว้ในบ้านเพราะว่าการที่คุณตัดสินใจเลิกดื่มสุราไม่ได้หมายความว่าทุกคนในครอบครัวคุณตัดสินใจหยุดดื่มด้วย	- กำจัดยาและสุราออกไปให้หมดถ้าเป็นไปได้ - ขอร้องคนอื่นให้ระงับการดื่มสุราหรืองดการดื่มสุราในบ้านชั่วคราว - ถ้าคุณยังมีปัญหานี้อย่างต่อเนื่องคุณอาจพิจารณาออกไปอยู่ที่อื่นชั่วคราวเมื่อคนในบ้านดื่มสุรา
4. รู้สึกเบื่อหน่ายหรือเหงาการหยุดเสพยาส่วนใหญ่จะนำไปสู่การที่จะต้องหลีกเลี่ยงจากกิจกรรมต่างๆ ที่เคยปฏิบัติและเพื่อนที่เคยคบอยู่เมื่อเสพยา	- หากิจกรรมใหม่ๆ ทำและลงตารางกิจกรรมที่ต้องทำในแต่ละวัน - กลับไปทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขที่เคยกระทำก่อนการเสพยา
5. โอกาสพิเศษต่างๆ การไปงานสังสรรค์ การรับประทานอาหารเย็น งานเลี้ยงเพื่อธุรกิจ งานแต่งงาน วันหยุดและอื่นๆ อาจทำให้หลีกเลี่ยงสุราและยาเสพติดได้ยาก	เตรียมคำตอบเกี่ยวกับการไม่ดื่มสุราของคุณ - เตรียมพาหนะไปและกลับเอง - ให้ออกจากงานเลี้ยงนั้นถ้ารู้สึกไม่สบายใจหรือรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง

ใบงานที่ 2 การแยกแยะตัวกระตุ้น

ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนตัวกระตุ้นที่มีผลต่อตนเองในการกลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำ ในประเด็นต่อไปนี้

ตัวกระตุ้น	การจัดการกับตัวกระตุ้นที่เหมาะสมของตนเอง
1. อะไรคือตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลมากที่สุดที่จะทำให้สมาชิกกลับไปติดยาเสพติดซ้ำ (ควรมีมากกว่า 1 อย่าง)	
2. อะไรคือตัวกระตุ้นที่อาจทำให้เกิดปัญหากับสมาชิกในอนาคตอันใกล้ (ควรมีมากกว่า 1 อย่าง)	

ใบงานที่ 3 ตารางกิจกรรมประจำวัน

ให้สมาชิกแต่ละคนวางแผนและจัดตารางกิจกรรมประจำวัน

วันที่/เวลา	กิจกรรม
วันที่.....	
เช้า (06.00 – 12.00 น.)	
บ่าย (12.00 – 18.00 น.)	
เย็น (18.00 – 24.00 น.)	
กิจกรรมที่ประทับใจวันนี้	

ใบความรู้ที่ 3 ตารางกำหนดกิจกรรมประจำวัน

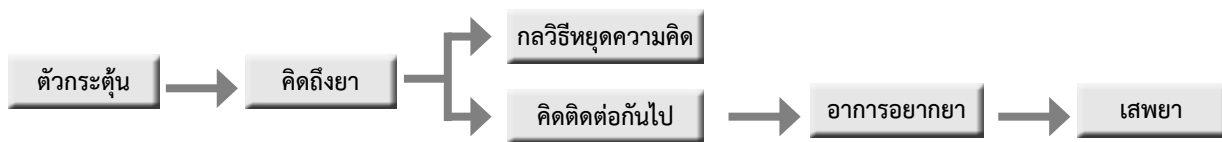
การกำหนดกิจกรรมประจำวันเป็นสิ่งที่ทำได้ยากโดยเฉพาะถ้าไม่เคยทำมาก่อน อย่างไรก็ตามตารางกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญในขบวนการเลิกยา ตารางกิจกรรมดังกล่าว จะช่วยให้สมาชิกได้ทราบแบบแผนการดำเนินชีวิตของสมาชิกเองได้ดีขึ้นจำเป็นต้องเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร การกำหนดสิ่งต่างๆ ในสมองของท่านถูกเปลี่ยนแปลงโดยสมองส่วนที่ใช้อารมณ์และความรู้สึก แต่ถ้าสมาชิกจดบันทึกไว้ สมองส่วนการใช้เหตุผลจะควบคุมได้ดีขึ้นสมาชิกสามารถกระทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีเหตุผลทดแทนการใช้อารมณ์/ความรู้สึกอันเกิดจากสมองซึ่งถูกควบคุมโดยสารเสพติด

จะอย่างไรถ้าสมาชิกไม่ใช่บุคคลที่มีระบบระเบียบ

สมาชิกสามารถเรียนรู้ได้ในการกำหนดกิจกรรมต่างๆ เพื่อแก้ปัญหาการเสพยา จำไว้ว่าสมองส่วนที่ใช้เหตุผลเป็นตัวกำหนดกิจกรรม ถ้าท่านสมาชิกทำกิจกรรมตามที่เขียนไว้จะทำให้สมาชิกไม่กลับไปใช้ยาอีก

ใบความรู้ที่ 4 เทคนิคการหยุดความคิด

สิ่งจำเป็นเมื่อสมาชิกอยู่ในสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยง คือการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ตัวกระตุ้น รวมทั้งทุกขั้นตอนของกระบวนการใช้ยา การหยุดความคิดเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะสลายกระบวนการเหล่านี้คือ



กลวิธีหยุดความคิด มีหลายวิธี สมาชิกสามารถนำเทคนิคที่จะกล่าวต่อไปนี้ไปลองใช้ดูว่า เทคนิคแบบไหนที่เหมาะสมที่สุดสำหรับสมาชิก

1. การจินตนาการ คือ การนั่งเงียบๆ และคิดถึงสิ่งที่สามารถทำให้ร่างกายและจิตใจของตนเองรู้สึกผ่อนคลาย ต้องเลือกว่าจินตนาการใดสามารถทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้ หลายคนอาจคิดถึงสิ่งเหล่านี้ เช่น ชายหาด สวนดอกไม้ พุ่มหญ้าเขียวขจี ฟ้าใสๆ คืนที่ดาวเต็มท้องฟ้า พุ่มดอกไม้ อยู่ท่ามกลางแสงแดดอ่อนอบอุ่น ลอยตัวอยู่ในน้ำ พระอาทิตย์ขึ้น หรือพระอาทิตย์ตกดิน

2. การติดหนึ่ยาง โดยใช้หนึ่ยางใส่ที่ข้อมือ เมื่อใดก็ตามที่เริ่มคิดถึงยาเสพติดให้ติดหนึ่ยางและพูดกับตัวเองว่า “ไม่” แล้วเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่นแทน

3. ฝึกการหายใจ เมื่อสมาชิกรู้สึกกว้างเปล่ารู้สึกหนักตื้อและเป็นตะคริวในท้อง นั่นคือ อาการอยากยา ให้ฝึกผ่อนคลายโดยการหายใจเข้าลึก ๆ (ให้อากาศเข้าให้เต็มปอด) และหายใจออกช้าๆ ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง คุณจะรู้สึกผ่อนคลาย ทำซ้ำๆ ได้เมื่อรู้สึกมีอาการอยากยาเกิดขึ้นอีก

ตัวอย่างวิธีพุดนำ

- เรามาหลับตา แล้วเกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนในตัวเรา ขา แขน ขากรรไกร กำมือให้แน่น เกร็งกล้ามเนื้อบนใบหน้า ไหล่ ท้อง

- เกร็งกล้ามเนื้อทั้งหมด เกร็งแน่นๆ ทีนี้ค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อ รู้สึกความเกร็งที่ไหลออกจากร่างกาย

- ปลดปล่อยความเกร็งทั้งหมดไหลออกจากตัวจากจิตใจ ปลดปล่อยความสงบให้พลังงานที่อยู่อย่างสงบเข้ามาแทนหายใจเอาความสงบและความผ่อนคลายเข้ามาในตัวเรา

- เริ่มเกร็งกล้ามเนื้อใหม่ เกร็งไว้ 2-3 วินาที แล้วค่อยๆ คลายออก ผ่อนคลายและให้รู้สึกถึงความเกร็งต่างๆ ที่ไหลออกจากตัวเรา

- หยุดหายใจลึกๆ กลับใจไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วพุดว่าผ่อนคลายกับตัวเอง แล้วปล่อยตัวตามสบาย

4. ปรึกษาใครบางคน สมาชิกควรมีคนที่สนับสนุนให้กำลังใจ มีเวลาให้ และสามารถติดต่อได้เสมอเมื่อต้องการเพื่อน หรือเมื่อเกิดความคิดแบบเดิมๆ และความรู้สึกคล้ายมีอาการอยากยาเกิดขึ้น การได้พุดคุยกับใครสักคนเท่ากับเป็นการได้ระบายความรู้สึกและเข้าใจในสิ่งที่กำลังคิด

5. การทำสมาธิ เมื่อคิดถึงยาให้หลับตาฟังความสนใจจับความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณปลายจมูก หากจับความรู้สึกของลมหายใจไม่ได้ให้หายใจเข้าออกยาวๆ 2-3 ครั้ง แล้วผ่อนลมหายใจเข้าออกมาเป็นปกติ ทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 1 นาที (ควรฝึกทำทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น เพื่อให้เกิดความชำนาญและสามารถนำมาใช้หยุดความคิดอย่างได้ผล)

6. เบี่ยงเบนความสนใจไปทำกิจกรรมอื่น เช่น ปลูกต้นไม้ อาบน้ำ ฯลฯ

วันที่ 8

กลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจ ครั้งที่ 3

“การตัดสินใจ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นคงในความคิดที่จะเปลี่ยนแปลง
2. สามารถกำหนดเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน
3. เพื่อให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสมในการเลิกยาเสพติด

ระยะเวลา ประมาณ 60-90 นาที

จำนวนสมาชิก 8-10 คน

อุปกรณ์/สื่อ

1. ใบกิจกรรมเส้นทางการเลิกยา
2. ดินสอ/ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกฎระเบียบและกิจกรรมในครั้งที่แล้ว
2. ให้สมาชิกได้พิจารณาว่าการเลิกใช้ยาเสพติดจะมีข้อดีและข้อเสียอย่างไร (ใบกิจกรรมที่ 1)
3. สมาชิกเล่าข้อดีและข้อเสียในการเลิกยาเสพติดของตนเองทุกคนจนครบ
4. ให้สมาชิกที่ตัดสินใจแล้ว เขียนคำมั่นสัญญาในใบกิจกรรมที่ 2 โดยสมัครใจ
5. ผู้นำกลุ่มสอบถามความคิด/ความรู้สึก และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มนัดหมายการประชุมครั้งต่อไป

บทบาทของผู้นำกลุ่มบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

1. ในการพูดถึงข้อดีและข้อเสียของการเปลี่ยนแปลง ควรมีการสะท้อนการฟังในคำตอบที่แสดงความลังเลของสมาชิก การสรุปความ ผู้นำกลุ่มอาจใช้เทคนิคการปรับมุมมองความคิด (Reframing) โดยเริ่มจากคำพูดและความคิดของสมาชิกเอง และการกระตุ้นให้มีการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการให้กำลังใจต่อกัน

2. กระตุ้นให้เกิดการอภิปรายซักถามและให้ข้อมูล เพื่อให้เกิดความชัดเจนในคำมั่นสัญญาของแต่ละคน เริ่มตั้งแต่เป้าหมายที่ชัดเจนเป็นรูปธรรมมีความเป็นไปได้

ใบกิจกรรมที่ 1

เส้นทางการเลิกยา

--	--

ใบกิจกรรมที่ 2

คำมั่นสัญญา

ข้อที่ 1. สิ่งที่คุณต้องการเปลี่ยนแปลง

.....

ข้อที่ 2. เหตุผลสำคัญที่คุณต้องเปลี่ยนแปลง

.....

ข้อที่ 3. ขั้นตอนที่คุณต้องทำในการเปลี่ยนแปลง

.....

ข้อที่ 4. สิ่งที่คุณจะช่วยให้คนอื่นได้

.....

ข้อที่ 5. คุณจะรู้ว่าแผนการของคุณประสบความสำเร็จเมื่อ

.....

ข้อที่ 6. อุปสรรคที่อาจจะทำให้แผนการล้มเหลว

.....

คำมั่นสัญญานี้เขียนไว้ ณ วันที่.....และได้ลงนามไว้เป็นสำคัญ

.....
(.....)

ผู้ให้สัญญา

.....
(.....)

พยาน

.....
(.....)

พยาน

วันที่ 9

แผนการเรียนรู้ ทักษะทางสังคม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกมีการปรับตัวที่ดีในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ทักษะสังคม (social skills) เป็นกลุ่มของทักษะต่างๆ ที่ใช้ในการปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกัน ในสังคม อันได้แก่ ทักษะการสื่อสารการพูด การฟัง การทำงานร่วมกันเป็นทีม ฯลฯ รวมทั้งความสามารถในการเข้าใจถึงสถานการณ์ที่หลากหลาย กฎกติกาต่างๆ ในสังคมความสามารถในการรู้จักผู้อื่น และการคิดคำนึงถึงคนรอบข้างอย่างเข้าอกเข้าใจ และสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล เป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง การมีความรู้สึกว่ามีชีวิตมีความหมายและมีคุณค่า มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และสามารถนำตนเองไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายได้อย่างเหมาะสม แต่บุคคลที่ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ จะรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยวเกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย และนำไปสู่ความรู้สึกซึมเศร้า และท้อแท้ในชีวิตและการมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ เช่น พฤติกรรมแยกตัวจากสังคม การติดยาเสพติด

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียน โดยวิทยากรนำเข้าสู่ประเด็นด้วยการสุ่มถามสมาชิกว่ามีวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นอย่างไร	
สะท้อนความคิด - กลุ่มเล็ก (20 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 8-10 คน อภิปรายในประเด็นตามใบงานที่ 1 การมีสัมพันธภาพที่ดีมีประโยชน์อย่างไร	ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอและวิทยากรสรุป ตามใบความรู้ที่ 1 การมีสัมพันธภาพที่ดี	ใบความรู้ที่ 1
สะท้อนความคิด - กลุ่มเล็ก (25 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 8-10 คน อภิปรายในประเด็นตามใบงานที่ 2	ใบงานที่ 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (15 นาที) ประยุกต์แนวคิด	- ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอ วิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ 2 วิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดี - วิทยากรสุ่มเรียกสมาชิก 2-3 คน ให้สรุปความรู้ที่ได้	ใบความรู้ที่ 2

ใบงานที่ 1 การมีสัมพันธภาพที่ดี

เวลา 20 นาที

ให้สมาชิกเขียนเกี่ยวกับประเด็นดังต่อไปนี้

1. ท่านคิดว่าสัมพันธภาพของท่านกับบุคคลอื่นๆ เช่น คนในครอบครัว เพื่อน ก่อนเข้ารับการอบรมเป็นอย่างไรบ้าง
2. ท่านพอใจกับสัมพันธภาพนั้นหรือไม่เพราะอะไร
3. ท่านคิดว่า การมีสัมพันธภาพที่ดีมีประโยชน์อย่างไร

ใบความรู้ที่ 1 การมีสัมพันธภาพที่ดี

คนเราไม่สามารถอยู่คนเดียวบนโลกได้ การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น เป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ บุคคลเรียนรู้จักตนเองได้จากสัมพันธภาพนี้บุคคลจะได้รู้จักจุดเด่น และจุดด้อยของตนเอง รู้และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้เป็นที่รักของคนอื่น และมีการพัฒนาตนเอง ซึ่งการมี

สัมพันธภาพที่ดีจะเกิดได้ต้องมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. ต้องมีความเข้าใจตนเอง หมายถึง ความเข้าใจในความต้องการของตนเอง การรู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง การเข้าใจตนเอง จะช่วยให้เรารู้จักปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ดี
2. ต้องมีความเข้าใจบุคคลอื่น หมายถึง การที่เรารู้ถึงความต้องการ หรือปัญหาของบุคคลอื่นบุคลิกลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลนั้นๆ และธรรมชาติของคนนั้น
3. ต้องยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น หมายถึง ลักษณะที่ทำให้คนแต่ละคนไม่เหมือนกัน ซึ่งแต่ละคนย่อมมีความคิด จิตใจ สติปัญญา ความสามารถ เจตคติ ประสบการณ์ต่างกัน ถ้าเราเข้าใจในเรื่องเหล่านี้ ความขัดแย้งก็จะลดน้อยลง หรือสามารถจัดออกไปได้ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็จะดีขึ้น

ประโยชน์ของการมีสัมพันธภาพที่ดี คือ

1. ทำให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดซึ่งกันและกัน
2. ทำให้เราเรียนรู้ที่จะยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นและปรับตัวอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ช่วยลดความขัดแย้งทำให้เกิดความร่วมมือร่วมใจกันในการทำกิจกรรมต่างๆ
3. ทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้นการมีสัมพันธภาพและมิตรภาพที่ดีจะทำให้เกิดความสดชื่นและส่งผลมายังครอบครัวคือ จะไม่มีอารมณ์เครียด มาระบายความหงุดหงิดกับครอบครัวทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องมีความสุขมีความพอใจ
4. ทำให้เข้าใจถึงธรรมชาติความต้องการ ความแตกต่าง ตลอดจนลักษณะของคนที่เรารู้วิธีที่จะเอาชนะใจคน ให้เขามาร่วมงานด้วยความรักความพอใจ
5. ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีค่าจากการมีความสัมพันธ์และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น เราสามารถจะช่วยเหลือผู้อื่นได้จะทำให้เกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนมีค่า
6. ทำให้เกิดความราบรื่นในการคบหาสมาคมสามารถทำงานร่วมกับบุคคลทุกคนได้อย่างดีทำให้ทุกคนมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน พร้อมจะร่วมมือกันทำงาน และอยู่ร่วมกันด้วยความสุข
7. ทำให้เกิดความรักใคร่ศรัทธา เชื่อถือซึ่งกันและกัน อันจะนำมาซึ่งความสามัคคี
8. ทำให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกันทำให้เกิดพลังร่วมมากขึ้น และลดความขัดแย้งในกลุ่ม
9. เป็นปัจจัยสำคัญในการประสานประโยชน์ เพื่อป้องกันและแก้ปัญหาต่างๆ ทางสังคมเศรษฐกิจ การปกครอง และการเมือง ทำให้การติดต่อสื่อสารต่างๆ ถึงกันง่ายและมีผลดี

ใบงานที่ 2 วิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

เวลา 20 นาที

ให้สมาชิกเขียนเกี่ยวกับ

1. วิธีสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างทำอะไร
2. ท่านคิดว่าปัญหาและอุปสรรคในการสร้างสัมพันธภาพมีอะไรบ้าง

ใบความรู้ที่ 2 วิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

คนส่วนใหญ่ มีความต้องการที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความรักความเข้าใจกัน ช่วยเหลือกันในเรื่องต่างๆ แต่บางครั้งการสร้างสัมพันธภาพ หรือการรักษาสัมพันธภาพให้ยืนยาวกลับไม่เป็นไปตามความตั้งใจเริ่มแรก กลายเป็นความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อกัน เกิดความขัดแย้งกันรุนแรง จนถึงขั้นแตกหักได้นั้น เป็นเพราะมีปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้ความสัมพันธ์แย่งเรื่อยๆ จนถึงขั้นทะเลาะเบาะแว้งกันได้ ดังนั้นเราต้องเรียนรู้

วิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ดังนี้

1. พยายามทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่ “เขาเป็นบุคคลสำคัญ” รู้จักทักทาย ยิ้มแย้มแจ่มใส
2. ตั้งใจสนทนา หมายถึง เราควรตั้งใจฟังคู่สนทนา เป็นผู้ฟังมากๆ ยิ่งฟังมากก็จะรู้มาก
3. พูดกับบุคคลอื่นด้วยถ้อยคำที่เป็นมิตรนุ่มนวล สุภาพ อ่อนโยน
4. เคารพในความเป็นมนุษย์ของทุกคนโดยไม่มีชั้นวรรณะ ให้เกียรติ เกรงใจ และไม่ล้ำสิทธิของผู้อื่น
5. การมองโลกในแง่ดีและมองแต่ส่วนดีของผู้อื่นจะทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อสิ่งต่างๆ และบุคคลที่อยู่แวดล้อมตัวเรา
6. ถามความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นแม้ว่าความคิดเห็นนั้นอาจจะขัดหรือตรงกันข้ามกับความคิดเห็นของเราโดยเปิดโอกาสให้มีการอภิปราย ชักถามและเสนอแนะ
7. แสดงจุดร่วม สงวนจุดต่างพยายามพูดกันในสิ่งที่สามารถตกลงกันได้ส่วนสิ่งที่ขัดแย้งกันไม่ควรจะกล่าวถึง หากมีการแก้ไขปรับปรุงก็ควรแก้ไขปรับปรุงที่ตัวเองก่อนที่จะขอให้ผู้อื่นแก้ไขเปลี่ยนแปลง
8. มีความยืดหยุ่นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างความเป็นเพื่อน คือ ความยืดหยุ่นสำหรับความผิดพลาด ไม่ยึดติด ยอมอภัยให้ผู้อื่น
9. เห็นอกเห็นใจผู้อื่น คือ การเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของผู้อื่นให้เวลาในการเรียนรู้ผู้อื่นและพยายามเข้าใจในสิ่งที่เขาทำหรือเป็น

ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างสัมพันธภาพ

1. มองเห็นความบกพร่องของคนอื่น
2. ขาดความซื่อสัตย์และจริงใจต่อกัน
3. ความระแวงหรือไม่เชื่อใจในสิ่งต่างๆ อันทำให้เกิดข้อขัดแย้งและอคติต่อสิ่งเหล่านั้น

แผนการเรียนรู้ ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม³

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมส่วนรวม
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองในสังคม
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจพฤติกรรมการเสพยาเสพติดของตนเองในอดีต ให้ได้รับการส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายหลังการบำบัด นอกจากนี้ยังต้องการกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการบำบัดรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองในสังคม เกิดจิตสำนึกเพื่อสังคมส่วนรวม ให้ดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
บทบาทหน้าที่ - กลุ่มใหญ่ (5-10 นาที)	- วิทยากรทบทวนความรู้จากกิจกรรมสัมมนาผลกระทบของยาเสพติดต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ	
บทบาทหน้าที่ - กลุ่มย่อย 5-6 คน (30-40 นาที)	- แบ่งกลุ่มย่อยเพื่ออภิปรายบทบาทหน้าที่ในครอบครัวและสังคมตามใบงานที่ 1 แล้วให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงาน - ให้สมาชิกเลือกบทบาทที่อยากเป็นและวาดรูปหน้ากากเป็นสัญลักษณ์แทนบทบาทนั้นๆ	- ใบงานที่ 1 บทบาทและหน้าที่ของครอบครัว
สะท้อนความคิด - กลุ่มใหญ่ (40 นาที)	วิทยากรสรุป และอภิปรายในประเด็น ความรู้สึก เหตุผล และผลกระทบต่อสังคม	
สะท้อนความคิด/ อภิปราย - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	วิทยากรสรุป และอภิปรายในประเด็น ความรู้สึก เหตุผล และผลกระทบต่อสังคม	
สะท้อนความคิด/ อภิปราย - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	ให้สมาชิกร่วมคิด วิเคราะห์ และตอบคำถามในใบงานที่ 2	- ใบงานที่ 2 สร้างบ้าน
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	วิทยากรอภิปราย ประเด็นต่างๆ ที่สมาชิกตอบและสรุปเพิ่มเติม	

³ กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม. (2548). คู่มือการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด: โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน

ใบงานที่ 1 บทบาทและหน้าที่ของครอบครัว

อุปกรณ์

- 1. กระดาษ A4 หรือสมุดบันทึก
- 2. ปากกาหรือดินสอ
- 3. กระดาษขาวเทาหรือกระดาษวาดเขียน
- 4. สีไม้หรือสีชอล์ก กรรไกร

ระยะเวลา 20-30 นาที

วิธีดำเนินการ

- 1. ให้สมาชิกหลับตาคิดถึงครอบครัวตนเอง มีใครบ้างเป็นสมาชิกในครอบครัว แต่ละคนทำหน้าที่อะไร แล้วบันทึกลงในกระดาษ
- 2. ให้สมาชิกรวมกลุ่มๆ ละ 5-6 คน ช่วยกันกำหนดบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งได้แก่ บทบาท พ่อ แม่ พี่ น้อง
- 3. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานความคิดของกลุ่มตนเอง
- 4. ให้ผู้นำกลุ่มอภิปรายเพิ่มเติมถึงแนวคิดที่สมาชิกควรได้รับ
- 5. หลังจากนั้นให้สมาชิกเลือกบทบาทที่คิดว่าตนเองอยากจะเป็นในครอบครัว/สังคม และคิดว่าตนเองสามารถทำได้ดีที่สุด ให้สมาชิกวาดรูปหน้ากาก เป็นสัญลักษณ์แทนบทบาทที่ตนเองอยากเป็น และนำมาเล่าให้สมาชิกฟัง
- 6. ผู้นำกลุ่มสรุปและอภิปรายเพิ่มเติมตามใบความรู้

ใบงานที่ 1 บทบาทหน้าที่ของครอบครัว 1. สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วย 2. บทบาทของสมาชิกแต่ละคน

ใบงานที่ 2 สร้างบ้าน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. จัดอุปกรณ์ประกอบด้วยกระดาษโปสเตอร์ กระดาษสี กาว ดินสอ/ปากกา สีน้ำ และกรรไกร
2. ใบความรู้
3. กระดาษ A4
4. ใบกิจกรรม

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มละ 5 – 6 คน แจกอุปกรณ์กลุ่มละ 1 ชุด
2. ให้สมาชิกร่วมกันสร้างบ้านขึ้นมาตามความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม
3. เมื่อสร้างบ้านเสร็จ ให้สมาชิกร่วมกันพูดคุยถึงวิธีการ ช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม ปัญหาอุปสรรคที่พบ และวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของกลุ่มตามใบกิจกรรมที่ 1
4. ผู้นำกลุ่มสุ่มตัวแทนประมาณ 2 – 3 กลุ่ม นำเสนอผลงาน พูดคุยและให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่าง นำเสนอเพิ่มเติม หลังจากนั้นให้ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้
5. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนบทบาทหน้าที่ของตนเองขณะเข้าร่วมกลุ่มสร้างบ้าน ว่าได้ทำอะไรบ้างตามใบกิจกรรมที่ 2
6. วิทยากรกล่าวสรุปเพิ่มเติม

ใบงานที่ 2

กิจกรรมสร้างบ้าน

วิธีการช่วยเหลือกันในขณะที่ช่วยกันสร้างบ้าน มีวิธีการอย่างไร

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรคมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

เมื่อมีปัญหาอุปสรรคมีวิธีแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

วันที่ 10

แผนการเรียนรู้ สถานเป้าหมาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1. เพื่อให้สมาชิกสามารถพัฒนาตนเองโดยตนเอง (นำตนเองได้)
- 2. เพื่อฝึกทักษะการสร้างเป้าหมายชีวิต

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

อนาคตเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถกำหนดได้ด้วยตนเองว่าจะก้าวไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้สำเร็จได้อย่างไร การมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน มุ่งมั่น รู้จักควบคุมตนเอง ไม่ท้อแท้ต่อปัญหาอุปสรรคต่างๆ

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยกล่าวถึงความสำเร็จของชีวิต ขึ้นอยู่กับการกำหนดเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน และพยายามทำตามวิถีทางของตนเองไปสู่เป้าหมายของตนเองที่วางไว้ให้ได้ - วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตมีเป้าหมาย/ไม่มีเป้าหมาย มีผลต่อชีวิตอย่างไร - วิทยากรให้แต่ละคนกำหนดเป้าหมายของตนเองในอนาคต	- เทปเพลง รางวัลแด่คนช่างฝัน
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย 5-6 คน (15 นาที)	- แบ่งกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคน บอกถึงเป้าหมายของตนเอง (ด้านครอบครัว ด้านการเรียน หรือด้านการทำงาน) และร่วมกันอภิปราย ถึงวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้สำเร็จตามใบงานที่ 1	- ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอวิธีการ/แนวทางที่จะไปถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้สำเร็จ - วิทยากรสรุปและอธิบายเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย 5-6 คน (20 นาที)	- ให้อ่านกรณีศึกษาประวัติของ วะโฮรัมย์ แล้วตอบคำถามตามใบงานที่ 2 - วิทยากรสุ่มบางกลุ่มนำเสนอ และวิทยากรสรุปเพิ่มเติม	- ใบงานที่ 2

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย 5-6 คน (10 นาที)	- แบ่งกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของตนเองคืออะไร และแนวทางในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคนั้น ๆ	- ใบความรู้ที่ 2 - ใบงานที่ 3
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทียากรส่ม 1-2 กลุ่มนำเสนอและวิทียากรสรุป/เพิ่มเติม	- ใบความรู้ที่ 3

กรณีศึกษา ประวัติ วะโฮรัมย์ นักกีฬาพาราลิมปิก

ประวัติ วะโฮรัมย์ เกิดเมื่อ 24 มีนาคม 2524 ที่จังหวัดสระแก้ว เป็นโปลิโอขาข้างขวามาตั้งแต่กำเนิด เรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เขาเล่าว่า “ผมเป็นโรคโปลิโอที่ขาขวาตั้งแต่เกิด.....เป้... จึงเป็นชื่อที่เพื่อนๆ ใช้เรียกผมตั้งแต่จำความได้” ผมเกลียดคำคำนี้ แต่จะโทษใครได้เล่า ก็ “โชคชะตา” เขาให้ผมเป็นอย่างนี้ แต่ด้วยนิสัยที่ไม่ใช่คนยอมแพ้อะไรง่ายๆ และผมเองก็อยากพิสูจน์ให้ทุกคนเห็นว่า คนพิการก็สามารถทำอะไรได้ จึงมีความคิดเรื่องอยากเป็นนักกีฬา ตอนอายุ 14 ปี ผมได้เห็นนักกีฬารุ่นพี่กำลังฝึกซ้อมวีลแชร์ที่โรงเรียนศรีสังวาลย์ที่ผมเรียนอยู่ ผมเริ่มคิดว่านี่คือกีฬาที่จะทำให้ตนเองคว้าความสำเร็จมาครองได้ ผมเริ่มต้นเป็นนักกีฬา วีลแชร์ และต้องเริ่มซ้อมด้วยน้ำตา เนื่องจากแข่งสู้นักกีฬารุ่นพี่ไม่ได้ มันเป็นเรื่องเจ็บใจ ผมบอกตัวเองเสมอ ถ้าอยากเก่งก็ต้องฝึกซ้อม ซึ่งผมใช้เวลากับการซ้อมมาก กว่าโค้ชจะเลือกผมเป็นนักกีฬาในทีม จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้คือการได้เป็นตัวแทนทีมชาติไทยเข้าร่วมกีฬาพาราลิมปิก

การแข่งขันกีฬาพาราลิมปิกเกมส์ โดยเฉพาะใน “ปักกิ่งเกมส์” ยอดนักกีฬาวีลแชร์หมายเลข 1 ของไทยสามารถคว้ามาถึง 1 เหรียญทอง 3 เหรียญเงิน กับ 1 เหรียญทองแดง ผมรู้สึกภูมิใจกับผลงานของตัวเองมากที่สุด ใน “ปักกิ่งเกมส์” เพราะผมคว้าเหรียญรางวัลมาได้ 5 รายการ แม้จะไม่ใช่เหรียญทองทุกเหรียญและที่สำคัญคือการแย่งแชมป์วีลแชร์เรซซิ่ง 5,000 เมตร กลับคืนมาให้ประเทศไทยได้จากนักกีฬาประเทศออสเตรเลีย ทำให้ผมเกิดความภาคภูมิใจตนเอง คำว่าเป้.. ห่างหายไปจากชีวิตผม แต่เชื่อว่าขาของผมจะหายเป็นะครับ ขาก็ยังเป้อยู่ เพียงแต่เป็นเป้ที่คนไทยภูมิใจ เป็นเป้ฮีโร่พาราลิมปิก.....จนถึงทุกวันนี้ เขายังตัดสินใจไม่ได้ว่าตัวเองโชคดีหรือโชคร้ายกันแน่ ที่มี “โปลิโอ” ติดตัวมาตั้งแต่เกิด เพราะในวันที่ชีวิตของตนเดินมาไกลเกินฝัน เขากลับค้นพบว่าโปลิโอที่ขาขวาของเขา ได้หล่อหลอมให้เขาเป็น “นักสู้” ที่ไม่เพียงแต่สู้ในเกมการแข่งขัน หากแต่ในชีวิตจริงเขาก็ต้องต่อสู้กับโชคชะตา “ผมว่าคนทุกคนในโลกนี้มีเล็ดตนักสู้ติดตัวมาตั้งแต่เกิด อยู่ที่ว่าจะมีบททดสอบให้เราได้ลองสู้มากน้อยแค่ไหน สำหรับผม ‘โปลิโอ’ ทำให้ผมต้องสู้ทุกวินาที แล้วคุณล่ะ!” อยากให้คนปกติทั่วไป ได้เห็นคุณค่าของการต่อสู้ เพราะขนาดร่างกายเขาไม่สมบูรณ์ ยังสู้มาถึงขนาดนี้ แล้วคนปกติที่มีปัญหาจะไม่สู้ จะท้อแท้ไปทำไม สามเหรียญทองจากพาราลิมปิกสามสมัยของประวัติ วะโฮรัมย์ นับเป็นความยิ่งใหญ่ แต่กว่าที่ชื่อของ “ประวัติ” จะได้รับการเล่าขานเยี่ยงนี้เจ้าตัวก็ต้องต่อสู้มากกว่านักกีฬาปกติหลายเท่า แม้จะมีสภาพร่างกายที่ไม่พร้อม หากแต่หัวใจนั้นไม่เคยยอมแพ้

ผมใช้เวลา 12 ปี ในการอดทนฝึกซ้อมอย่างยาวนาน “ผมเป็นคนมีเป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายของผมเมื่อตอนอายุ 14 ปี ก็คือ การไปให้ถึงจุดสูงสุดของการเป็นนักกีฬา คือ พาราลิมปิก ผมจึงจำเป็นต้องทุ่มเทฝึกซ้อมอย่างหนัก เพื่อให้ทุกคนเห็นว่าเราทำได้ในวันนี้”

ใบงานที่ 1 สานเป้าหมาย

แบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน ร่วมกันอภิปรายประเด็นต่อไปนี้

- ให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงเป้าหมายของตนเอง (ด้านครอบครัว ด้านการเรียน หรือด้านการทำงาน) และร่วมกันอภิปราย ถึงวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้สำเร็จ

ใบความรู้ที่ 1 สานเป้าหมาย

เป้าหมายชีวิต เปรียบเสมือนดวงไฟส่องทางที่ทำให้เรามีแนวทาง ในการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจน ทำให้เรารู้ขั้นตอนชีวิตในแต่ละขณะว่าเราควรทำอะไร จะต้องเตรียมความพร้อมในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นอย่างไรบ้าง แนวทางในการสานเป้าหมายในชีวิตให้สำเร็จ มีดังนี้

1. ต้องทราบจุดอ่อน/จุดแข็งของตนเอง
2. มีเป้าหมายที่ชัดเจน
3. สังเกตพฤติกรรมตนเองอย่างสม่ำเสมอ
4. ประเมินตนเองและเตือนตนเองได้ตามความเป็นจริง
5. ให้รางวัล/ลงโทษตนเอง
6. มีความรับผิดชอบต่อการกระทำที่จะทำให้เราไปสู่เป้าหมายชีวิตทุกขั้นตอน

ใบงานที่ 2 สานเป้าหมาย

แบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน ร่วมกันอภิปรายประเด็นต่อไปนี้

- สมาชิกรู้สึกอย่างไรกับเรื่องราวชีวิตของ ประวัติ วะโฮรัมย์ นักกีฬาพาราลิมปิก และได้ข้อคิดอะไรจากบทความนี้

ใบความรู้ที่ 2 หลักการดำเนินชีวิตให้ประสบผลสำเร็จ

หลักการดำเนินชีวิตให้ประสบผลสำเร็จ

คนที่มีความมุ่งมั่น พากเพียรจะใช้หลักอิทธิบาท 4 ในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ ดังนี้
ฉันทะ รู้จักให้กำลังใจตนเอง รู้ประโยชน์ เป้าหมายของสิ่งที่ตนเองจะทำ
วิริยะ มีความพากเพียร พยายาม อดทน ต่อสิ่งต่างๆ เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ
จิตตะ มีความตั้งใจแน่วแน่
วิมังสา คิดทบทวนถึงสาเหตุและผลต่างๆ ที่จะตามมาและปรับปรุงแก้ไข

ใบงานที่ 3 อุปสรรค

แบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน ร่วมกันอภิปรายประเด็นต่อไปนี้

- ให้สมาชิกช่วยกันระดมสมองอภิปราย เกี่ยวกับอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของสมาชิกพร้อมแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคนั้นๆ

ใบความรู้ที่ 3 อุปสรรค

อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของเรา คือ ตัวเราเอง เช่น

- ไม่รู้จักอารมณ์ตนเอง
- ไม่ยอมเข้าใจผู้อื่น
- ขาดความอดทน
- ขาดความรับผิดชอบ

แผนการเรียนรู้ การมองโลกในแง่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับตัวกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อเสริมสร้างกำลังใจแก่ตนเองและคนรอบข้าง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

การมองโลกในแง่ดี เป็นการมองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดาหากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้นๆ ได้ เหตุการณ์บางอย่างเราไม่สามารถเลือกได้ว่า จะให้เกิดหรือไม่ให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นไปแล้วเราเลือกได้ว่า จะมองและรู้สึกกับมันอย่างไร การมองโลกในแง่ดี จะช่วยให้ชีวิตมีความหวัง แม้พบกับอุปสรรคถือว่าเป็นการหาโอกาสในวิกฤติซึ่งอาจทำให้เราได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ไม่อาจไม่มีทางได้รับจากชีวิตที่ราบเรียบก็เป็นได้

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียน โดยวิทยากรยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและสุ่มถามสมาชิก ถึงการมองเหตุการณ์นั้น ทั้งดีและไม่ดี พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ - วิทยากรสุ่มถามถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี 2-3 คน และอธิบายความหมายของการมองโลกในแง่ดี	- ใบความรู้ที่ 1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี
สะท้อนความคิด - กลุ่มเล็ก (20 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 8-10 คน อ่านกรณีศึกษาที่ 1 และอภิปรายในประเด็นตามใบงานที่ 1	กรณีศึกษา ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอและวิทยากรบรรยายเรื่อง “แนวคิดการมองโลกในแง่ดี”	ใบความรู้ที่ 2
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (25 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 8-10 คน อภิปรายในประเด็นตามใบงานที่ 3	ใบงานที่ 3
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอและวิทยากรบรรยายสรุปตามใบความรู้ที่ 3 “หลักการมองโลกแง่ดี”	ใบความรู้ที่ 3

ใบความรู้ที่ 1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี เป็นการมองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดา หากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้นๆ ได้ เหตุการณ์บางอย่าง เราไม่สามารถเลือกได้ว่า จะให้เกิดหรือไม่ให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นไปแล้วเราเลือกได้ว่า จะมองและรู้สึกกับมันอย่างไร การมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้ชีวิตมีความหวัง แม้พบกับอุปสรรคถือว่าการหาโอกาสในวิกฤติซึ่งอาจทำให้เราได้ รับประสบการณ์ใหม่ๆ ซึ่งอาจหาไม่ได้จากชีวิตที่ราบเรียบ

กรณีศึกษา

เด็กหญิงธันย์

เด็กหญิงธันย์ นักเรียนไทย วัย 14 ปี เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ครอบครัวได้ส่งเด็กหญิงธันย์ ไปเรียนภาษาอังกฤษที่ประเทศสิงคโปร์ ในช่วงปิดเทอมเพียงคนเดียว วันหนึ่งหลังเลิกเรียนภาษาอังกฤษ เด็กหญิงธันย์ได้ไปยืนรอรถไฟฟ้าใต้ดิน เพื่อจะเดินทางกลับที่พักในประเทศสิงคโปร์ แต่เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เกิดขึ้น เด็กหญิงธันย์ได้พลัดตกจากรถไฟฟ้าใต้ดินขณะที่รถไฟฟ้าใต้ดินกำลังวิ่งเข้าสู่สถานี ทำให้ร่างของเธอ ถูกรถไฟฟ้าใต้ดินทับ เธอร้องตะโกนเรียกเจ้าหน้าที่ ทั้งๆ ที่เลือดท่วมเต็มตัวไปหมด และหยิบโทรศัพท์โทรเล่า เหตุการณ์ขณะนั้นให้เพื่อนของเธอทราบ หลังจากนั้นเธอถูกส่งตัวไปยังโรงพยาบาลในประเทศสิงคโปร์ เมื่อแพทย์ตรวจ และลงความเห็นว่า ต้องตัดขาทั้ง 2 ข้าง ตั้งแต่หัวเข่าลงไปทั้งแต่ร่างกายส่วนอื่นๆ ไม่ได้รับอันตราย หลังจากเกิดเหตุ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีซึ่งกำลังเสด็จไปปฏิบัติพระราชกรณียกิจ ยังประเทศสิงคโปร์ ทรงทราบเรื่องจึงได้โปรดเกล้าโปรดกระหม่อม รับสั่งให้คณะแพทย์ส่วนพระองค์นำกระเช้า ดอกไม้ไปเยี่ยมเด็กหญิงธันย์ที่โรงพยาบาล นอกจากนั้นมีคนสิงคโปร์ทั้งที่ไม่รู้จักกัน มาให้กำลังใจจำนวนมาก จากเด็กหญิงที่มีสภาพร่างกายปกติ ต้องกลายเป็นผู้พิการขาทั้งสองข้างตั้งแต่วัยเด็กกับความฝันของเธอที่จะเป็น จิตแพทย์

หลังจากประสบอุบัติเหตุ เด็กหญิงธันย์ยอมรับความจริง และกล่าวว่า **เราไม่ใช่ส่วนสำคัญในชีวิต ไม่ได้เกี่ยวกับการเรียน แต่ถ้าสมองได้รับผลกระทบ อาจจะมีความรู้สึกเสียใจบ้าง** วันแรกที่เสียขา ก็เสียใจ แต่พอหลังๆ ก็พอทำได้ ใช้เวลาทำใจไม่นาน และตนก็โชคดีที่ได้รับความช่วยเหลือจากสมเด็จพระเทพฯ ทุกคนที่รู้ข่าวมาให้กำลังใจ ไม่ได้รู้สึกเสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ต้องขอบคุณเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยซ้ำ เพราะสอนเรา หลายๆ อย่าง เรารู้จักตัวเองมากขึ้น **สำหรับกำลังใจที่ตนมีตอนนี้ เริ่มขึ้นจากตัวเองเป็นอันดับแรก** กำลังใจจากคนอื่นๆ ก็สำคัญ แต่ถ้าเราไม่สร้างกำลังใจให้กับตนเองให้ลุกขึ้นสู้ กำลังใจไหนๆ ก็ไม่ช่วยให้เรา **เดินต่อไปได้** อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จะสูญเสียขาไปแต่อย่างน้อยเราก็มีสิ่งทดแทน นั่นก็คือขาเทียม เด็กหญิงธันย์ได้กล่าวว่า ตนอยากให้ผู้ที่ต้องสูญเสียทุกคน **อย่ามองเพียงแต่สิ่งที่สูญเสีย เพราะอะไรที่มันเกิดขึ้นแล้ว เราแก้ไขไม่ได้อย่าอยากให้มองสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตมากกว่า และเชื่อว่าในอนาคตต้องมีสิ่งดีๆ** ซึ่งทำให้เราก้าวเดินไปอย่างมั่นคงและแข็งแรง แม้ใครจะมองว่าชีวิตเด็กหญิงธันย์หลังประสบอุบัติเหตุต้องสูญเสียขาเปรียบได้กับผ้าสีขาวที่ต้องมาพบกับความโชคร้าย กลายเป็นจุดดำดำในชีวิตแต่เธอกลับไม่มองถึงเรื่องราวร้ายๆ ที่เกิดแบบนั้น เธอเลือกที่จะมองเฉพาะจุดสีขาวในผ้าผืนนั้นซึ่งมันยอดเยี่ยมยิ่งกว่าคนที่มียาร่างกายครบ 32 ซึ่งมีผ้าที่เต็มไปด้วย สีขาวแต่กลับเลือกมองเฉพาะจุดดำเล็กๆ ที่แทบจะไม่มีอยู่ในผืนผ้านั้น

ใบงานที่ 1 กรณีศึกษา...เด็กหญิงธันย์

เวลา 20 นาที

ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มระดมสมองในหัวข้อต่อไปนี้

1. หากท่านเป็นเด็กหญิงธันย์ ท่านจะมีความรู้สึกหรือปฏิบัติอย่างไรเมื่อรู้ว่าตนเองต้องเป็นคนพิการไปตลอดชีวิต
2. จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ท่านคิดว่าอะไรที่ทำให้เด็กหญิงธันย์ ไม่ยอมแพ้กับโชคชะตาที่เกิดขึ้น
3. เมื่อท่านพบกับเหตุการณ์ร้ายๆ ในชีวิตสิ่งสำคัญที่ท่านต้องมีคืออะไร เพราะอะไร
4. จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กหญิงธันย์ ท่านได้แง่คิดอย่างไรบ้าง

ใบความรู้ที่ 2 แนวคิดการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี เป็นการปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหาเป็นกระบวนการเลือกมุมมองดีๆ จากสิ่งที่เกิดขึ้น ส่งผลให้มีมุมมองต่อสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบข้างในแง่ดีด้วย และส่งผลให้เรามีความสุขใจ คนเรานั้นถูกประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาสอนเรา เราเคยมองอะไรเป็นอย่างไร ก็จะมีแบบนั้น ถ้าเราฝึกเปลี่ยนมุมมองใหม่ เราจะสามารถเปลี่ยนความคิดได้ ความจริงธรรมชาติในตัวเรามี 2 ด้านเสมอ เหมือนกับเหรียญที่มี 2 ด้าน คือ ด้านหัวกับด้านก้อย ในอดีตที่ผ่านมาเราถูกฝังให้มองแต่ด้านหัว ก็จะมองอะไรด้านหัวหมดไม่มองอีกมุมของด้านก้อย ทำให้เรามองอะไรในด้านเดียวและคนที่มองโลกในแง่ลบ เขาจะมองโลกผ่าน **อคติ ความกลัว หรือ ความวิตกกังวล** ฯลฯ จนภาพที่มองเห็น ดูมืดมัว หดหู่ และสิ้นหวังไปหมด คนที่มองโลกเช่นนี้ มักจะหมดกำลังใจ ในการก้าวไปข้างหน้า แต่คนที่มองโลกในแง่ดี หรือในแง่บวก คือ คนที่มองโลกในเชิงสร้างสรรค์ คนเช่นนี้ไม่กลัว “อุปสรรค” หรือ “ปัญหา” ที่รออยู่เบื้องหน้า เขาจะมุ่งมั่นเปลี่ยน “อุปสรรค” นั้นให้เป็นโอกาส และ คนที่มองโลกในแง่ดี คือ คนที่ทำให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุดขึ้น แม้ในยามที่เขาได้รับ หรือ เผชิญหน้ากับสิ่งที่เลวร้ายที่สุด การมองโลกในแง่ดี จะทำให้รู้สึกว่าการเกิดไม่ได้มีแต่เรื่องร้ายๆ เท่านั้นหรือไม่เลวร้ายเกินไป จนไม่อาจแก้ได้ ช่วยให้รู้สึกกดดันหรือเครียดเกินไป มีกำลังใจและสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น บุคคลที่มองโลกในแง่ดี หรือมีความคิดเชิงบวกนั้น จะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะที่ดีด้วย

ใบงานที่ 2 การมองโลกในแง่ดี

เวลา 20 นาที

ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มระดมสมองในหัวข้อต่อไปนี้

1. ทำอย่างไรจึงจะเป็นคนมองโลกในแง่ดี
2. ให้อ่านคดีวิธี การมองโลกในแง่ดี จากสถานการณ์ที่กำหนดให้ดังนี้
 - 2.1 แฟนบอกลีก
 - 2.2 เพื่อนนินทาเราในเรื่องที่ไม่จริง/พ่อแม่ตำหนิ
 - 2.3 เมื่อพบอุปสรรคในการทำงาน/การเรียน

ใบความรู้ที่ 3 หลักการมองโลกในแง่ดี

หลักการมองโลกในแง่ดี

1. เลือกจำแต่เฉพาะเหตุการณ์ในอดีตที่ดีๆ
2. มองหาสิ่งที่ดีท่ามกลางสิ่งที่เลว โดยคิดว่าทุกอย่างต้องมีทั้งดีและเลว เปรียบเหมือนเหรียญที่ยังมี

2 ด้าน

3. มองไปยังอนาคตว่าจะทำอะไรให้สำเร็จได้บ้าง แทนการคิดถึงในสิ่งที่ทำไม่ได้
4. มองดูปัญหาที่เราต้องเผชิญว่า เป็นความท้าทาย เป็นเรื่องที่ต้องแก้ไข และระลึกว่าเราจะได้เรียนรู้วิธีแก้ปัญหา ก็ต่อเมื่อเราทำผิดพลาดเท่านั้น
5. มองความล้มเหลวว่าเป็นประสบการณ์ โดยคิดว่ายังดีที่มีโอกาสได้เรียนรู้ ได้รู้จักความล้มเหลว เพื่อนำไปปรับปรุงตนเอง และเป็นโอกาสที่เราจะได้ทดลองเริ่มต้นใหม่อีกครั้งหนึ่ง

วิธีฝึกมองโลกในแง่ดี ได้แก่

1. มองตัวเราว่า สุขทุกข์ขึ้นกับการ “คิด-พูด-ทำ” ของเรา
 2. หมั่นเตือนตัวเองให้คิดบวก มีสติรู้เท่าทันในการระงับความคิดของตนเองในทางลบ
 3. แสวงหาความสุขเฉพาะที่ได้มาโดยชอบธรรม เช่น ไม่คดโกง ไม่เอาเปรียบคนอื่น ไม่ค้ายาเสพติด
- สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เสพยาเสพติด ฯลฯ
4. ฝึกคิดว่าชีวิตนี้สั้นนักที่จะสะสมบ่มเพาะความทุกข์ แต่ยาวพอที่จะมีความสุขได้ในวันนี้
 5. แสวงหาความสุขที่ไม่พึงพึงวัตถุให้มากขึ้น เช่น ออกกำลังกายเป็นประจำ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ
 6. นอนให้พอ การนอนไม่พอ เสี่ยงเป็นโรคเครียด ซึมเศร้า และการมองโลกในแง่ร้าย
 7. ฝึกหายใจ เข้า-ออก ช้าๆ ไม่เกิน 10 รอบ ต่อนาที
 8. บันทึกการทำดี ที่ประทับใจเรามากที่สุดในชีวิตให้ได้อย่างน้อย 3 เรื่อง และคิดถึงการทำดีที่ประทับใจของเราก่อนนอนทุกวัน
 9. ฝึกกล่าวคำ “ขอบคุณ-ขอใจ-ขอโทษ” ให้ได้ทุกวัน

แผนการเรียนรู้ การเคารพคุณค่าในตนเอง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสได้พัฒนาแนวคิดและเห็นคุณค่าในตนเอง

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเอง และเกิดการยอมรับนับถือ มองเห็นคุณค่า และมีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เรามีกำลังใจสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
- กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- วิทยากรให้สมาชิกหลับตา อยู่กับลมหายใจ 3 นาที คิด ทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกภาคภูมิใจในตนเอง และ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า	
ทำแบบทดสอบ - กลุ่มใหญ่ (50 นาที)	- วิทยากรให้สมาชิกทำแบบทดสอบ Rosenberg Self-Esteem Scale เพื่อประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ของสมาชิกแต่ละคน	- แบบทดสอบ Rosenberg Self-Esteem Scale
กลุ่มอภิปราย - กลุ่มเล็ก (30 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 8-10 คน อภิปรายในประเด็นตามใบงานที่ 1 - แลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวบรวมประสบการณ์ที่คล้าย กัน/แตกต่างกัน แล้วสะท้อนให้กำลังใจกันและกัน	- ใบงานที่ 1 - Flip chart
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอและวิทยากรบรรยาย เรื่อง “การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง” อภิปรายตามใบงานที่ 2	- ใบงานที่ 2 - กระดาษ A4 - ดินสอ/หรือปากกา
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอและวิทยากรบรรยาย สรุปตามใบความรู้ที่ 1 “การเห็นคุณค่าในตนเอง”	- ใบความรู้ที่ 1

แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซินเบิร์ก (Rosenberg Self-Esteem Scale)

คำชี้แจง ข้อความด้านล่างเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทั่วไปของท่าน ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.	โดยทั่วไปฉันรู้สึกพอใจตนเอง				
2.	มีบ่อยครั้งที่ฉันคิดว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย				
3.	ฉันรู้สึกว่าตัวฉันก็มีอะไรดี ๆ ในตัวเอง				
4.	ฉันสามารถทำอะไรได้ดีเหมือนคนอื่น ๆ				
5.	ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรน่าภาคภูมิใจมากนัก				
6.	ฉันรู้สึกบ่อย ๆ ว่าตัวเองไร้ค่า				
7.	ฉันรู้สึกว่าตัวเองก็มีคุณค่าอย่างน้อยที่สุดก็เท่ากับคนอื่น				
8.	ฉันอยากจะภาคภูมิใจในตัวเองมากกว่านี้				
9.	โดยรวมแล้วฉันมีแนวโน้มจะรู้สึกว่าตัวฉันล้มเหลว				
10.	ฉันมีความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง				
คะแนนรวม					

การให้คะแนน

ข้อ 1, 3, 4, 7, 10	คะแนน	ข้อ 2, 5, 6, 8, 9	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ 1 คะแนน	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ 4 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ได้ 2 คะแนน	ไม่เห็นด้วย	ได้ 3 คะแนน
เห็นด้วย	ได้ 3 คะแนน	เห็นด้วย	ได้ 2 คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ 4 คะแนน	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ 1 คะแนน

จากนั้นรวมคะแนน ข้อ 1 - 10

การแปลความหมายระดับคะแนน

- คะแนนรวม 10 – 20

คะแนนรวม 21 – 30

คะแนนรวม 31 – 40
- หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ

หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง

หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง

ใบงานที่ 1 การสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถสำรวจและแสดงความชื่นชมในสิ่งที่ดีงามของตนเองและผู้อื่นได้
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสามารถของตนเอง และนำไปพัฒนาต่อยอดได้

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีดำเนินการ

1. อาสาสมัครของแต่ละกลุ่มกล่าวถึงความหมายและความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. อาสาสมัครของกลุ่มให้สมาชิกคนอื่น ๆ นึกถึงความสามารถและความดีงามที่มีอยู่ในตนเอง
เช่น - ฉันเป็นคนที่เพื่อนชอบ
- ฉันสามารถทำ.....ได้ดี
- ฉันเก่งเรื่อง.....
- ฉันอยากทำเรื่อง.....ให้ดีกว่านี้
- เคยมีคนชมฉันเรื่อง.....
3. อาสาสมัครกลุ่มสุ่มให้สมาชิกในกลุ่มตนเองพูดในความสามารถ/ความดีงามของตนเอง
4. อาสาสมัครกลุ่มให้เพื่อนๆ ในกลุ่มทุกคน กล่าวชมเชยเพื่อนคนละ 1 อย่าง โดยใครอยากจะชมเชยใครในเรื่องใดๆ ก็ได้ ถ้าหากมีสมาชิกคนใดยังไม่ได้รับคำชมเชยจากใคร ให้อาสาสมัครกลุ่มนั้นๆ ให้เพื่อนๆ ช่วยกันหาความสามารถ/ความดีงามและบอกแก่สมาชิกคนนั้น หรืออาสาสมัครกลุ่มจะเป็นผู้บอกเองก็ได้
5. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปรายงานว่าได้ข้อคิดอะไร และรู้สึกอย่างไรจากกิจกรรมดังกล่าว

ใบงานที่ 2 ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการวิเคราะห์ถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักความต้องการของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการพัฒนาข้อดีของตนเองและแก้ไขข้อบกพร่องของตนให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป

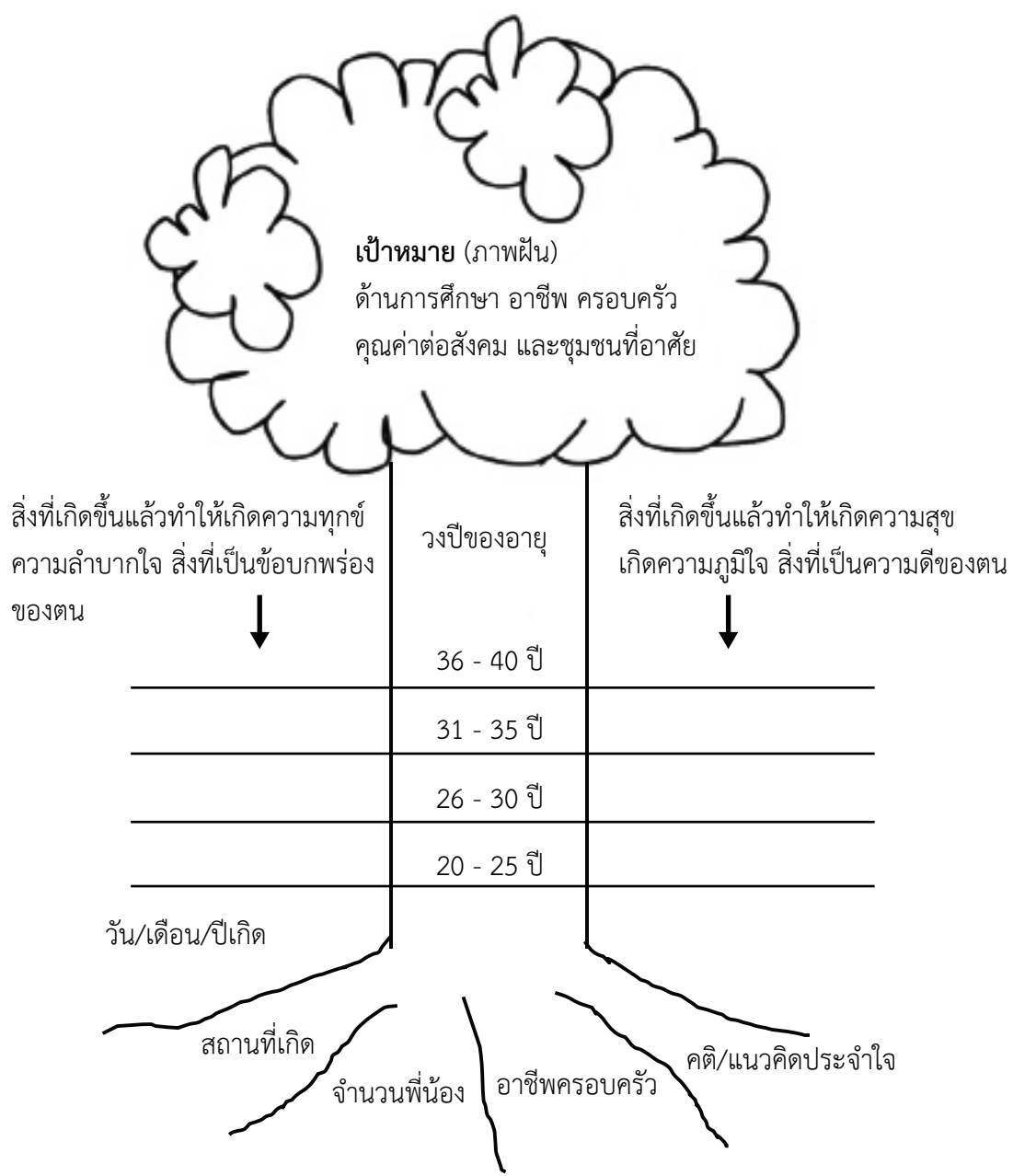
ระยะเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. นำเข้าสู่กิจกรรมโดยอาสาสมัครเปรียบเทียบ ชีวิตคนกับการเจริญเติบโตของต้นไม้ ซึ่งต้องได้รับการบำรุงดูแล จนต้นไม้เติบโตใหญ่ออกดอกออกผล
2. ให้สมาชิกศึกษาใบงานที่ 2 “ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน”
3. ให้สมาชิกเขียนภาพและคำบรรยายลงในใบงานที่ 2 ตามรายการที่กำหนด
4. สมาชิกจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 5-6 คน แล้วเล่าเรื่องต้นไม้แห่งชีวิตของตนเองให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟังอย่างตั้งใจ ให้โอกาสสมาชิกในกลุ่มได้ซักถามรายละเอียดของเรื่องเพิ่มเติมได้ หลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มร่วมระดมความคิดเห็นถึงแนวทางการพัฒนาความดีให้เป็นจุดเด่นในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและผู้อื่น
5. ตัวแทนสมาชิกแต่ละกลุ่มออกมากล่าวรายงานว่า กิจกรรมนี้ให้แก่อะไร กลุ่มของตนมีแนวคิดที่จะพัฒนานั้นให้เกิดจุดเด่นที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคมอย่างไรบ้าง?
6. วิทยากรกล่าวสรุปกิจกรรมว่า คนเราเกิดมามีทั้งส่วนดีไม่ดี เก่ง-ไม่เก่ง มีทั้งสุขทั้งทุกข์ เราเลือกเกิดไม่ได้แต่เลือกเป็นได้ เป็นตนเองให้ดีที่สุด อยู่ด้วยศักดิ์ศรีและความภาคภูมิใจในตัวเอง

แนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

คนเราทุกคนย่อมมีข้อเด่นและข้อด้อยแตกต่างกันออกไป แต่อย่างไรก็ตามคนเราทุกคนย่อมมีคุณค่าในตัวเอง หากเรารู้ตัวเองว่าเรามีจุดเด่น หรือความดีอะไรบ้าง เราจะสามารถนำข้อดีเหล่านั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ทั้งต่อตนเองและสังคม เป็นการพัฒนาต่อยอดความสามารถในตนเอง ในขณะที่เดียวกันหากเรารู้จักข้อด้อยของตนเองควบคู่กันไป เราจะสามารถแก้ไขข้อบกพร่องนั้นได้ ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิมและเริ่มทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้การปรับปรุงตนเองอยู่ตลอดเวลา ยังเป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้เรามีความภูมิใจในตนเองเสมือนต้นไม้ที่ออกดอก ออกผล งดงาม เพราะได้รับการดูแลเอาใจใส่ที่ดีอยู่ตลอด



ต้นไม้แห่งชีวิตของ.....

ใบความรู้ที่ 1

การเห็นคุณค่าในตนเอง: Self Esteem

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่า มองเห็นความสามารถ ความสำคัญ และความสำเร็จของตนเอง ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเองและยอมรับนับถือตนเอง ความเชื่อนี้ดังกล่าวดังกล่าวจะแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเอง ทั้งนี้การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เนื่องจากเป็นการรับรู้คุณค่าของตนเองตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต และเป็นพื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า เสริมสร้างให้บุคคลแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นใจ หาแนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้ด้วยดี ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทุกคนควรจะมี

ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีลักษณะเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม กล้าแสดงออก และสามารถปรับตัวได้ดี มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรง ฯลฯ

ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เช่น ผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางไม่ดี มีความวิตกกังวลสูง ขาดความเชื่อมั่นใจตนเอง ขาดความรับผิดชอบ ไม่มีการวางแผนชีวิต ไม่เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ หมกมุ่นกับความคิดของตนเองไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่เชื่อมั่นและไม่กล้าเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวัน ฯลฯ ซึ่งลักษณะดังกล่าวอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถพัฒนาที่ตัวบุคคลได้ โดยการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง การให้รางวัลตนเองเมื่อประสบความสำเร็จ การเลิกความคิดที่ไม่มีเหตุผล และลดการฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ที่ไม่สร้างสรรค์จากผู้อื่น ขณะเดียวกันยังต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู สามารถร่วมมือกันเสริมสร้างให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์เป็นแบบอย่างที่ดี โดยองค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยพัฒนา และเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น แต่อย่างไรก็ตามจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดก็คือ “ตนเอง”

วันที่ 11

แผนการเรียนรู้ สายใยรัก

จุดประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจบุคคลที่ต้องไปเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

การมีชีวิตร่วมกันในสังคมซึ่งจะประกอบไปด้วยบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน บุคคลมีความจำเป็นที่จะต้องเข้าใจความรู้สึกของคนรอบข้างบ้าง ควรเห็นอกเห็นใจบุคคลที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยถามผู้เข้ารับการอบรมว่า บุคคลประเภทใดบ้างในสังคมที่เราควรจะให้ความสงสาร เห็นอกเห็นใจ - วิทยากรสุ่มถามให้ผู้เข้ารับการอบรมเล่าให้ฟัง	
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย 5-6 คน (30 นาที)	- สมาชิกฟังกรณีศึกษาของน้องนุช - ให้ตัวแทนกลุ่มรายงาน	- กรณีศึกษา/วิดีโอ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายตามประเด็นใบงานที่ 1 - วิทยากรรวบรวมอภิปรายเพิ่มเติมใบความรู้ที่ 1	- ใบงานที่ 1 - ใบความรู้ที่ 1
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย (20 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายตามใบงานที่ 2	- ใบงานที่ 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงานวิทยากรรวบรวมสรุป	- ใบความรู้/แนวคิด ที่ควรได้

กรณีศึกษา น้องนุช

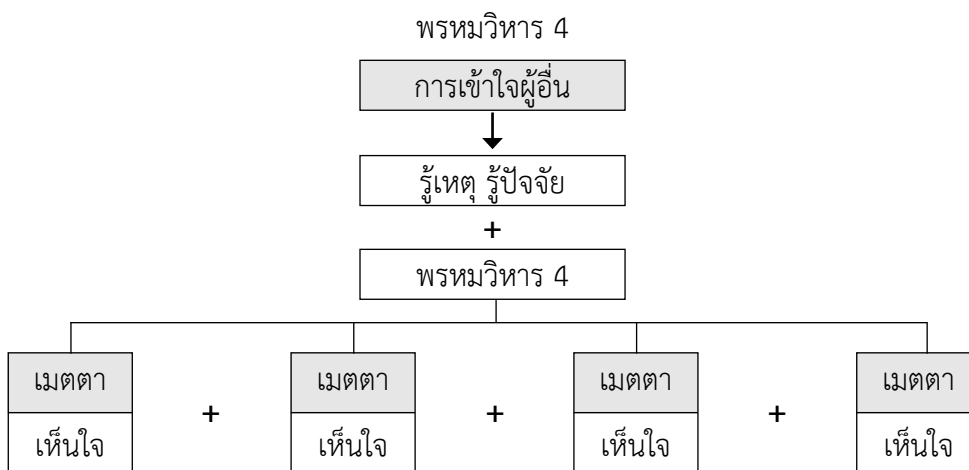
น้องนุชอายุ 13 ปี ทำงานที่ร้านอาหารแห่งหนึ่งในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน ด้วยการเป็นพนักงานล้างจาน จะสังเกตได้ว่าน้องนุชมักจะนำเศษอาหารที่ยังพอรับประทานได้หิ้วกลับบ้านทุกวัน เมื่อติดตามน้องนุชไปยังบ้านพัก ที่อยู่ในชุมชนแออัดแห่งหนึ่ง ปรากฏว่าในบ้านพบตากับยายของเด็กทั้งสอง อยู่ในสภาพ ตาป่วยเป็น อัมพฤกษ์นอนบนที่นอน ลูกไปไหนไม่ได้ และยายตาบอดมองไม่เห็นและเคลื่อนไหวลำบาก สภาพบ้านเก่าทรุดโทรม ลูกๆ ของตา ยายไม่มีใครมาดูแลปล่อยให้หลานต้องคอยดูแลตา ยาย อยู่เพียงลำพัง เป็นที่น่าสงสารยิ่งนัก จึงได้คำตอบว่าเพราะอะไรน้องนุชต้องทำงานหลังเลิกเรียนแทนที่จะไปเล่นสนุกๆ กับเพื่อนๆ

ใบงานที่ 1 กรณีศึกษา...น้องนุช

แบ่งกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. มีความรู้สึกอย่างไรกับชีวิตครอบครัวของน้องนุช
2. ถ้าครอบครัวน้องนุชเป็นญาติของเราจะทำอย่างไร

ใบความรู้ที่ 1 แนวคิดที่ควรได้



ใบงานที่ 2 สายใยรัก

แบ่งกลุ่ม 5 - 6 คน ร่วมกันอภิปราย

- ในครอบครัวถ้าท่านมีความคิดเห็นขัดแย้งกับพ่อแม่/โดนบ่น ดูว่าบ่อยๆ ท่านมีแนวความคิดและวิธีการจัดการอย่างไรให้บอกเหตุผลประกอบ

ใบความรู้ที่ 2 แนวคิดที่ควรได้

สติในอารมณ์ และ Empathy

มีความรู้สึกเอาใจเขามาใส่ใจเราให้มากขึ้น ไม่ใช่แต่เพียงรู้สึกสงสารหรือเมตตาหรือเห็นอกเห็นใจมนุษย์เท่านั้น แต่ต้องรู้สึกถ้าเราเป็นเขาเราจะรู้สึกอย่างไร จะได้เข้าใจเขาและอยากช่วยเหลือปกป้องผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่แท้จริงและมีความเป็นเพื่อนมนุษย์ที่สร้างสรรค์ ไม่ใช่รู้สึกเห็นใจสงสารแล้วยกตัวเองชมคนที่ด้อยกว่าหรือตอกย้ำคนที่ผิดพลาดหรือด้อยกว่า

แผนการเรียนรู้ ทักษะการทำหน้าที่ของครอบครัว (1)

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิก ได้เรียนรู้ทักษะการทำหน้าที่ของครอบครัว ได้แก่

1. การแก้ไขปัญหา
2. การควบคุมพฤติกรรม
3. บทบาทของตนเอง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

ครอบครัวถือเป็นเกราะป้องกันปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ถ้าคนในครอบครัวแต่ละคนสามารถทำบทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีการควบคุมพฤติกรรม และมีการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน ครอบครัวก็จะเกิดความสมดุล สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยใช้คำถาม “ครอบครัวที่มีปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง” - วิทยากรสุ่มถาม ให้สมาชิกเล่าให้ฟังถึงปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นในครอบครัวว่าเกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง - วิทยากรให้ดูวิดีโอ เรื่อง ขอเพียงความเข้าใจ	- CD เรื่อง ขอเพียงความเข้าใจ
สะท้อนความคิด/ อภิปราย - กลุ่ม 5-6 คน (40 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 1 - ให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ	- ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	วิทยากร รวบรวมความคิดเห็น/เพิ่มเติม/สรุป ตามใบความรู้ เรื่องทักษะการทำหน้าที่ครอบครัว (1)	- ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการทำหน้าที่ครอบครัว (1)

ใบงานที่ 1 ทักษะการทำหน้าที่ของครอบครัว (1)

แบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน ร่วมกันอภิปรายตัวละครจาก CD เรื่องขอเพียงความเข้าใจในประเด็นต่อไปนี้

1. ทุกคนในบ้านได้ทำบทบาทหน้าที่ของตนเองเหมาะสมหรือไม่อย่างไร ทั้งด้านการควบคุมพฤติกรรม และการแก้ไขปัญหา

- พ่อ - แม่
- ลูกชาย - ลูกสาว

2. ให้สมาชิกร่วมกัน อภิปราย แนวทางการทำบทบาทหน้าที่ของตนเองให้เหมาะสม ควรเป็นอย่างไร

.....

.....

3. ให้สมาชิกวาดภาพครอบครัวในฝันที่อยากให้เป็น

.....

.....

ใบความรู้ ทักษะการทำหน้าที่ครอบครัว (1)

1. ด้านการแก้ไขปัญหา โดยยึดหลัก อริยสัจ 4 คือ

ทุกข์ ได้แก่ ตัวปัญหา จะต้องทราบว่าปัญหาคืออะไร

สมุทัย ได้แก่ สาเหตุของปัญหา จะต้องหาสาเหตุของปัญหาให้ได้

นิโรธ ได้แก่ แนวทางในการแก้ปัญหาครอบครัวจะต้องร่วมกันหาทางเลือกต่างๆ ในการแก้ไขปัญหา

มรรค ได้แก่ ทางเลือกที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหานั้น

2. ด้านการควบคุมพฤติกรรม หมายถึง วิธีการที่ครอบครัวควบคุม หรือจัดการกับพฤติกรรมของสมาชิก การควบคุมพฤติกรรม เป็นสิ่งที่จำเป็น ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิก ประพฤติตนอยู่ในขอบเขตอันเหมาะสม ไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมที่จำเป็นจะต้องมีการควบคุม แบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

- พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจและชีวภาพ เช่น กิน นอน ขับถ่าย ความต้องการทางเพศ ความก้าวร้าว เป็นต้น

- พฤติกรรมทางสังคม เช่น การคบเพื่อนฝูง หรือเป็นสมาชิกในชมรม

- พฤติกรรมที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย หรือทรัพย์สิน เช่น การเล่นผาดโผน การขับรถโดยไม่ระวัง การพยายามจะทำร้ายตนเอง

- การรักษาระเบียบวินัยภายในครอบครัว

ลักษณะการควบคุมพฤติกรรมในครอบครัว แบ่งออกเป็น 3 แบบ

2.1 การควบคุมพฤติกรรมแบบเข้มงวด ครอบครัวกำหนดหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนเอาไว้แน่นอน มีกฎที่เข้มงวด และมีบทลงโทษเมื่อฝ่าฝืนกฎ ครอบครัวแบบนี้จะปฏิบัติภารกิจประจำวันได้ดี สมาชิกแต่ละคนรู้ว่าตนต้องทำอะไร ผลเสียคือการปรับตัวจะเป็นไปอย่างลำบาก เนื่องจากไม่มีโอกาสต่อรอง หรือเปลี่ยนแปลง กฎระเบียบให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาการช่วงชิงอำนาจและการต่อต้านแบบดื้อเงียบ

2.2 การควบคุมพฤติกรรมแบบยืดหยุ่น ครอบครัวมีมาตรฐาน หรือกฎเกณฑ์ต่างๆ แต่ก็มีความยืดหยุ่นพอสมควร มีการพิจารณาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและปรับเปลี่ยนกฎไปตามความเหมาะสมการควบคุมพฤติกรรมแบบนี้มีประสิทธิภาพที่สุด เพราะเป็นไปอย่างเข้าใจ สนับสนุนและยอมรับในแต่ละบุคคล โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะอบรมให้เกิดระเบียบวินัย ไม่ใช่เพื่อที่จะมีอำนาจเหนือกว่า ทำให้สมาชิกอยากร่วมมือกันปฏิบัติตามกฎที่ตั้งไว้

2.3 การควบคุมพฤติกรรมแบบยุ่งเหยิง ครอบครัวมีการควบคุมพฤติกรรมแบบขึ้นๆ ลงๆ บางครั้งเข้มงวด บางครั้งยืดหยุ่น และบางครั้งใครจะทำอะไรก็ได้ ขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละคนลักษณะแบบนี้ทำให้สมาชิกสับสนว่าควรจะทำอย่างไร ในสถานการณ์นั้นๆ การควบคุมแบบนี้เป็นแบบที่ไม่เหมาะสมที่สุด เพราะทำให้ครอบครัวไม่มีเสถียรภาพ และไม่มีความเห็นอกเห็นใจในการปฏิบัติหน้าที่

3. บทบาทหน้าที่ของบุคคลในครอบครัว หมายถึง แบบแผนพฤติกรรมที่สมาชิกประพจน์ต่อกันซ้ำๆ เป็นประจำในครอบครัว แบ่งออกเป็น บทบาทพื้นฐาน ได้แก่ พ่อ แม่ ลูก ซึ่งควรจะมีหน้าที่ในแต่ละบทบาท และทำหน้าที่ของตนเองให้ชัดเจน เหมาะสม

แผนการเรียนรู้ ทักษะการทำหน้าที่ของครอบครัว (2)

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการทำหน้าที่ของครอบครัวเกี่ยวกับ

1. ความห่วงใย/ความผูกพัน
2. การตอบสนองทางอารมณ์
3. การสื่อสาร

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

บุคคลในครอบครัวควรมีความรัก ความผูกพัน สามารถตอบสนองต่อความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเหมาะสมทั้งปริมาณ และคุณภาพ รวมทั้งการสื่อสารที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ จะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่เกิดปัญหาหรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้สมาชิกร่วมกันร้องเพลง กำลังใจ จากนั้นวิทยากรสุ่มถามสมาชิกว่า ชอบเนื้อเพลง ส่วนไหน เพราะเหตุใด - วิทยากรสรุปหน้าที่สำคัญของครอบครัวอีกอย่างคือการให้ กำลังใจซึ่งกันและกัน - วิทยากรให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่มีส่วนส่งเสริมให้ลูกติดยา เสพติด	- CD เพลงกำลังใจ ของ วงโฮป
สะท้อนความคิด/ อภิปราย - กลุ่ม 5-6 คน (20 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายตามใบงานที่ 1 - ให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ	- ใบงานที่ 1 ทักษะ การทำหน้าที่ของ ครอบครัว (2)
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- วิทยากร รวบรวมความคิดเห็น/เพิ่มเติม/สรุป ตามใบความ รู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1
สะท้อนความคิด/ อภิปราย - กลุ่ม 5-6 คน (15 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายตามใบงานที่ 2 - ให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ	- ใบงานที่ 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากร รวบรวมความคิดเห็น/เพิ่มเติม/สรุป ตามใบความ รู้ที่ 2	- ใบความรู้ที่ 2

ใบงานที่ 1 ทักษะการทำหน้าที่ของครอบครัว (2)

แบ่งกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายตัวละครจาก CD เรื่องขอเพียงความเข้าใจ ในประเด็นต่อไปนี้
ว่าเหมาะสมหรือไม่อย่างไร ในด้านต่างๆ ต่อไปนี้ (10 นาที)

1. ความห่วงใย/ความผูกพัน
2. การตอบสนองทางอารมณ์
3. การสื่อสาร

ใบความรู้ที่ 1 ทักษะการทำหน้าที่ของครอบครัว (2)

1. ด้านความผูกพันทางอารมณ์ หมายถึง ระดับความผูกพัน ห่วงใยที่สมาชิกแต่ละคนมีต่อกันรวมทั้งการแสดงออกซึ่งความห่วงใย ความสนใจ การเห็นคุณค่าของกันและกัน ความผูกพันทางอารมณ์ มีด้วยกันหลายระดับ คือ

1.1 ปราศจากความผูกพัน สมาชิกในครอบครัวไม่สนใจใยดีกันเลย การเป็นครอบครัวมีความหมายเพียงการมาอยู่ร่วมชายคาเดียวกันเท่านั้น

1.2 ผูกพันอย่างมีความเข้าใจกัน เป็นความผูกพันความสนใจต่อกันฝ่ายหนึ่งอย่างแท้จริง โดยมีพื้นฐานอยู่บนความเข้าใจในความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง ความผูกพันแบบนี้มีความเหมาะสมที่สุด เพราะจะสามารถตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของอีกฝ่ายหนึ่งได้อย่างเหมาะสม

1.3 ผูกพันมากเกินไป ความผูกพันเป็นไปอย่างปกป้อง หรือจู้จี้จ้านมากเกินไป จนอีกฝ่ายหนึ่งไม่มีความเป็นส่วนตัวหรือเป็นตัวของตัวเองอย่างเพียงพอ

2. ด้านการตอบสนองทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถที่จะตอบสนองทางอารมณ์ต่อกันและกันอย่างเหมาะสม ทั้งด้านคุณภาพและปริมาณ อารมณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัวมีได้หลายแบบทั้งอารมณ์ในภาวะปกติ เช่น อารมณ์รัก เป็นสุข และอารมณ์ในภาวะวิกฤต เช่น กลัว โกรธ เป็นต้น ครอบครัวที่ทำหน้าที่ปกติ จะแสดงอารมณ์ได้หลายแบบในปริมาณและในสถานที่ที่เหมาะสม แต่ครอบครัวที่มีปัญหามักมีความจำกัดในการแสดงอารมณ์ เช่น แสดงออกมาน้อยเกินไป บางครอบครัวแสดงออกเฉพาะอารมณ์เชิงบวก แต่ไม่สามารถแสดงออกเชิงลบได้ สมาชิกที่เติบโตมาในครอบครัวแบบนี้จะแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างจำกัด และมีปัญหาบุคลิกภาพหรืออาการป่วยทางกาย เนื่องจากสาเหตุทางจิตใจได้

3. ด้านการสื่อสารภายในบ้าน ซึ่งหมายถึง การแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน มีทั้งการสื่อสารด้วยการใช้คำพูดและโดยไม่ใช้คำพูด ซึ่งควรเป็นการสื่อสารทางบวกจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลในครอบครัวมากกว่าการสื่อสารทางลบ ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกด้อยน้อยคุณค่า

ใบงานที่ 2 ฝึกทักษะการเตือน

แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5–6 คน ให้แต่ละกลุ่มเลือกฝึกทักษะการเตือน 1 ข้อ โดยให้สมมติเป็นตัวละคร 2 คน และเป็นผู้สังเกตการณ์ 3–4 คน ให้ผู้สังเกตการณ์ประเมินว่าเทคนิคการเตือนที่ใช้มีความเหมาะสมหรือข้อดีข้อเสียประการใด และสลับให้ทุกคนได้เล่นจนครบทุกบทบาท

1. ตัวละคร 2 คน สถานการณ์	ลูกชายกับพ่อ พ่อเป็นฝ่ายเตือน ลูกชายกลับบ้านดึกบ่อยๆ เพราะชอบไปนั่งคุยอยู่กับบ้านเพื่อน
2. ตัวละคร 2 คน สถานการณ์	ลูกสาวกับแม่ แม่เป็นฝ่ายเตือน ลูกสาวชอบสวมเสื้อผ้ารัดรูป
3. ตัวละคร 2 คน สถานการณ์	ลูกสาวกับแม่ ลูกสาวใช้เงินจ่ำจ่ายซื้อของที่ไม่น่าเป็น

ใบความรู้ที่ 2 การสื่อสาร

ความหมาย

การสื่อสาร เป็นการส่งข้อมูลข่าวสารจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง การสื่อสารอาจทำให้เกิดความพอใจ หรือไม่พอใจก็ได้ แต่เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนมีปฏิสัมพันธ์กัน

ลักษณะการสื่อสาร

การสื่อสารทางบวก ทำให้ผู้รับพอใจ ภูมิใจ เช่น การชื่นชม ยอมรับ มอง สบตา จับมือ พุดคุยด้วยความเป็นมิตร การให้สิ่งที่ต้องการ ฯลฯ

การสื่อสารทางลบ ทำให้ผู้รับเสียใจ รู้สึกด้อยน้อยคุณค่า เช่น การพูดดูต่ำกว่ากล่าว ประชดประชัน เปรียบเทียบกับผู้อื่น ท่าทีดูหมิ่น หรือมีการให้แต่บ่นว่าลำเลิกไปด้วย ฯลฯ

การสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมา เป็นการแสดงออกอย่างหนึ่ง แต่มีความคิดและความรู้สึก อีกอย่างหนึ่งซ่อนอยู่ เป็นลักษณะไม่จริงใจ ไม่ซื่อสัตย์ เช่น แสดงท่าทีคำพูดเหมือนชื่นชม แต่ตอนท้ายดูจะสับสนหรือมีความหมายไปทางลบ เช่น การพุดคุยกันหรือการสื่อสารกันนั้น ทั้ง 2 ฝ่ายที่พุดคุยกัน นอกจากจะสื่อกันด้วยคำพูดแล้วยังอาศัยสิ่งที่ไม่ได้เป็นคำพูดส่วนของภาษาท่าทาง เช่น

- **การสบตา** จะทำให้พุดจากกันเข้าใจง่ายขึ้น การสบตายังช่วยให้ทั้ง 2 ฝ่าย รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างพุดคุย

- **สีหน้า** สีหน้าที่รับฟังหรือยิ้มแย้มแจ่มใส ย่อมดีกว่าการแสดงสีหน้าเฉยเมย หรือบึ้งตึง นอกจากนี้ การสังเกตสีหน้าฝ่ายคู่สนทนา ทำให้ทราบความรู้สึกได้ว่าเขากำลังโกรธ กังวล น้อยใจ เสียใจ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้เราเลือกที่จะพุดจากกับเขาได้เหมาะสม

- **ท่าทาง** ท่าทางที่แสดงออกซึ่งการรับฟังและทำให้คู่สนทนาอยากพุดคุยด้วย ได้แก่ การผงกศีรษะรับฟัง การโน้มตัวเข้าหา คนที่ใช้อารมณ์จะแสดงอีกลักษณะหนึ่ง เช่น กอดอก ยืนตัวแข็ง ฯลฯ

- **การสัมผัส** เช่น การจับมือ จับต้นแขน การโอบกอด จะทำให้ความรู้สึกเข้าใจ อบอุ่น รักใคร่ สนับสนุน เป็นอย่างดี

- **ระยะห่าง** การพูดคุยจะดีขึ้นหากทั้ง 2 ฝ่าย พุดคุยในระยะใกล้กัน การพูดคุยในระยะห่างจะทำให้ต้องใช้เสียงดัง และไม่มีการสบตากัน จะทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ง่าย

การสื่อสารที่ดีจะต้องใช้องค์ประกอบของภาษาท่าทางทั้ง 5 ที่กล่าวไปแล้วข้างต้นประกอบกัน เป็นส่วนช่วยร่วมกับทักษะพื้นฐานที่ครอบครัวควรได้เรียนรู้ คือ

1. การบอกความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ทำให้อีกฝ่ายเข้าใจถูกต้องว่าเรารู้สึกอย่างไร
2. การถามและรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายหนึ่ง
3. การแสดงความชื่นชมและขอบคุณ

ผลของการสื่อสารที่เหมาะสม

เป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และเป็นปัจจัยในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลในครอบครัว และเป็นแนวทางให้เรียนรู้ที่จะปรับตัวในสังคมต่อไป ในทางกลับกันถ้าได้รับการสื่อสารทางลบอยู่เสมอ จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ น้อยใจ และไม่ร่วมมือในคำตักเตือน บางครั้งมีการต่อต้าน เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นแทน ซึ่งเกิดปัญหาอื่นๆ ได้ เช่น หนีออกจากบ้าน ถูกชักจูงเข้ากลุ่มเสี่ยงต่างๆ ติดยาเสพติด มั่วสุมกับกลุ่ม อันธพาล ฯลฯ

เทคนิคการเตือน

ก่อนเตือน	ขณะเตือน	หลังเตือน
สังเกตอารมณ์ของผู้เตือนและผู้ถูกเตือน 1. จัดการกับอารมณ์ไม่พึงพอใจของพ่อแม่เสียก่อน	สื่อความรู้สึกปัจจุบันของตนต่อพฤติกรรม ณ ขณะนั้นของลูก ให้ข้อเสนอแนะในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการหลายๆ ทางเลือกโดยอย่าให้เสียประโยชน์ของผู้ถูกเตือนมากนัก	รับฟังและยอมรับทางเลือกของลูกและให้ความมั่นใจการตัดสินใจปฏิบัติของลูก ติดตามดูอยู่ห่างๆ ว่าลูกปฏิบัติตามข้อตกลงหรือไม่ และคอยเตือนเป็นครั้งคราว ชมเชยเมื่อลูกปฏิบัติได้เหมาะสมหลังการเตือน
ข้อคิด		
พึงตระหนักเสมอว่าพ่อแม่เป็นพวกเดียวกัน 2. ครอบครัวควรมีการกำหนดกฎเกณฑ์หรือข้อตกลง ในการปฏิบัติร่วมกัน ที่เรียกว่ากฎครอบครัว เช่น ข้อห้าม : พฤติกรรมที่ขัดต่อ กฎหมาย ศีลธรรม ข้อพึงหลีกเลี่ยง : การไม่กลับบ้าน กลับบ้านดึก ฯลฯ	อย่าด่วนสรุปว่าการกระทำของลูกนั้นชั่วหรือเลว ห้ามตำหนิหรือประจาน การเตือนควรใช้ปิยวาจา ซึ่งมีลักษณะดังนี้ - พุดจาจากใจจริง ไม่โกหก - กล้ายอมรับความจริง - ใช้ถ้อยคำอ่อนหวาน น่าฟัง - เกิดประโยชน์ต่อผู้ฟัง - คำพูดถูกกาลเทศะ - คำพูดต้องประกอบด้วยความเมตตา	ให้ออกาสลูกตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติเอง

วันที่ 12

กิจกรรมทางเลือก

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ
2. ได้แสดงออกซึ่งสิ่งที่ตนสนใจในด้านต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
3. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

หลักและวิธีการดำเนินงาน

1. การมีกิจกรรมทางเลือก เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความสามารถของตนเอง กิจกรรมทางเลือกที่ดีควรให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการดำเนินการและเตรียมการ ตามศักยภาพที่ศูนย์สามารถจัดให้ได้และบริบทสิ่งแวดล้อมในชุมชน โดยมุ่งเน้นวิทยากรในชุมชนหรือปราชญ์ชาวบ้านเป็นหลัก

2. เป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายต่อไปอย่างน้อย 1 ประการ

- ส่งเสริมทักษะและให้ความรู้หรือประสบการณ์ที่มีส่วนส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่ยากใช้ยาเสพติด
- ส่งเสริมให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- ส่งเสริมให้ทำงานช่วยสังคม

- ส่งเสริมให้คบเพื่อนหรือสัมผัสบุคคลที่ทำงานช่วยสังคม ปราชญ์ชาวบ้าน ผู้นำชุมชน หรือผู้ผ่านการบำบัดที่ประสบความสำเร็จ สามารถดำเนินชีวิตในสังคมโดยไม่ใช้ยาเสพติด

- ส่งเสริมให้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว
- อาจเป็นกิจกรรมต่อต้านยาเสพติดโดยตรง หรือไม่เกี่ยวข้องก็ได้

3. ส่งเสริม สนับสนุน ให้สมาชิกได้พัฒนาความสามารถและความสนใจเฉพาะตนได้อย่างเต็มศักยภาพ สม่ำเสมอและต่อเนื่อง

4. ให้สามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน

5. ทำให้สมาชิกไม่มีเวลาว่างหรือมีเวลาว่างให้น้อยที่สุด

6. ควรจัดให้มีการหมุนเวียน ฝึกทักษะในกิจกรรมอื่นๆ ที่จัดไว้ให้ ตัวอย่างกิจกรรมชมรมที่อาจจัดให้ได้

ดังนี้

- กีฬาประเภทออกกำลังกาย
- กีฬาแบบเล่นเกมส์ เช่น หมากรุก
- ฝึกดนตรี เช่น ร้องเพลงจากคาราโอเกะ
- ฝึกวาดรูป หรือปั้นรูป
- ฝึกทำกับข้าว ฝึกทำอาหารง่ายๆ
- ฝึกธรรมะ ฝึกปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิ
- ฝึกศิลปะในการป้องกันตัว ฯลฯ

กิจกรรม ผูกสัมพันธ์วันครอบครัว Walk rally

แนวคิด

การทำงานร่วมกัน หรือการทำงานเป็นทีมจะมีประสิทธิภาพ ขึ้นอยู่กับสมาชิกทุกคนต้องมีเป้าหมายร่วมกัน มีการติดต่อสื่อสารภายในกลุ่ม มีส่วนร่วมในการดำเนินการ มีการยอมรับ และเห็นความสำคัญของกันและกัน โดยมุ่งให้เกิดความเข้าใจกัน รู้จักให้อภัย

จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเห็นความสำคัญของการทำงานร่วมกัน ระหว่างบิดา-มารดา และสมาชิกในครอบครัว พร้อมทั้งเพื่อนร่วมสังคมเดียวกัน

เนื้อหา การทำงานร่วมกัน/การทำงานเป็นทีม ต้องคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้

1. การวางแผน
2. การยอมรับความคิดเห็น
3. การเสียสละ
4. การติดต่อสื่อสาร
5. ศักยภาพส่วนบุคคล

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง 45 นาที

อุปกรณ์/สื่อ

1. แผนที่ฐานกิจกรรม
2. อุปกรณ์ R.C.
3. นาฬิกาจับเวลา
4. แบบบันทึกผล
5. นกหวีด
6. อุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละฐาน

การเตรียมความพร้อม

1. สำรวจพื้นที่และหาข้อมูลพื้นฐาน
2. ออกแบบกิจกรรม
3. จัดทำแผนผัง (สถานที่ที่ใช้ปฏิบัติกิจกรรม)
4. จัดทำ R.C. กำหนดเส้นทางให้ครบ (Route Check)
5. นำอุปกรณ์ R.C. ไปซ่อนตามฐาน

การดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกเป็นกลุ่มๆ ละ 6 – 8 คน (โดยประมาณ)
2. สร้างความคุ้นเคย (Ice Breaking)
3. ชี้แจงกติกา (กำหนดเวลาในการทำกิจกรรม บอกกติกาของกิจกรรมแต่ละฐาน การค้นหา R.C เกณฑ์การให้คะแนน แต่ละกิจกรรม ฯลฯ)
4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตั้งชื่อกลุ่ม
5. แจกแผนที่ฐานต่างๆ
6. ตรวจสอบเวลาก่อนเริ่มกิจกรรม Walk rally (ควรตั้งเวลาให้เท่ากัน)
7. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำกิจกรรมแต่ละฐานในเวลาที่กำหนด
8. นำเสนอบรรยากาศการทำงาน และให้ผู้เข้ารับการอบรมและครอบครัวแสดงความรู้สึกจากการทำกิจกรรม
9. ประกาศผลการทำกิจกรรม และมอบรางวัล
10. ประเมินผลการจัดกิจกรรม Walk rally

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของสมาชิก
2. สัมภาษณ์ความรู้สึกของสมาชิก

ข้อเสนอแนะ

1. ก่อนดำเนินกิจกรรม ควรมีการวางแผนเพื่อออกแบบกิจกรรม Walk rally ไว้ล่วงหน้า เช่น ศึกษาหาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสมาชิก กำหนดเนื้อหา สำนวความเหมาะสมของสถานที่และในการทำกิจกรรม กำหนดเวลาทุกช่วงของการทำกิจกรรมให้ลงตัว
2. กำหนดวิทยากรประจำฐาน/จุดต่างๆ ให้เหมาะสมกับความสามารถ ความถนัด ของแต่ละคน
3. ควรมีวิทยากรพี่เลี้ยงคอยสังเกตการณ์ และบันทึกข้อค้นพบจากทำกิจกรรม
4. การออกแบบกิจกรรมควรคำนึงถึง วัย เพศ ความปลอดภัย และความสามารถของผู้เล่น
5. กำหนด R.C. อาจจะเป็นคำขวัญสัญลักษณ์ที่มีความหมายหรืออื่นๆ เช่น ข้อความเรามาด้วยกัน สร้างครอบครัวที่อบอุ่น ลูกรักงเป็นเด็กดี เป็นต้น

แนวคิดในการจัดกิจกรรม Walk rally

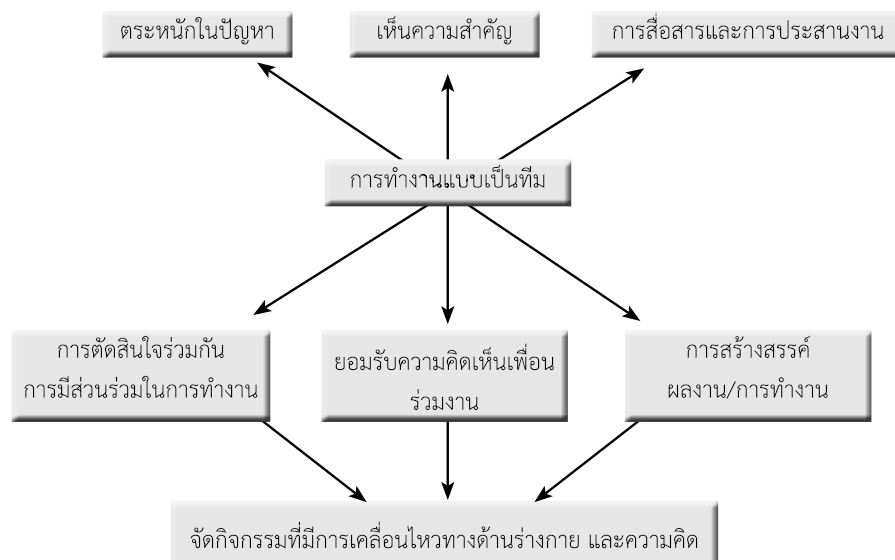
ทฤษฎีพื้นฐาน

1. ทฤษฎีพัฒนาการมนุษย์ (Human Development Lopoment)
2. ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)

แนวคิด

1. แนวคิดเรื่องกระบวนการกลุ่ม (Group Process)
2. แนวคิดเรื่องการเรียนแบบร่วมมือ (Constructivism Learning)
3. แนวคิดเกี่ยวกับการสร้าง ความรู้ (Constructivism)

การจัดกิจกรรม Walk rally ควรเป็นการทำงานร่วมกัน ใส่ใจซึ่งกันและกัน โดยอยู่บนพื้นฐานต่อไปนี้



กิจกรรมสถานี ห่วงหา-อาลัย (อะไร)

แนวคิด การรู้จักการทำงานเป็นทีม ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

จุดประสงค์ เพื่อให้สมาชิกรู้จักการทำงานเป็นทีม ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นรวมทั้งเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

เนื้อหา การทำงานเป็นทีม เป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี

ระยะเวลา 10 นาที

- อุปกรณ์/สื่อ**
1. มีสิ่งของ 8 – 10 ชิ้น (เท่าจำนวนผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่ม)
 2. เชือกฟาง กลุ่มละ 1 เส้น ยาวประมาณ 75 – 100 เซนติเมตร
 3. นาฬิกา

การดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงกติกาให้สมาชิกรับทราบ
2. ให้สมาชิกทั้ง 8 – 10 คน นำสิ่งของที่ได้รับมอบหมายไปซ่อนในบริเวณใกล้เคียง
3. เมื่อสมาชิกทุกคน ซ่อนสิ่งของเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกทุกคนจับมือกันเป็นวงกลม วิทยากรนำเชือกฟางมารัดรอบตัวหรือ อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสมาชิกทั้ง 8 – 10 คน ให้ห่วงเชือกฟางพองเหมาะกับสมาชิก 7 คน ไม่ควรใหญ่หรือเล็กเกินไป
4. เมื่อสมาชิกหาของได้ครบโดยเชือกไม่ขาด/หลุด ให้ยุติกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

- สังเกตการวางแผนของกลุ่ม
- สังเกตพฤติกรรมกลุ่มว่าเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดีหรือไม่
- ให้คะแนนตามจำนวนชิ้นของที่หาพบ

สรุปสาระสำคัญ

การทำงานเป็นทีม รู้จักเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ยอมรับความคิดเห็นของตนเองและผู้อื่น มีการสื่อสาร 2 ทาง (Two way communicate)

กิจกรรมสถานี ผสมคำ ผสมทีม

แนวคิด ต่างคนต่างอยู่ อยู่ได้ แต่ไม่มีพลัง แต่ถ้ามารวมกัน จัดวางหน้าที่ความรับผิดชอบที่เหมาะสมสอดคล้องกับเป้าหมายชีวิต และครอบครัว ทุกคนจะมีค่ามีความหมาย และมีศักดิ์ศรีในตนเอง

จุดประสงค์ เพื่อให้สมาชิกใช้ความคิดร่วมกัน และตระหนักความสำคัญของการทำงานร่วมกัน ได้ตระหนักถึงศักยภาพของบุคคลแต่ละคนและพลังกลุ่ม

เนื้อหา เพื่อเรียนรู้กระบวนการสร้างและพัฒนาทีมงานให้มีประสิทธิภาพ

ระยะเวลา 15 นาที

อุปกรณ์/สื่อ ตารางอักษรที่กำหนด 1 ชุด กระดาษ ดินสอ

การดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายการทำกิจกรรม
2. ให้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที ใครตอบถูกได้คะแนน เขียนลงในกระดาษที่กำหนด
3. ถ้ามีเวลาพอให้สมาชิกระดมสมอง สร้างคำให้ได้มากที่สุด ซึ่งไม่ต้องใช้ทุกตัวอักษร

ด	ใ	ร	า
จ	พ	ว	ม
อ	ง	แ	จ
ง	ก	ย	ห

เฉลย ด้วยรักจากใจพ่อ – แม่ รักพ่อ – แม่ จากใจ พ่อ – แม่

สรุปสาระสำคัญ

รวมกันคิดคำทำให้สมาชิกและครอบครัวได้มีการทำงานร่วมกัน คิดร่วมกันและยอมรับความคิดซึ่งกันและกัน

กิจกรรมสถานี ถอดรหัส

แนวคิด เป็นการทำงานร่วมกัน เพื่อประโยชน์ของส่วนร่วม รู้จักให้อภัย มีการวางแผนแก้ปัญหา

จุดประสงค์ เพื่อให้สมาชิกสามารถทำงานเป็นทีมมีการวางแผนก่อนทำงาน วางแผนแก้ปัญหา รู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกัน

เนื้อหา การทำงานร่วมกัน การให้อภัย

ระยะเวลา 15 นาที

สื่อ ไม้ที่ต่อเป็นรูปตึก 58 ชั้น 1 – 2 ชุด

การดำเนินการ

1. ให้สมาชิกวางแผนตั้งไม้ออกจากแถวครึ่งละ 1 ชั้น
2. กติกาห้ามตั้งไม้ 3 ชั้นบนสุด และเข้ามาตั้งไม้ได้ที่ละ 1 คน
3. ใช้มือข้างที่ถนัดเพียงข้างเดียวเท่านั้น มีอีกข้างหนึ่งโพล่หลังไว้
4. วิทยากรจับเวลาและนับจำนวนชั้นไม้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม
2. ตรวจสอบผลงาน

สรุปสาระสำคัญ

1. วิทยากรสังเกตสมาชิกขณะดิ่งไม้ ออก
2. ถ้าไม้ล่องวิทยากรต้องสังเกตบุคคลในครอบครัวว่ามีการต่อว่า ดุ หรือปลอบโยนกัน

กิจกรรมสถานี ไข่มุกยอด

แนวคิด การทำงานที่ดี จำเป็นต้องมีการวางแผนเป็นอันดับแรก

จุดประสงค์ เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการวางแผนและฝึกแก้ปัญหา

เนื้อหา การวางแผนในการทำงาน

ระยะเวลา 15 นาที

- อุปกรณ์/สื่อ**
1. ไข่ไก่ กลุ่มละ 1 ฟอง
 2. ตะเกียบ กลุ่มละ 2 คู่
 3. แก้วโด้ก กลุ่มละ 2 ใบ
 4. ถังพลาสติก กลุ่มละ 2 ใบ
 5. เชือกฟาง กลุ่มละ 2 ฟุต (1 เส้น)
 6. ดินน้ำมัน กลุ่มละ 1 ก้อน
 7. กระดาษและสีเมจิก จัดทำป้ายชื่อสถานี

การดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรแจกอุปกรณ์ให้สมาชิก พร้อมทั้งแจ้งกติกาให้สมาชิกทราบ
2. ให้นำอุปกรณ์ที่ให้มาต่อไข่ให้สูงที่สุด โดยห้ามทำไข่แตก
3. ให้สมาชิกกลุ่มดำเนินการต่อไข่ให้สูงที่สุด

เกณฑ์ในการตัดสินใจ

วัดตามความสูงที่ได้เป็นเซนติเมตร

การวัดและประเมินผล

สังเกตความร่วมมือของสมาชิกภายในกลุ่ม

สรุปสาระสำคัญ

1. การทำงานทุกอย่างจำเป็นต้องมีการวางแผนเป็นอันดับแรก ซึ่งการวางแผนที่ดีนั้น สมาชิกทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการคิดตรวจสอบข้อผิดพลาดในการทำงาน
2. สิ่งที่ขาดหรือปัญหาในการวางแผนคือ มักจะขาดการทำความเข้าใจเกี่ยวกับงานที่ได้รับมอบหมายให้ชัดเจน ส่วนมากจะรับงานมาทำเลย ดังนั้นการวางแผนที่ดีควรจะศึกษาข้อมูลรายละเอียดตลอดจน ขั้นตอนในการทำงานให้ชัดเจน ตลอดจนข้อมูลสารสนเทศ ที่ได้รับนอกเหนือจากงานที่ได้รับมอบหมาย

3. การทำงานคนส่วนใหญ่ทุกคนมีความคิดที่ดี มีหลักการที่ดีแต่เมื่อถึงเวลาในการทำงานมักจะละเลยขั้นตอนในการทำงานที่ได้กำหนดไว้ ทำให้ละเลยขั้นตอนในการทำงานที่สำคัญ หรือทำให้งานนั้นผิดพลาดได้ ดังนั้นควรจะมีการตรวจสอบขั้นตอนการทำงานและหลักในการทำงานอยู่เสมอ

แบบประเมินผล กิจกรรมสถานีไขล็อกยอด

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	ความพร้อม (10 คะแนน)	ป้ายชื่อหอ (10คะแนน)	ความสูง (ชม.)	คะแนนรวม

กิจกรรมสถานี ย.ยาวยัด

- แนวคิด** การรู้จักเสียสละ เพื่อประโยชน์ของส่วนรวม จะทำให้การทำงานบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย
- จุดประสงค์** เพื่อให้สมาชิกมีความเสียสละมีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์แนวคิดร่วมกับผู้อื่นฝึกคิดแบบสร้างสรรค์และมีการวางแผนบริหารเวลาอย่างเหมาะสม
- เนื้อหา** การเสียสละเพื่อส่วนรวม
- ระยะเวลา** 15 นาที
- อุปกรณ์/สื่อ** 1. สิ่งของ เครื่องใช้ เครื่องแต่งกาย ร่างกาย
2. ไม้บรรทัดหรือสายวัด

การดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกระดมสมอง เพื่อที่จะช่วยกันต่อวัสดุ อุปกรณ์หรืออื่นๆ ที่มีอยู่ภายในตัวขณะนี้ให้มีความยาวมากที่สุด
2. ห้ามใช้เครื่องมืออื่นๆ ของผู้อื่นที่ไม่อยู่ในกลุ่ม ของที่ต้องต้องเป็นของที่มีอยู่ในร่างกายสมาชิกในทีมเท่านั้น
3. กำหนดระยะเวลาให้ต่อภายใน 15 นาที
4. คะแนนที่ให้วัดตามความยาวสิ่งที่ต่อได้ วัดเป็นเซนติเมตร
5. หลังต่อเสร็จให้คืนอุปกรณ์และใส่คืนเจ้าของก่อนออกจากฐาน

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม
2. ตรวจสอบผลงาน

กติกา

1. ให้สมาชิกร่วมกันวางแผนก่อนดำเนินกิจกรรม 2 นาที
2. ให้สมาชิกร่วมต่อสิ่งที่อยู่ในตัวเองมาต่อกันโดยห้ามใช้เครื่องมืออื่นๆ นอกจากสิ่งที่อยู่ในร่างกายเท่านั้น
3. กำหนดระยะเวลาให้ต่อกันภายใน 15 นาที
4. คะแนนที่ให้วัดตามความยาวสิ่งที่ต่อได้ โดยวัดเป็นเซนติเมตร
5. หลังต่อเสร็จให้คืนอุปกรณ์และส่งคืนเจ้าของก่อนออกจากฐาน

สรุปสาระสำคัญ

1. วิทยากรสังเกตความเสียสละที่จะอุทิศตนเพื่องาน เช่น การใช้อุปกรณ์ทุกอย่างในร่างกายเช่น เข็มขัด เสื้อกางเกง แล้วยกตัวอย่างเพื่อยोगเข้าประเด็นการทำประโยชน์ต่อสังคม
2. สังเกตเรื่องของความคิดริเริ่มที่จะใช้สิ่งต่างๆ ในการต่อ เช่น ตัวเองนอนลงต่อ แล้วให้การเสริมแรงในเรื่องความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

แบบประเมินผล กิจกรรม ย.ยาวยืด

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	ความพร้อม (10 คะแนน)	ผลงานที่สำเร็จ (ชม.)	คะแนนที่ได้

กิจกรรมสถานี ห่วงเสนาหา

แนวคิด การรับรู้ความสามารถของตนเอง ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการทำงาน

จุดประสงค์ เพื่อฝึกสมาธิประเมินความสามารถของตนเองและวางแผนร่วมกันระหว่างสมาชิกในทีม

เนื้อหา การรับรู้ความสามารถของตนเอง

ระยะเวลา 15 นาที

อุปกรณ์/สื่อ

1. ห่วงยาง
2. หล็กไม้
3. นาฬิกา

การดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงกติกาให้สมาชิกทราบ
2. ให้สมาชิกเลือกตำแหน่งที่จะโยนห่วงใส่หลัก โดยมีกติกาว่า
3. เลือกจุดโยนที่มีระยะกับหลักจะได้ 1 คะแนนถ้าโยนห่วงลง และไม่ได้คะแนนถ้าโยนห่วงไม่ลง
4. เลือกจุดโยนที่มีระยะไกลจากหลักจะได้ 3 คะแนนถ้าโยนห่วงลง และจะติดลบ 2 คะแนนถ้าโยนห่วงไม่ลง
5. วิทยากรให้คะแนนตามเกณฑ์

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการวางแผนของกลุ่ม
2. สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

กติกา

1. ทุกคนต้องโยนห่วงคนละ 1 ครั้ง
2. กิจกรรมจะสิ้นสุดเมื่อหมดเวลา

สรุปสาระสำคัญ

1. บุคคลมีความสามารถแตกต่างกัน หากทุกคนรู้จักประเมินความสามารถของตนเอง และรับรู้ความสามารถของตนเอง ก็จะทำให้ผลงานนั้นๆ สำเร็จตามความคาดหวังได้
2. การทำงานทุกอย่างต้องมีการวางแผนให้รอบคอบ โดยเฉพาะงานที่จะก่อให้เกิดผลประโยชน์ของกลุ่ม

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการฝึกพิสัยบันทึกคะแนน และบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกทุกคน
2. การออกแบบประเมินสามารถกำหนดรายละเอียดอื่นๆ ได้ตามที่เหมาะสม

แบบประเมินผล กิจกรรมสถานีห่วงเสนาหา

แบบที่ 1 คะแนนรวมทุกกลุ่ม

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	คะแนนที่ได้	คะแนนที่เสีย	คะแนนรวม

กิจกรรมสถานี หินบ่อ

แนวคิด การทำงานให้มีประสิทธิภาพ ต้องมีการปรับปรุงและพัฒนาผลงานอยู่เสมอ

- จุดประสงค์**
1. วางแผนร่วมกันก่อนทำกิจกรรม
 2. วิเคราะห์งาน ปรับปรุงงานหรือหาโอกาสพัฒนางาน
 3. การตัดสินใจร่วมกัน
 4. ความร่วมมือช่วยเหลือทีมงาน การรวมพลังของทีม

เนื้อหา การพัฒนาทีมงาน

ระยะเวลา 15 นาที

อุปกรณ์/สื่อ ท่อ PVC ขนาดใหญ่ และขนาดเล็ก ความยาวท่อประมาณ 2 ฟุต อย่างละ 1 ท่อ

การดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้กลุ่มอ่านรายละเอียดของกิจกรรมหนีบท่อ คือ กลุ่มเลือกท่อ 1 ท่อ เพื่อทำการลำเลียง ครั้งละ 1 คน โดยการหนีบท่อไว้ที่ขาทั้งสองข้างจากจุดเริ่มต้นอ้อมหลัก แล้วกลับมาส่งให้เพื่อนคนต่อไป ณ จุดเริ่มต้น (เหมือนการวิ่งเปี้ยว) จนครบทุกคน โดยมีกติกาว่าห้ามใช้มือมาช่วยจับขณะทำการลำเลียงท่อและขณะส่งต่อท่อ สามารถใช้มือจับท่อได้เฉพาะผู้เริ่มต้นลำเลียงท่อคนแรกในการนำท่อนมาหนีบที่ขาเท่านั้น และในกรณีที่ทำท่อตกพื้นสามารถใช้มือเก็บท่อขึ้นมาหนีบใหม่ได้แต่ต้องกลับไปจุดเริ่มต้น กรณีที่กลุ่มไม่เข้าใจให้ซักถามได้

2. วิทยากรนำท่อทั้งสองมาให้กลุ่มตัดสินใจเลือกเพียง 1 ท่อ เพื่อใช้ในการลำเลียง
3. สมาชิกทำการลำเลียงท่อทีละคนจนครบทุกคน
4. ถ้าสมาชิกไม่ปฏิบัติตามกติกาจะถูกหักคะแนนครั้งละ 1 คะแนน เช่น เอามือจับท่อ
5. วิทยากรบันทึกคะแนน

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม
2. ประเมินผลตามเกณฑ์

เกณฑ์การให้คะแนน

1. คะแนนวางแผนเลือกใช้ท่อ ดูจากพฤติกรรมกลุ่มถ้ามีการออกความเห็นเป็นเหตุและมีการตัดสินใจร่วมกันอย่างกว้างขวางที่สุดให้ 20 คะแนน และลดลงกลุ่มละ 2 คะแนน ตามลำดับ
2. มีการปรับปรุงแนวทางการทำงาน เช่น เมื่อเห็นว่าการคืบหรือการส่งท่อลักษณะใดลำบาก มีการบอกให้เพื่อนปรับเปลี่ยนวิธีการคืบหรือส่งท่อ เป็นต้น กลุ่มที่มีการปรับปรุงงานได้ดีที่สุดให้ 20 คะแนน และลดลงกลุ่มละ 2 คะแนน ตามลำดับ
3. ความสำเร็จของงาน (การหนีบท่อไปส่งมอบให้เพื่อน) มีคะแนนตามสมาชิกที่ทำสำเร็จโดยให้คนละ 5 คะแนน แต่จะถูกหักคะแนนทีละ 1 คะแนน เมื่อทำผิดกติกา เช่น ทำท่อตก ใช้มือจับท่อ

สรุปสาระสำคัญ

1. การทำงานที่ดีจำเป็นต้องมีการวางแผนงาน มีการปรับปรุงงานอยู่เสมอเพื่อให้งานบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้
2. การทำงานจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจ และยอมรับฟังความคิดเห็นที่ไม่เหมือนสิ่งที่เคยทำ จึงจะทำให้งานมีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. การทำงานต้องอาศัยการตัดสินใจร่วมกัน

กติกา

1. อ่านรายละเอียดของกิจกรรมให้เข้าใจ ถ้าสงสัยให้ทำการซักถามผู้นำกิจกรรมรายละเอียดของกิจกรรม คือ ให้กลุ่มเลือกท่อเพื่อทำการลำเลียงท่อทีละ 1 คน โดยการหนีบท่อไว้ที่ขาทั้งสองข้างจากจุดเริ่มต้น อ้อมหลัก แล้วกลับมาส่งให้เพื่อนคนต่อไป ณ จุดเริ่มต้น (เหมือนการวิ่งเปี้ยว) จนครบทุกคน โดยมีกติกาว่า ห้ามใช้มือมาช่วยจับขณะทำการลำเลียงท่อและขณะส่งต่อท่อ สามารถใช้มือจับท่อได้เฉพาะผู้เริ่มต้นลำเลียงท่อคนแรกในการนำท่อนมาหนีบที่ขาเท่านั้น และในกรณีที่ทำท่อตกพื้นสามารถใช้มือเก็บท่อขึ้นมาหนีบใหม่ได้แต่ต้องกลับไปจุดเริ่มต้น

2. ผู้นำกิจกรรมนำท่อนทั้งสองมาให้กลุ่มตัดสินใจเลือกเพียง 1 ท่อ
3. ถ้าสมาชิกไม่ปฏิบัติตามกติกาจะถูกหักคะแนนครั้งละ 1 คะแนน
4. ผู้นำกิจกรรมบันทึกคะแนน

แบบประเมินผล กิจกรรมสถานีหนีบท่อ

ชื่อกลุ่ม	ความพร้อม (10)	วางแผน (20)	การปรับปรุง งาน (20)	ผลสำเร็จ ของงาน (40)	หักคะแนน	คะแนน รวม

แบบประเมินผลรวม กิจกรรมวอล์คแรลลี่ (Walk rally)

ฐาน	กลุ่ม							คะแนน	
	1	2	3	4	5	6	7	คะแนนที่หัก	คะแนนรวม
ห้วงหาอาลัย									
ผสมคำ ผสมทีม									
ถอดรหัส									
สถานี ย.ยาวยี้ด									
สถานีห้วงเสน่ห์หา									
สถานีหนีบท่อ									

แบบบันทึก การดำเนินกิจกรรม Walk rally สำหรับผู้เข้ารับการอบรม

ชื่อทีม.....

คำขวัญประจำทีม.....

ชื่อสมาชิกทีม.....

ชื่อฐาน	เวลาออก	เวลาเข้า	เวลาที่ใช้	ผู้ลงเวลา	หมายเหตุ

ภาคผนวก

แบบประเมินสภาวะร่างกาย/จิตใจในการเข้ารับการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

ชื่อ.....สกุล..... ☐ ชาย ☐ หญิง

วันเดือนปีเกิด.....อายุ.....

การตรวจร่างกาย วันเดือนปีที่ตรวจ.....

ว/ด/ป	น้ำหนัก	ส่วนสูง	B/P	ชีพจร	ความพิการ

ประวัติการรักษาโรคทางกาย

☐ ไม่มีประวัติการรักษาโรคทางกายที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง

☐ มีประวัติการรักษาโรคทางกายที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง

โรค (ระบุ).....

☐ ยังรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง ☐ เคยรับการรักษาแต่ยุติการรักษาแล้ว

การตรวจสุขภาพจิต (คะแนนผลการคัดกรองสุขภาพจิต) วันเดือนปีที่ตรวจ.....

PMHQ-Thai	2Q	9Q	8Q	แบบคัดกรองโรคจิต

ประวัติการรักษาโรคทางจิตเวช

☐ ไม่มีประวัติการรักษาโรคทางจิตเวช

☐ มีประวัติการรักษาโรคทางจิตเวช

โรค (ระบุ).....

☐ ยังรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง ☐ เคยรับการรักษาแต่ยุติการรักษาแล้ว

ประวัติการใช้สารเสพติด

สารเสพติดที่ใช้	อายุที่เริ่มใช้	ความถี่ในการใช้สารเสพติด				
		ทุกวัน	5-6 วัน/ สัปดาห์	3-4 วัน/ สัปดาห์	1-2 วัน/ สัปดาห์	เดือนละ (ครั้ง)

ความเห็นของผู้ประเมิน

☐ สามารถเข้ารับการบำบัดได้ เนื่องจาก

☐ ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต/จิตเวชซึ่งเป็นอุปสรรคในการเข้ารับการบำบัด

☐ ไม่มีปัญหาสุขภาพกาย/โรคทางกายซึ่งเป็นอุปสรรคในการเข้ารับการบำบัด

☐ ยังไม่สามารถเข้ารับการบำบัดได้ เนื่องจาก

☐ มีปัญหาสุขภาพจิต/จิตเวชซึ่งเป็นอุปสรรคในการเข้ารับการบำบัด

☐ มีปัญหาสุขภาพกาย/โรคทางกายซึ่งเป็นอุปสรรคในการเข้ารับการบำบัด

(ลงชื่อ).....เจ้าหน้าที่ผู้ประเมิน

(.....)

ว/ด/ป.....



แบบประเมินภาวะสุขภาพจิตสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำไทย (Prisoner Mental Health Questionnaire: PMHQ – Thai)

วัน เดือน ปี ที่ทำแบบประเมิน...../...../.....

เพศ..... อายุ.....ปี การศึกษา.....

สถานภาพสมรส ☐ โสด ☐ อยู่ด้วยกัน ☐ แยกกันอยู่ ☐ หม้าย

คดี..... อาชีพก่อนเข้าเรือนจำ..... จำมาแล้ว.....ปี.....เดือน

กำหนดโทษ ☐ ระหว่างพิจารณาคดี ☐ ระหว่างอุทธรณ์ - ฎีกา

☐ คดีเด็ดขาดตัดสินโทษ.....ปี.....เดือน

อยู่กองงาน.....

คำชี้แจง

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ ให้คุณสำรวจว่าคุณมีอาการ ความรู้สึก และพฤติกรรมต่อไปนี้บ้างหรือไม่ ตั้งแต่ระดับไม่เคย บางครั้ง ค่อนข้างบ่อย และบ่อยมาก โดยทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องให้ตรงกับความเป็นจริงให้มากที่สุด (กรุณาทำให้ครบทุกข้อ มีทั้งหมดจำนวน 24 ข้อ)

อาการ ความรู้สึก และพฤติกรรม	ไม่ เลย	บาง ครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	บ่อย มาก
1. คุณรู้สึกอยากร้อง หรือตะโกนดังๆ เพื่อระบายความอัดอั้นคับแค้นใจ				
2. คุณรู้สึกเศร้า เสียใจ จนทำให้คุณไม่มีความสุขกับการใช้ชีวิตในเรือนจำ				
3. คุณรู้สึกน้อยใจ เสียใจ ในโชคชะตาของตนเองที่ต้องมาใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำเช่นทุกวันนี้				
4. คุณรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังในชีวิต				
5. ระยะนี้คุณเกิดความรู้สึกกลัว และหวาดระแวงการใช้ชีวิตในเรือนจำโดยไม่มีเหตุผล				
6. คุณรู้สึกสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง				
7. คุณรู้สึกว่าตนเองมักมีอาการกระวนกระวายหรือกระสับกระส่าย				
8. พักนี้คุณรู้สึกปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ หลังหรือไหล่มากกว่าปกติ				
9. พักนี้คุณมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายหรือมีการเจ็บป่วย				
10. ระยะนี้คุณรู้สึกเป็นห่วงและวิตกกังวลในเรื่องบางเรื่องมากกว่าปกติ				

-สงวนลิขสิทธิ์-

หากประสงค์จะนำแบบวัดนี้ไปใช้เพื่อการศึกษาวิจัยหรือเผยแพร่โปรดติดต่อกรมราชทัณฑ์

อาการ ความรู้สึก และพฤติกรรม	ไม่ เลย	บาง ครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	บ่อย มาก
11. คุณรู้สึกว่าพนักนี้คุณมักมีอาการหงุดหงิดและโมโหง่ายกว่าปกติ				
12. พนักนี้คุณมักมีอาการปวดหัว เวียนหัว				
13. ช่วงนี้คุณรู้สึกอ่อนเพลีย เหมือนคนไม่มีเรี่ยวแรง (ปกติไม่เคยเป็น)				
14. พนักนี้คุณรู้สึกไม่อยากพูดคุยหรือส่งสิ่งกับเพื่อนผู้ต้องขังอื่นๆ อยากอยู่ เงียบๆ คนเดียว				
15. พนักนี้คุณมักมีปัญหาเกี่ยวกับการนอน เช่น นอนไม่หลับ หลับยาก หลับๆ ตื่นๆ ตื่นเร็ว/เช้ากว่าปกติ หรือตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกอ่อนเพลียเหมือนนอนไม่ เต็มอิ่ม				
16. ช่วงนี้คุณรู้สึกเพลียง่าย ไม่อยากทำอะไร อยากนอนอย่างเดียว				
17. ระยะนี้คุณมักมีอาการจุกเสียด แน่นท้อง หรือท้องอืดท้องเฟ้อ				
18. พนักนี้คุณมักคิดวกไปวนมาแต่เรื่องเดิมๆ ที่ทำให้คุณไม่สบายใจ แต่ก็ ไม่สามารถหยุดคิดได้				
19. พนักนี้คุณมักมีอาการหลงลืมง่าย จนตนเองหรือเพื่อนผู้ต้องขังคนอื่น สังเกตเห็น				
20. คุณรู้สึกว่าชีวิตของคุณมักมีแต่เรื่องไม่ดีเกิดขึ้น				
21. พนักนี้คุณรู้สึกเบื่อหน่ายกับการใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำจนไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป				
22. คุณรู้สึกผิดอยู่ตลอดเวลา				
23. พนักนี้คุณมีปากเสียงกับผู้ต้องขังคนอื่นบ่อยกว่าปกติ				
24. พนักนี้คุณมักระบายออกโดยการทำให้ตนเองได้รับความเจ็บปวด เช่น ชกกำแพง กรีดแขน โขกศีรษะ				

การแปลผล

ตอบ	ไม่เลย	=	0 คะแนน
	บางครั้ง	=	1 คะแนน
	ค่อนข้างบ่อย	=	2 คะแนน
	บ่อยมาก	=	3 คะแนน

คะแนนรวม	0-28 คะแนน	=	สุขภาพจิตปกติ
	29 คะแนนขึ้นไป	=	มีปัญหาสุขภาพจิต

-สงวนลิขสิทธิ์-

หากประสงค์จะนำแบบวัดนี้ไปใช้เพื่อการศึกษาวิจัยหรือเผยแพร่โปรดติดต่อกรมราชทัณฑ์

แบบคัดกรอง/ประเมินโรคซึมเศร้า และแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (2Q 9Q 8Q)

ชื่อ/สกุล ผู้ถูกประเมิน.....วัน/เดือน/ปี ที่ประเมิน.....

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)

ข้อแนะนำ ถามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่น หรือเหมาะสมกับผู้ถูกสัมภาษณ์ ควรถามให้ได้คำตอบที่ละเอียด ถ้าไม่เข้าใจให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายขยายความเพิ่มเติม และให้ผู้ประเมินกาเครื่องหมาย “✓” ในช่องที่ตรงกับคำตอบของผู้รับบริการ

คำถาม	เครื่องมือการคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2Q	มี	ไม่มี
1	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ “ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่”		
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ “ท่านรู้สึก เบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่”		

- ถ้าคำตอบ “ไม่มี” ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใด ๆ ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึง เป็นผู้มีความเสี่ยง หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้าให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9Q และแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

ข้อแนะนำ ถามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่น หรือเหมาะสมกับผู้ถูกสัมภาษณ์ ควรถามให้ได้คำตอบที่ละเอียด ถ้าไม่เข้าใจให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายขยายความเพิ่มเติม พยายามให้ได้คำตอบทุกข้อ จากนั้นรวมคะแนนแล้วแปลผลตามตารางแปลผล พร้อมให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวหรือการดูแลรักษาในขั้นตอนต่อไป หมายเหตุ เน้นการถามเพื่อค้นหาอาการที่มีในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ลำดับ	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1	เบื่อ ไม่สนใจทำอะไร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3	หลับยาก หรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว หรือทำให้ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8	พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลง จนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเองหรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
รวม					

หมายเหตุ - กรณีคะแนน 9Q ≥ 7 ให้ประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถามต่อ
- กรณีคะแนน 9Q ≥ 13 ให้พิจารณาส่งพบจิตแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม
☐ 0-6 ไม่มีภาวะซึมเศร้า ☐ 7-12 มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อย ☐ 13-18 มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง ☐ ≥ 19 มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

ลำดับ	ระยะเวลา		ไม่มี	มี
1	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	คิดอยากตาย หรือคิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	อยากทำร้ายตัวเอง หรือทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	0	6
		(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ให้ถามต่อ) ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือบอกได้ไหมว่าจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	ได้ 0	ไม่ได้ 8
4	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือเตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ	0	9
6	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ได้พยายามฆ่าตัวตาย โดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8	ตลอดชีวิตที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
รวม				

- * 0 ไม่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
- * 1-8 มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับน้อย
- * 9-16 มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับปานกลาง
- * ≥ 17 มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับรุนแรง

แนวทางการดูแลเฝ้าระวังโรคซึมเศร้า

1. การดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีผลปกติจากการคัดกรอง

กลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มที่มีผลปกติจากการคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2Q ($2Q = 0$)

1. แจ้งผลการคัดกรองโรคซึมเศร้าและให้สุขภาพจิตศึกษาเรื่องโรคซึมเศร้า
2. สามารถแจกเอกสารที่มีความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าหรือสื่อสุขภาพจิตเรื่องโรคซึมเศร้า เช่น แผ่นพับ หนังสือ ฯลฯ
3. แนะนำให้สำรวจ/ประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 2Q ด้วยตนเอง เมื่อพบว่าผลมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ให้ไปพบบุคลากรสาธารณสุขเพื่อประเมินโรคซึมเศร้าอีกครั้ง

2. การดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีโอกาสหรือมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

กลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มที่ผลมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจากการคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2Q (ให้คำตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ) และมีผลรวมคะแนนจากการประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9Q < 7 คะแนน

1. แจ้งผลการประเมินและให้สุขภาพจิตศึกษา โดยการทวนสอบความถูกต้องและพอเพียงในความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าแล้วเพิ่มเติมในส่วนขาดหรือไม่ถูกต้อง อาจมอบเอกสารที่มีความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าหรือสื่อสุขภาพจิตเรื่องโรคซึมเศร้า เช่น แผ่นพับ หนังสือ ฯลฯ
2. ควรประเมินว่า มีปัญหาด้านสังคมจิตใจหรือไม่ ถ้ามีควรให้การปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว
3. แนะนำให้สำรวจ/ประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 2Q ด้วยตนเอง เมื่อพบว่ามีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ให้ไปพบบุคลากรสาธารณสุขเพื่อประเมินโรคซึมเศร้าอีกครั้ง

3. การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีความรุนแรงระดับน้อย

กลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มที่มีผลรวมคะแนน จากการประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9Q $= 7-12$ คะแนน

1. ประเมินการฆ่าตัวตายด้วยแบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)
2. แจ้งผลการประเมินโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย และให้สุขภาพจิตศึกษาโดยการทวนสอบความถูกต้องและพอเพียงในความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าแล้วเพิ่มเติมในส่วนขาดหรือไม่ถูกต้อง อาจมอบเอกสารที่มีความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าหรือสื่อสุขภาพจิตเรื่องโรคซึมเศร้า เช่น แผ่นพับ หนังสือ ฯลฯ
3. ประเมินว่า มีปัญหาด้านสังคมจิตใจหรือไม่ ถ้ามีควรให้การปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว
4. แนะนำให้/ส่งต่อเพื่อรับการวินิจฉัยและตรวจรักษาเพิ่มเติมที่โรงพยาบาลชุมชนหรือโรงพยาบาลทั่วไป ใกล้บ้านหลังพ้นโทษ

4. การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีความรุนแรงระดับปานกลาง

กลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มที่มีผลรวมคะแนน จากการประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9Q $= 13 - 18$ คะแนน

1. ประเมินการฆ่าตัวตายด้วยแบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)
2. แจ้งผลการประเมินโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย และให้สุขภาพจิตศึกษาโดยการทวนสอบความถูกต้องและพอเพียงในความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าแล้วเพิ่มเติมในส่วนขาดหรือไม่ถูกต้อง อาจมอบเอกสารที่มีความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าหรือสื่อสุขภาพจิตเรื่องโรคซึมเศร้า เช่น แผ่นพับ หนังสือ ฯลฯ
3. ประเมินว่า มีปัญหาด้านสังคมจิตใจหรือไม่ ถ้ามีควรให้การปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว
4. พิจารณาส่งพบจิตแพทย์เพื่อให้การวินิจฉัยและตรวจเพิ่มเติม

5. การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีความรุนแรงระดับรุนแรง

กลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มผู้ต้องขังที่มีผลรวมคะแนน จากการประเมินโรคซึมเศร้าด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9Q ≥ 19 คะแนน

1. ประเมินการฆ่าตัวตายด้วยแบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)
2. แจ้งผลการประเมินโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย และให้สุขภาพจิตศึกษาโดยการทวนสอบความถูกต้องและพอเพียงในความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าแล้วเพิ่มเติมในส่วนขาดหรือไม่ถูกต้อง อาจมอบเอกสารที่มีความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าหรือสื่อสุขภาพจิตเรื่องโรคซึมเศร้า เช่น แผ่นพับ หนังสือ ฯลฯ
3. ประเมินว่า มีปัญหาด้านสังคมจิตใจหรือไม่ ถ้ามีควรให้การปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหา
4. พิจารณาส่งพบจิตแพทย์เพื่อให้การวินิจฉัยและตรวจเพิ่มเติม

การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีความเสี่ยง/มีแนวโน้มการฆ่าตัวตาย

กลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มที่มีผลรวมคะแนน จากการประเมินโรคซึมเศร้าด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9Q ≥ 7 คะแนน และมีคะแนนจากการประเมินการฆ่าตัวตายด้วย 8Q ≥ 1 คะแนนขึ้นไป

1. ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับน้อย (8Q = 1-8 คะแนน)

- 1.1 ประเมินความเจ็บป่วยทางจิตเวช ถ้ามีโรคซึมเศร้าให้ดูแลตามแนวทางที่กำหนดไว้
- 1.2 ควรปรึกษาหรือส่งต่อผู้ชำนาญด้านให้การปรึกษาหรือผู้ทำงานด้านสุขภาพจิตเพื่อให้การช่วยเหลือทางสังคมจิตใจ

2. ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับปานกลาง (8Q = 9-16 คะแนน)

- 2.1 ให้การช่วยเหลือทางสังคมจิตใจ ช่วยแก้ไขปัญหาทุกข้อที่เร่งด่วน
- 2.2 ประเมินโรคจิตเวช หากมีโรคซึมเศร้าให้ดูแลรักษาตามแนวทางที่กำหนดไว้
- 2.3 ควรจัดให้มีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด และแนะนำญาติให้เข้าใจวิธีการช่วยเหลือเฝ้าระวังที่ถูกต้อง
- 2.4 ควรนัดติดตามเฝ้าระวังเพื่อให้การช่วยเหลือทางสังคมจิตใจอย่างต่อเนื่อง

3. ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับสูง (8Q > 17 คะแนน)

- 3.1 ควรรักษาในโรงพยาบาลและเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิดตลอด 24 ชั่วโมงหรือพิจารณาส่งต่อโรงพยาบาลจิตเวช
- 3.2 ให้การช่วยเหลือทางสังคมจิตใจ และช่วยแก้ไขปัญหาทุกข้อที่เร่งด่วน
- 3.3 กรณีที่มีโรคซึมเศร้า ประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9Q ได้คะแนน > 13 ให้ส่งต่อโรงพยาบาลจิตเวชทันที

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2557). แนวทางการดูแลเฝ้าระวังโรคซึมเศร้าระดับจังหวัด (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 3/2557).
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

แบบคัดกรองโรคจิต

อาการที่พบเห็น	จากสัมภาษณ์คนใกล้ชิด	
	ไม่มี(0)	มี(1)
1. พูดเพ้อเจ้อ	0	1
2. แต่งกายที่มีลักษณะแปลกไม่เหมาะสม	0	1
3. ก้าวร้าว วุ่นวาย ทำร้ายผู้อื่น	0	1
4. แยกตัวเองออกจากสังคม ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร	0	1
5. หวาดระแวงโดยไม่มีเหตุผล	0	1
6. คิดว่าตนเองมีความสามารถพิเศษกว่าคนธรรมดา	0	1
7. หูแว่วหรือเห็นภาพหลอน	0	1
8. มีพฤติกรรมอื่นๆ ที่ผิดปกติจากคนทั่วไป	0	1
คะแนนรวม		

อาการที่พบเห็น	จากสัมภาษณ์ผู้ป่วย	
	ไม่มี(0)	มี(1)
1. หวาดระแวงโดยไม่มีเหตุผล	0	1
2. คิดว่าตนเองมีความสามารถพิเศษกว่าคนธรรมดา	0	1
3. หูแว่วหรือเห็นภาพหลอน	0	1
คะแนนรวม		

คะแนนรวมทั้งหมด	
-----------------	--

การแปลผลและการให้คะแนน

การให้คะแนน แบบคัดกรองโรคจิตทั้งหมด จำนวน 11 ข้อ ดังนี้

ตอบ	ไม่มี	ให้	0	คะแนน
ตอบ	มี	ให้	1	คะแนน

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้ว ได้คะแนน 1 คะแนนขึ้นไปให้สงสัยว่าเป็นโรคจิต

คู่มือการใช้แบบคัดกรองโรคจิต

โรคจิต หรือตามความเข้าใจของชาวบ้านว่า ผีบ้า บ้า ภายใน 1 เดือนจนถึงปัจจุบัน มีอาการเหล่านี้หรือไม่ (มีอาการอย่างน้อย 6 เดือน และอาการที่เกิดขึ้นต้องมีอาการติดต่อกัน 1 เดือน)

แบบสัมภาษณ์ญาติหรือบุคคลใกล้ชิด

1. พูดเพ้อเจ้อ หมายถึง ลักษณะการพูดที่ผิดปกติข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

- 1.1 พูดคนเดียวไปเรื่อยๆ
- 1.2 เปลี่ยนเรื่องพูดไปเรื่อยๆ เนื้อหาไม่สัมพันธ์กัน
- 1.3 พูดมากหรือพูดเร็วกว่าปกติ

2. แต่งตัวที่มีลักษณะแปลกไม่เหมาะสม ได้แก่ ความผิดปกติของการแต่งกายข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

- 2.1 สวมเสื้อผ้าที่สกปรกโดยไม่ยอมเปลี่ยนหรือเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่วันละหลายๆ ครั้ง
- 2.2 ไม่สนใจความสะอาดของร่างกาย เช่น ไม่อาบน้ำ หนวดเครา หรือผมเผ้ารุงรังสกปรก มีคราบโคลตามตัว หรืออาบนํ้าบ่อยๆ
- 2.3 แก้วผ้าในที่สาธารณะ
- 2.4 ใส่เสื้อผ้าสีฉูดฉาด และแต่งตัวด้วยเครื่องประดับมากกว่าเดิมจนผิดกาลเทศะ เช่น แต่งชุดลิเกซึ่งไม่ใช้งานเทศกาลต่างๆ

3. ก้าวร้าว วุ่นวาย ทำร้ายผู้อื่น ได้แก่ การอาละวาด ทำลายข้าวของ ทำร้ายผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผล

4. แยกตัวเองออกจากสังคม ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร หมายถึง พฤติกรรม ข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

- 4.1 เก็บตัวอยู่แต่ในห้อง
- 4.2 แยกตัวเองอยู่คนเดียว ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร

5. หวาดระแวงโดยไม่มีเหตุผล มีพฤติกรรมข้อใดข้อหนึ่ง ดังต่อไปนี้

- 5.1 หวาดระแวงกลัวคนจะมาปองร้ายหรือทำร้าย
- 5.2 คิดว่าตนเองถูกกลั่นแกล้งหรือถูกจับผิด
- 5.3 ระแวงว่ามีคนคอยติดตาม
- 5.4 มีความคิดมีอำนาจบางอย่างมาบังคับ
- 5.5 คิดว่าคนรอบข้างมักนินทาหรือพูดถึงตนเอง
- 5.6 มีความเชื่อหรือมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลและไม่สอดคล้องกับวัฒนธรรม
- 5.7 สะสมอาวุธไว้ป้องกันตัวจากความระแวง

6. คิดว่าตนเองมีความสามารถพิเศษกว่าคนธรรมดา ได้แก่

- 6.1 เป็นผู้วิเศษ มีอิทธิฤทธิ์
- 6.2 คิดว่าตนเองร่ำรวย แยกจ่ายเงิน โดยไม่มีเหตุผลอันสมควร
- 6.3 คิดว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญหรือมีความสัมพันธ์กับผู้สูงศักดิ์

7. หูแว่วหรือเห็นภาพหลอน

- 7.1 ได้ยินเสียงโดยไม่เห็นตัวตนพูด หรือได้ยินเสียงเพียงคนเดียว
- 7.2 เห็นภาพที่คนอื่นไม่เห็น
- 7.3 พูดคนเดียวเหมือนกับได้ตอบใคร
- 7.4 ทำตามเสียงแว่วที่สั่ง

8. มีพฤติกรรมอื่นที่ผิดปกติจากคนทั่วไป

- 8.1 หัวเราะหรือร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล
- 8.2 อารมณ์เปลี่ยนไปมา
- 8.3 กราบไหว้บ่อยโดยไม่มีเหตุผล
- 8.4 เก็บสะสมสิ่งของที่ไม่มีประโยชน์ เช่น เศษขยะ เศษกระป๋อง เศษขวด ฯลฯ

ผลการประเมินความรู้ ทักษะจิต แรงจูงใจ และพฤติกรรมผู้เข้ารับการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ติดยาเสพติด (รายบุคคล)

ชื่อ-สกุล ผู้รับการประเมิน.....

วันเดือนปีที่เข้ารับการบำบัด.....

วันเดือนปีที่จบหลักสูตร.....

ผลการประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด

ก่อนเข้ารับการบำบัด			หลังเข้ารับการบำบัด		
ว/ด/ป ประเมิน	คะแนน	ระดับ	ว/ด/ป ประเมิน	คะแนน	ระดับ

ผลการประเมินทัศนคติต่อการใช้ยาเสพติด

ก่อนเข้ารับการบำบัด		หลังเข้ารับการบำบัด	
ว/ด/ป ประเมิน	คะแนน	ว/ด/ป ประเมิน	คะแนน

ผลการประเมินแบบสอบถามขั้นบันไดของแรงจูงใจ

ก่อนเข้ารับการบำบัด		หลังเข้ารับการบำบัด	
ว/ด/ป ประเมิน	คะแนน	ว/ด/ป ประเมิน	คะแนน

ผลการประเมินความก้าวหน้าสมาชิกผู้เข้ารับการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพ

หลังเข้ารับการบำบัด		
ว/ด/ป ประเมิน	คะแนน	ระดับ

(ลงชื่อ).....เจ้าหน้าที่ผู้บันทึกข้อมูล

(.....)

ว/ด/ป.....

แบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....แดน.....ว/ด/ป ที่เข้ารับการบำบัด.....

ช่วงการประเมิน ☐ ก่อนเข้ารับการบำบัด (วัน/เดือน/ปี ที่ประเมิน.....)

☐ หลังเข้ารับการบำบัด (วัน/เดือน/ปี ที่ประเมิน.....)

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ หรือ ✗ หน้าข้อความ

.....1. การใช้ยาเสพติดมีผลกับสมองส่วนคิดและสมองส่วนอยาก

.....2. สมองที่ถูกยาเสพติดทำลายคือสมองส่วนคิด

.....3. การใช้ยาเสพติดทำให้สมองส่วนอยากทำงานน้อยลง

.....4. ยาเสพติดทำให้ความสุขตามธรรมชาติสร้างความสุขได้น้อยลง จึงต้องพึ่งยาเสพติดในการสร้างความสุข

.....5. การติดยาอยู่ที่ความรู้สึก ไม่ใช่ความบกพร่องของสมอง

.....6. ยาเสพติดกดประสาท ทำให้เรากระตือรือร้นมีพลังงาน

.....7. ยาเสพติดหลอนประสาท ทำให้เป็นโรคจิตได้

.....8. อาการกระวนกระวาย หวาดระแวง จิตสับสน เป็นผลมาจากยาเสพติดชนิดกระตุ้นประสาท

.....9. ยาเสพติดออกฤทธิ์อย่างเดียว ไม่สามารถมีฤทธิ์ผสมผสานได้

.....10. การติดยาเสพติดเป็นเรื่องเฉพาะตัว ไม่เกี่ยวกับคนรอบข้างหรือสังคม

.....11. ยาเสพติด เป็นสาเหตุของอาชญากรรมได้

.....12. การปฏิเสธต้องใช้ทั้งความรู้สึกและเหตุผล เพราะถ้าใช้แต่เหตุผลจะถูกหักล้างได้ง่าย

.....13. อารมณ์เหงา เบื่อ เป็นตัวกระตุ้นในการใช้ยาเสพติดได้

.....14. การจินตนาการว่าได้ใช้ยาทำให้ลดความอยากยาได้

.....15. ถ้าคิดถึงยาเสพติด เราต้องหันเหความสนใจหรือทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวกับยาเสพติด

แบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด (การให้คะแนน)

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ หรือ ✕ หน้าข้อความ

-1. การใช้ยาเสพติดมีผลกับสมองส่วนคิดและสมองส่วนอยาก ✓
-2. สมองที่ถูกยาเสพติดทำลายคือสมองส่วนคิด ✓
-3. การใช้ยาเสพติดทำให้สมองส่วนอยากทำงานน้อยลง ✕
-4. ยาเสพติดทำให้ความสุขตามธรรมชาติสร้างความสุขได้น้อยลง จึงต้องพึ่งยาเสพติดในการสร้างความสุข ✓
-5. การติดยาอยู่ที่ความรู้สึก ไม่ใช่ความบกพร่องของสมอง ✕
-6. ยาเสพติดกดประสาท ทำให้เรากระตือรือร้นมีพลังงาน ✕
-7. ยาเสพติดหลอนประสาท ทำให้เป็นโรคจิตได้ ✓
-8. อาการกระวนกระวาย หวาดระแวง จิตสับสน เป็นผลมาจากยาเสพติดชนิดกระตุ้นประสาท ✓
-9. ยาเสพติดออกฤทธิ์อย่างเดียว ไม่สามารถมีฤทธิ์ผสมผสานได้ ✕
-10. การติดยาเสพติดเป็นเรื่องเฉพาะตัว ไม่เกี่ยวกับคนรอบข้างหรือสังคม ✕
-11. ยาเสพติด เป็นสาเหตุของอาชญากรรมได้ ✓
-12. การปฏิเสธต้องใช้ทั้งความรู้สึกและเหตุผล เพราะถ้าใช้แต่เหตุผลจะถูกหักล้างได้ง่าย ✓
-13. อารมณ์เหงา เบื่อ เป็นตัวกระตุ้นในการใช้ยาเสพติดได้ ✓
-14. การจินตนาการว่าได้ใช้ยาทำให้ลดความอยากยาได้ ✕
-15. ถ้าคิดถึงยาเสพติด เราต้องหันเหความสนใจหรือทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวกับยาเสพติด ✓

การให้คะแนน

ข้อละ 1 คะแนน คะแนนเต็ม 15 คะแนน

แบบสอบถามทัศนคติต่อการใช้สารเสพติด

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....แดน.....ว/ด/ป ที่เข้ารับการบำบัด.....

ช่วงการประเมิน ☐ ก่อนเข้ารับการบำบัด (วัน/เดือน/ปี ที่ประเมิน.....)☐ หลังเข้ารับการบำบัด (วัน/เดือน/ปี ที่ประเมิน.....)

คำชี้แจง : โปรดอ่านแต่ละข้อต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องคำตอบตามที่คุณเห็นว่า ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยระดับการให้คะแนน 5 = มากที่สุด, 4 = มาก, 3 = ปานกลาง, 2 = น้อย และ 1 = น้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1	การหาความสุขได้อย่างง่ายๆ คือการใช้ยาเสพติด					
2	การใช้ยาเสพติดเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นทั่วไป					
3	ยาเสพติดทำให้สิ้นเปลืองเงินทอง					
4	การใช้ยาเสพติดทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม					
5	ยาเสพติดทำให้หมดอนาคต และมีชีวิตที่ไม่ดี					
6	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถกลับไปมีชีวิตที่ดีได้ เมื่อเลิกใช้ยาอย่างเด็ดขาด					
7	การเลิกยาเสพติดเป็นเรื่องยาก และเสียเวลา					
8	ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเมื่อได้ใช้ยาเสพติดกับกลุ่มเพื่อน					
9	ฉันรู้สึกพึงพอใจที่ได้ใช้ยาเสพติด					
10	ฉันรู้สึกเสียใจที่ครอบครัวเดือดร้อนจากการใช้ยาเสพติดของฉัน					
11	ฉันกลัวว่าฉันอาจสูญเสียคนที่ฉันรักหากฉันไม่เลิกใช้ยาเสพติด					
12	ฉันรู้สึกเครียดหากไม่ได้ใช้ยาเสพติด					
13	ฉันรู้สึกไม่แน่ใจว่าการใช้ยาเสพติดเป็นสิ่งที่ดี					
14	สังคมไม่ยอมรับผู้ใช้ยาเสพติด					
15	ยาเสพติดช่วยให้ทำงานได้ดีขึ้น					
16	การใช้ยาเสพติดแค่ครั้งเดียวไม่ทำให้ติดยาได้					
17	สถานการณ์ที่กระตุ้นความอยากยาเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้					
18	ฉันจะตัดเตือนคนที่คิดจะลองใช้ยาเสพติด					
19	ฉันจะเลิกยาเสพติดเพื่อครอบครัวและคนรอบข้าง					
20	ฉันจะเลิกคบเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด					
21	ฉันจะตอบปฏิเสธเมื่อมีคนชวนให้ใช้ยาเสพติด					
รวม						
ระดับของทัศนคติ						

แบบสอบถามทัศนคติต่อการใช้สารเสพติด (การคิดคะแนน)

ข้อ	ข้อความ	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1	การหาความสุขได้อย่างง่ายๆ คือการใช้ยาเสพติด (-)	1	2	3	4	5
2	การใช้ยาเสพติดเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นทั่วไป (-)	1	2	3	4	5
3	ยาเสพติดทำให้สิ้นเปลืองเงินทอง (+)	5	4	3	2	1
4	การใช้ยาเสพติดทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม (+)	5	4	3	2	1
5	ยาเสพติดทำให้หมดอนาคต และมีชีวิตที่ไม่ดี (+)	5	4	3	2	1
6	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถกลับไปมีชีวิตที่ดีได้ เมื่อเลิกใช้ยาอย่างเด็ดขาด (+)	5	4	3	2	1
7	การเสพยาเสพติดเป็นเรื่องยาก และเสียเวลา (-)	1	2	3	4	5
8	ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเมื่อได้ใช้ยาเสพติดกับกลุ่มเพื่อน (-)	1	2	3	4	5
9	ฉันรู้สึกพึงพอใจที่ได้ใช้ยาเสพติด (-)	1	2	3	4	5
10	ฉันรู้สึกเสียใจที่ครอบครัวเดือดร้อนจากการใช้ยาเสพติดของฉัน (+)	5	4	3	2	1
11	ฉันกลัวว่าฉันอาจสูญเสียคนที่ฉันรักหากฉันไม่เลิกใช้ยาเสพติด (+)	5	4	3	2	1
12	ฉันรู้สึกเครียดหากไม่ได้ใช้ยาเสพติด (-)	1	2	3	4	5
13	ฉันรู้สึกไม่แน่ใจว่าการใช้ยาเสพติดเป็นสิ่งที่ดี (-)	1	2	3	4	5
14	สังคมไม่ยอมรับผู้ที่ใช้ยาเสพติด (+)	5	4	3	2	1
15	ยาเสพติดช่วยให้ทำงานได้ดีขึ้น (-)	1	2	3	4	5
16	การใช้ยาเสพติดแค่ครั้งเดียวไม่ทำให้ติดยาได้ (-)	1	2	3	4	5
17	สถานการณ์ที่กระตุ้นความอยากยาเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ (-)	1	2	3	4	5
18	ฉันจะตักเตือนคนที่คิดจะลองใช้ยาเสพติด (+)	5	4	3	2	1
19	ฉันจะเสพยาเสพติดเพื่อครอบครัวและคนรอบข้าง (+)	5	4	3	2	1
20	ฉันจะเลิกคบเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด (+)	5	4	3	2	1
21	ฉันจะตอบปฏิเสธเมื่อมีคนชวนให้ใช้ยาเสพติด (+)	5	4	3	2	1
รวม						
ระดับของทัศนคติ						

ระดับคะแนน

77 – 105 ระดับ สูง

49 – 76 ระดับ ปานกลาง

21 - 48 ระดับ ต่ำ

แบบสอบถามขั้นบันไดของแรงจูงใจ

ในการเปลี่ยนพฤติกรรม.....

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....แดน.....ว/ด/ป ที่เข้ารับการบำบัด.....

ช่วงการประเมิน ☐ ก่อนเข้ารับการบำบัด (วัน/เดือน/ปี ที่ประเมิน.....)
☐ หลังเข้ารับการบำบัด (วัน/เดือน/ปี ที่ประเมิน.....)

คำชี้แจง : ในแต่ละขั้นบันไดจะหมายถึงความคิดเห็นของบุคคลที่ใช้สารเสพติดซึ่งเป็นความคิดเห็นที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของตนเอง โปรดวงกลมล้อมรอบหมายเลขที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านอย่างมากที่สุดในขณะนี้

10	→	จ. ฉันเริ่มลงมือกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของฉัน (เช่น ลดจำนวนและความถี่ในการใช้สารเสพติด)
9		
8	→	ง. ฉันเริ่มที่จะคิดเกี่ยวกับการหาวิธีการต่างๆ ที่จะทำให้ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของฉันได้
7		
6		
5	→	ค. ฉันคิดว่าในขณะนี้ฉันควรที่จะลดหรือหยุดใช้สารเสพติด แต่ฉันยังรู้สึกว่าคุณเองยังไม่พร้อมที่จะกระทำการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว
4		
3		
2	→	ข. ฉันคิดว่าในวันใดวันหนึ่งข้างหน้าฉันจะต้องมาไตร่ตรองเกี่ยวกับการลดจำนวนการใช้สารเสพติดหรือหยุดใช้สารเสพติด
1		
0	→	ก. ฉันยังไม่คิดที่จะหยุดดื่มหรือลดปริมาณการใช้สารเสพติดที่ฉันเคยดื่มอยู่เป็นประจำในตอนนี้อย่างไรก็ตามการใช้สารเสพติดที่ฉันใช้อยู่ตอนนี้ยังไม่ได้ส่งผลทำให้ฉันเกิดปัญหาใดๆ ตามมา

ดัดแปลงจากแบบสอบถามขั้นบันไดของแรงจูงใจผู้ที่ประสบปัญหาจากการใช้เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ โดย ดร.ณิ ภูขาวและคณะ, 2549

แบบประเมินความก้าวหน้าสมาชิกผู้เข้ารับการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพ

ชื่อ - สกุล.....อายุ.....แดน.....

ว/ด/ป ที่เข้ารับการบำบัด.....ว/ด/ป ที่ประเมิน.....

คำชี้แจง : ให้เจ้าหน้าที่เป็นผู้ประเมินสมาชิกรายบุคคลเมื่อสิ้นสุดระยะเวลาดำเนินการหลักสูตร โดยทำเครื่องหมาย

✓ ลงในช่องคะแนนที่สอดคล้องกับพฤติกรรมสมาชิก โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

5 = มีการทำพฤติกรรมนั้นสม่ำเสมอ (80-100%)

4 = มีการทำพฤติกรรมนั้นเป็นส่วนใหญ่ (60-79%)

3 = มีการทำพฤติกรรมนั้นบางครั้ง (40-59%)

2 = มีการทำพฤติกรรมนั้นเล็กน้อย (20-39%)

1 = มีการทำพฤติกรรมนั้นน้อยมากหรือแทบไม่ทำเลย (น้อยกว่า 20%)

พฤติกรรม		ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1	ความรับผิดชอบ					
	1.1 ตรงต่อเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม					
	1.2 ทำกิจกรรม/หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากวิทยากร/เจ้าหน้าที่					
	1.3 ดูแลพื้นที่ทำกิจกรรมให้สะอาดเรียบร้อย					
2	ความมีระเบียบวินัย					
	2.1 ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบและข้อปฏิบัติที่กำหนดของการบำบัดฯ					
	2.2 ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบของเรือนจำ					
3	สัมพันธภาพระหว่างบุคคล					
	3.1 มีการสื่อสารระหว่างเพื่อนสมาชิกที่เข้ารับการอบรม					
	3.2 มีส่วนร่วมในกิจกรรมกับวิทยากร					
	3.3 ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม					
4	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรม					
	4.1 แสดงออกอย่างเหมาะสมในการร่วมกิจกรรม					
	4.2 สามารถรอคอยเพื่อแสดงความเห็นหรือแสดงพฤติกรรม					
	4.3 โต้แย้งความเห็นอย่างมีเหตุผล					
5	ความซื่อสัตย์					
	5.1 ไม่ลักลอบนำสิ่งของที่ใช้ในการฝึกอบรมออกไปจากพื้นที่กิจกรรม					
	5.2 ไม่ปกปิดความผิดของตนเองหรือสมาชิกอื่น					
6	ความกล้าแสดงออก					
	6.1 เติบโตเข้าร่วมกิจกรรมและกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม					
	6.2 อาสาเป็นผู้นำกลุ่ม/ผู้นำกิจกรรม ฯลฯ					
	6.3 สามารถเปิดเผยเรื่องราวของตนได้อย่างสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกคนอื่นๆ					

พฤติกรรม		ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
7	ทักษะการแก้ปัญหา					
	7.1 มีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า					
	7.2 สามารถแนะนำวิธีการแก้ปัญหาแก่เพื่อนสมาชิกได้					
	7.3 สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์					
8	ความคิดสร้างสรรค์					
	8.1 สามารถประยุกต์/คิดค้นวิธีการ การนำเสนอ หรือการทำกิจกรรม					
	8.2 มีวิธีการ หรือแนวคิดที่แปลกใหม่ไม่เหมือนใคร					
9	ความสามารถในการสะท้อนความคิด ความรู้สึกผ่านประสบการณ์					
	9.1 สามารถถกผลึกความคิดจากการทำกิจกรรมได้					
	9.2 แสดงให้เห็นถึงความคิดเชิงลึกและเชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตได้					
	9.3 แสดงให้เห็นถึงการนำความรู้/ข้อความคิดที่ได้จากการอบรมไปใช้ในอนาคต					
10	การยอมรับตัวเองและผู้อื่น					
	10.1 ไม่ทับถม ขี้แค้น หรือหัวเราะเยาะสมาชิกอื่นที่ผิดพลาด					
	10.2 ยอมรับข้อผิดพลาดของตัวเองโดยการเปิดเผยตัวตนและให้ข้อคิดแก่ผู้อื่น					
	10.3 รับฟังความคิดเห็น และใช้เหตุผลในการทำกิจกรรมกลุ่ม					
คะแนนรวม						
การประเมินอยู่ในระดับ						

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)
ตำแหน่ง.....

การแปลผล

ตอบ 1 = 1 คะแนน 4 = 4 คะแนน
2 = 2 คะแนน 5 = 5 คะแนน
3 = 3 คะแนน

ระดับคะแนนรวม

100 – 135 หมายถึง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับดี
64 – 100 หมายถึง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับปานกลาง
27 – 63 หมายถึง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับต่ำ หรือต้องปรับปรุง

เอกสารอ้างอิง

หนังสือ

กระทรวงสาธารณสุข. (2559). หลักสูตรค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้เสพยาเสพติด “ศูนย์ขวัญแผ่นดิน”.

กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม. (2548). คู่มือการจัดการโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด : โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน.

กรมคุมประพฤติ. (2559). คู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว. กรมคุมประพฤติและสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2548). คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” (สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น) พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

กรมราชทัณฑ์. (2560). คู่มือหลักสูตรการพัฒนาพฤตินิสัย.

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม. (ม.ป.ป.). กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชนที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด (กลุ่มเสพ). หน้า 39

ดวงกมล ทองอยู่. (2557). แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน. วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์. 4(2). 181-184

สื่ออิเล็กทรอนิกส์

วิกิฮาว. วิธีการเคารพตนเอง. สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2561 จาก <https://th.wikihow.com/เคารพตนเอง>

MissConsult. Self-Talk การพูดกับตนเอง. (2015). สืบค้นเมื่อ 4 มกราคม 2561, จาก <https://www.missconsultblog.com/single-post/2015/05/06/SelfTalk>

Oumangel. การเห็นคุณค่าในตนเอง : Self Esteem. (2015). สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2561 จาก <https://phruksa.wordpress.com/2015/04/05/%E0%B8%AA%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%AA%E0%B8%94%E0%B8%B5%E0%B8%8A%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B9%82%E0%B8%A5%E0%B8%81/>

คณะผู้จัดทำ

1. คณะที่ปรึกษา ประกอบด้วย

- | | |
|--|-----------------|
| 1) อธิบดีกรมราชทัณฑ์ | ประธานที่ปรึกษา |
| 2) รองอธิบดีกรมราชทัณฑ์ ที่กำกับดูแลกองบริการทางการแพทย์ | ที่ปรึกษา |
| 3) ผู้อำนวยการกองบริการทางการแพทย์ | ที่ปรึกษา |

2. คณะทำงานจากกรมราชทัณฑ์ ประกอบด้วย

- | | | |
|---------------------------------------|--|----------------------|
| 1) นางสาวพรพรรณ ศิลปวัฒนาพร | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ | หัวหน้าคณะทำงาน |
| 2) นางสาวศรวลี ชัยจินดา | นักจิตวิทยาชำนาญการ | คณะทำงาน |
| 3) นางสาวกานต์พิชา บุญงาม | นักจิตวิทยาชำนาญการ | คณะทำงาน |
| 4) นางสาวเทพสุดา พูเมืองปาน | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ | คณะทำงาน |
| 5) นางสาวมณฑิรา อินทริยงค์ | นักจิตวิทยาชำนาญการ | คณะทำงาน |
| 6) นายสรรพสิทธิ์ ภูมิสุข | เจ้าพนักงานวิทยาศาสตร์การแพทย์
ชำนาญงาน | คณะทำงาน |
| 7) นางสาววิมลรัตน์ ตั้งมั่นวิทยศักดิ์ | นักจิตวิทยาปฏิบัติการ | คณะทำงาน |
| 8) นายศิวัช พลโรม | เจ้าพนักงานราชทัณฑ์ปฏิบัติงาน | คณะทำงาน |
| 9) นายสุทิน สุนันตะ | เจ้าพนักงานราชทัณฑ์ปฏิบัติงาน | คณะทำงาน |
| 10) นายธนาธร วงศ์ศรีวิชัย | เจ้าพนักงานราชทัณฑ์ปฏิบัติงาน | คณะทำงาน |
| 11) นางสาวสวรินทร์ รื่นเรือง | นักจิตวิทยาปฏิบัติการ | คณะทำงานและเลขานุการ |

3. คณะทำงานจากหน่วยงานภายนอก ประกอบด้วย

- | | |
|---|----------|
| 1) ผู้แทนจากศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
กระทรวงสาธารณสุข | คณะทำงาน |
| 2) ผู้แทนจากกรมการแพทย์ | คณะทำงาน |
| 3) ผู้แทนจากกรมสุขภาพจิต | คณะทำงาน |
| 4) ผู้แทนจากกองบริหารการสาธารณสุข | คณะทำงาน |
| 5) ผู้แทนจากสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด | คณะทำงาน |
| 6) ผู้แทนจากสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดนครปฐม | คณะทำงาน |

หน่วยงานภายนอกที่เข้าร่วมประชุมเพื่อปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติดและผู้ค้ารายย่อยในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ประจำปี พ.ศ. 2561

- 1) นายแพทย์สรยุทธ์ บุญชัยพานิชวัฒนา ผู้อำนวยการสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด แห่งชาติบรมราชชนนี
- 2) แพทย์หญิงดวงตา ไกรภัสสรพงษ์ ที่ปรึกษาสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
- 3) นายแพทย์อัศรพล ศุรุศาสนตรา รองผู้อำนวยการกองบริหารสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข
- 4) ดร. นันทา ชัยพิชิตพันธ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ สบยช.
- 5) นางพรนอ กลิ่นกุหลาบ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ สบยช.
- 6) นางกฤษณา จันทร์ตรี ผู้เชี่ยวชาญจากกรมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
- 7) นางจอมขวัญ รุ่งโชติ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กบรส.สธ.
- 8) นายพรชัย พรสวรรค์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเชียงราย
- 9) นางธนิษฐา พูนสิน ลี นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ สำนักงาน ป.ป.ส.
- 10) นายณัฏฐะฤพงค์ ปิฎะวงค์ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ สำนักงาน ป.ป.ส.
- 11) นางสาววิวิชชนันท์ จันทรมณี นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ สำนักงาน ป.ป.ส.
- 12) นางเพ็ญประภา ทักษิณา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลห้วยพุลู
- 13) นางวิณา บุญแสง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กรมสุขภาพจิต